



Torna

**TORNA „A” KATEGÓRIA
FIÚ GYAKORLATANYAG**

2020/2021 tanév



Torna Diákolimpia® „A” kategória Fiú gyakorlatanyag és követelmény

Fiú „A” kategória gyakorlatanyag

„A” kategória	Csapatverseny	Egyéniverseny (csak összetett értékelés)
I. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj- ugrás – szabadgyakorlat	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
II. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj – gyűrű – ugrás – szabadgyakorlat	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
III-IV. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj – gyűrű – ugrás	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
		Szabadon választott gyakorlatokkal " fiúknak: talaj - gomba - gyűrű – ugrás- korlát- nyújtó (5 „A” elem)
V-VI. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj – ló – gyűrű – ugrás – korlát – nyújtó	Szabadon választott gyakorlattal 6 szerez (6 „A” elem).

I. korcsoport csapatverseny (a csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is!).

(A korosztály versenyszámait 4 helyett 3 szerezni kell bemutatni a MATSZ versenykiírásához képest. A gyakorlatok tartalma megegyezik a MATSZ gyermek kezdő korosztály egyszerűsített és bónusz nélküli változatával, a szőnyegezés és a versenyszerek esetenként igazodnak az iskolai körülményekhez)

Talaj

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,5	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől,	0,5 pontig
2	Térd nyújtás alapállásba, és karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb lebegőállásba (2 mp.)	2,0	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
3	Láb leengedés terpeszállásba, kar leengedéssel oldalsó középtartásba	1,2		
4	Törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, gurulás előre terpeszülésbe , törzshajlítással vagy törzsdöntéssel előre kéztámasz vagy mellkas a talajon (2 mp.)	1,5	4. A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			hajlékonyság hiánya	0,3 pontig

			1 mp-es tartásos helyzet	0,5
5	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal guggolótámaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba	2,0	Térdhajlítás esetén	0,3 pontig
			A fordulatban a 180 foktól való eltérés esetén	0,5 pontig
6	Három lépés nekifutás, szökkenés, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, alapállásba	1,6	3 futólépésnél több / lépésenként/	0,2 pont

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba. (Két ugródeszka egymásra helyezéssel, érkezés szivacs bálára)	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái, leérkezés hibái, (esetenként)	0,5 pontig

Szabadgyakorlat

Az alábbi gyakorlatok közül szabadon választott gyakorlatot kell bemutatni.

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.
3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba.
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba.
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás.

Értékelés:

Technikai végrehajtás eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Iránytévesztés (esetenként); 0,1 p

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.; 0,5 pontig

Tévesztés, rontás; 0,5 p.

II. korcsoport csapatverseny (a csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is!).

Talaj

(A korosztály versenyszámaait 4 szeren kell bemutatni a MATSZ versenykiírásával megegyezően. A gyakorlatok tartalma megegyezik a MATSZ gyermek kezdő korosztály bónusz nélküli változatával. A szőnyegezés és a versenyszerek esetenként igazodnak az iskolai körülményekhez.)

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,0	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől	0,5 pontig
2	Emelkedés alapállásba, 90°-os fordulattal balra, bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék), terpeszállás oldalsóközéptartásba;	1,4	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
3	90°-os fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb lebegőállásba (2 mp.), láb leengedés terpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,2	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén, kiterjedés, egyensúlyvesztés stb	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
4	Törzsdöntés előre, kéztámasz a talajon, emelés fejállásba terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.) ;	1,5	A fejállás közben a testtartás nem egyenes	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
5	Átfordulás előre terpeszülésbe, törzshajlítás vagy törzsdöntés előre, kéztámasz vagy mellkas a talajon (2 mp.)	1,6	A törzshajlítás/ döntés elégtelenségéért	0,3
			1 mp-es tartásos helyzet	0,5
6	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal és karral fekvőtámaszba és ereszkedés hosszúfekvőtámaszon keresztül hason fekvésbe, emelkedés guggolótámaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,5	Térdhajlítás esetén (gurulás)	0,3 pontig
			Karhajlítás esetén (gurulás)	0,3 pontig
			Hosszú fekvőtámasz technikai végrehajtás hibái	0,3 pontig
			A fordulatban hibái: befejezetlenség, egyensúlyvesztés	0,5 pontig
7	Néhány lépés nekifutás, szökkenés, repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalt, alapállásba.	1,6	Nem harmonikus gördülés	0,5 pontig
			A tigrisbukfencben a repülési szakasz hiánya esetén,	1,0
			A tigrisbukfenc alacsony	0,5 pontig
			A tigrisbukfenc közben a csípő nem nyújtott	0,3 pontig
			Homorított felugrással való összekapcsolás hibája	0,3 pontig

Gyűrű

Kh.: függés

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Lábemelés lebegőfüggésbe. (2 mp.)	1,6	Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
			Térdhajlítás esetén	0,5 pontig
2	Lendületvétel, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre; lendület hátra,	2,5	A lábfej az első és a hátsó holtpontra nem éri el a gyűrűkarikák szintjét (esetenként)	0,5 pontig
			Alaplendületben a könyök hajlításáért	0,5 pontig
3	Lendület előre lefüggésbe (2mp.);	2,0	Kevesebb, mint 2 mp	0,3 pontig
			Nincs megállás	0,5
			A lefüggés közben a csípő hajlított,	0,5 pontig
4	Ereszkedés lebegőfüggésbe;	1,2	Elégtelen csípőhajlításért	0,3 pontig
5	Lendületvétel, lendület hátra, homorított leugrás, alapállás.	2,5	A váll nem éri el a gyűrűkarika szintjét	0,5 pontig
			A könyök hajlítása esetén	0,5 pontig

Ugrás

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba. (Két ugródeszka egymásra helyezésével, érkezés szivacsbalára)	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái esetenként	0,5 pontig
			Leérkezés hibái, esetenként	0,5 pontig

Szabadgyakorlat (A szabadgyakorlatok bemutatása egyénileg történik!)

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.

3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	ugrás fekvőtámaszba;
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	csípőemeléssel törzsdöntés előre;
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	ereszkedés térdelőtámaszba;
	7. gyakorlat:		8. gyakorlat:		9. gyakorlat:
1. ütem	bal láblendítés hátra térdnyújtással;	1. ütem	ugrás terpeszülésbe, kéztámasz a két láb között a talajon	1. ütem	láblendítéssel törzsemelés lebegőülésbe bokaérintéssel;
2. ütem	bal láblendítés balra;	2-3. ütem	törzshajlítás előre 2x, karlendítéssel magastartásba	2. ütem	csípőnyújtás 180°-os fordulattal balra hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba;
3. ütem	bal láblendítés hátra;	4. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	3. ütem	180°-os fordulattal jobbra törzsemelés lebegőülésbe és láblendítés bokaérintéssel
4. ütem	bal lábleengedés térdelőtámaszba;	5-7. ütem	törzshajlítás előre 3x, karlendítéssel magastartásba;	4. ütem	180°-os fordulattal jobbra csípőnyújtás hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba
5-8. ütem	ellenkezőleg.	8. ütem	törzsemeléssel ereszkedés hanyatt fekvésbe;		
	10. gyakorlat:				
1. ütem	karhajlítással támasz a talajon a váll alatt;				
2. ütem	ugrás guggolótámaszba;				
3. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
4. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra guggolótámaszba;				
5. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
6. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba;				
7. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba;				
8. ütem	karleengedés alapállásba.				

Értékelés:

Technikai végrehajtás eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Iránytévesztés (esetenként); 0,1 p

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.; **0,5 pontig**

Tévesztés, rontás; 0,5 p

III - IV. korcsoport csapatverseny egy mezőny (a csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is, ugyanakkor külön egyéni versenyben a két korosztály bontásában „Gyermek Haladó” szabadon választott gyakorlat alapján) is rendezünk, lásd az egyéni verseny kiírásánál!).

Talaj (közel azonos a „B” kategória azonos korosztályával)

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Kh.: alapállás egy-két lépés szökkenés tigrisbukfenc guggoló támaszba, emelkedés alapálláson keresztül karkörzéssel (előre kezdve) hátra és dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba;	2,5	A tigrisbukfenc testhelyzete helyzete eltér az egyenes testhelyzettől,	0,5 pontig
			Kiterjedése alacsony	1,0 pontig
			3 v. több lépés	0,2 pont
2	szökkenés guggolótámaszba, emelkedés bal mellső mérlegállásba (2mp);	1,5	Mérlegállásnál a térdnyújtás és a lábemelés nem egyidőben történik	0,3 pont
			Tartásos helyzet 1 mp	0,3 pont
			Nincs tartásos helyzet	0,5 pont
			Mérlegállás kiterjedése	0,5 pontig
3	törzsemeléssel szögállásba, karemeléssel magastartásba, hátrabukfenc futólagos kézálláson keresztül;	2,0	”Kiszúrásnál” hiányzik a kézállás helyzete	0,5 pontig
4	jobb lábra érkezve 90°-os fordulattal balra, cigánykerék balra terpeszállásba karemeléssel oldalsó középtartásba;	1,5	A fordulat nem pontos	0,3 pontig
5	90°-os fordulat balra, karemelés magastartásba, jobb láb kilépéssel előre, fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba, terpeszfelugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba, függőleges felugrás 180 fokos fordulattal, hajlított állásba, emelkedés szögállás oldalsó középtartásba, néhány lépés nekifutás, kézenátfordulás előre érkezés hajlított állásba, emelkedés karleengedés alapállásba;	1,5	A kézállás helyzetének hiánya	0,5 pontig
		0,8	Homorított felugrásban kicsi a lábterpesztés	0,3 pontig

Gyűrű:

Kh: függés

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	lendületvétel előre;	1,0	Az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért	0,5 pontig
			Harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3
			a lendületvétel lebegőfüggésen át történik	0,3 pontig
2	lendület hátra, lendület előre, lendület hátra;	2,0	Harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3 pontig
			Az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért, elülső holtponton	0,5 pontig
			Az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért, hátsó holtponton	0,5 pontig
3	lendület előre lebegőfüggésen keresztül hátsó függésbe (2 mp)	2,5	lebegőfüggésben megáll	0,3 pont
			Hátsó függésben kevesebb, mint 2 mp	0,3 pont
			Hátsó függésben nincs megállás	0,5 pont
			Hátsó függésben a vállízület mozgásterjedelme kicsi	0,3 pontig
4	emelés lebegőfüggésen keresztül lefüggésbe (2 mp)	1,8	lebegőfüggésben megáll	0,3 pont
			lefüggésben csípőhajlítás	0,5 pontig
5	csípőhajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, homorított leugrás hajlított állásba, alapállás.	2,5	Leugrásban nem homorít	0,5 pontig
			Hajlított kar	0,5 pontig

Ugrás

4 részes szekrényen hosszában, két egymásra helyezett ugródeszka megengedett: 2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Guggolóátugrás Kézentfordulás előre	9,8	Testhelyzet eltér az egyenes kézállás helyzetétől, csípőhajlítás, homorítás	0,5 pontig
			A váll helyzete eltér az egyenes kézállás helyzetétől (vállszöges) végrehajtás	0,5 pontig
			Második ívben az ellökődés hiánya	0,5 pontig
			második ív 80 cm-nél rövidebb	0,3 pont
			Talajra érkezés hibái	1,0 pontig

V-VI. korcsoport csapatverseny

(„B” kiírással megegyező itt a 4 szer kiegészítve 6 szerre).

TALAJ – V-VI. korcsoport (10x2 m-es terület)

Kh.: alapállás

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc, előre karkörzéssel álláson keresztül dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba.	2,5 p	a tigrisbukfenc csípőhajlítással	-0,5 pontig
		a tigrisbukfenc alacsony	-1,0 pontig
		3 vagy több lépés esetén, lépésenként	-0,2 pont
2. tolodás fekvőtámaszba; ugrás guggolótámaszba, 90°-os fordulat jobbra jobb lebegőállásba oldalt, cigánykerék balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba.	1,5 p	a helyes ritmus hiánya az elemsorban	-0,5 pontig
3. 90°-os fordulat balra jobb láb kilépéssel előre, dőlés előre mellső mérlegállásba, karemeléssel rézsútos magastartásba, 2 mp.	1,0 p		
4. emelkedés szögállásba, karemeléssel magastartásba, gurulás hátra futólagos kézálláson keresztül szökkenés hajlított állásba (corbet).	2,3 p	a kézállás helyzetének hiánya	-0,5 pontig
		a kézállásból szökkenés (corbet) kicsi	-0,5 pontig
5. felugrás 180°-os fordulattal balra hajlított állásba, fejenátfordulás szögállás, kar oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás.	2,6 p	a fordulat nem 180 fokos	-0,3 pont
		a fejenátfordulás mély hajlított állásba	-0,3 pont

Ló – V-VI. korcsoport

Kh.: mellső oldalállás, fogás a kápákon

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. Ugrás mellső támaszba bal láb belendítés balra, lendület jobbra;	1,5 p	Felugrásnál egy közelítő lépés megengedett. Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
2. jobb láb belendítés jobbra (hátsó támasz), lendület balra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
3. bal láb kilendítés balra, lendület jobbra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
4. jobb láb kilendítés jobbra (mellső támasz), lendület balra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont

5. bal láb belendítés balra, lendület jobbra, jobb láb belendítés jobbra és 90 fokos fordulat balra, leugrás bal harántállásba. Alapállás.	3,8 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
		Lábbal megtámaszkodik a fordulatban	-0,5 pont
		A leugrás kiterjedése alacsony A leugrásban a csípő hajlított	-0,5 pontig -0,5 pontig

GYŰRŰ – V-VI. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. lendület vétel	2,0 p	a lendületvételt lebegőfüggésen át történik	-0,5 pontig
2. lendület hátra, lendület előre.	2,0 p	a lendületek kis kiterjedésűek (esetenként)	-0,3 pontig
3. lendület hátra, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe.	3,0 p	a vállátfordulás csípőben hajlított	-0,5 pontig
4. lendület hátra, homorított leugrás, alapállás.	2,8 p	a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét	-0,5 pontig
		a leugrás bicskás	-0,3 pontig
		a leugrásban test helyzete nem éri el a 45 fokot a függőlegestől	-0,3 pontig

UGRÁS – V-VI. korcsoport

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
5 részes szekrényen hosszában: terpeszátugrás	9,8 p	vízszintes feletti lebegőtámasz	9,8 pontból
		vízszintes alatti lebegőtámasz	9,3 pontból
		a lábfej a szer szintje alatt van	8,8 pontból
		a második ív rövid (80 cm-en belül)	-0,3 pont
		a második ívben a rányitás hiánya	-0,3 pontig
		az emelkedés hiánya	-0,3 pontig

KORLÁT – V-VI. korcsoport

Kh.: külső harántállás

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar lebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés.	3,0 p	a billenés hajlított karral történik	-0,5 pontig
2. lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe.	0,5 p	a hátra lendületkor vízszintes alatti testhelyzet	-0,5 pont
3. lendület előre támaszba, tepeszpedzés.	3,0 p	támaszbalendüléskor vízszintes alatti testhelyzet	-0,5 pontig
		a terpeszülés megelőzi a támaszba kerülést	-0,5 pont

4. lábzárással lendület hátra, kanyarlati leugrás bal haránt állásba, alapállás.	3,3 p	a hátra lendület a 45 fokot nem éri el a függőleges sík előtt	-0,5 pont
		hiányzik az egy karfán az egyidejű kéztámasz	-0,5 pont

NYÚJTÓ – V-VI. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe;

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.kelepfelhúzóadás támaszba;	2,5 p	erőlködéssel végrehajtva	-0,5 pontig
2. lendület hátra lebegőtámaszba;	1,0 p	lebegőtámasz vízszintes alatt	-0,5 pont
3.lendület előre, kelepforgás hátra;	2,5 p	kelepforgás csípőben hajlított testtel	-0,5 pontig
4. alálendülés;	1,0 p	alálendülésnél a csípő a nyújtó szintje alatt van	-0,5 pontig
5. lendület hátra, terpesz-talptámasz, nyilugrás hajlított állásba, alapállás.	2,8 p	hátra lendületnél a csípő a nyújtó szintje alatt van	-0,5 pontig
		a nyilugrás nem éri el a nyújtó magasságát	-1,0 pontig

Egyéni verseny

I. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! **Összetett verseny.**

II. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! **Összetett verseny.**

III-IV. korcsoport

Figyelem változás!

„MATSZ Gyermek haladó gyakorlatok 6 szeren 19/20-as tenév” helyett, **szabadon választott gyakorlatokkal** rendezzük az alábbi követelmények szerint.

Szabadon választott gyakorlatok 6 szeren (gombán és ugrásban felkínált választási lehetőségekkel)! Összetett verseny.

Minimum követelmény szerenként: 5 „A” elem leugrással együtt. 3 vagy annál kevesebb elemből álló gyakorlat nem értékelhető (kivéve ugrás). „Z=zéró” értékű elemként a FIG táblázatban nem jelölt elemek is elfogadhatóak az elemszámban (teljes alaplendület, húzódás-tolódás, bukóbillenés, gurulóátfordulások, kanyarlat, tepeszleugrás, homorított leugrás stb.), de értéket nem kapnak, legfeljebb az elemszám követelményt teljesítheti vele a tornász.

Speciális elemcsoport követelmény nem értékelt.

Hiányzó elem -0,5 pont levonás. Elemisméltés nem ad értéket.

Bónusz befejezés és összekötések nem értékelték.

Nagyobb értékű elemek értékeinek beszámítása a FIG előírásai szerint (B=0,2 stb).

ugrás: 2 db átlaga, különböző csoport egy-egy ugrásfajta (feladatok választhatók a MATSZ gyermek haladó és serdülő kezdő kiírása alapján. A szer magassága és szőnyegezése a MATSZ gyermek haladó, serdülő kezdő versenykiírása szerint, valamint korláton a megadott magasság szerint.

	Talaj szőnyegezés és méret: 12x12	Pont
	Lólengés: szőnyegezés és méret: Szer: 40 cm-es körzsámoly. Kápa nélküli ló test (szer méret FIG követelmény). Az alapgyakorlat (1) végrehajtása után a tornásznak lehetősége van folytatni a gyakorlatot (1a,b,c lehetőségek szerint) és egy kiegészítő gyakorlatot (2a) végrehajtani. Az alapgyakorlat (1) után 1a, b, c 2 a-t nem kötelező végrehajtani. 1a és b tetszőleges sorrendben teljesíthető. A kiegészítő gyakorlat (2a) kiinduló pontszáma 1,0 vagy 0 pont. A levonásokat ebből kell számolni és a maradék pontszám adódik hozzá az alapgyakorlat érvényes pontszámához. A gyakorlatok mellső fekvőtámasz helyzetéből indul és ott is kell befejezni. Itt a veszteség mértéke nem haladhatja meg a kiegészítő gyakorlat értékét, ösztönözve a tornászokat a feladat felvállalására.	
1.	5 pároskör a gombán (40 cm) alapgyakorlat (1 kör értéke 2 pont)	10,0 pontból
1a	1 teljes orsó, gombán (gyakorlat folytatólagosan, körök száma nem korlátozott közkör megengedett a feladat után)	+0,5
1b	1 teljes kanyarlat hátra (360 fok varázs) 4x (90 fok) vagy 2x (180 fok) fogással. Közkör megengedett a feladat után.	+0,5
1c	kanyarlati leugrás	+0,5
2a	5 pároskör a kápa nélküli ló testen mellső haránt helyzetben (földi ló)	+1,0
	Gyűrű: Szermagasság:220 cm Szőnyegezés:1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40cm-vastag ugródomb	
	Ugrás: Az elugráshoz a minitrampolin vagy trampolin ugródeszka használata kötelező. A kézenátfordulásban történő támasz és az érkezés azonos magasságra történik. A kézenátfordulásból, arabugrásból, Yurchenkoból végrehajtott szabad átfordulásokat 20 cm vastag érkező szőnyegre kell végrehajtani. Szermagasság: 110cm magas (90 cm magas ugródomb és egy 20 cm vastag érkező szőnyeg) Szőnyegezés: 20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puha szőnyeg I. II. III. csoportból kell bemutatni és a két különböző csoport ugrás átlaga adja az érvényes pontszámot.	

	I. Ugráscsoport: Kézenátfordulás-homorított függőleges felugrás	10,0 pontból
	vagy Kézenátfordulás szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben	+0,5
	vagy Kézenátfordulás szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel	+1,0
	vagy Kézenátfordulás szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel 180 fokos fordulattal	+1,5
	II. Ugráscsoport: Arabugrás –függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba	10,0 pontból
	vagy Arabugrás szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	+0,5
	vagy Arabugrás szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	+1,0
	vagy Arabugrás szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180 fokos fordulattal	+1,5
	III. Ugráscsoport: Yurchenko –állásba	10,0 pontból
	vagy Yurchenko szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben	+0,5
	vagy Yurchenko szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel	+1,0
	vagy Yurchenko szabadátfordulás hátra nyújtott testtel	+1,5
	Korlát: Szermagasság: 160 cm (szőnyeg tetejétől 140cm) Szőnyegezés: 20 cm-es érző szőnyeg, 10 cm-es puhaszőnyeg	
	Nyújtó: Szermagassága: 220cm Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érző szőnyeg, 1 db 40 cm-vastag ugródomb, állítható magasságú szer 20 + 10 cm vastag szőnyegezés.	

V-VI. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatok 6 szeren **FIG szőnyegezéssel és szermagasságon! Összetett verseny.**

Minimum követelmény szerenként: 6 „A” elem leugrással együtt 3 vagy annál kevesebb elemből álló gyakorlat nem értékelhető (kivéve ugrás).

Speciális elemcsoport követelmény nem értékelt.

Hiányzó elem -0,5 pont levonás. **Elemismétlés nem ad értéket.**

Bónusz befejezés és összekötések nem értékelték.

Nagyobb értékű elemek értékeinek beszámítása a FIG előírásai szerint (B=0,2 stb).

Ugrás: 2 db átlaga, amely lehet azonos csoport és az ugrásfajta is (135 cm, ugróasztal): támaszugrások 10 pontból, átfordulások 11 pontból, szaltós ugrások 12 pontból szaltós ugrások fordulattal 13 pontból indulnak egységesen.