



# Torna

**TORNA „B” KATEGÓRIA  
FIÚ GYAKORLATANYAG  
2020/2021 tanév**



2

1

3

## Torna Diákolimpia® „B” kategória Fiú gyakorlatanyag és követelmény

### Csapatverseny I. és II. korcsoport

Egyéni összetett verseny az előírtak alapján.

Minden gyakorlat egészében megfordítható, részeiben csak abban az esetben, ha betoldást nem igényel!

TALAJ - I. és II. korcsoport (6x2 m-es terület)

Kh.: alapállás

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. szökkenés előre, (előre kezdve) hátra karkörzéssel, a test oldalán, guggoló támaszba.	1,0 p	kicsi a szökkenés	-0,1 pont
2. kilépés előre jobb-bal lábbal, karemeléssel mellső középtartáson át magastartásba, jobb lábemeléssel hátra lebegőállásba, (2 mp.).	1,5 p	a lebegőállás bizonytalan	-1,0 pontig
		a lebegőállásban a törzs nem függőleges	-0,5 pontig
3. lábleengedéssel gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba.	2,0 p	a tarkóállás csípőben hajlított	-0,5 pontig
4. gurulás hátra tarkóállásba, 2 mp.	2,0 p		
a 3-4 elemsor nyújtott térdrel is végrehajtható.		ezért a kiviteli módért többlet pont nem adható!	
5. gurulás előre guggolótámaszon keresztül szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba.	0,3 p		
6. két futólépés, szökkenéssel gurulóátfordulás előre, homorított felugrás, karlendítés rézsútos oldalsó középtartásba, hajlított állásba, alapállás.	3,0 p	több lépés, lépésenként	-0,2 pont
		tigrisbukfenc elfogadott, de a hibákat le kell vonni	

## GYŰRŰ - II. korcsoport (I. korcsoportban nincs gyűrű)

Kh.: ugrás függésbe

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. lendület előre.	1,5 p	a gyakorlat kezdésekor az előre lendületnél a térdek nem mehetnek a hevederek közé	-0,5 pontig
2. lendület hátra.	2,0 p	a lendületek kis kiterjedésűek (esetenként)	-0,3 pontig
3. lendület előre lefüggésbe (2 mp).	2,0 p	lefüggésbe érkezéskor bizonytalanság	-0,5 pontig
		1 mp tartásos helyzet tartásos helyzet hiánya	-0,3 pont -0,5 pont
4. csípőhajlítás lebegőfüggésbe.	1,3 p		
5. lendület hátra, homorított leugrás, alapállás.	3,0 p	a leugrásnál a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét	-0,5 pontig
		a leugráskor a test nem éri el a vízszintes alatti 45 fokos szöveget	-0,3 pontig
		a leugrás bicskás	-0,5 pontig

## UGRÁS - I. és II. korcsoport

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
3 részes szekrény hosszában: ugrás guggolótámaszba és függőleges repülés.	9,8 p	a lebegőtámasz kézállásba történik (megáll)	-0,5 pont
		hosszú ideig történő kéztámasz	-0,3 pont
		kéztámaszban ellép 1 v. 2 kézzel	-0,5 pont
		guggolótámaszban ellép, elszökken	-0,5 pont
		guggolótámaszban megáll	-0,3 pont
		az első ív a szabályok szerint (9,8 - 9,3 - 8,8)	
		a második ív rövid (80 cm-en belülre érkeznek)	-0,3 pont

## Csapatverseny III-IV. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is, ugyanakkor külön egyéni verseny szabadon választott kiírás szerint!

Szabadon választott gyakorlatokkal is lehet versenyezni lásd kiírás melléklete szerint (5 db „A” elem) csak az országos döntőn és külön versenyen kerül lebonyolításra.

TALAJ – III-IV. korcsoport (8x2 m-es terület)

Kh.: alapállás

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc, előre kezdve hátra karkörzéssel álláson keresztül, dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba, karnyújtással fekvőtámaszba	2,5 p	a tigrisbukfenc csípőben hajlított	-0,5 p
		a tigrisbukfenc alacsony	-1,0 pontig
		3 v. több lépés esetén, lépésenként	-0,2 pont
2. szökkenés guggolótámaszba, emelkedés bal mellső mérlegállásba 2 mp.	1,5 p	a mérlegállásnál a térdnyújtás és a lábemelés nem egyidőben történik	-0,3 pont
3. törzsemeléssel szögállásba, karemeléssel magastartásba, hátrabukfenc futólagos kézálláson keresztül	2,0 p	kiszúrásnál " hiányzik a kézállás helyzete	-0,5 pontig
4. jobb lábra érkezve 90°-os fordulattal balra, cigánykerék balra terpesz állásba karlendítéssel oldalsó középtatásban	1,5 p	a fordulat nem pontos	-0,3 pontig
5. 90°-os fordulat balra, karemelés magastartásba, jobb láb kilépéssel, fellendű lés futólagos kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba, terpeszfelugrás karlendítéssel oldalsó részútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, alapállás.	1,5 p	a kézállás helyzetének hiánya	-0,5 pontig
	0,8 p	a homorított felugrásban kicsi a lábterpesztés	-0,3 pontig

## GYŰRŰ – III-IV. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. lendületvétel.	2,0 p	a lendületvétel lebegőfüggésen át történik	-0,5 pontig
2. lendület hátra.	1,0 p	a lendületek kis kiterjedésűek	-0,5 pontig
3. lendület előre lebegőfüggésen keresztül hátsófüggésbe, 2mp.	2,5 p	lebegőfüggésben megáll	-0,3 pont
		hátsófüggésben túlzott homorítás	-0,5 pontig
4. emelés lebegőfüggésen keresztül lefüggésbe, 2 mp.	1,8 p	lebegőfüggésben megáll	-0,3 pont
		lefüggésben csípőhajlítás	-0,5 pontig
5. csípőhajlítással és nyitással (vállátfordulás hátra), homorított leugrás, hajlított állásba, alapállás.	2,5 p	a leugrásban nem homorít	-0,5 pontig

## UGRÁS – III-IV. korcsoport

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
4 részes szekrényen hosszában guggolóátugrás	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 nyitás hiánya	-0,3 pontig
		az emelkedés hiánya	-0,3 pontig

## Csapatverseny V-VI. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is! („A” és „B” közös mezőny az OD „A” versenyén „B” anyaggal és csak 4 szeren).

### 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

### GYŰRŰ – V-VI. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. lendület vétel;	2,0 p	a lendületvétel 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, lefüggésbe;	3,0 p	a vállátfordulás csípőben hajlított 45 fokig	-0,5 pontig 1,0 pont

		45 foknál nagyobb csípőhejlítés esetén (érkezés lebegőfüggésbe)	
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 rányítás 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, terpeszpedzés.	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

## Egyéni verseny

### I. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! (a csapattal továbbjutó egyéni versenyzőkön kívül csapat nélkül indulóknak továbbjutási lehetőség a magasabb szintű versenyre)!

### II. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! (a csapattal továbbjutó egyéni versenyzőkön kívül csapat nélkül indulóknak továbbjutási lehetőség a magasabb szintű versenyre)!

### III-IV. korcsoport (összetett verseny) kétféle egyéni verseny

a, A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! (a csapattal továbbjutó egyéni versenyzőkön kívül csapat nélkül indulóknak továbbjutási lehetőség a magasabb szintű versenyre)!

b, Szabadon választott gyakorlatokkal is lehet versenyezni lásd kiírás melléklete szerint (5 db „A” elem) csak az országos döntőn.

### V-VI. korcsoport (összetett verseny)

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