

DIÁKOLIMPIA®



**TORNA DIÁKOLIMPIA
„A” KATEGÓRIA
LÁNY GYAKORLATANYAG**

2025/2026. TANÉV

(VISSZAVONÁSIG)

Torna Diákolimpia® „A” kategória 2025/2026. Tanév

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, 2017. évben vagy később születettek)

- Ugrás: „Zsebi Baba” versenyprogram II. Kategória
- Gerenda, 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

Gerenda:

A gerenda alatt 30 cm-es bála.

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: mellső oldalállás a gerenda közepénél;

- Kéztámasszal a gerendán felugrás angol spárgába, majd tetszőleges kar emelése részutos magas tartásba;
- Kéztámasszal 90 fokos fordulat haránt ülésbe és gördülés előre hason fekvésbe (támasz a váll alatt);
- Karnyújtással és tetszőleges térdhajlítással hátrahajlás (lábfej a fejet érinti);
- Ereszkedés vissza hason fekvésbe;
- Karnyújtással emelkedés térdelő támaszba tetszőleges láblendítéssel hátra;
- A lendített láb leengedésével a gerenda mellé emelkedés sarokülésbe, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre emelkedés kilépő állásba és lábzárással harántállás kar oldalsó középtartásban;
- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;
- Ereszkedés kiinduló helyzetbe;
- Láblendítés előre tetszőleges lábbal;
- Járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 2x, kar oldalsó középtartásban;
- Kilépéssel előre hintalépés és a másik láb lendítése vízszintesig előre;
- Átlépéssel a lendítő lábra hajlított lábon lebegőállás megtartása (2mp);
- Lábzárással és lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges);
- 2 lépés hátra lábujjhegyen;

- Sarok letétel harántállásba és karemelés magas tartásba;
- Tetszőleges láb kilépésével előre cigánykerék haránt állásba kar magas tartásban
majd karleengedés oldalsó középtartásba;
Vagy: Fellendülés kézállásba, 1mp, harántspárga nyitással, Arabesque-n keresztül érkezés haránt állásba.
- Térdhajlítással felugrás helyből páros lábbal és lábtartás csere 2x karlendítéssel magas tartásba;
- Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba; (lábfejek V.pozícióban);
- Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
- Guggoló támaszon keresztül emelkedés terpesz ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani);
- Ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;
- Lábemeléssel a gerendára emelkedés kilépőállásba, karlendítéssel magas tartásba;
- Karleengedéssel oldalsó középtartásba 2-3 lépés lendület vétel után elugrással;
- zárt állásból terpesz csuka leugrás előre, érkezés hajlított állásba (angol spárga vagy terpesz csuka leugrás egyaránt megengedett)

Előírt gyakorlat, csak E pontszám, értékelés 10 pontból

TALAJ (Előírt elemek):

1	terpesz előre bukfenc –terpeszállásból terpeszállásba	0,5
2	tetszőleges irányú spárga	0,5
3	állásból hídba hajlás felállással	0,5
4	cigánykerék oldalhelyzetből indítva és oldalállásba érkezve	0,5
5	cigánykerék szemből indítva, érkezés $\frac{1}{4}$ 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 90 másodperc

Egyéni verseny: Összetett verseny a csapatversenyen elért eredmény alapján.

II. korcsoport (3-4. osztályosok, 2015-2016.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 előírt 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 90 másodperc

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

1	Rundelből kiugrás, vagy Rundel flick vagy Rundel szaltó	0,5
2	Hátra bukfenc kézállásba	0,5
3	Hátra bogni, 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 bogni vagy kézenátfordulás	0,5

- 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 maximum 90 másodperc

Egyéni verseny: Összetett verseny a csapatversenyen elért eredmény alapján.

III-IV. korcsoport (5-8. osztályosok, 2011-2014.évben születettek)

Csapatverseny

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

UGRÁS:

- Szabadon választott ugrás a Kódból (2 ugródeszka vagy Minitrampolin és elé egy dobantó 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	1,0 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Értékelés „D” (4 pont) és „E” pontszám van
- A gyakorlat hossza: maximum 90 másodperc

TALAJ:

1	Helyből sasszé rundel 2 flick egyenes felugrás	1.0 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 (sor)	0,5 p
7	Szabadon választott gimnasztikus ugrássor 2 elemből (kódból)	0,5 p

- Pontozás a FIG szabály szerint
- Értékelés „D” (4 pont) és „E” pontszám van
- A gyakorlat hossza maximálisan 90 másodperc

III. korcsoport (5-6. osztályosok, 2013-2014.évben születettek)

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján.
Értékelés FIG Junior szabály szerint történik.

- Két ugrást lehet bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít.
(Ugráson **használható egy vagy két dobantó, vagy alacsony minitrampolin dobantó nélkül**, Ugróasztal magassága **120-125cm.**)

IV. korcsoport (7-8. osztályosok, 2011-2012.évben születettek)

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján.
Értékelés Junior FIG szabály szerint történik.

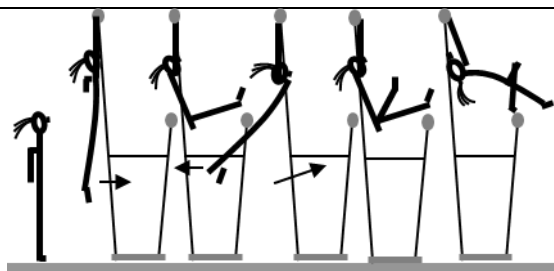
- Két ugrást lehet bemutatni (lehet azonos is), jobbik eredmény számít.
(Ugráson 2 ugródeszka használata lehetséges Ugróasztal magassága 125cm.)

V-VI. korcsoport (2006-2010.évben születettek)

Csapatverseny:

„B” kategóriás gyakorlattal megegyező, kiegészítve az alábbi korlátgyakorlattal:

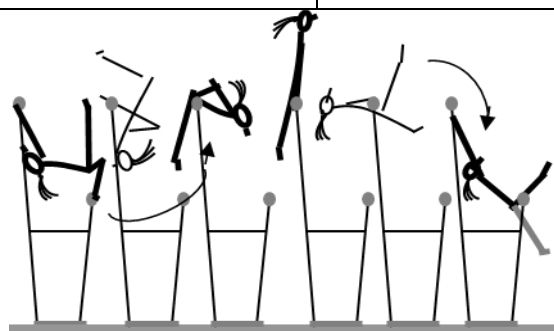
KORLÁT:



Kh.: alapállás a magaskarfa alatt, szemben az alacsonykarfával,
1.ugrás függésbe: ostorlendület előre-hátra előre, átterpesztés bal guggoló-fekvő-függőállásba; 2,0 pont

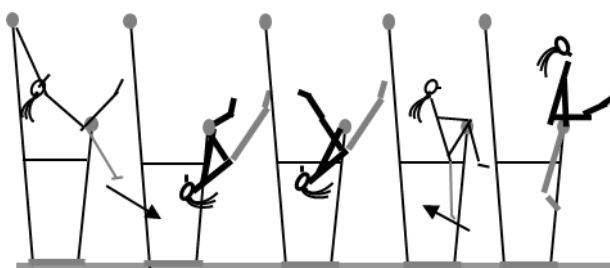
Levonás

1.- erőtlen ostorlendület, -0,3 pont
 - a lábterpesztés hiánya, -0,3 pont



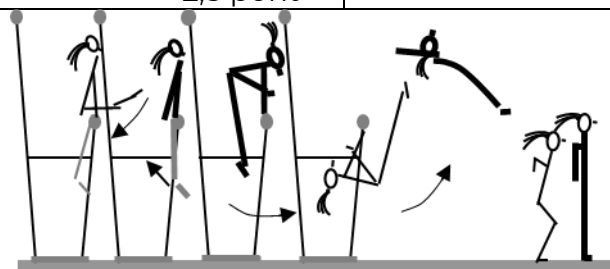
2.kelepfellendülés a magaskarfára mellső támaszba, dőlés hátra az alacsonykarfára fekvőfüggésbe a bal combon; 2,5 pont

2. - a kelepfellendülés után nincs nyújtott testhelyzet, -0,3 pont



3.lekapással az alacsonykarfára, dőlés hátra térdfellendülés oldalülésbe a bal combon; 2,5 pont

3. - a térdfellendülésben a kar hajlított, -0,3 pont



4.jobb lábkilendítés mellső támaszba, ellendülés hátra terpesztaltámaszba, nyílugrás hátsó oldalállásba, alapállás. 3,0 pont

4.-a láb kilendítése után az ellendülés nem folyamatos, -0,3 pont
 - a nyílulás alacsony ívű, -0,5 pontig

Egyéni verseny: Összetett verseny szabadon választott gyakorlatok alapján. Értékelés FIG Junior szabály szerint történik.

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

„SZŐNYEGHASZNÁLAT (III; IV; V-VI. kcs):

A szabadon választott gyakorlatokban megengedett egy plusz szőnyeg használata (2m x 2m x 10cm) minden szeren a következő feltételekkel:

- D és nehezebb értékű elemeknél,
- a gyakorlat alatt a szőnyeg nem mozgítható el,
- ugrásban a 3,60 pontnál nagyobb „D” pontszámú ugrásoknál.”