

# MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

## *NŐI TORNA*

*Melléklet*

*a Magyar Köztársaság*

*2022. évi*

*versenykiírásához*

# GYAKORLATANYAG

## Zsebi Baba I. Korcsoport

Ugrás:

Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba.

- elugrás minitrampolinról, amely elé ugródeszka helyezhető,
- érkezés 40 cm-es szőnyegre.

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Függés az alacsony karfán;

- húzódkodás térdhajlítással áll magasságig (zsugor helyzet térd a vízszintes felett);
- ereszkedés függésbe;
- páros lábemelés előre 90 fokig nyújtott térddel és a helyzet megtartása 2 mp-ig;
- ereszkedés függésbe;
- jobb kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
- kiinduló helyzet;
- bal kar leengedéssel a test mellé egykaros függés pillanatnyi megtartással;
- kiinduló helyzet;
- domború ívhelyzet előre pillanatnyi megtartással;
- homorú ívhelyzet hátra pillanatnyi megtartással;
- az ívhelyzetek bemutatása folyamatosan 2x;
- a karfa elengedésével leugrás alapállásba.

Gerenda:

Előírt gyakorlat

- - Járás folyamatosan a gerenda közepéig;
- - Lábujjhegyre emelkedés;
- - Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
- - Térdnyújtással emelkedés harántállásba;
- - Térdfelhúzás tetszőleges lábbal (spicc a térdnél);
- - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
- - Térdfelhúzás a másik lábbal (spicc a térdnél);
- - Térdnyújtással lépés előre kilépőállásba;
- - Lábujjhegyen járás a gerenda végéig;
- - Zárt állásból egyenes leugrás előre, érkezés hajlított állásba.

Talaj:

Előírt elemek:

- - előre bukfcenc;
- - tarkóállás;
- - terpeszülésben törzshajlítás előre;
- - lábujjhegyen járás;
- - páros lábon szökdelés.

## Zsebi Baba II. Korcsoport

Tavaszi idényben az 1. fordulóban előírt gyakorlatok: ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj.

Őszi idényben a 2. fordulóban előírt gyakorlatok: ugrás, nyújtó (gurnis), gerenda talaj.

Ugrás:

Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba, érkezés hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás hajlított állásba.

- elugrás minitrampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető
- az elugrás 2 dobantóról is engedélyezett
- a ló magassága választható / 100-125 cm /

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Mellső oldalállás az alacsony karfa előtt.

- Kelepfelhúzóadás támaszba;
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba 2x;
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
- Ellendülés hátra és lebegőtámaszon keresztül leugrás mellső oldalállásba

Nyújtó (gurnis) Előírt gyakorlat nyújtón, gurnival, magasság 250 cm.

- Függes , ostorlendület 3x,
- Alaplendület 3x
- Lendület előre, lendület hátra, érkezés támaszba
- Kelepforgás hátra
- Támaszból alálendülés, lendület hátra, lendület előre
- Alaplendület 3x
- Óriáskelep támaszhelyzetbe érkezéssel.

Gerenda:

A gerenda alatt 30 cm-es bála.

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: mellső oldalállás a gerenda közepénél;

- Kéztámasszal a gerendán felugrás angol spárgába, majd tetszőleges kar emelése részutos magas tartásba;
- Kéztámasszal 90 fokos fordulat haránt ülésbe és gördülés előre hason fekvésbe (támasz a váll alatt);
- Karmnyújtással és tetszőleges térdhajlítással hátrahajlás (lábfej a fejet érinti);
- Ereszkedés vissza hason fekvésbe;
- Karmnyújtással emelkedés térdelő támaszba tetszőleges láblendítéssel hátra;
- A lendített láb leengedésével a gerenda mellé emelkedés sarokülésbe, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre emelkedés kilépő állásba és lábzárással harántállás kar oldalsó középtartásban;
- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;
- Ereszkedés kiinduló helyzetbe;
- Láblendítés előre tetszőleges lábbal;

- Járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 2x, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre hintalépés és a másik láb lendítése vízszintesig előre;
- Átlépéssel a lendítő lábra hajlított lábon lebegőállás megtartása (2mp);
- Lábzárással és lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges);
- 2 lépés hátra lábujjhegyen;
- Sarok letétel harántállásba és karemelés magas tartásba;
- Tetszőleges láb kilépésével előre cigánykerék haránt állásba kar magas tartásban majd karleengedés oldalsó középtartásba;
- Térdehajlítással felugrás helyből páros lábbal és lábtartás csere 2x karlendítéssel magas tartásba;
- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba; (lábfejek V.pozícióban);
- Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
- Guggoló támaszon keresztül emelkedés terpesz ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani);
- Ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;
- Lábemeléssel a gerendára emelkedés kilépőállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- Karleengedéssel oldalsó középtartásba 2-3 lépés lendület vétel után elugrással;
- zárt állásból terpesz csuka leugrás előre, érkezés hajlított állásba (angol spárga vagy terpesz csuka leugrás egyaránt megengedett).

Talaj:

Előírt elemek:

- - terpesz előre bukfenc;
- - tetszőleges irányú spárga;
- - állásból hídba hajlás felállással;
- - cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve;
- - cigánykerék szemből indítva, érkezés  $\frac{1}{4}$  fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba;
- - lábujjhegyen járás;
- - páros lábon szökdelés.

Ugrás:

Kézenátfordulás (ugróasztal magassága 100-125 ugródeszka + minitrampolin)

Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

- Kelepfelhúzóadás;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszon keresztül 2×;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra;
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, felguggolás az alsó karfára;
- **Ugrás függésbe a MK-ra;**
- **Lendület előre és hátra 2X (alaplendület);**
- **A 3-ik lendületből felkelep a MK-ra;**
- **Alálandulásból alaplendület**
- **Az alaplendület hátra lendületéből leugrás a két karfa közé, érkezés hajlított állásba.**

Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

- Ülőtartás (2 mp);
- Kézállásba lendülés, vagy emelés kézállás;
- Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal;
- Páros lábon félfordulat lábujjhegyen;
- Cigánykerék vagy rundel;
- 2 gimnasztikai elem kapcsolata;
- Előre v. hátra szaltó leugrásnak (egyénilig választható).

Talaj:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

- Rundelből kiugrás vagy rundel-flick vagy rundel-szaltó;
- Hátra bukfcnc kézállásba;
- Hátra bógni vagy flick;
- Futóátugrás;
- 360 fokos fordulat 1 lábon;
- Előre bógni vagy kézenátfordulás;
- Bármely gimnasztikai ugrás 360 fokos fordulattal.

## **Serdülő II. osztály**

Értékelés:

Szabadon választott gyakorlat előírt elemekkel. Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Minden elem kap egy elemértéket ezek összege adja a „D” pontszámot és ehhez jön az „E” pont, a FIG Kód szerinti technikai levonásokkal.
- Az Ugrás, Felemás korlát, Gerenda és Talaj gyakorlatok technikai értékelése, hiba levonása, mindenkor a FIG szabály szerint történik.

- A nehézségi érték kiszámításakor, amennyiben a tornász kihagy egy vagy két elemet az elemek közül, akkor annyi elemértékkal alacsonyabb „D” pontszámot kap.
- Az előírt gyakorlatokban meghatározott elemértékek nem egyenlőek a FIG Kód által meghatározottakkal.

#### Ugrás:

Szabadon választott ugrás a Kódból

*Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!*

„D“ érték a Kód szerint

Ugróasztal magassága: 105-125 cm, (egy dobbantó, vagy két dobbantó, vagy minitrampolin és elé egy dobbantó használata engedélyezett).

#### Felemás korlát:

##### Előírt elemek:

Hosszúbillenés;	1.0
Talpforgás;	0.5
Óriáskelep;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás a Kódból;	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

#### Gerenda:

##### Előírt elemek:

Mérlegállásból fellendülés kézállásba 2 mp;	0.5
Bógni előre v. hátra v. cigánykerék;	0.5
360 fokos forgás;	0.5
Spárga ugrás 180 fokos lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus elem;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
Leugrás: zsugor szaltó előre v. hátra;	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

#### Talaj:

##### Előírt elemek:

Helyből sasszé rundel 2 flick egyenes felugrás;	1.0
Zsugor szaltó előre;	0.5
Kézenátfordulás tetszőleges érkezéssel;	0.5
Forgás egy lábon (Passe);	0.5
Váltó futó átugrás 180 fokos lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus ugrás;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
„D“ érték:	4.0 pont

## IFJÚSÁGI II. osztály

### Ugrás

Szabadon választott ugrás a Kódból

*Cukahara bicska szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás !!!*

„D“ érték a Kód szerint

Ugrószer magassága 125 cm. Egy, vagy két dobbantó használata engedélyezett.

### Felemás korlát:

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Hosszúbillenés;	1.0
Talpforgás;	0.5
Óriaskelep;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Szabadon választott elem;	0.5
Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás a Kódból;	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

### Gerenda

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Flick vagy bogni (előre v. hátra);	0.5
Cigánykerék;	0.5
360 fokos forgás;	0.5
Futóátugrás 180 fokos nyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus elem;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
Leugrás: Min. „A“ értékű leugrás.	1.0
„D“ érték:	4.0 pont

### Talaj

Előírt elemek: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Rundel-flick-szaltó (zsugor, bicska, nyújtott);	1.0
Kézenátfordulás egy lábra kézenátfordulás páros lábra;	1.0
Forgás egy lábon (Passe);	0.5
Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással;	0.5
Szabadon választott akrobatikus ugrás;	0.5
Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (Kódból);	0.5
„D“ érték:	4.0 pont

## FELNŐTT II. OSZTÁLY

**Anyagerő:** Szabadon választott gyakorlatok előírt elemekkel

### Ugrás

Választható

- |   |         |
|---|---------|
| 125 cm magas lovon: kézenátfordulás                                     | D: 2,00 |
| 125 cm magas lovon: kézenátfordulás 180°-os fordulattal a második ívben | D: 2,40 |
| Ugrószer magassága 125 cm. Egy dobbantó használata engedélyezett.       |         |

### Felemáskorlát

A 3 elemből legalább kettőt be kell mutatni a gyakorlatban:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. MK-án: ellendülés lebegőtámaszba kelepforgás hátra támaszba | D: 0,20 |
| 2. AK-án: felugrásként futóbillenés (vagy hosszúbillenés)      | D: 0,20 |

### Gerenda

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Cigánykerék                               | D: 0,20 |
| 2. Kézállás futólagos harántspárga nyitással | D: 0,20 |

### Talaj

Talajterület: 12 x 12 m vagy 6 x 12 m

A gyakorlatban mind a kettő elemet be kell mutatni.

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Rundel terpeszbicska-felugrás  | D: 0,20 |
| 2. Kézenátfordulás egy lábra; kézenátfordulás két lábra (összekötésben) | D: 0,20 |

Megjegyzés: A szabadon választott gyakorlatokban kötelezően szereplő elemek értéke: „B” azaz 0,20. A FIG CODE-ban nem szereplő, de az adott szerre jellemző mozgáselemek, az elemek darabszámát növelik, érték nélküli elemként, a rövid gyakorlat elkerülése érdekében.

Felnőtt II. osztályban a gyakorlatoknak 7 elemet kell tartalmaznia.

Abban az esetben, ha a felnőtt II. osztályban a szabadon választott gyakorlat nem tartalmazza a szerenként előírt kötelező elemeket, akkor „csak” az 5 legponterősebb elem értéke vehető figyelembe.



Az egyes szereken előírt elemcsoport követelmények teljesítéséért, és az elemkapcsolatokért a FIG szabály szerint plusz tizedek adhatók.

A Felnőtt II. osztályban a csapatversenyben elért eredményből számítandó az egyéni összetett és a szerenkénti bajnokság eredménye.

## GYERMEK KEZDŐ

Tavaszi idényben az 1-2. fordulóban előírt gyakorlatok: ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj.

Őszi idényben a 3-4 fordulóban előírt gyakorlatok: ugrás, nyújtó (gurnis), gerenda talaj.

### Ugrás:

Előírt ugrás:

Kézenátfordulás állásba, 125 cm magas bálára.

ugróasztal 110-125cm (csapaton belül azonos magasságon).

(Ugródeszka és minitrampolin, vagy Spieth minitrampolin)

„D“ érték:

3.5 pont

### Felemás korlát:

Előírt gyakorlat:

- Hosszúbillenés; 0.5
- Lendület támaszba nyújtott karral vízszintes fölé; 1.0
- **Bónusz pont: fellendülés kézállásba** 0.5
- Kelepforgás hátra; 0.5
- Ellendülés és felguggolás vagy talpforgás az AK-n; 0.3
- Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2
- Lendület előre és hátra 2X (alplendület); 0.5
- A 3-ik lendületből felkelep a MK-ra; 0.5
- Leugrás: ellendülés, felterpesztés  $\frac{3}{4}$  talpforgás, homorított leugrás. 1.0

**Bónusz pont: fellendülés kézállásba.** 0.5

„D“ érték:

4.5 pont

### Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban. A gerenda alatt 20 cm-es szőnyeg használható.

- Dobbantóról ugrás terpeszülőtartásba; 0.5
- Csípőemelés terpeszállásig, ereszkedés vissza angolspárgába, karok oldalsó középtartásban; 0.5
- Sisson + gyertyaugrás; 0.5
- Tick-Tack (futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0
- Futóátugrás (lendítő láb nyújtott); 1.0
- 180 fokos fordulat egy lábon (Passe); 0.5
- Leugrás: Cigánykerék vagy bogni – szaltó zsugor helyzetben. 1.0

„D“ érték:

5.0 pont

### Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- Forgás egy lábon (Passe); 0.5
- Bukfenc hátra kézállásba nyújtott karral; 0.5
- Helyből sasszé, rundel 2 flick homorított felugrás; 1.0

- Futóátugrás - futóátugrás (lendítő láb nyújtva); 1.0
- Kézenátfordulás egy lábra - kézenátfordulás páros lábra; 1.0
- Flick terpesz csuka vagy rundel – flick terpeszcsuka; 0.5
- Tigrisbukfenc. 0.5
- „D“ érték: 5.0 pont

### Nyújtó (gurnis)

Előírt gyakorlat nyújtón, gurnival, magasság 250 cm.

- **1. Függés, ostor lendület, alálendülés előre, lendület hátra** 0,2  
Alá lendülésben a csípő a vas szintje alatt van -0,1p  
A hátra lendületben a csípő a vas szintje alatt van -0,1p
- **2. Lendület előre hosszú billenés** 0,3
- **3. Ellendülés lebegő támaszba (45 fok)** 0,5  
Ellendülés vízszintesig -0,3p  
Fellendülés kézállásba zárt lábbal bónusz 0,5
- **4. Karfa közeli elem kézállásba bónuszért** 1,5
- **5. Óriáskör hátra 3x** 0,9  
Az óriáskörök értéke egyenként 0,3p
- **6. Óriáskör előre csípőejtéses technikával 3x** 0,9  
Az óriáskörök értéke egyenként 0,3p  
Nem csípőejtéses óriáskörből 0,1p a levonás
- **7. 3/4 óriáskör előre vízszintesig, ereszkedés mellső támaszba** 0,2  
"D" érték 3,0p +2.0p

## GYERMEK HALADÓ

A tavaszi versenyeken (1-2. forduló) az előírt gyakorlatokat öt szeren kell bemutatni: ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj, nyújtó (gurtnis).

### Ugrás:

1. Kézenátfordulás állásba ugróasztal felett  
(asztal 110-125cm (csapaton belül azonos magasságon), 125 cm magas bálára.)  
Érkezés állásba.  
(1 vagy 2 ugródeszka, vagy Spieth minitrampolin használható.)
2. Jurcsenko előkészítő  
110-125 cm ugróasztal felett (csapaton belül azonos magasságon), érkezés állásba  
125 cm bálára.  
(2 db kéztámasz szőnyeg használható)

Az értékelésnél a két ugrás átlaga számít

„D“ érték:

3.5 pont

### Felemás korlát:

#### Előírt gyakorlat:

- Hosszúbillenés; 0.5
  - Lendület támaszba; 0.5
  - Karfa közeli elem (min 45 fok); 1.0
  - **Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba** 0.5
  - Lelendülés hosszúbillenés; 0.5
  - Ellendülés és felbücke állásba az AK-ra vagy talpforgás; 0.3
  - Ugrás függésbe a MK-ra; 0.2
  - Órisakelepforgás; 0.3
  - Fellendülés kézállásba; 0.5
  - **Bónusz pont: zárt lábbal kézállásba** 0.5
  - Óriaskör hátra kézállásba; 1.0
  - Lelendülés, lendület előre 180 fokos fordulat  
(min. 45 fok fölé) fogásváltással, Leugrás mellső oldalállásba. 1.0
- „D“ érték: 5.8 pont

### Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban. A gerenda alatt 20 cm-es szőnyeg használható.

- Ugrás terpeszülötartásba, emelés kézállásba, ereszkedés vissza terpeszülötartásba  
1.0
- Sisson, lépés futóátugrás; 0.5
- Gyertyaugrás 1/2 fordulattal; 0.5
- 360 fokos forgás egy lábon (Passe helyzetben); 0.5
- Bógni előre. 0.5
- Cigánykerék ¼ fordulat állásba, bógni hátra kötésben  
(futólagos kézállás haránt terpeszben); 1.0

- Flick két lábról egy vagy két lábra; 1.0
- Leugrás: Flick egy láb- v. rundel hátra szaltó zsugor helyzetben; 1.0
- „D“ érték: 6.0 pont

### Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- 360 fokos forgás egy lábon (tetszőleges lábtartással); 0.5
- Minimum 2 gimnasztikus ugrás kapcsolatban, melyek között egy 180 fokos lábnyitással; 0.5
- Bukfenc hátra kézállásba 360 fokos támlázó fordulattal; 0.5
- Szabad átfordulás (Vorvetz) előre vagy Aráber maximum 2 lépésből; 1.0
- Rundel Flick nyújtott testű szaltó hátra; 1.0
- Kézenátfordulás, szaltó előre zsugor helyzetben; 1.0
- Rundel 3 Flick hátra szaltó zsugor helyzetben. 1.0
- „D“ érték: 5.5 pont

### Nyújtó (gurnis)

Előírt gyakorlat nyújtón, gurtnival, magasság 250 cm.

- **1. Függés, ostor lendület, alálendülés előre, lendület hátra** 0,2  
Alá lendülés után a csípő a vas szintje alatt van -0,1p  
A hátra lendületben a csípő a vas szintje alatt van -0,1p
- **2. Lendület előre hosszúbillenés** 0,3
- **3. Fellendülés kézállásba zárt lábbal** 0,5  
15 és 45fok között -0,1p, 45 fok és vízszintes között -0,3p, vízszintes alatt -0,5p
- **4. Karfa közeli elem kézállásba** 0,5  
15 és 45fok között -0,1p, 45 fok és vízszintes között -0,3p, vízszintes alatt -0,5p
- **5. Másik karfa közeli elem kézállásba** 0,5  
15 és 45fok között -0,1p, 45 fok és vízszintes között -0,3p, vízszintes alatt -0,5p
- **6. Óriás kör hátra 3x** 0,6  
Óriás körök értéke egyenként 0,2p
- **7. Óriás kör előre csípőejtéses technikával** 0,3  
Nem csípőejtéses óriáskörből- 0,1p a levonás
- **8. Bónusz! Endó** 1,0
- **9. Óriás kör előre csípőejtéses technikával** 0,3  
Nem csípőejtéses óriáskörből- 0,1p levonás
- **7. 3/4 óriáskör előre vízszintesig, ereszkedés mellső támaszba** 0,3  
„D” érték 3,5p + 1,0p

## SERDÜLŐ I. osztály

### Ugrás:

Választható ugrás. Ugróasztal 125 cm, 1 dobbantó, vagy Spieth minitrampoline

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Jurcsenkó zsugor vagy bicska szaltó | 4.5 |
| vagy                                   |     |
| Cukahara zsugor vagy bicska szaltó     | 3.5 |

**Azok a versenyzők, akik még nem képesek szaltós ugrásra:**

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. Yamashita            | 2.5 |
| vagy                    |     |
| Kézenátfordulás állásba | 2.0 |

### Felemás korlát (egy karfás korlát: 250cm):

#### Előírt gyakorlat:

- |  |            |
|--|------------|
| • Függs a karfán, ostor lendület;                    | 0.2        |
| • Lendület előre, hosszúbillenés;                    | 0.3        |
| • Fellendülés kézállásba zárt lábbal;                | 1.0        |
| • Karfa közeli elem (45 fok fölé);                   | 0.5        |
| <b>Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba</b>     | <b>0.5</b> |
| • Óriáskör hátra;                                    | 0.5        |
| • Lelendülés ½ fordulat 2X;                          | 1.0        |
| <b>Bónusz pont: ½ fordulatok kézállásba</b>          | <b>0.5</b> |
| • Óriáskör hátra;                                    | 0.5        |
| • Leugrás: lelendülés szaltó hátra nyújtott testtel. | 1.0        |
| „D“ érték:   | 5.0 pont   |

### Gerenda:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- |   |          |
|---|----------|
| • Haránt helyzetből emelés kézállásba; (emelés kézállásba - bogni előre - cigánykerék kötésben + bónusz 0.5 pont) | 1.0      |
| • Váltófutó átugrás (180 fokos lábnyitással) kötésben másik gimnasztikai ugrással a Kódból;                       | 1.0      |
| • 360 fokos forgás egy lábon (Passé), kilépés 180 fokos fordulat egy lábon hátra;                                 | 0.5      |
| • Bogni előre, cigánykerék kötésben;  | 1.0      |
| • Rundel állásba;   | 0.5      |
| • Flick – flick sor   | 1.0      |
| • Leugrás: Flick vagy rundel nyújtott testű szaltó hátra.   | 1.0      |
| „D“ érték:  | 6.0 pont |

### Talaj

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel: Az elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

- |   |          |
|---|----------|
| • Két gimnasztikus ugrás kötésben, az egyik váltófutó átugrás;                | 1.0      |
| • Tour Jete (180 fokos lábnyitással);   | 1.0      |
| • 2/1 forgás egy lábon (Passé);   | 0.5      |
| • Szabad átfordulás vagy Aráber egy lépésből;                                 | 1.0      |
| • Kézenátfordulás – nyújtott testű szaltó előre;                              | 1.0      |
| • Rundel – flick – kéznélküli flick – flick – hátra szaltó zsugor helyzetben; | 1.0      |
| • Rundel – flick – nyújtott testű hátra szaltó.                               | 0.5      |
| „D“ érték:  | 6.0 pont |

A 3-4 fordulós szabadon választott gyakorlatokkal kerül megrendezésre FIG Junior szabályok szerint.

## ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL

### SZŐNYEGHASZNÁLAT

A szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
- ugrásban a **3,60 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál**

## **IFJÚSÁGI I. osztály**

- A csapat és egyéni versenyek FIG Junior szabályok szerint kerülnek megrendezésre.

### **ELTÉRÉSEK A FIG SZABÁLYOKTÓL**

#### **SZŐNYEGHASZNÁLAT**

Ifjúsági I.o korosztályban (Szuper CSB és Mesterfokú Bajnokság kivételével) a szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozdítható el,
- ugrásban a **3,60 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál**

### **FELNŐTT I.o., SZUPER CSB ÉS MESTERFOKÚ BAJNOKSÁG**

- A csapat és egyéni versenyek FIG szabályok szerint kerülnek megrendezésre.