

# **DIÁKOLIMPIA<sup>®</sup>**



**TORNA DIÁKOLIMPIA**

**„B” KATEGÓRIA**

**FIÚ GYAKORLATANYAG**

**(VISSZAVONÁSIG)**

# TORNÁ 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 |
|                                                                                                                                                       |       | tartásos helyzet 1 mp                                | -0,3        |
|                                                                                                                                                       |       | nincs tartásos helyzet                               | -0,5        |
| 3. lábleengedéssel gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba.                                                                                            | 2,0 p | a tarkóállás csípőben hajlított                      | -0,5 pontig |
| 4. gurulás hátra tarkóállásba, 2 mp.                                                                                                                  | 2,0 p | tartásos helyzet 1 mp                                | -0,3        |
|                                                                                                                                                       |       | nincs tartásos helyzet                               | -0,5        |
| a 3-4 elemsor nyújtott térdel 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: elülső és hátulsó holtponton külön külön) | -0,3-0,3 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<br>-0,5 pont |
| 4. csípőhajlítás lebegőfüggésbe.                  | 1,3 p | csukódásnál a lábak nem párhuzamosak a talajjal                                       | -0,3 pontig            |
| 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 <b>guggolótámaszba</b> és függőleges repülés. | 9,8 p | a lebegőtámasz kézállásba történik (megáll)                                                                                                                                        | -0,5 pont |
|                                                                                  |       | kéztámaszban ellép 1 v. 2 kézzel                                                                                                                                                   | -0,5 pont |
|                                                                                  |       | guggolótámaszban ellép, elszökken                                                                                                                                                  | -0,5 pont |
|                                                                                  |       | guggolótámasz befejező helyzet hiánya (érkezés guggolóállásba)                                                                                                                     | -0,3 pont |
|                                                                                  |       | guggolótámaszban megáll (2mp vagy hosszabb ideig)                                                                                                                                  | -0,3 pont |
|                                                                                  |       | az első ív értékelése (kiinduló értékből induló)<br>9,8 – boka a váll vízszintes síkja felett<br>9,3 – boka a váll vízszintes síkjában<br>8,8- boka a váll vízszintes síkja alatti |           |
|                                                                                  |       | a második ív rövid (80 cm-en belülre érkezik)                                                                                                                                      | -0,3 pont |

**Csapatverseny III-IV. korcsoport**

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

Szabadon választott „B” egyéni gyakorlatokkal is lehet versenyezni lásd kiírás melléklete szerint (3 szeren, 5 db „A” elem) csak az országos döntőn kerül lebonyolításra

vagy

Szabadon választott „A” egyéni gyakorlatokkal is lehet versenyezni lásd kiírás melléklete szerint (6 szeren, 6 db „A” elem) csak az országos döntőn 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 karemeléssel oldalsó rézsútos magatartásba 2 mp.                                                                                                                             | 1,5 p | a mérlegállásnál a térdnyújtás és a lábemelések nem egyidőben történik | -0,3 pont   |
| 3. törzsemeléssel szögállásba, karemeléssel magastartásba, bukfenc hátra futólagos kézálláson keresztül                                                                                                                                       | 2,0 p | kiszúrásnál " hiányzik a kézállás helyzete                             | -0,5 pontig |
| 4. jobb lábra érkezve törzsnyújtás és 90°-os fordulattal balra, cigánykerék balra terpesz állásba karlendítéssel oldalsó középtartásba                                                                                                        | 1,5 p | a fordulat nem pontos                                                  | -0,3 pontig |
| 5. 90°-os fordulat balra, karemelés magastartásba, jobb láb kilépéssel, fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba, terpeszfelugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos 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   |
|                                                                                                            |       | hátsó függésben 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 | váll vízszintes síkja feletti lebegőtámasz                 | 9,8 pontból |
|                                              |       | váll vízszintes síkja 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 csípő nyújtástás (nyitás) hiánya                         | -0,3 pontig |
|                                              |       | lökődéskor a váll a kéztámasz felett                       | -0,3 pont   |
|                                              |       | lökődéskor a váll a kéztámasz előtt                        | -0,5 pont   |
|                                              |       | mély törzshajlítással történő érkezés (törzsdöntés körüli) | -0,5 pont   |
|                                              |       | törzshajlítással történő érkezés                           | -0,3 pont   |

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

Kh.: alapállás

| Gyakorlat                                                                                                                                                                 | Pont  | Hibatáblázat                             | Levonás     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|-------------|
| 1. Kh.: alapállás<br>Két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc guggolóállásba, emelkedés alapálláson keresztül dőlés előre, és előre karkörzéssel 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 jobbra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba.          | 1,5 p | a helyes ritmus hiánya az elemsorban     | -0,5 pontig |
| 3. 90°-os fordulat jobbra jobb láb láb kilépéssel előre, dőlés előre mellső mérlegállásba, karemeléssel oldalsó rézsútos magastartásba, 2 mp.                             | 1,0 p | tartásos helyzet 1 mp                    | 0,3         |
|                                                                                                                                                                           |       | nincs tartásos helyzet                   | 0,5         |
| 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 lendületvétél 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<br>45 foknál nagyobb csípőhajlítás esetén (érkezés lebegőfüggésbe) | -0,5 pontig<br>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

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

## KORLÁT – V-VI. korcsoport

Kh.: külső harántállás

| Cyakorlat                                                                                                 | Pont  | Hibatáblázat                                                        | Levonás     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. ugrás felkarfüggésbe, lendület<br>előre felkar lebegőtámaszba,<br>billenés támaszba,<br>terpeszpedzés. | 3,0 p | a billenés hajlított karral<br>történik                             | -0,5 pontig |
| 2. lábzárással lendület hátra<br>felkarfüggésbe.                                                          | 0,5 p | a hátra lendületkor vízszintes<br>alatti testhelyzet                | -0,5 pont   |
| 3. lendület előre támaszba,<br>terpeszpedzés.                                                             | 3,0 p | támaszbalendüléskor<br>vízszintes alatti testhelyzet                | -0,5 pontig |
|                                                                                                           |       | a terpeszülés megelőzi a<br>támaszba kerülést                       | -0,5 pont   |
| 4. lábzárással lendület hátra,<br>kanyarlati leugrás bal haránt<br>állásba, alapállás.                    | 3,3 p | a hátra lendület a 45 fokot<br>nem éri el a függőleges sík<br>előtt | -0,5 pont   |
|                                                                                                           |       | hiányzik az egy karfán az<br>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 csapatversenyen a csapattagoknak **előírt gyakorlatai alapján hirdetünk egyéni helyezéseket!**

Az egyéni versenyzők az alábbi szabadon választott versenyszámok egyikében indulhatnak.

- a, A „B” kategóriás szabadon választott gyakorlatok egyéni összetett versenye (3 szeren) az „A” kategória versenyén kerül megrendezésre. (III és IV. kcs. külön mezőnyben értékelt). Bővebben lásd a kategória mellékletében külön dokumentum (mdsz.hu).

vagy

- b, III. vagy IV. korcsoportos „A” kategória egyéni összetett versenye (6 szeren) szabadon választott gyakorlatokkal. (III és IV. kcs. külön mezőnyben értékelt). Bővebben lásd az „A” kategória versenykiírás mellékletében a dokumentum egyéni versenyzők rendelkezésében (mdsz.hu).

**Megjegyzés: a III-IV. korcsoport „B” kategória csapatban, vagy egyéniben nevezett versenyzők, indulhatnak:**

- az „A” kategória alatt meghirdetett III-IV. korcsoport egyéni összetett versenyén **szabadon választott gyakorlatokkal,**
- VAGY**
- a korcsoportja szerinti III. vagy IV. korcsoportos „A” kategória egyéni összetett verseny szabadon választott gyakorlatokkal.

## V-VI. korcsoport (összetett verseny)

A csapatversenyen **előírt gyakorlatai alapján nem** hirdetünk egyéni helyezéseket!

- „A” kategória egyéni összetett verseny szabadon választott gyakorlatokkal.

**Megjegyzés: az V-VI. korcsoport „B” kategória egyéniben nevezett versenyzők, indulhatnak V-VI. korcsoport „A” kategória egyéni összetett versenyén szabadon választott gyakorlatokkal.**

# DIAKOLIMPIA®

## KÖVESS MINKET!



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



[Instagram.com/diakolimpia\\_official](https://Instagram.com/diakolimpia_official)



[tiktok.com/diakolimpia](https://tiktok.com/diakolimpia)