

# DIÁKOLIMPIA<sup>®</sup>



**TORNA**  
**„B” KATEGÓRIA**  
**DIÁKOLIMPIA**  
**LÁNY**

**GYAKORLATANYAG**

**2023/2024-ES TANÉV**

## TORNA DIÁKOLIMPIA® „B” KATEGÓRIA LÁNY GYAKORLATANYAG 2023/2024. TANÉV

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

### I. KORCSOPORT

#### 1.1. UGRÁS



Hibaponttáblázat

Gyakorlat	Levonás	
Ugrás guggolótámaszba és függőleges repülés	Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont	
	hosszú ideig történő kéztámasz,	-0,3 pont
	kéztámaszban, guggolótámaszban ellép 1 v. 2 kézzel,	-0,5 pont
	guggolótámaszban megáll,	-0,3 pont
	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés)	-0,3 pont
	leérkezés hibái	- 0,1 - 0,3 - 0,5 pont
	- Mély guggolás a leérkezéskor	-0,5 pont
	- Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	-1,0 pont
- Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen	-1,0 pont	
- Szernek esés	-1,0 pont	
- Leérkezéskor nem a láb ér le először	- minden alkalommal 1,0 pont	

Gyakorlat videóanyaga: [https://www.youtube.com/watch?v=t8p\\_CIAIQv4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=t8p_CIAIQv4&feature=youtu.be)



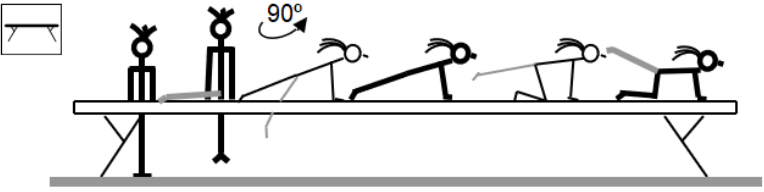

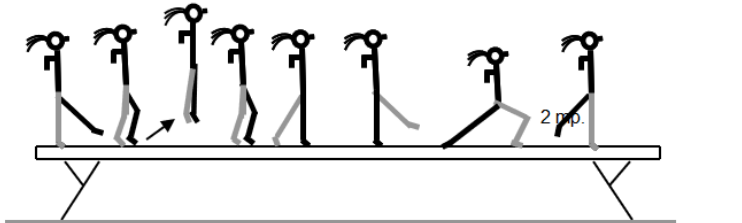
## II. KORCSOPORT

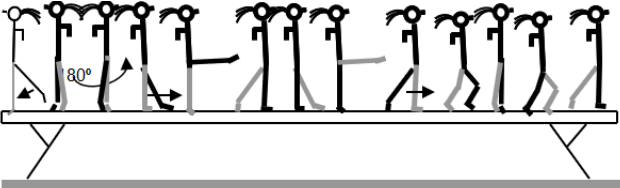
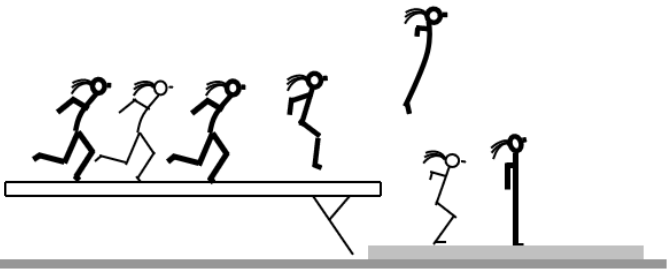
### 2.1. Ugrás

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos ugrás gyakorlattal.

### 2.2. Gerenda

#### Hibaponttáblázat

	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: mellső oldalállás a gerenda elején 1.fogás a gerendán ugrás jobb láblendítéssel támaszba, jobb lábfej a gerendán, 90°-os fordulat balra, bal lábemelés a jobb mellé fekvőtámaszba, bal lábemelés térdelőtámaszba, jobb lábemelés hátra; <b>(2,0 pont)</b>	1 - a felugrásban a láblendítés támaszból történik,	-0,5 pont
		1 - helytelen fekvőtámasz	-0,3 pont
		1 - kar, térdhajlítás (esetenként)	-0,1,-0,3 pont
	2. jobb láblendítéssel előre felállás jobb kilépőállásba, karemeléssel mellső középtartáson át magastartásba; <b>(1,0 pont)</b>	2 - a felállás sarokra ülésel indul	-0,3 pont
		2 - a karemelés oldalt történik,	-0,3 pont
	3. bal láblendítéssel szökkenő-hármaslépés, kar oldalsó középtartásban, jobb láblendítéssel előre, kilépés jobb támadóállásba, bal lábemelés jobb lebegőállásba, 2mp.; <b>(3,0 pont)</b>	3 - a szökkenés kicsi,	0,1, -0,3 pont
		3 - a támadóállás pontatlan,	-0,1,-0,3 pont
		3 - lebegőállás pontatlan	0,1, -0,3 pont
		3 - lebegőállás hiánya	-1,0 pont

	<p>4. bal lábleengedés a jobb láb elé lábujjállásba, 180°-s fordulat jobbra, bal-jobb érintőjárás, bal-jobb hintalépés; <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>4- fordulat nem lábujjon, történik</p>	<p>-0,3 pont</p>
	<p>5. két-három futólépés, és párosláb elugrással homorított leugrás, karlendítéssel rézsútos oldalsó középtartásba, érkezés hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásba, alapállás. <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>5 - egy lábról történik a leugrás,</p>	<p>-0,3 pont</p>
		<p>5 - nem folyamatos a futásból a leugrás,</p>	<p>-0,1, -0,3pont</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával -</li> <li>- Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a leesést</li> <li>- Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze az egyensúlyát</li> </ul> <p>Leérkezés hibái:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen</li> <li>- Leérkezéskor nem a láb ér le először, minden alkalommal</li> </ul>	<p>-0,3 pont</p> <p>-0,5 pont</p> <p>-0,1-0,3-0,5 pont</p> <p>- 1,0 pont</p> <p>- 1,0 pont</p>

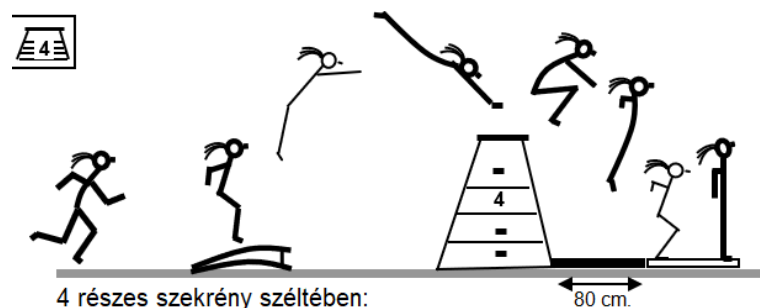
Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZStB9-zefs&feature=youtu.be>

## 2.3. Talaj

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos talaj gyakorlattal.

III-IV. KORCSOPORT

3.1. Ugrás



**Hibaponttáblázat**

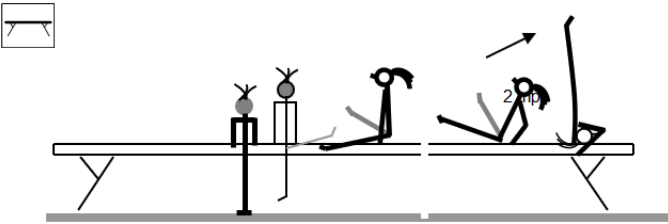
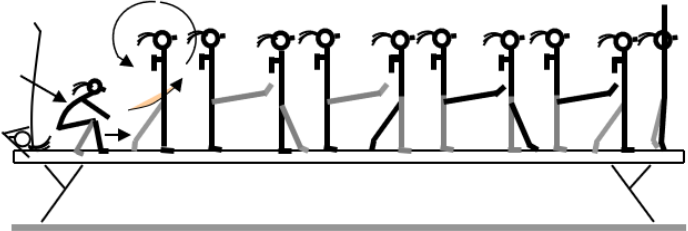
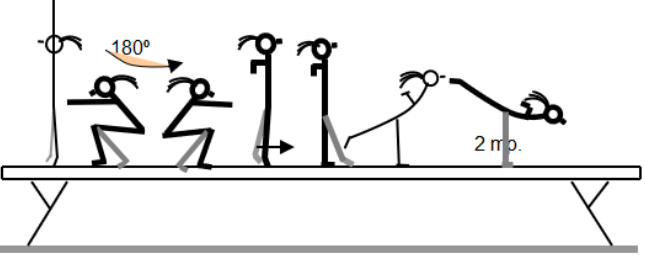
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

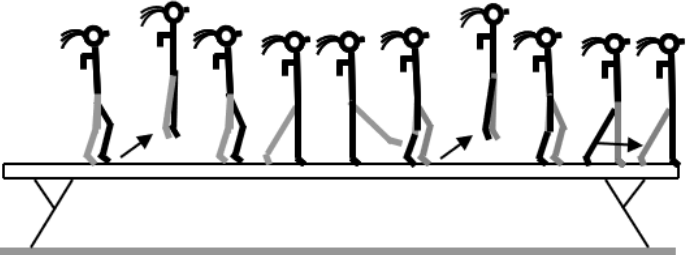
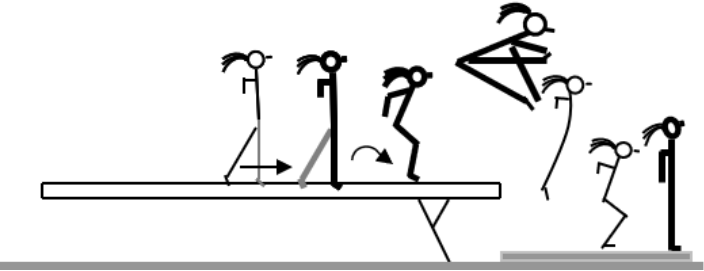
Gyakorlat	Levonás	
<b>Guggolóátugrás</b>	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
	a nyitás hiánya,	-0,3 pont
	a lökődés, az emelkedés hiánya,	-0,3 pont
	leérkezés hibái	-0,1-0,3-0,5 pont
	- Mély guggolás a leérkezéskor	-0,5 pont
	- Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	-1,0 pont
- Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen	-1,0 pont	
- Szernek esés	-1,0 pont	
- Leérkezéskor nem a láb ér le először	- minden alkalommal 1,0 pont	

**Gyakorlat videóanyaga:**

[https://www.youtube.com/watch?v=iBo1h4\\_IFiE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=iBo1h4_IFiE&feature=youtu.be)

## 3.2. Gerenda

Hibaponttáblázat			
	Gyakorlat	Levonás	
	<p><b>Kh.:</b> mellő oldalállás a gerenda első harmadánál</p> <p>1. fogás a gerendán, ugrással jobb láb átlendítés, 90°-os fordulattal balra terpeszülőtartásba; <b>(1,0 pont)</b></p> <p>2. terpesz-lebegőülésen át lábzárással gurulás hátra tarkóállásba, (fogás alul a gerendán), 2mp.; <b>(2,0 pont)</b></p>	1 - támaszból történik a láb átlendítése,	-0,5 pont
		2 - tarkóállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba)	-0,1,-0,3,-0,5 pont
	<p>3. gurulás előre guggolásba, emelkedés bal kilépőállásba, karemelés mellő középtartáson és magastartáson át oldalsó középtartásba, érintőjárás jobb-bal lábbal, bal kilépőállásba, lépés előre jobb lábbal a bal láb elé, emelkedés lábujjhegyre, karemeléssel magastartásba; <b>(2,0 pont)</b></p>	3 - a gurulás a kilépőállásig nem folyamatos,	-0,3 pont
		3 - az érintőjárásban a lábrendítés nem éri el vízszintes	-0,1 pont alkalmanként
	<p>4. ereszkedés guggolásba, karleengedéssel mellő középtartásba, balra 180°-os fordulattal, emelkedés lábujjra, karemeléssel oldalsó középtartásba, kilépéssel bal lábemelés hátra mellő mérlegállásba, 2 mp.; <b>(2,0 pont)</b></p>	4 - nem megfelelő kivétel, fordulat	-0,1,-0,3,-0,5 pont
		4 - mérlegállás kivitelezése (lazaság hiánya, hajlított kar, törzs, <2mp)	-0,1,-0,3,-0,5 pont

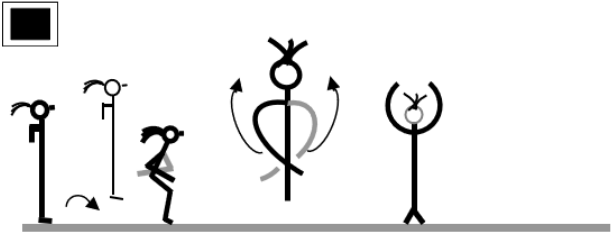




	<p>5. láb leengedéssel törzsemelés bal lépőállás hátra, szökkenő-hármaslépés (bal-jobb); <b>(1,0 pont)</b></p>	<p>5 - alacsony szökkenések esetén</p>	<p>-0,1 pont alkalmanként</p>
	<p>6. bal lábbal lépés előre, összeugrás a gerenda végén, terpeszcuka leugrás, hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásban, alapállás. <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>6. a leugrás nem összeugrásból történik - a terpeszcuka vízszintes, - vízszintes alatt van.</p>	<p>-0,3 pont -0,1 pont -0,3 pont</p>
		<p>- A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával - - Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a leesést - Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze az egyensúlyát</p> <p>Leérkezés hibái: - Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen - Leérkezéskor nem a láb ér le először, minden alkalommal</p>	<p>-0,3 pont -0,5 pont -0,1-0,3-0,5 pont  - 1,0 pont - 1,0 pont</p>

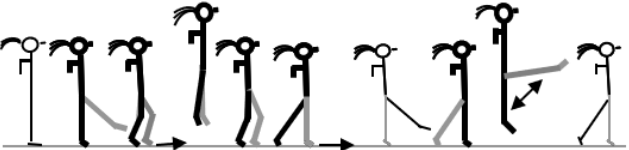
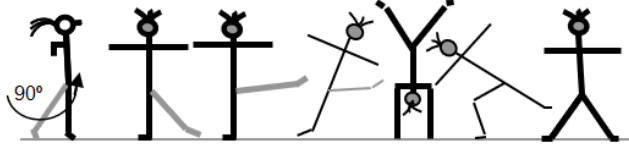
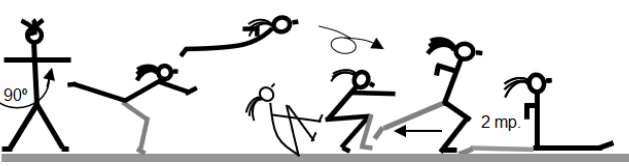
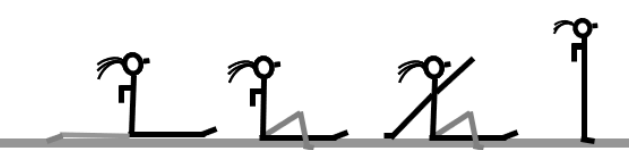
Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=bK0lvdgRHvk&feature=youtu.be>



## 3.3. Talaj

### Hibaponttáblázat

	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: alapállás 1. felugrás kis előrehaladással, érkezés hajlított állásba, bal karlendítéssel íves mellső rézsútos mélytartásba és jobb karlendítés íves hátsó rézsútos mélytartásba, térdnyújtással lábujjra emelkedés karemeléssel oldalsó középtartáson át íves magastartásba; <b>(0,5 pont)</b>	1 - pontatlan karmunka,	-0,3 pont
		1 - helytelen ritmus,	-0,1 pont
	2. jobb láb kilépés, felugrás a jobb lábról bal térdemeléssel előre (bal lábfej a jobb térdnél), és karlendítéssel oldalsó középtartáson át mélytartásba; <b>(0,5 pont)</b>	2 - pontatlan karmunka,	-0,3 pont
		2 - helytelen ritmus,	-0,1 pont
	3. bal láblendítéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, bukfenc előre guggoláson keresztül szögállásba, karlendítés oldalsó középtartásba; <b>(1,0 pont)</b>	3 - nincs meg a kézállás helyzete,	-0,1, -0,3, pont
		3 - tartáshiba	-0,1, -0,3 pont
	4. keringőjárás bal lábbal lábujjállásba, 180°-os fordulat jobbra (jobb láb a bal láb előtt), karlendítéssel mélytartáson át magastartásba; <b>(1,0 pont)</b>	4 - a keringőjárás nem hintalépéssel történik,	-0,1 pont
	5. dőlés hátra lábzárással nyújtott ülésen át hátrabukfenc guggolótámaszba, emelkedés szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba; <b>(1,0 pont)</b>	5 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrással) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár:	- térdhajlítás, -0,1, -0,3 pont - széles támasz, karhajlítás -0,1, -0,3 pont - homorítás a kiszúrással -0,1, -0,3 pont

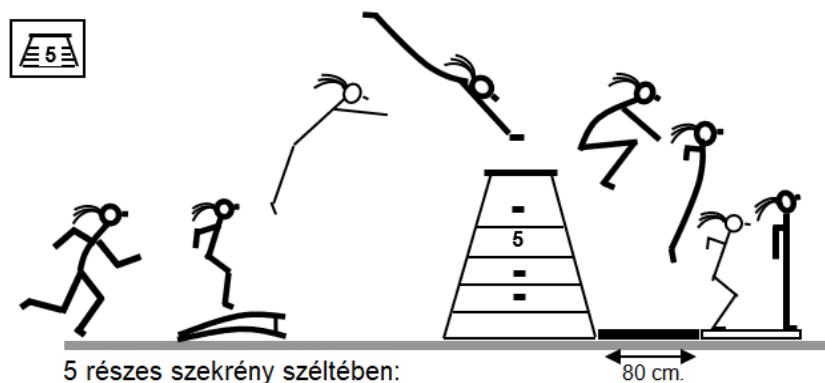
	<p>6. szökkenő-hármaslépés jobb lábbal, bal láb kilépéssel jobb láblendítéssel ollózó felugrás; <b>(1,5 pont)</b></p>	<p>6 - nem megfelelő ritmus az elemsorban, - olló felugrásban vízszintes láb - alatta</p>	<p>- 0,1 pont -0,1 pont -0,3 pont</p>
	<p>7. bal kilépőállás 90°-os fordulattal balra, jobb láblendítéssel jobbra cigánykerék; <b>(1,5 pont)</b></p>	<p>7 - láblendítés hiánya 7 - pontatlan cigánykerék</p>	<p>-0,1, -0,3 pont -0,1, -0,3,-0,5 pont</p>
	<p>8. 90°-os fordulat jobbra, bal láblendítéssel hátra, karlendítéssel mélytartáson át előre tigrisbukfenc guggoláson keresztül (lábak haránt helyzetben, jobb láb elől), kilépés a bal lábra állásba, jobb láblendítés hátra bal spárgába (csúsztatással), kar oldalsó középtartásban, 2 mp; <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>8 - a tigrisbukfencnél bicska helyzet, 8 - tigrisben felállásnál pároslábbal érkezik 8 - nem "tiszta" a spárga (kilépés hiánya a spárga előtt) 8 - lazaság hiánya</p>	<p>-0,3 pont -0,1 pont -0,1 pont -0,1,-0,3,-0,5 pont</p>
	<p>9. jobb lábemelés előre, bal térd nyújtva, jobb térd hajlítva keresztezi a bal lábat, (jobb lábfej a bal térd mellett, baloldalon), jobb kéz hátul támaszkodik, bal kéz mellső rézsútos magastartásban, alapállás. <b>(0,5 pont)</b></p>	<p>9 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban</p>	<p>-0,3 pont</p>

**Gyakorlat videóanyaga:** <https://www.youtube.com/watch?v=3ruDhrPHClg&feature=youtu.be>

A III-IV. korcsoportos „B” kategóriás szabadon választott gyakorlatok versenye az „A” kategória versenyén kerül megrendezésre.

V-VI. KORCSOPORT

4.1. UGRÁS



**Hibaponttáblázat**

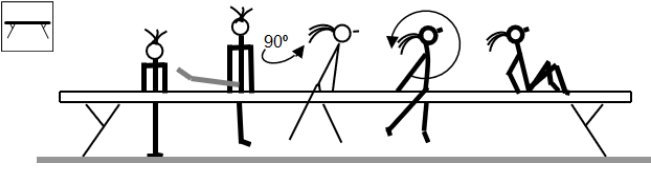
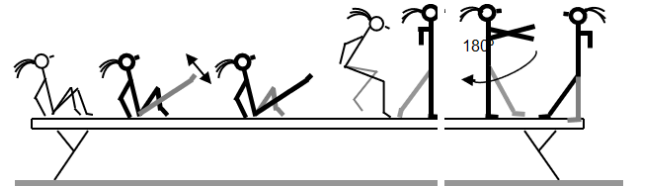
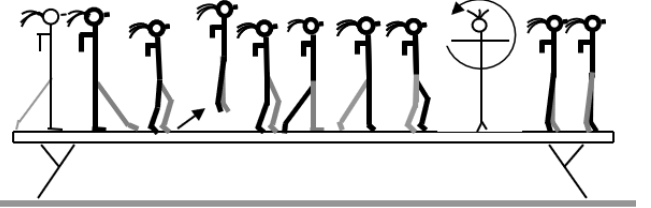
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

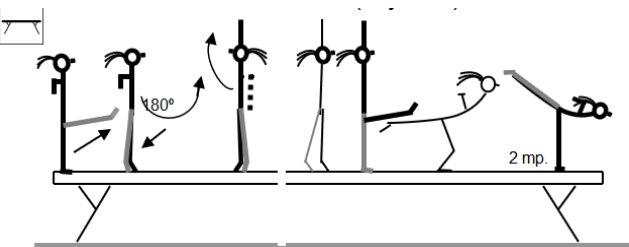
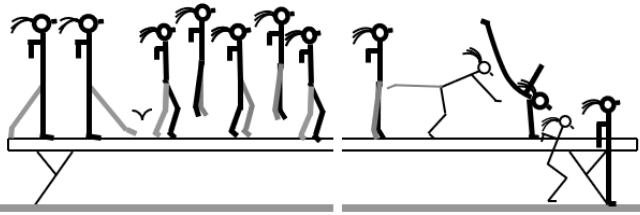
Gyakorlat	Levonás	
<b>Guggolóátugrás</b>	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
	a nyitás hiánya,	-0,3 pont
	lökődés, az emelkedés hiánya,	-0,3 pont
	leérkezés hibái	- 0,1 - 0,3 - 0,5 pont
	- Mély guggolás a leérkezéskor	-0,5 pont
	- Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	-1,0 pont
- Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen	-1,0 pont	
- Szernek esés	-1,0 pont	
- Leérkezéskor nem a láb ér le először	- minden alkalommal 1,0 pont	

Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=xLWNSi7rSW8&feature=youtu.be>

## 4.2. GERENDA

### Hibaponttáblázat

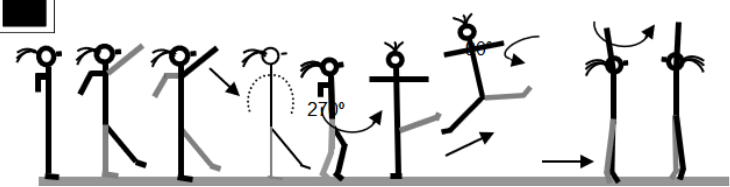

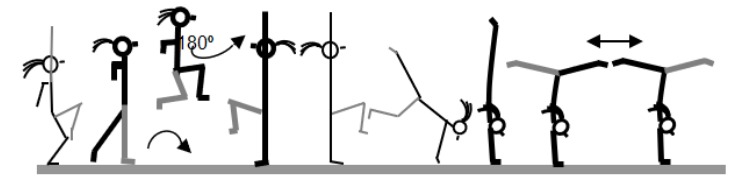
	Gyakorlat	Levonás	
	kh.: mellső oldalállás a gerenda első negyedénél. 1. felugrás jobb láblendítéssel, 90°-os fordulattal lovaglólésbe, előre kezdve, hátra karkörzéssel kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorulásba (spicc érinti a gerendát); <b>(3,0 pont)</b>	1 - támaszból történik az átlendítés,	-0,5 pont
		1 - térdhajlítás	-0,1, -0,3 pont
		1 - folyamatosság hiánya	-0,1 pont
	2. jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás és jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal lábbal elől, karemelés oldalsó középtartásba; <b>(0,5 pont)</b> 3. jobb lábbal lépés előre 180°-os fordulattal balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba; <b>(0,5 pont)</b>	2 - nem folyamatos az ollózás után a felállás,	-0,1 pont
		3 - a csukló keresztezés kimarad,	-0,1 pont
	4. jobb láb kilépéssel szökkenő-hármaslépés kar oldalsó középtartásban, bal láb ki-lépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt; <b>(1,0 pont)</b>	3 - a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
		4 - a szökkenés alacsony,	-0,1 pont
		4 - az elemsor nem folyamatos,	-0,1 pont

	<p>5. jobb láblendítés előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 °-os fordulat jobbra, karleengedéssel mélytartáson és oldalsó középtartáson át magastartásba; <b>(0,5 pont)</b></p>	<p>5 – a fordulat nem lábujjon történik</p>	<p>-0,3 pont</p>
	<p>6. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba 2 mp.; <b>(1,5 pont)</b></p>	<p>6 - mérlegállás kivitelezése (lazaság hiánya, hajlított kar, törzs)</p>	<p>-0,1 -0,3 -0,5 pont</p>
	<p>7. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartás csere 2x; <b>(1,5 pont)</b></p>	<p>7 - a felugrások alacsonyak,</p>	<p>-0,3 pont alkalmanként</p>
		<p>7 - az elemsor nem folyamatos,</p>	<p>-0,1 pont</p>
	<p>8. lábujjállás, jobb láblendítéssel hátra, fellendülés kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba, alapállás. <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>8 - a fellendülés előtt megáll,</p>	<p>-0,1 pont</p>
		<p>8 - alacsony a fellendülés,</p>	<p>-0,1 -0,3 -0,5 pont</p>
		<p>8 - a leugrásban elfordul,</p>	<p>-0,3 pont</p>
		<p>8 - leérkezés hibái</p>	<p>-0,1, -0,3, -0,5 pont</p>
		<p>- gerendafogás</p>	<p>- 0,3 pont</p>

Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=qd3Zz7m9i-Y&feature=youtu.be>

## 4.3. TALAJ

### Hibaponttáblázat

		Levonás	
Gyakorlat			
	<p>Kh.: alapállás</p> <p>1. lépés bal és jobb lábbal, ellentétes karemelés mellső rézsútos magas és oldalsó rézsútos mélytartásba, bal kilépéssel mérsékelt térdhajlításban 270°-os fordulat jobbra, karok íves mélytartáson keresztül oldalsó középtartásba, majd jobb láblendítéssel oldalugrás (bal lábról jobb lábra), 90°-os fordulattal jobb hajlított lebegőálláson keresztül bal láb kilépéssel lábujjállásba, karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba 180°-os fordulat jobbra lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; <b>(1,3 pont)</b></p>	<p>1 - pontatlan kartartás,</p> <p>1 - az oldalugrás láblendítés és tartás hiánya</p>	<p>-0,1 -0,3 pont</p> <p>-0,1 -0,3 -0,5 pont</p>
	<p>2. lábzárással dőlés hátra nyújtott ülésen át bukfcenc hátra, futólagos jobb hajlított lebegőálláson keresztül, karemeléssel mellső rézsútos magastartásba, bal lábbal hintalépés hátra, bal hajlított lebegőállásba jobb térdemelés előre (jobb spicc a bal térdnél) jobb karemeléssel magas, bal kar oldalsó rézsútos mélytartásba, enyhe törzshajlítással balra; <b>(2,0 pont)</b></p>	<p>2 - a hátrabukfcenc kézállásba (kiszúrással) megengedett, de nem kötelező. A kiszúrással hibás végrehajtása pontlevonással jár.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- térdhajlítás,</li> <li>- széles támasz, karhajlítás</li> <li>- homorítás a kiszúrással közben</li> </ul>	<p>- 0,1, -0,3pont</p> <p>- 0,1, -0,3 pont</p> <p>- 0,1, -0,3 pont</p>
	<p>3. jobb kilépéssel előre, karemeléssel oldalsó középtartásba, ördögugrás, 180°-os fordulattal karlendítéssel magastartásba, jobb lábról fellendülés kézállásba, harántterpesz és lábtartás csere; <b>(2,5 pont)</b></p>	<p>3 - Ördögugrás vízszintes térdel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ördögugrás vízszint alatt a térd</li> </ul> <p>Kézállásban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lábzárással hiánya</li> <li>- lábtartás csere hiánya</li> <li>- tartáshiba</li> </ul>	<p>- 0,1 pont</p> <p>- 0,3 pont</p> <p>- 0,3 pont</p> <p>- 0,3 pont</p> <p>- 0,1, -0,3 pont</p>

	<p>4. bal lábbal ereszkedés a talajra, 90°-os fordulattal érkezés terpeszállásba, oldalsó középtartással, cigánykerék jobbra, 90°-os fordulattal jobbra, ereszkedéssel jobb féltérdelesbe, karemeléssel oldalsó középtartáson át magastartásba; <b>(1,2 pont)</b></p>	<p>4 - pontatlan cigánykerék</p>	<p>-0,1, -0,3, -0,5 pont</p>
	<p>5. bal lábemeléssel hátra emelés fejállásba 2 mp. ereszkedés jobb sarokülésbe bal lábnyújtással hátra, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, 180°-os fordulattal balra, jobb lábnyújtással zárás a bal láb mellé, nyújtott-zárt ülésbe, karleengedés hátsó rézsútós mélytartásba talajérintéssel, gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karemeléssel magastartásba; <b>(2,5 pont)</b></p>	<p>5 - fejállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba)  -tarkóállásban tartáshiba</p>	<p>-0,1, -0,3, -0,5 pont  -0,1, -0,3 pont</p>
	<p>6. gurulás előre bal (lábszáron) térdelésen keresztül, emelkedés jobb lábujjállásba, bal térdemeléssel jobbra (keresztbe a test előtt, spicc a jobb térdnél) karemeléssel oldalsó középtartásba, bal kilépéssel előre hajlított állásba, bal karemelés magastartásba, jobb kar csípőn, alapállás. <b>(0,5 pont)</b></p>	<p>6 - a folyamatosság hiánya  6 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban</p>	<p>-0,1 pont  -0,3 pont</p>

Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=cZvMB89S2X8&feature=youtu.be>

# DIAKOLIMPIA<sup>®</sup>

## KÖVESS MINKET!

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

