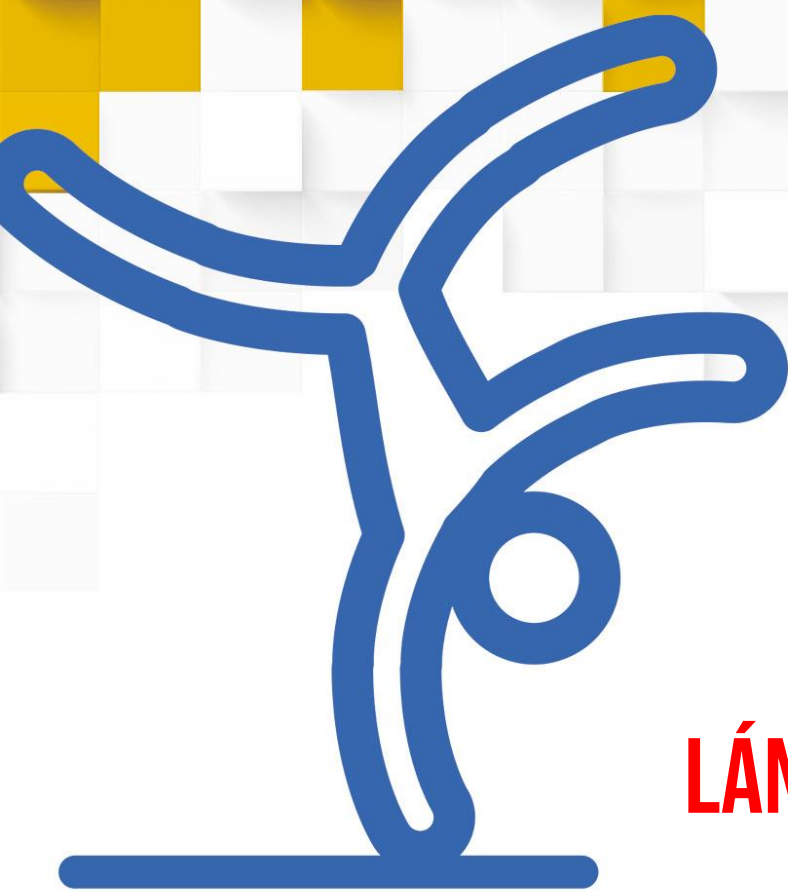


DIÁKOLIMPIA[®]



TORNA DIÁKOLIMPIA

„B” KATEGÓRIA

LÁNY GYAKORLATANYAG

(VISSZAVONÁSIG)

Torna Diákolimpia® „B” Kategória Lány Gyakorlatanyag Visszavonásig

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

I. Korcsoport

1.1. Ugrás



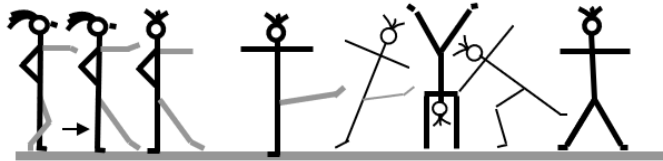
Hibaponttáblázat

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 szőnyegen, 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 0 pont

Gyakorlat videóanyaga: https://www.youtube.com/watch?v=t8p_CIAIQv4&feature=youtu.be

1.2. TALAJ

Hibaponttáblázat

	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: állásban: a jobb láb térdben hajlítva, keresztben a bal láb előtt, "spicc" a talajon, bal kéz csípőn, jobb kar mellső középtartásban, tenyér lefele, tekintet a kézen;		
	1. jobb lábnyújtás előre, tenyérfordítás felfelé, jobb lábvezetés oldalra és jobb karvezetéssel oldalsó középtartásba; (0,5 pont)	1 - pontatlan kar- és lábtartás,	-0,1, -0,3 pont
	2. jobb láblendítéssel és bal karemeléssel oldalsó középtartásba cigánykerék jobbra, terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban; (2,5 pont)	2 - láblendítés hiánya	-0,3 pont
	3. 90°-os fordulattal jobbra, bal lábzárás a jobb lábhoz, emelkedés lábujjállásba, karemelés mélytartáson és mellső középtartáson át magastartásba, tekintet a kézen, karleengedéssel oldalsó középtartáson át ereszkedés guggolótámaszba, bukfenc hátra guggolótámaszba, gurulás hátra tarkóállásba, 2mp.; (4,0 pont)	3- lábujjállás hiánya	-0,3 pont
		3 - pontatlan karmunka	-0,1 pont
		3 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár (- széles támasz, - homorítás a kiszúrás közben, lábtartás hiba)	-0,1,-0,3,-0,5 pont
	4. gurulás előre guggolótámaszba, bukfenc előre terpeszülésbe, törzshajlítás előre, kar magastartásban (a kéz érinti a talajt), törzsemelés bal, könyöktámasszal, tenyér az arcon, majd jobb könyöktámasszal, tenyér az arcon, alapállás. (3,0 pont).	4 - a gurulások nem folyamatosak (pontatlan végrehajtás, nem megfelelő támasz) -láb tartáshiba	-0,3 pont -0,1, - 0,3 pont
		4 - a lazaság hiánya	-0,1,-0,3,-0,5 p
		4 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban	- 0,3 pont

Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=qE757vaQ6Mk&feature=youtu.be>

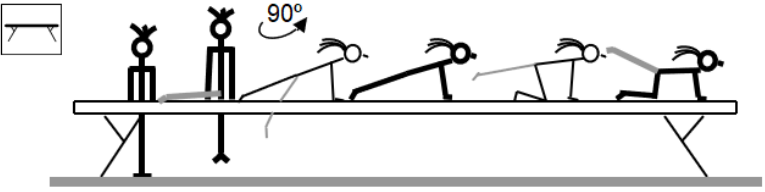
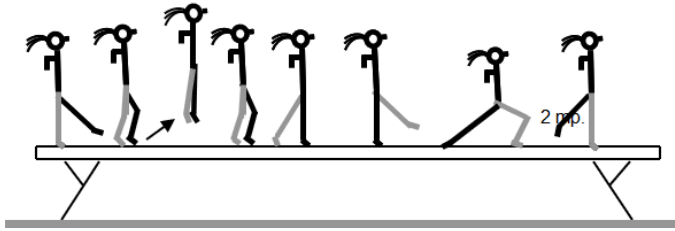
II. KORCSOPORT

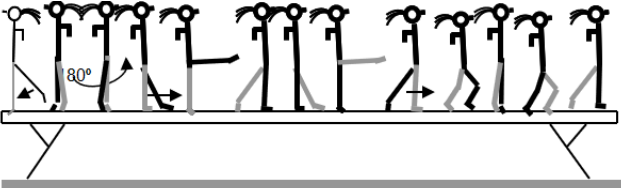
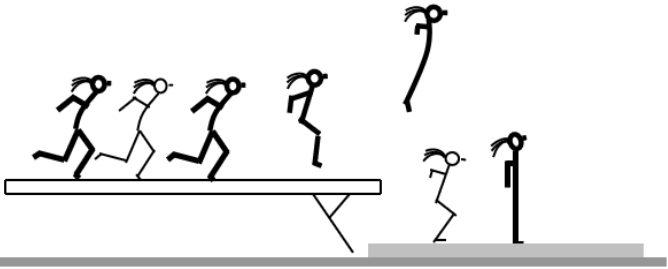
2.1. Ugrás

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; (2,0 pont)	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; (1,0 pont)	2 - a felállás sarokra ülésével 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.; (3,0 pont)	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

	4. bal lábleengedés a jobb láb elé lábujjállásba, 180°-s fordulat jobbra, bal-jobb érintőjárás, bal-jobb hintalépés; (2,0 pont)	4- fordulat nem lábujjon, történik	-0,3 pont
	5. két-három futólépés, és párosláb elugrással homorított leugrás, karlendítéssel rézsútos oldalsó középtartásba, érkezés hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásba, alapállás. (2,0 pont)	5 - egy lábról történik a leugrás,	-0,3 pont
		5 - nem folyamatos a futásból a leugrás,	-0,1, -0,3pont
		- A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával - - Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a leesést - Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze az egyensúlyát Leérkezés hibái: ált. szabályok	-0,3 pont -0,5 pont -0,1-0,3-0,5 pont

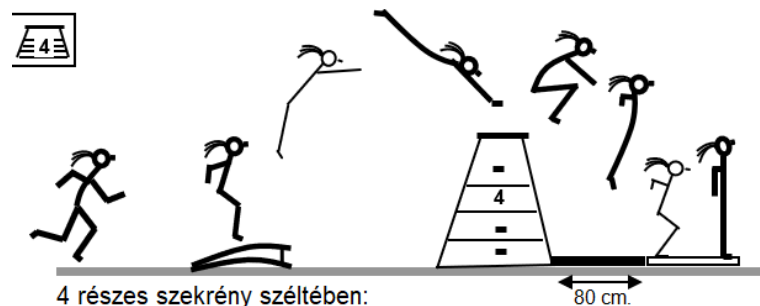
Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZStB9-zefs&feature=youtu.be>

2.3. Talaj

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos talaj gyakorlattal.

III-IV. KORCSOPORT

3.1. Ugrás



Hibaponttáblázat

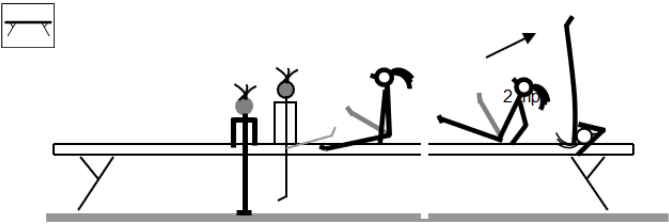
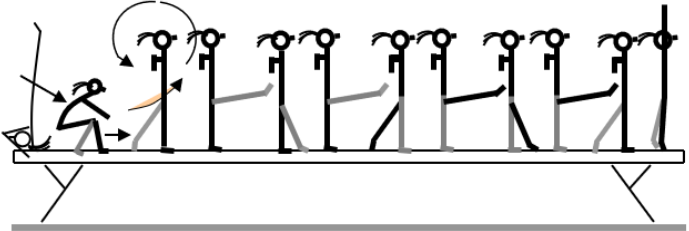
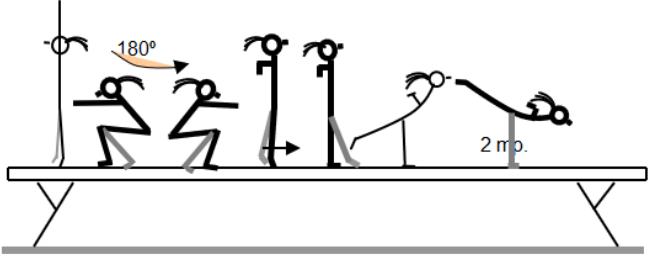
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

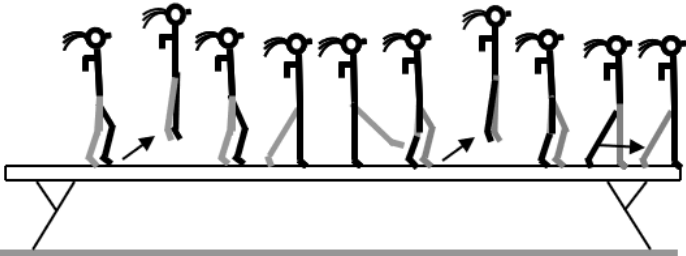
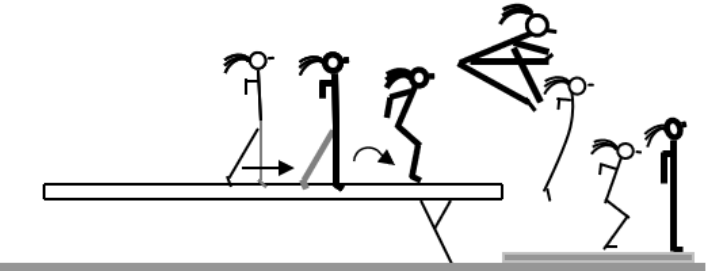
Gyakorlat	Levonás	
Guggolóátugrás		
	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
	a nyitás hiánya,	-0,3 pont
	a lökődés, az emelkedés hiánya,	-0,3 pont
	leérkezés hibái	-0,1-0,3-0,5 pont
	- Mély guggolás a leérkezéskor	-0,5 pont
	- Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	-1,0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

Gyakorlat videóanyaga:

https://www.youtube.com/watch?v=iBo1h4_IFiE&feature=youtu.be

3.2. Gerenda

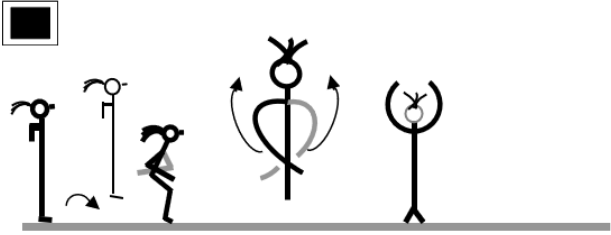
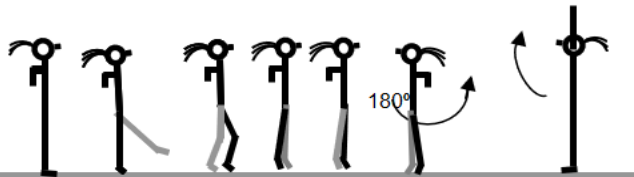
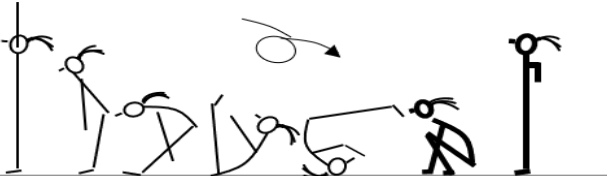
Hibaponttáblázat			
	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: mellő oldalállás a gerenda első harmadánál 1. fogás a gerendán, ugrással jobb láb átlendítés, 90°-os fordulattal balra terpeszülőtartásba; (1,0 pont) 2. terpesz-lebegőülésen át lábzárással gurulás hátra tarkóállásba, (fogás alul a gerendán), 2mp.; (2,0 pont)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

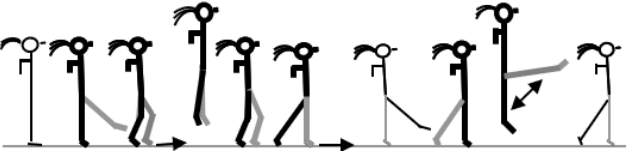
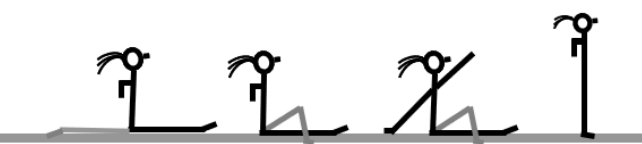
	5. láb leengedéssel törzsemelés bal lépőállás hátra, szökkenő- hármaslépés (bal-jobb); (1,0 pont)	5 - alacsony szökkenések esetén	-0,1 pont alkalmanként
	6. bal lábbal lépés előre, összeugrás a gerenda végén, terpeszcsuka leugrás, hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásban, alapállás. (2,0 pont)	6. a leugrás nem összeugrás- ból történik - a terpeszcsuka vízszintes, - vízszintes alatt van.	-0,3 pont -0,1 pont -0,3 pont
		- A tornász megtámaszkodik a gerenda oldalán a lábával - - Megkapaszkodik a gerendában, hogy elkerülje a leesést - Kiegészítő mozdulatokat végez, hogy megőrizze az egyensúlyát Leérkezés hibái: általános szabályok	-0,3 pont -0,5 pont -0,1-0,3-0,5 pont

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; (0,5 pont)	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; (0,5 pont) 3. bal láblendítéssel előre fellendülés futólagos kézállásba, bukfenc előre guggoláson keresztül szögállásba, karlendítés oldalsó középtartásba; (1,0 pont)	2 - pontatlan karmunka,	-0,3 pont
		2 - helytelen ritmus,	-0,1 pont
	4. keringőjárás bal lábbal lábujjállásba, 180°-os fordulat jobbra (jobb láb a bal láb előtt), karlendítéssel mélytartáson át magastartásba; (1,0 pont)	3 - nincs meg a kézállás helyzete,	-0,1, -0,3, pont
		3 - tartáshiba	-0,1, -0,3 pont
	5. dőlés hátra lábzárással nyújtott ülésen át hátrabukfenc guggolótámaszba, emelkedés szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba; (1,0 pont)	4 - a keringőjárás nem hintalépéssel történik,	-0,1 pont
		5 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrással) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár: - térdhajlítás, - széles támasz, karhajlítás - homorítás a kiszúrással közben	-0,1, -0,3 pont -0,1, -0,3 pont -0,1, -0,3 pont

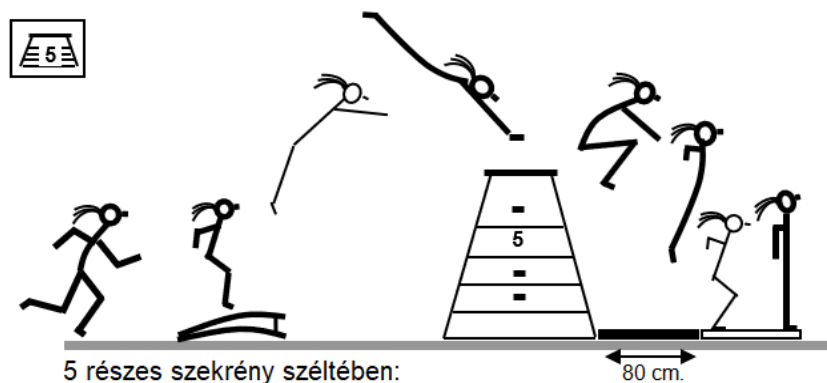
	6. szökkenő-hármaslépés jobb lábbal, bal láb kilépéssel jobb láblendítéssel ollózó felugrás; (1,5 pont)	6 - nem megfelelő ritmus az elemsorban, - olló felugrásban vízszintes láb - alatta	- 0,1 pont -0,1 pont -0,3 pont
	7. bal kilépőállás 90°-os fordulattal balra, jobb láblendítéssel jobbra cigánykerék; (1,5 pont)	7 - láblendítés hiánya 7 - pontatlan cigánykerék	-0,1, -0,3 pont -0,1, -0,3,-0,5 pont
	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; (2,0 pont)	8 - a tigrisbukfencnél bicska helyzet, 8 - tigrisben felállásnál pároslábbal érkeznek 8 - nem "tisztá" a spárga (kilépés hiánya a spárga előtt) 8 - lazaság hiánya	-0,3 pont -0,1 pont -0,1 pont -0,1,-0,3,-0,5 pont
	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. (0,5 pont)	9 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban	-0,3 pont

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



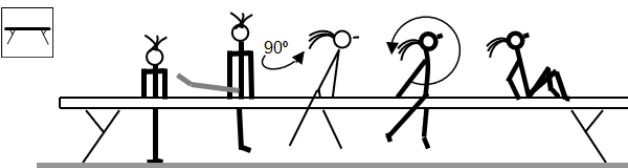
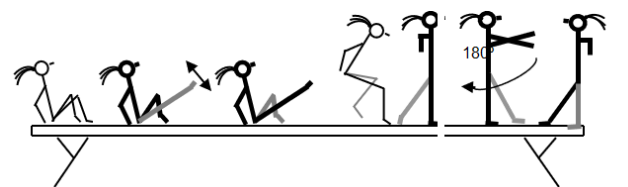
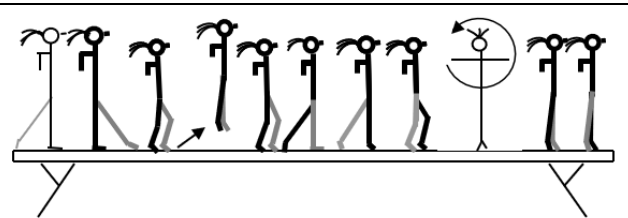
Hibaponttáblázat

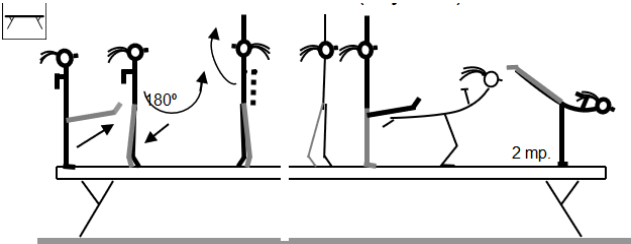
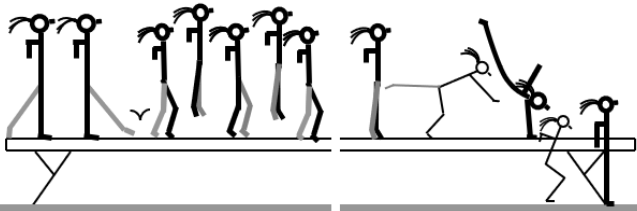
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

Gyakorlat	Levonás	
Guggolóátugrás		
	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 - Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel - Térdre vagy fenékre esés a szőnyegen - Szernek esés - Leérkezéskor nem a láb ér le először	-0,5 pont -1,0 pont -1,0 pont -1,0 pont - minden alkalommal 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 lovaglőülésbe, előre kezdve, hátra karkörzéssel kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorülésbe (spicc érinti a gerendát); (3,0 pont)	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; (0,5 pont)	2 - nem folyamatos az ollózás után a felállás,	-0,1 pont
	3. jobb lábbal lépés előre 180°-os fordulattal balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba; (0,5 pont)	3 - a csukló keresztezés kimarad,	-0,1 pont
		3 - a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
	4. jobb láb kilépéssel szökkenő-hármaslépés kar oldalsó középtartásban, bal láb ki-lépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt; (1,0 pont)	4 - a szökkenés alacsony,	-0,1 pont
		4 - az elemsor nem folyamatos,	-0,1 pont

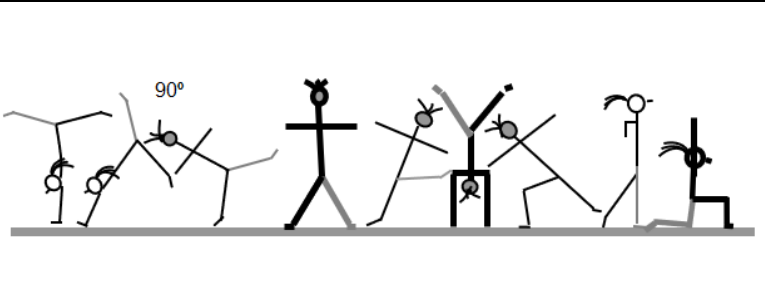
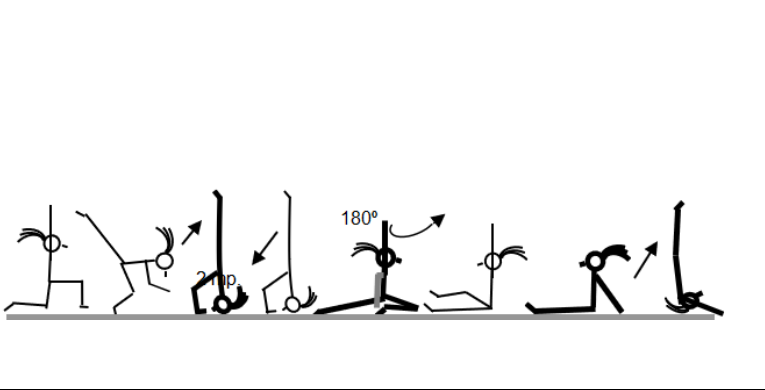
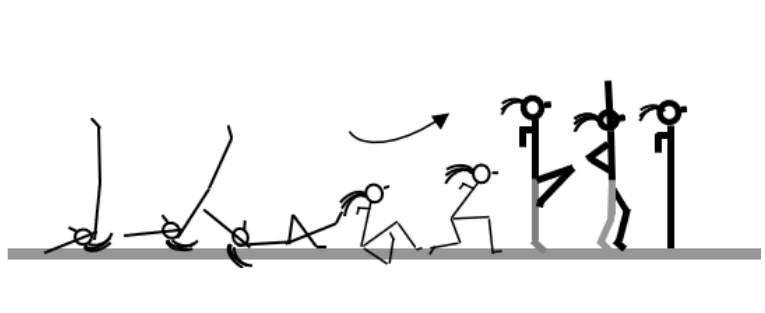
	5. jobb láblendítés előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 °-os fordulat jobbra, karleengedéssel mélytartáson és oldalsó középtartáson át magastartásba; (0,5 pont)	5 – a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
	6. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon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

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

4.3. TALAJ

Hibaponttáblázat

		Levonás	
	Gyakorlat Kh.: alapállás 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; (1,3 pont)	1 - pontatlan kartartás,	-0,1 -0,3 pont
	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; (2,0 pont)	2 - a hátrabukfcenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A kiszúrás hibás végrehajtása pontlevonással jár. - térdhajlítás, - széles támasz, karhajlítás - homorítás a kiszúrás közben	- 0,1, -0,3pont - 0,1, -0,3 pont - 0,1, -0,3 pont
	3. jobb kilépéssel előre, karemeléssel oldalsó középtartásba, ördögugrás, 180°-os fordulattal karlendítéssel magastartásba, jobb lábról fellendülés kézállásba, harántterpesz és lábtartás csere; (2,5 pont)	3 - Ördögugrás vízszintes térdel - Ördögugrás vízszint alatt a térd	- 0,1 pont - 0,3 pont
		Kézállásban - lábzárás hiánya - lábtartás csere hiánya - tartáshiba	- 0,3 pont - 0,3 pont - 0,1, -0,3 pont

	4. bal lábbal ereszkedés a talajra, 90°-os fordulattal érkezés terpeszállásba, oldalsó középtartással, cigánykerék jobbra, 90°-os fordulattal jobbra, ereszkedéssel jobb féltérdelésbe, karemeléssel oldalsó középtartáson át magastartásba; (1,2 pont)	4 - pontatlan cigánykerék	-0,1, -0,3, -0,5 pont
	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 rézsútos mélytartásba talajérintéssel, gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karemeléssel magastartásba; (2,5 pont)	5 - fejállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba) -tarkóállásban tartáshiba	-0,1, -0,3, -0,5 pont -0,1, -0,3 pont
	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. (0,5 pont)	6 - a folyamatosság hiánya 6 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban	-0,1 pont -0,3 pont

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

DIAKOLIMPIA®

KÖVESS MINKET!



facebook.hu/diakolimpia



Instagram.com/diakolimpia_official



tiktok.com/diakolimpia