

DIÁKOLIMPIA[®]



TORNA DIÁKOLIMPIA

„B” KATEGÓRIA

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
		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 -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 guggolótámaszba 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) 9,8 – boka a váll vízszintes síkja felett 9,3 – boka a váll vízszintes síkjában 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)

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

Kh.: alapállás

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1. Kh.: alapállás 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 fordulattal jobbra jobb lebegőállásba oldalt, emelkedés pillanatnyi bal lebegőállásba (jobb láb lendítéssel jobbra) karlendítéssel oldalsó középtartásba, cigánykerék jobbra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba.	1,5 p	a helyes ritmus hiánya az elemsorban	-0,5 pontig
3. 90°-os fordulat jobbra jobb bal láb kilépéssel előre, dőlés előre bal 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 lendületvétel 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 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, kanyarlatti 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 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



Instagram.com/diakolimpia_official



tiktok.com/diakolimpia