

# DIÁKOLIMPIA<sup>®</sup>

**TORNA „B” KATEGÓRIA DIÁKOLIMPIA**

**FIÚ GYAKORLATANYAG**

**(VISSZAVONÁSIG)**

# TORNA DIÁKOLIMPIA® „B” KATEGÓRIA

## FIÚ GYAKORLATANYAG

### (VISSZAVONÁSIG)

#### 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 térdde 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 leugrákor a test nem éri el a vízszintes alatti 45 fokos szöget	-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 belülré 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

<b>Gyakorlat</b>	<b>Pont</b>	<b>Hibatáblázat</b>	<b>Levonás</b>
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. tolódás 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 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, <b>lefüggésbe</b> ;	3,0 p	a vállátfordulás csípőben hajlított 45 fokig 45 foknál nagyobb csípőhajlítás esetén (érkezés lebegőfüggésbe)	-0,5 pontig 1,0 pont
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)!

b, A „B” kategóriás szabadon választott gyakorlatok versenye az „A” kategória versenyén kerül megrendezésre.

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

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



# DIAKOLIMPIA®

## KÖVESS MINKET!

[facebook.hu/diakolimpia](https://facebook.hu/diakolimpia)

