

MAGYAR TORNA SZÖVETSÉG

NŐI TORNA

Melléklet

a Magyar Köztársaság

2023. 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 bukfenc;
- - 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 (gurtnis), gerenda talaj. A nyújtó (gurtnis) gyakorlathoz mindenkinek magának kell gondoskodnia gurtniról!

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 dobbantóról 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 (gurtnis) Előírt gyakorlat nyújtón, gurtnival, magasság 250 cm.

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

Vagy:

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

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);

- Karnyújtással és tetszőleges térdhajlítással hátrahajlás (lábfej a fejet érinti);
- Ereszkedés vissza hason fekvésbe;
- Karnyújtással 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;
- **Vagy: Fellendülés kézállásba, 1mp, harántspárga nyitással, Arabesque-n keresztül érkezés haránt állásba.**
- Térdhajlítással 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 terpezs ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani);
- Ereszkedés haránt ülésbe, térdék nyújtva;
- Lábemeléssel a gerendára emelkedés kilépőállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- Karleengedéssel oldalsó középtartásba 2-3 lépés lendület vétel után elugrással;
- zárt állásból terpezs csuka leugrás előre, érkezés hajlított állásba (angol spárga vagy terpezs csuka leugrás egyaránt megengedett).

Talaj:

Előírt elemek:

- - terpezs előre bukfenc;
- - tetszőleges irányú spárga;
- - állásból hídba hajlás felállással;
- - cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve;
- - cigánykerék szemből indítva, érkezés ¼ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba;
- - lábujjhegyen járás;
- - páros lábon szökdelés.

Zsebi Baba III. Korcsoport

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 (egyénilag választható).

Talaj:

Szabadon választott koreográfia előírt elemekkel:

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

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 elemértékkel 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

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
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: Az előírt elemek tetszőleges sorrendben hajthatók végre a gyakorlatban.

Flick vagy bógni (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 (gurntis), gerenda talaj.

A nyújtó (gurntis) gyakorlathoz mindenkinek magának kell gondoskodnia gurntiról!

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 (alaplendület); 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. Függes, ostor lendület, alalendülés 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** 0,5
Kézállásba bonuszáért 1,0
- **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 **körönként** 0,1p a levonás
- **7. 3/4 óriáskör előre vízszintesig, ereszkedés mellső támaszba** 0,2
"D" érték 3,0p +2.0p

GYERMEK HALADÓ

Mind a 4 fordulóban az előírt gyakorlatokat öt szeren kell bemutatni: ugrás, felemás korlát, gerenda, talaj, nyújtó (gurntis).

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 lábra- 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, gurnival, magasság 250 cm.

- **1. Függes, 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 dobantó, 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:

- | | |
|--|------------|
| • Függés 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 |
| Bónusz pont: karfa közeli elem kézállásba | 0.5 |
| • Óriáskör hátra; | 0.5 |
| • Lelendülés ½ fordulat 2X; | 1.0 |
| Bónusz pont: ½ fordulatok kézállásba | 0.5 |
| • 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 - bógni 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 |
| • Bógni 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 forduló 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.