

DIÁKOLIMPIA®



TORNA DIÁKOLIMPIA
„B” KATEGÓRIA
LÁNY GYAKORLATANYAG

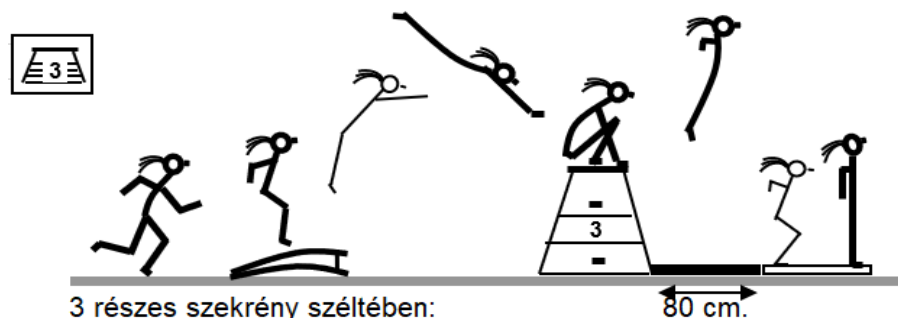
(VISSZAVONÁSIG)

Torna Diákolimpia® „B” Kategória Lány Gyakorlatanyag - Visszavonásig

Minden gyakorlat egészében megfordítható, részeiben csak abban az esetben, ha betoldást nem igényel!
A videók esetében, a gyakorlatok leírása a mérvadó!

I. Korcsoport

1.1. Ugrás



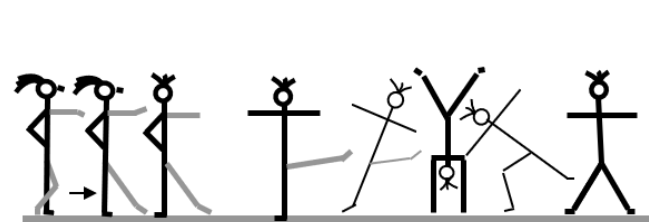
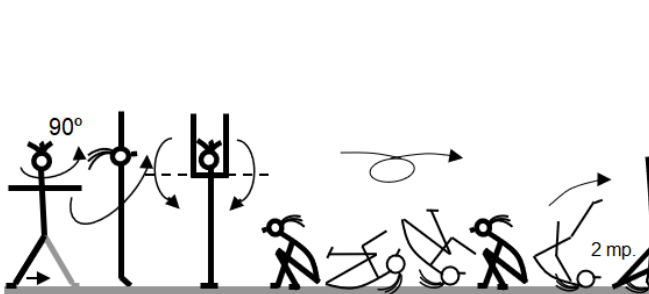
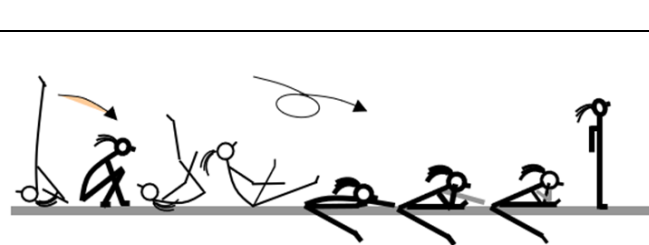
Hibaponttáblázat

Gyakorlat	Levonás	
Ugrás guggolótámaszba és függőleges repülés	Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont	
	Ha a dobantó aljára rálép, és onnan ugrik el 2 lábra, majd a szekrényre	-1.0 pont
	A test homorítása az első ívben	-0,1 - 0,3 pont
	Csak egy lábra guggol fel, a másik spicc elakad a szekrényben, utána zárja guggolásba	-2.0 pont
	Hosszú ideig történő kéztámasz,	-0,3 pont
	Kéztámaszban, guggolótámaszban ellép 1 v. 2 kézzel,	-0,5 pont
	A kéz vonala elé érkezik lábbal, lábujjaival "rákulcsol" a szekrény szélére,	-0,3 pont
	Guggolótámaszban megáll,	-0,3 pont
	Szekrény szélébe kapaszkodik	-0,5 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	-0 pont

Gyakorlat videóanyaga: https://www.youtube.com/watch?v=t8p_C1AlQv4&feature=youtu.be

1.2. TALAJ

Hibaponttáblázat

	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: állásban: a jobb láb térdben hajlítva, keresztben a bal láb mellett , "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 karvezetés oldalsó középtartásba, tenyérfordítással lefelé, tekintet a jobb kézen; (0,5 pont)	1 - pontatlan kar- és lábtartás,	-0,1 -0,3 pont
	2. Bal karemeléssel oldalsó középtartásba és fejfördítéssel balra, majd tekintet előre, jobb láb lendítéssel a jobb kar mögé cigánykerék jobbra, terpeszállásba, karok oldalsó középtartásban; (2,5 pont)	2 - láblendítés hiánya	-0,3 pont
		2 - pontatlan kartartás	- 0,1 pont
	3. 90°-os fordulattal jobbra, bal lábzárás sal a jobb láb mellé , emelkedés lábujjállásba, karemelés mélytartáson és mellső középtartáson át magastartásba, tekintet a kézen, karleengedéssel oldalsó középtartáson át ereszkedés guggolótámaszba, térdnyújtással majd dőléssel bukfenc hátra guggolótámaszba, térdnyújtással majd dőléssel gurulás hátra tarkóállásba, 2mp.; (4,0 pont)	2 - pontatlan cigánykerék	-1,0 pontig
		3- lábujjállás hiánya	-0,3 pont
		3 - pontatlan karmunka	-0,1 pont
	4. gurulás előre guggolótámaszba, karlendítéssel magastartásba (guggoló állásból) , 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 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező, ennek hibás végrehajtása pontlevonással jár: - lábtartás hiba – (térdhajlítás, lábnyitás, spicc) - széles támasz, - homorítás a kiszúrás közben,	-0,1-0,3-0,5 pont
		3 - a tarkóállás hibás kivitelezése (testtartás és tartáshiba, 2mp)	-0,1-0,3 pont
		4 - a gurulások nem folyamatosak (pontatlan végrehajtás, nem megfelelő támasz) - bukfenc előtti felállás hajlított állásba -láb tartáshiba	-0,3 pont -0,1-0,3 pont -0,1 - 0,3 pont

TORNA „B” KATEGÓRIA LÁNY GYAKORLATANYAG

	(3,0 pont).	4 - a lazaság hiánya	-0,1-0,3-0,5 pont
		4 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban	- 0,3 pont

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

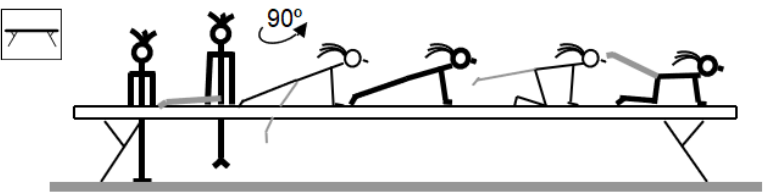
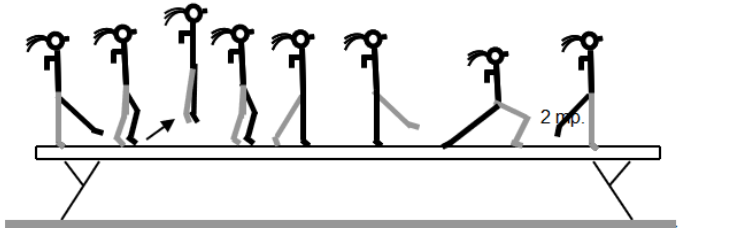
II. KORCSOPORT

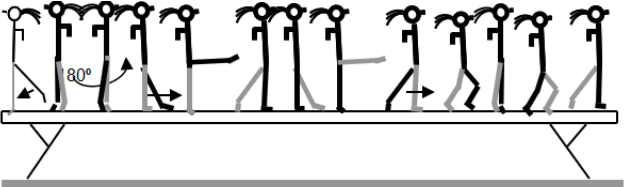
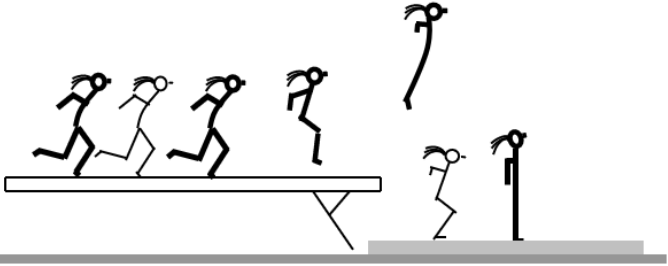
2.1. Ugrás

A gyakorlatanyag megegyezik az I. korcsoportos ugrás gyakorlattal, **de a dobantó aljára már nem lehet rálépni.**

2.2. Gerenda

Hibaponttáblázat

	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: mellső oldalállás a gerenda jobb harmadánál 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
	2. jobb láblendítéssel előre felállás jobb kilépőállásba, karemeléssel mellső középtartáson át magastartásba; (1,0 pont)	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 a bal lábfej átgyördítésével, törzs függőleges , 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 4 - érintőjárásban a láb nem éri el a vízszintes helyzetet 4 - a test és láb technikai és tartáshibái, nem szabályos hintalépés	-0,3 pont -0,1 pont alkalmanként -0,1 - 0,3 pont
	5. két-három futólépés, lábzárással páros lábról elugrással homorított leugrás, karlendítéssel rézsútos oldalsó középtartásba, érkezés hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásba, alapállás. (2,0 pont)	5 - egy lábról történik a leugrás, 5 - nem folyamatos a futásból a leugrás, nem összeugrás	-0,3 pont -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

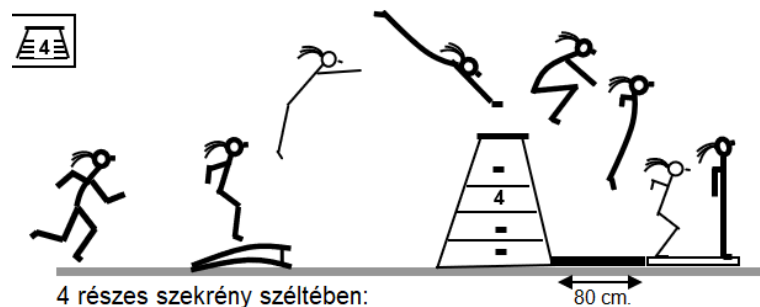
Gyakorlat videóanyaga: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZStB9-zefs&feature=youtu.be>

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

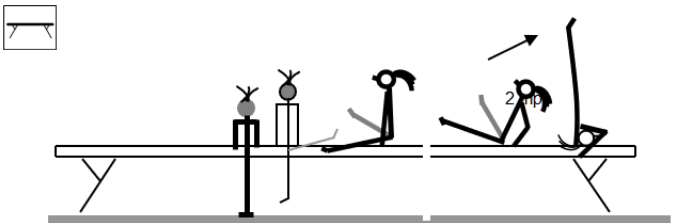
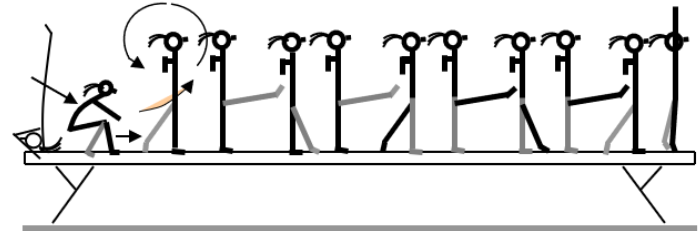
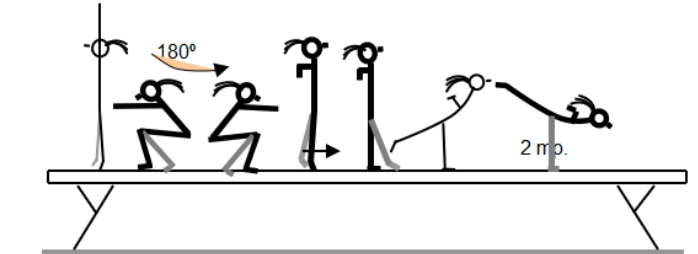
Gyakorlat	Levonás	
Guggolóátugrás		
	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
	a nyitás hiánya,	-0,3 pont
	a lökődés, az emelkedés hiánya,	-0,3 pont
	leérkezés hibái	-0,1-0,3 pont
	- Testhelyzet hibái - Mély guggolás a leérkezéskor - Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel - 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 -0 pont

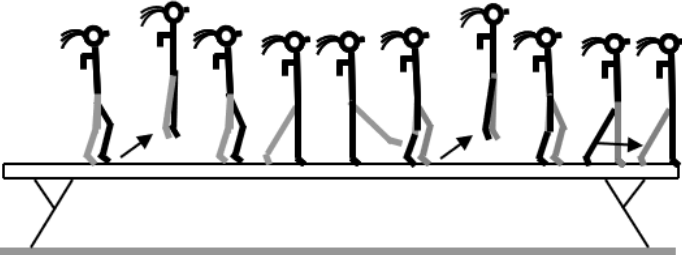
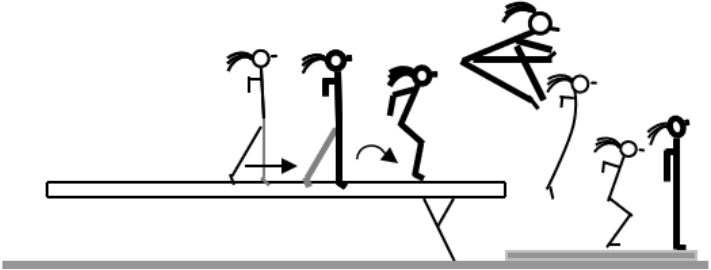
Gyakorlat videóanyaga:

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

3.2. Gerenda

Hibaponttáblázat

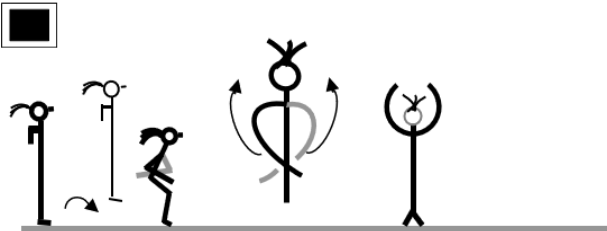
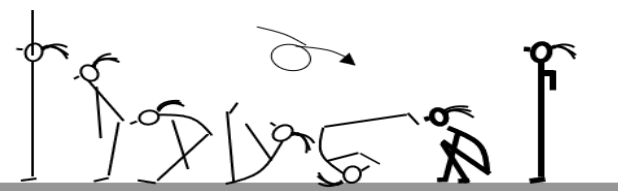
	Gyakorlat	Levonás	
	Kh.: mellső oldalállás a gerenda első harmadánál 1. fogás a gerendán, ugrással jobb láb átlendítés, 90°-os fordulattal balra terpeszülőtartásba; (1,0 pont) 2. gurulás hátra lábzárással tarkóállásba, (fogás alul a gerendán), 2mp.; (2,0 pont)	1 - támaszból történik a láb átlendítése, - ülőtartásban a láb a vízszintes alatt van (szögtől függően levonás)	-0,5 pont -0,1-0,3 pont
		2 - tarkóállás (2 mp) Hibás végrehajtás (időeltérés, tartáshiba)	-0,1-0,3-0,5 pont
	3. gurulás előre guggolásba, emelkedés bal kilépőállásba, karemelés mellső középtartáson és magastartáson át oldalsó középtartásba, érintőjárás jobbal 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 mellső középtartásba, balra 180°-os fordulattal, emelkedés lábujjra, karemeléssel oldalsó középtartásba, jobb kilépéssel bal lábemelés hátra mellső mérlegállásba, 2 mp.; (2,0 pont) A gyakorlat zárt helyzetben részeiben és egészében megfordítható.	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

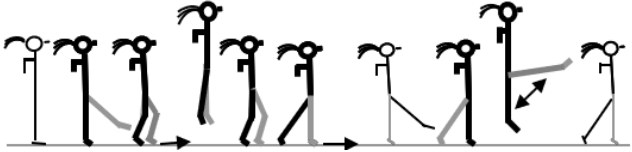
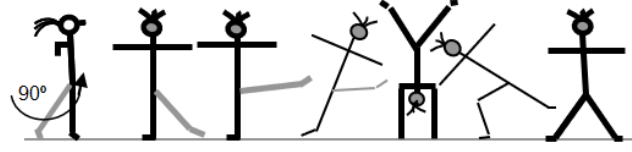
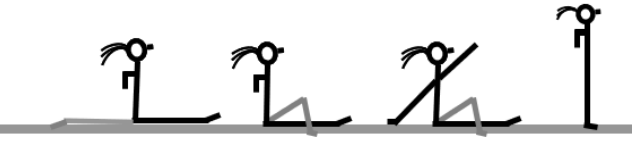
	5. láb leengedéssel törzsemelés bal lépőállás hátra, szökkenő-hármaslépés (bal-jobb); (1,0 pont)	5 - alacsony szökkenések esetén	-0,1 pont alkalmanként
	6. bal lábbal lépés előre, összeugrás a gerenda végén, terpeszcuka leugrás, hátsó harántállásba, kar oldalsó középtartásban, alapállás. (2,0 pont)	6. a leugrás nem összeugrásból történik - a terpeszcuka vízszintes, - vízszintes alatt van.	-0,1 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
		3 - nincs meg a kézállás helyzete,	-0,1 - 0,3, pont
	4. keringőjárás bal lábbal lábujjállásba, 180°-os fordulat jobbra (jobb láb a bal láb előtt), karlendítéssel mélytartáson át magastartásba; (1,0 pont)	3 - tartáshiba	-0,1 -0,3 pont
		4 - a keringőjárás nem hintalépéssel történik,	-0,1 pont
	5. dőlés hátra lábzárással nyújtott ülésen át hátrabukfenc guggolótámaszba, emelkedés szögállásba, karemelés oldalsó középtartásba; (1,0 pont)	5 - a hátrabukfenc kézállásba (kiszúrás) megengedett, de nem kötelező. A hibás végrehajtás pontlevonással jár: - térdhajlítás, - lábnyitás - széles támasz, karhajlítás - homorítás a kiszúrás közben	-0,1, 0,3, 0,5 pont -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 páros lábbal érkezik 8 - nem "tisztá" a spárga (kilépés hiánya a spárga előtt)	-0,3 pont -0,1 pont -0,1 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)	8 - lazaság hiánya	-0,1-0,3-0,5 pont
		9 - a gyakorlat befejezése és a zene nincs összhangban	-0,3 pont

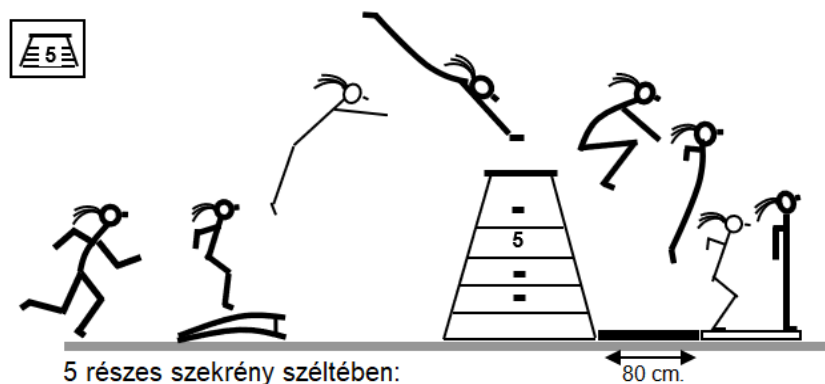
Megjegyzés: A gyakorlat RÉSZÉIBEN ÉS EGÉSZÉBEN MEGFORDÍTHATÓ, betoldás nélkül (ami pontlevonással jár.) Az értékelésnél a gyakorlatok leírása és a levonásai a mérvadók.

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

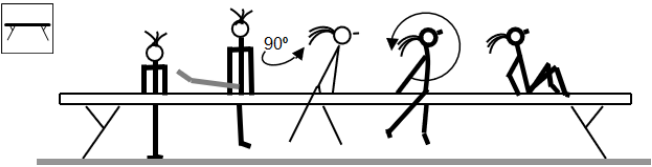
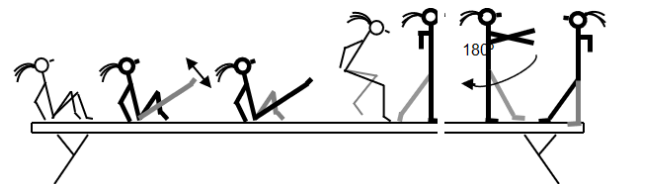
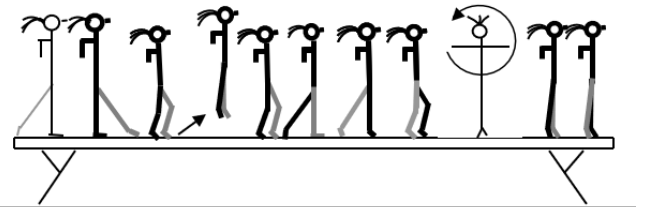
Az első ív a szabályok szerint: 10,0 - 9,5 - 9,0 Pont

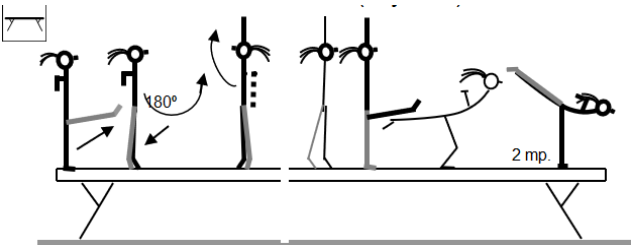
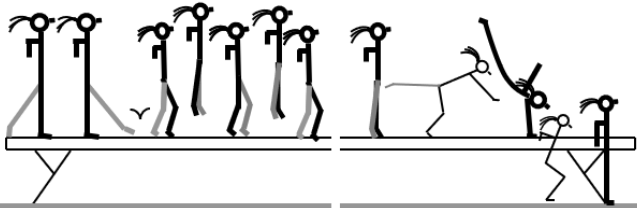
Gyakorlat	Levonás	
Guggolóátugrás	rövid második ív (80 cm-en belül érkezés),	-0,3 pont
	a nyitás hiánya,	-0,3 pont
	lökődés, az emelkedés hiánya,	-0,3 pont
	leérkezés hibái	- 0,1 - 0,3 - 0,5 pont
	- Mély guggolás a leérkezéskor	-0,5 pont
	- Visszatámasz a szeren, vagy szőnyegen, 1 vagy 2 kézzel	-1,0 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=xLWNSi7rSW8&feature=youtu.be>

4.2. GERENDA

Hibaponttáblázat

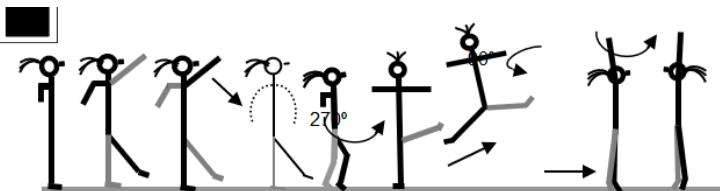
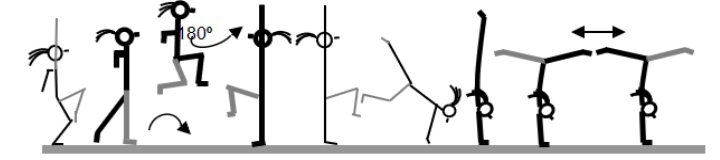
	Gyakorlat	Levonás	
	kh.: mellő oldalállás a gerenda első negyedénél. 1. felugrás jobb láblendítéssel, 90°-os fordulattal lovaglőülésbe, előre kezdve, hátra karkörzéssel kéztámasz a test mögött, lábemelés zsugorülésbe (spicc érinti a gerendát); (3,0 pont)	1 - támaszból történik az átlendítés,	-0,5 pont
		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 mellő középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba; (0,5 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; (1,0 pont)	3 - a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
		4 - a szökkenés alacsony,	-0,1 pont
		4 - az elemsor nem folyamatos,	-0,1 pont

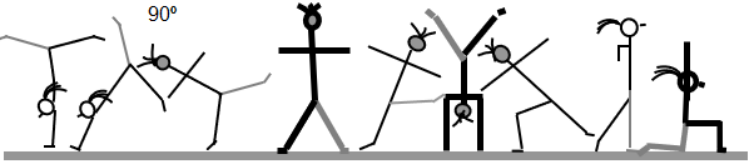
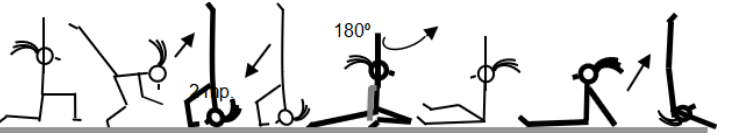
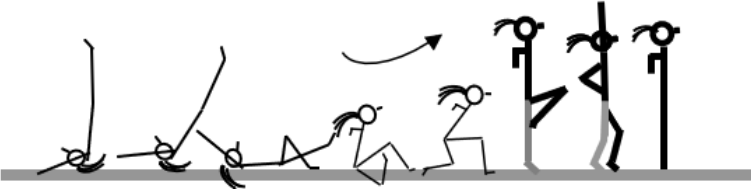
	5. jobb láblendítés előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180 °-os fordulat jobbra, karleengedéssel mélytartáson és oldalsó középtartáson át magastartásba; (0,5 pont)	5 – a fordulat nem lábujjon történik	-0,3 pont
	6. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon 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

	Gyakorlat	Levonás	
		1 - pontatlan kartartás,	-0,1 -0,3 pont
	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 - az oldalugrás láblendítés és tartás hiánya	-0,1 -0,3 -0,5 pont
	2. lábzárással dőlés hátra nyújtott ülésen át bukfenc hátra, futólagos jobb hajlított lebegőálláson keresztül, karemeléssel mellső rézsútos magastartásba, bal lábbal mintalépés hátra, bal hajlított lebegőállásba jobb térdemelés előre (jobb spicc a bal érdnél) jobb karemeléssel magas, bal kar oldalsó rézsútos mélytartásba, enyhe törzshajlítással balra; (2,0 pont)	2 - a hátrabukfenc 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 térdrel - Ördögugrás vízszint alatt a térd Kézállásban - lábzárás hiánya - lábtartás csere hiánya - tartáshiba	- 0,1 pont - 0,3 pont - 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 féltérdelesbe, 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