

DIÁKOLIMPIA®



TORNA

„A” KATEGÓRIA

LÁNY

GYAKORLATANYAG

2023/2024. TANÉV

(VISSZAVONÁSIG)

Torna Diákolimpia® „A” kategória 2023/2024. Tanév

(nincs változás a gyakorlatanyagban a korábbihoz képest)

Lány, csapat és egyéni követelmények

A csapatlétszám: 6 fő, amelyből szerenként

- I., II., és III-IV. korcsoportban a 4 legjobb pontszám adja a csapat eredményét,
- V-VI. korcsoportban a 3 legjobb pontszám adja a csapat eredményét

I. korcsoport (1-2. osztályosok, 2015. évben vagy később születettek)

- Ugrás: „Zsebi Baba” versenyprogram II. Kategória
- Talaj: „Zsebi Baba” versenyprogram II. Kategória

UGRÁS:

- Nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba
- Érkezés: hajlított állásba az ugrószerre és függőleges leugrás, hajlított állásba
- Elugrás:
 - mini trampolinról, mely elé ugródeszka is helyezhető, vagy
 - két dobantóról is engedélyezett
- Ugrószer magassága választható (100-125 cm), de csapaton belül egységes magasság
- Két ugrást kell bemutatni, a jobbik eredmény számít

TALAJ (Előírt elemek):

1	terpesz előre bukfenc –terpeszállásból terpeszállásba	0,5
2	tetszőleges irányú spárca	0,5
3	állásból hídba hajlás felállással	0,5
4	cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve	0,5
5	cigánykerék szemből indítva, érkezés ¼ fordulattal és folyamatos kötéssel hátra bukfenc nyújtott lábbal zárt állásba	0,5
6	lábujjhegyen járás;	0,5
7	páros lábon szökdelés	0,5

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 70 másodperc

Egyéni verseny: Összetett verseny a csapatversenyen elért eredmény alapján.

II. korcsoport (3-4. osztályosok, 2013-2014.évben születettek)

- Ugrás: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória (módosított)
- Gerenda: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória
- Talaj: „Zsebi Baba” versenyprogram III. Kategória

UGRÁS (Kézenátfordulás):

- Elugrás:
 - mini trampolinról, mely elé ugródeszka is helyezhető, vagy
 - két dobantóról is engedélyezett
- Ugrószer magassága választható (100-125 cm), de csapaton belül egységes magasság
- Két ugrást kell bemutatni, a jobbik eredmény számít

GERENDA (Szabadon választott gyakorlat előirt elemekkel):

1	Ülőtartás (2mp)	0.5 p
2	Kézállásba lendülés vagy emelés kézállásba	0.5 p
3	Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal	0.5 p
4	Páros lábon félfordulat lábujjhegyen	0.5 p
5	Cigánykerék vagy Rundel	0.5 p
6	2 gimnasztikai elem kapcsolata	0.5 p
7	Előre vagy hátra szaltó leugrás	0.5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 70 másodperc

TALAJ (Választott zenére, szabadon választott gyakorlat előirt elemekkel):

1	Rundelből kiugrás, vagy Rundel flick vagy Rundel szaltó	0,5
2	Hátra bukfenc kézállásba	0,5
3	Hátra bógni, vagy flick	0,5
4	Futóátugrás	0,5
5	Egész fordulat egy lábon	0,5
6	Bármely gimnasztikai ugrás egész fordulattal	0,5
7	Előre bógni vagy kézenátfordulás	0,5

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- Gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előirt elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyás – 0.5 pont levonás
- A gyakorlat hossza maximum 70 másodperc

Egyéni verseny: Összetett verseny a csapatversenyen elért eredmény alapján.

III-IV. korcsoport (5-8. osztályosok, 2009-2012.évben születettek)

Csapatverseny

- Gyakorlatanyag: Serdülő II. Osz. gyakorlatok.
- Gyakorlatok: Ugráson, Gerendán, Talajon.

UGRÁS:

- Szabadon választott ugrás a Kódból (2 ugródeszka **vagy Minitrampolin és elé egy dobbantó** használata lehetséges, Ugróasztal magassága 105-125cm.)
- **Cukahara zsugor szaltó a megengedett legmagasabb szaltós ugrás**
- Pontozás a FIG szabály szerint
- «D» érték a Kód szerint
- Két ugrást kell bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít

GERENDA:

1	Mérlegállásból fellendülés kézállásba 2mp	0,5 p
2	Bógni előre, vagy hátra, vagy cigánykerék	0,5 p
3	360°-os forgás	0,5 p
4	Spárgaugrás 180°-os lábnyitással	0,5 p
5	Szabadon választott akrobatikus elem	0,5 p
6	Szabadon választott gimnasztikus ugrássor, 2 elemből (kódból)	0,5 p
7	Leugrás: zsugor előre szaltó, vagy hátra szaltó	0,5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyása esetén, 0,5 pont levonás
- A gyakorlat hossza: maximum 90 másodperc

TALAJ:

1	Helyből sasszé rundel 2 flick egyenes felugrás	0,5 p
2	Zsugor szaltó előre	0,5 p
3	Kézen átfordulás tetszőleges érkezéssel	0,5 p
4	Forgás egy lábon (Passe)	0,5 p
5	Váltó futó átugrás 180 fok lábnyitással	0,5 p
6	Szabadon választott akrobatikus ugrás	0,5 p
7	Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (kódból)	0,5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Csak „E” pontszám van
- Gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előírt elem bemutatásra kerül
- Elem kihagyás – 0.5 pont levonás
- A gyakorlat hossza maximálisan 90 másodperc

III. korcsoport (5-6. osztályosok, 2011-2012.évben születettek)

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján.

A gyakorlatoknak minimum 7 elemet kell tartalmaznia, azt értékelés Junior FIG szabály szerint történik.

- Két ugrást lehet bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít. (Ugráson 2 ugródeszka, használata lehetséges, Ugróasztal magassága 125cm.)

IV. korcsoport (7-8. osztályosok, 2009-2010.évben születettek)

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján.

A gyakorlatoknak minimum 7 elemet kell tartalmaznia, azt értékelés Junior FIG szabály szerint történik.

- Két ugrást lehet bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít. (Ugráson 2 ugródeszka használata lehetséges Ugróasztal magassága 125cm.)

V-VI. korcsoport (2004-2008.évben születettek)

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján.

A gyakorlatoknak minimum 7 elemet kell tartalmaznia, azt értékelés Junior FIG szabály szerint történik.

- Két ugrást lehet bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít. (Ugróasztal magassága 125cm.)