*Felmérőprogram*

*9-14 éves korú tornászok számára*

***Készítette:*** *Bordán Csaba*

***A munkacsoport tagjai:*** *Halmos Csaba*

*Kovács Antal*

*Tamás Szóra Lóránd Tóth Levente*

*Puskás Péter*

***Köszönet:*** *Minden edzőnek, aki az új felmérőprogram megalkotásában tevékenyen részt vett és hathatós segítséget nyújt egy új szemléletű utánpótlás nevelés elindításában.*

**Tartalom**

Contents

[1. Bevezetés 4](#_Toc100225075)

[2. Értékelés 4](#_Toc100225076)

[A következő pontok képezik az értékelés alapját 4](#_Toc100225077)

[Megelőző és befejező elem 4](#_Toc100225078)

[Fő elemek 5](#_Toc100225079)

[A több elemből álló követelmények értékelése 5](#_Toc100225080)

[Kísérletek száma 5](#_Toc100225081)

[A nehézségi fok/elemérték bejelentése 5](#_Toc100225082)

[Bemutatási kritérium 5](#_Toc100225083)

[Érkezések 5](#_Toc100225084)

[3. Táblázat az egységes értékelésért 6](#_Toc100225085)

[4. Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett felméréseken 6](#_Toc100225086)

[5. TALAJ 7](#_Toc100225087)

[6. LÓ 11](#_Toc100225088)

[7. GYŰRŰ 15](#_Toc100225089)

[8. UGRÁS 19](#_Toc100225090)

[9. KORLÁT 23](#_Toc100225091)

[10. NYÚJTÓ 29](#_Toc100225092)

[11. Kondicionális képességek felmérése 33](#_Toc100225093)

[12. Ízületi mozgékonyság 36](#_Toc100225094)

[12.7. Magastartás a falnál 40](#_Toc100225095)

# Bevezetés

A felmérő program a versenyprogrammal és annak gyakorlatanyagával együtt képez egy egészet. A technikai részben az egyes szerek speciális követelményéit követve, korosztályokra lebontva alkottuk meg a feladatokat. Az adott korosztályokban meghatározott gyakorlatok kulcselemei, bónuszelemei valamint a következő korosztály gyakorlatainak bónuszelemei azok, melyek a felmérő gerincét képezik.

A program több célú. Alapvető szerepe van egyrészt az élsportra való kiválasztásban, másrészt a versenyeredményekkel együtt egy objektív válogatási elvet biztosít az arra alkalmas tornászok korosztályos válogatott keretekbe kerülésére. Ezeken felül, nagy szerepe van egy korszerű felkészítési rendszer és egy egységes technikai arculat kidolgozásában.

A felmérő továbbá iránymutató kevésbé tapasztalt edzőknek. A korosztályos versenygyakorlatokkal együtt egy jól használható vezetőszár lehet, mely segítségül szolgál a mindennapi munkához.

A tornászok képzésében alapvető szerepe van a kondicionális és a koordinációs képzésnek. Ennek okán a felmérő két fő részre oszlik. A koordinációs rész a szereken bemutatott technikai követelményekkel, a kondicionális rész az erővel és ízületi mozgékonyággal teszi teljessé a felmérést.

# Értékelés

### A következő pontok képezik az értékelés alapját

1. A bemutatott és a leírt elemek, elemkapcsolatok azonossága
2. A bemutatott elemek, elemkapcsolatok technikája
3. Kivitel
4. Adott esetben az érkezés

Minden korosztályban és valamennyi speciális követelmény csoporton belül 6 különböző nehézségi fokú/értékű elemet, elemkapcsolatot lehet bemutatni. Ezek az „egyszerűtől a nehézig” alapelvet követve épülnek fel.

A tornász és edzője elemcsoportonként egy a korosztálynak és tudásnak megfelelő értékű elemet választhat a felsorolt lehetőségek közül és ezeket sorban mutatja be a bíróknak.

A bemutatott elem értékelése 0-5 pontig terjed 0,5 pontos különbségekkel.

Minden technikai végrehajtásnál követni kell a FIG szabályait. A szőnyeg használatáért nincs plusz levonás.

Az egyes nehézségi fokok/értékek nem minden esetben vannak teljesen kihasználva, és létezik olyan korosztály is, ahol egy adott elemcsoportban nem kell/lehet bemutatni elemeket. Ezek megítélésekor az adott korosztály képességeit vettük figyelembe.

### Megelőző és befejező elem

Az elemek, elemkapcsolatok értékelésénél – amennyiben az elemnél nincs egyértelműen jelezve – szükséges egy megelőző és egy befejező elem végrehajtása. Ezek bármilyen elemek lehetnek, a cél, hogy a tornász egy rendezett kezdő és befejező helyzetet mutasson. Amennyiben a bemutatott elem vagy elemkapcsolat kezdete és vége nem a torna sajátosságának megfelelően igényesen kivitelezett, a hibákon felül büntető levonás alkalmazandó.

### Fő elemek

A legtöbb nehézségi fok valamely elemkapcsolatból áll. Ezeken belül minden esetben egy fő elemet kell értékelni. A programban ezek vastagon szedetten szerepelnek. Az elemkapcsolat többi mozgáseleme is az értékelés része, de a fő elem értékelése a mérvadó.

### A több elemből álló követelmények értékelése

A bemutatott elemek egyenként kapnak pontot, a pontszámok összegét átlagolva kapjuk meg az adott elemkapcsolat végső értékét.

### Kísérletek száma

A versenyzőnek csak úgy, mint a versenyen egy lehetősége van a bemutatásra. Ez is azt szolgálja, hogy a versenyző és edzője alaposan átgondolva, az edzésen tanultakat és ott már sikeresen végrehajtott elemeket mutasson be a felmérőn.

### A nehézségi fok/elemérték bejelentése

A nehézségi fokot/elemértéket a bemutatás előtt a bírók részére le kell adni. Ez bevezetésre kerül az arra készített formanyomtatványba. Ezután a bemutatandó elemen változtatni nem lehet.  
A helyszíni nevezésnél minden edző köteles leadni a bemutatandó elemek listáját, nyomtatott formában. A változtatás jogát továbbra is fenntartjuk.

Azonos gyakorlatelemeknél különböző magasságokkal (lábfej, csípő, váll magassága a szerhez viszonyítva) a nehézségi fokot nem kell bejelenteni. Ezekben az esetekben a bírók döntik el, hogy melyik nehézségi fokot milyen értékkel alkalmazzák a végső pontszám megállapításakor. Hasonló helyzet áll fent lovon a pároskörök esetében. Itt esés esetén alkalmazhatnak a bírók egy alacsonyabb nehézségi fokot, de a végrehajtási értékből az esés miatt 1,0 pontot le kell vonni.

### Bemutatási kritérium

A versenyzők versenyfelszerelést viselnek. A bemutatott elemeket, elemkapcsolatokat minden esetben a versenyszólításnak megfelelően kell kezdeni és befejezni.

Egy fogáson belül több elem is bemutatható.

Szólítási sorrend a szereken nincs.

10-11 évesek is használhatnak polifoamot a felkaros elemek bemutatásánál.

### Érkezések

Talaj: 9 / 10-11 évesek a talajt az akrobatikus csíkon mutathatják be. 12-13 / 14 éveseknél a bemutatás a nagy talajon történik (csak a verseny talaj területét lehet használni, plusz szőnyeg engedélyezett, azaz használatért nincs levonás).

Gyűrű, korlát, nyújtó: Szivacsgödör használata nem engedélyezett. Az elemeket versenykörülmények között használt érkezésre kell bemutatni. Plusz szőnyeg használata lehetséges. A magasság a legfelső szőnyeg tetejétől, a szer magasságáig van meghatározva. Minden korosztály versenyén is használható plusz szőnyeg/bála megengedett a felmérőn is.

Ugrás: érkezése verseny magasság, kemény érkezővel a tetején (ha csak gödörbe oldható meg a verseny lebonyolitása), plusz szőnyeg használható.

# Táblázat az egységes értékelésért

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pont | Levonás | Technika | Kivitel | Érkezési hibák |
| 5,0 pont | nincs levonás | nincs levonás | nincs levonás | nincs levonás |
| 4,5 pont |
| 4,0 pont | 0,1 pont | kis hiba | kis hiba | kis hiba |
| 3,5 pont | 0,2 pont |
| 3,0pont | 0,3 pont | közepes hiba | közepes hiba | közepes hiba |
| 2,5 pont | 0,4 pont |
| 2,0 pont | 0,5 pont | nagy hiba | nagy hiba | nagy hiba |
| 1,5 pont | 0,6-0,9 pont |
| 1,0 pont | ≥ 1,0 pont | Esésé esetén. Hibásan vagy hiányosan végrehajtott elem, elemkapcsolat a fent jelölt levonásoknál nagyobb levonással. | | |
| 0,5 pont |
| 0,0 pont | nem felismerhető | nem felismerhető | nem felismerhető |

# Korosztályok 2018-tól a Magyar Torna Szövetség által rendezett felméréseken

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Életkor | GYERMEK KEZDŐ | GYERMEK HALADÓ | SERDÜLŐ KEZDŐ | SERDÜLŐ HALADÓ |
| 14 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
|  | 9 éves | 10-11 éves versenyzők | 12-13 éves versenyzők | 14 éves versenyzők |

# TALAJ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Nem akrobatikus elemek | 1 | terpeszállás; **emelés kézállásba** |  |
| 2 | zártállás; **emelés kézállásba terpesztett lábbal** |  |
| 3 | térdelőtámaszból **emelés kézállásba** |  |
| 4 | térdelőtámaszból **emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal** |  |
| 5 | **gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba, ereszkedés csípőhajlítással állásba; guruló átfordulás hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba** |  |
| 6 | **szabadon választott elem (minimum "B" érték)** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek előre | 1 | **fejenátfordulás szögállásba, karok magastartásban** | Akrobatikus csík |
| 2 | kilépés; **kézenátfordulás** (magasított kiinduló helyről 25 cm) |
| 3 | ugródeszkáról szökkenéssel, vagy egy lépés szökkenéssel, **kézenátfordulás, dőlés hasonfekvésbe** |
| 4 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás** |
| 5 | maximum 3 lépés, **szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** |
| 6 | **szabad átfordulás előre, repülő gurulóátfordulás** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek hátra | 1 | **kézenátfordulás balra, szökkenéssel, utánlépéssel kézenátfordulás balra, bal lábzárással és 90°- os fordulat jobbra, érkezés szögállásba, karok mellső rézsútos mélytartásban;** | Akrobatikus csík |
| 2 | ugródeszkáról szökkenéssel vagy egy lépés, szökkenéssel, **arabugrás, érkezés szögállásba karok rézsútos mélytartásban** gurulás hátra |
| 3 | ugródeszkáról szökkenéssel vagy kilépés, szökkenéssel, **arabugrás, kézenátfordulás hátra, függőleges felugrás**. |
| 4 | ugródeszkáról szökkenéssel vagy kilépés, szökkenéssel, **arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x** |
| 5 | maximum 3 lépés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 6 | j |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-11**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Nem akrobatikus elemek | 1 | térdelőtámaszból **emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal** |  |
| 2 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 1x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba |  |
| 3 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 1x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, **emelés kézállásba (2mp)** |  |
| 4 | **hegyes ülőtartás (2mp)** csípőnyitás hátsófekvőtámaszba; 1/2 fordulat;  **gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba** |  |
| 5 | **gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba (2 mp);** 1/2 fordulat előre, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre; **guruló átfordulás hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba** |  |
| 6 | **szabadon választott elem** (minimum "C" érték) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek előre | 1 | ugródeszkáról szökkenéssel, vagy egy lépés, szökkenéssel **kézenátfordulás, dőlés hasonfekvésbe** | Akrobatikus csík |
| 2 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás** |
| 3 | **szabadátfordulás előre-repülő gurulóátfordulás előre** |
| 4 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, gurulóátfordulás előre** |
| 5 | néhány lépés, **szabdátfordulás előre zsugorhelyzetben 2x** |
| 6 | néhány lépés, **kézenátfordulás, ugrott kézenátfordulás, repülő guruló átfordulás** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek hátra | 1 | szökkenés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra függőleges felugrás, karlendítéssel mellső középtartáson keresztül magastartásba** | Akrobatikus csík |
| 2 | szökkenés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x** |
| 3 | maximum 3 lépés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 4 | maximum 3 lépés, **arabugrás**, **kézenátfordulás hátra 2x szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben** |
| 5 | maximum 3 lépés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben** |
| 6 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Nem akrobatikus elemek | 1 | térdelőtámaszból **emelés kézállásba, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal** |  |
| 2 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 1x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba |  |
| 3 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 3x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, **emelés kézállásba (2mp)** |  |
| 4 | **guruló átfordulás hátra 1/2 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba; gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelkedés kézállásba** |  |
| 5 | **gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba, 1/2 fordulat előre**, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre, **guruló átfordulás hátra 1/1 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba,** gurulás előre vagy érkezés állásba. |  |
| 6 | **szabadon választott elem** (minimum "C" értékkel) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek előre | 1 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás, repülő gurulóátfordulás** | 12x12 talaj |
| 2 | **szabadátfordulás előre-repülő gurulóátfordulás előre** |
| 3 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, gurulóátfordulás előre (kézenátfordulásból és a nélkül is bemutatható)** |
| 4 | néhány lépés, **szabdátfordulás előre zsugor helyzetben 2x** |
| 5 | néhány lépés, **kézenátfordulás, ugrott kézenátfordulás, repülő guruló átfordulás** |
| 6 | néhány lépés, **kézenátfordulás, szabd átfordulás előre nyújtott testtel (kézenátfordulásból és a nélkül is bemutatható)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek hátra | 1 | szökkenés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra 2x** | 12x12 talaj |
| 2 | maximum 3 lépés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 3 | maximum 3 lépés arabugrás, **kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** |
| 4 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180°-os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |
| 5 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |
| 6 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 720 °-os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Nem akrobatikus elemek | 1 | térdelőtámaszból **emelés kézállásba**, ereszkedés vagy gurulás előre alapállásba; **gurulóátfordulás hátra kézálláson át nyújtott karral és nyújtott lábbal** |  |
| 2 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 1x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, **emelés kézállásba (2mp)** |  |
| 3 | fekvőtámaszból kilépéssel balra, **pároskör 3x**, lábterpesztéssel 90°-os fordulattal szökkenés bal haránt spárgába, bal karemeléssel oldalsó középtartásba, **emelés kézállásba (2mp)** |  |
| 4 | **guruló átfordulás hátra 1/2 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba; gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelés kézállásba (2mp)** |  |
| 5 | **gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartáson át emelkedés kézállásba (2 mp)** 1/2 fordulat előre, ereszkedés szögállásba törzshajlítással előre, **guruló átfordulás hátra 1/1 fordulattal hátra nyújtott karral és nyújtott lábbal kézállásba** |  |
| 6 | **szabadon választott elem** (minimum "C" értékkel) |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek előre | 1 | maximum 3 lépés, **kézenátfordulás-szabad átfordulás előre-repülő gurulóátfordulás (kézenátfordulásból és a nélkül is bemutatható)** | 12x12 talaj |
| 2 | **szabadátfordulás előre-szabadátfordulás előre** |
| 3 | **szabadátfordulás előre-szabadátfordulás előre 1/2 fordulat** |
| 4 | **B-A ugráskombináció** |
| 5 | **B-B ugráskombináció** |
| 6 | **C vagy magasabb értékű ugrás előre** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Akrobatikus elemek hátra | 1 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben** | 12x12 talaj |
| 2 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** |
| 3 | maximum 3 lépés **arabugrás, kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180°-os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |
| 4 | maximum 3 lépés **arabugrás**, (**kézenátfordulás hátra), szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |
| 5 | maximum 3 lépés **arabugrás, (kézenátfordulás hátra), szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 720 °- os fordulattal (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |
| 6 | maximum 3 lépés, **arabugrás, kézenátfordulás hátra, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben (hátra kézenátfordulással és a nélkül is bemutatható)** |

# LÓ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Egylábas lendületek ollók | 1 | **láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a kápa vonalában)** | 90%-os lovon |
| 2 | **láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a könyök vonalában)** |
| 3 | **láblendítés mellső támaszban balra-jobbra 3x (lábfej a váll vonalában)** |
| 4 | **láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a kápa vonalában)** |
| 5 | **láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a könyök vonalában)** |
| 6 | **láb belendítés balra, lendület jobbra, láb kilendítés balra; ellenkező irányba (2x) (lábfej a váll vonalában)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Körök, orsók, flop, stückli | 1 | **5 pároskör** (érkezés előtt mellső támasz helyzet) | gomba 40 cm |
| 2 | **10 pároskör** (érkezés előtt mellső támasz helyzet) | gomba 40 cm |
| 3 | **3 pároskör orsó 3 pároskör** (érkezés előtt mellső támasz helyzet) | gomba 40 cm |
| 4 | **1 pároskör egy kápán** (érkezés előtt mellső támasz helyzet) | kápás gomba |
| 5 | **2 pároskör egy kápán** | kápás gomba |
| 6 | **3 pároskör egy kápán** | kápás gomba |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vándorok | 1 | **2 pároskör haránt támaszban** | kápa nélküli ló test |
| 2 | **5 pároskör haránt támaszban** | kápa nélküli ló test |
| 3 | **10 pároskör haránt támaszban** | kápa nélküli ló test |
| 4 | **5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé** | kápa nélküli ló test |
| 5 | **5 pároskör a ló közepén** | kápa nélküli ló test |
| 6 | **vándor előre haránt támaszban** | kápa nélküli ló test |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-11**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Egylábas lendületek ollók | 1 | **láblendítés melső támaszban 3x (lábfej a váll vonalában)** | 90%-os lovon |
| 2 | **bal láb belendítés balra, lendület jobbra, bal láb kilendítés jobbra; lendület balra, lendület jobbra jobb láb belendítés jobbra, lendület balra, jobb láb kilendítés balra.** |
| 3 | **láb belendítés, olló 1x** |
| 4 | láb belendítés; **olló balra - olló jobbra folyamatosan** |
| 5 | láb belendítés **olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)** |
| 6 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Körök, orsók, flop, stückli | 1 | **3 pároskör, kanyarlat hátra 180°-os fordulattal 3 pároskör (varázs)** | gomba 40 cm |
| 2 | **3 pároskör Söckli "A" 3 pároskör** | gomba 40 cm |
| 3 | **5 thomaszkör** | gomba 40 cm |
| 4 | **4 pároskör 1 kápán** | kápás gomba |
| 5 | **5 pároskör oldaltámaszban** | 90%-os ló |
| 6 | **mellső oldalvándor 2 pároskör vegyes oldaltámaszban, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör** | 90%-os ló |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vándorok | 1 | **10 pársokör haránt támaszban** | kápa nélküli ló test |
| 2 | **5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé** |
| 3 | **5 pároskör haránt támaszban a ló közepén** |
| 4 | **haránt vándor előre** (körök száma nem korlátozott) |
| 5 | **haránt vándor hátra** (körök száma nem korlátozott) |
| 6 | **haránt vándor előre, haránt vándor hátra** (körök száma nem korlátozott) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | | 1 | vegyes oldaltámasz, **emelés kézállásba terpesztett lábbal** | | 90%-os ló |
| 2 | oldaltámasz a kápán, **emelés kézállásba terpesztett lábbal** | |
| 3 | haránt pároskör; **kanyarlat jobb vagy bal haránt állásba** | |
| 4 | **olló eléfogás, emelés kézállásba vegyes oldaltámaszban** | |
| 5 | **olló eléfogás, emelés kézállásba a kápán** | |
| 6 | **„B” értékű leugrás** | |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | | | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** | |
| Egylábas lendületek ollók | 1 | | | **láb belendítés, olló balra - olló jobbra** | 90%-os ló | |
| 2 | | | **láb belendítés, olló balra - olló jobbra körindítás előre** |
| 3 | | | láb belendítés **olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)** |
| 4 | | | felugrás, **jobb láb belendítés balra, lendület jobbra, ellenolló jobbra, ellenolló balra;** |
| 5 | | | láb belendítés **olló 1/1 fordulattal** |
| 6 | | | láb belendítés, **olló balra eléfogással, emelés kézállásba és ereszkedés jobb láb belendítéssel oldaltámaszba**; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Körök, orsók, flop, stückli | 1 | **4 pároskör 1 kápán** | kápás gomba |
| 2 | **2 pároskör egy kápán, kanyarlat hátra 90°- os fordulattal oldaltámaszba 1 kápán, belendüléssel támasz a gombán és 2 pároskör, kápák a kezek között** | kápás gomba |
| 3 | haránt pároskör **orsó** haránt pároskör | kápa nélküli ló test |
| 4 | pároskör; **kanyarlat hátra 180°- os fordulattal (varázs)** pároskör | 90%-os ló lehet |
| 5 | **2 pároskör egy kápán, kanyarlat 90°- os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápán. (LLSLL)** | kápás gomba |
| 6 | **2 páros egy kápán, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápán. (LLSSLL)** | kápás gomba |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vándorok | 1 | **10 pároskör haránt támaszban** | 90%-os ló lehet |
| 2 | **5 pároskör haránt támaszban a ló végén arccal kifelé** | 90%-os ló lehet |
| 3 | pároskör; **mellső oldalvándor, 2 pároskör vegyes oldaltámaszban,** kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör | 90%-os ló lehet |
| 4 | pároskör; **vándor 90°-os fordulattal hátra (2/3 haránt vándor hátra)**; | 90%-os ló lehet |
| 5 | **haránt vándor előre, haránt vándor hátra** (körök száma nem korlátozott) | kápa nélküli ló test |
| 6 | **haránt vándor előre vagy hátra;** | 90%-os ló lehet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 | pároskör haránt helyzetben; **kanyarlat jobb vagy bal haránt állásba** | 90%-os ló lehet |
| 2 | **olló eléfogás, emelés kézállásba vegyes oldaltámaszban** | 90%-os ló lehet |
| 3 | 1 pároskör vegyes oldaltámaszban, **emelés kézállásba, leugrás** | 90%-os ló lehet |
| 4 | **harántkör vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás** | 90%-os ló lehet |
| 5 | **„B” értékű leugrás** | 90%-os ló lehet |
| 6 | **„C” vagy nehezebb értékű leugrás** | 90%-os ló lehet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Egylábas lendületek ollók | 1 | láb belendítés; **olló balra - olló jobbra folyamatosan (lábfejek a váll vonalában)** | 90%-os ló |
| 2 | láb belendítés; **olló balra - olló jobbra folyamatosan (térd a váll vonalában)** |
| 3 | **felugrás, jobb láb belendítés balra, lendület jobbra, ellenolló jobbra, ellenolló balra;** |
| 4 | láb belendítés **olló 1/1 fordulattal** |
| 5 | **olló 1/1 fordulattal vegyes oldaltámaszból, oldaltámaszba** |
| 6 | **olló vagy ellenolló kézállás** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Körök, orsók, flop, stöckli | 1 | pároskör; **kanyarlat hátra 180°-os fordulattal (varázs)** pároskör | 90%-os lehet |
| 2 | pároskör haránt helyzetben; **orsó 2 kör alatt** pároskör haránt helyzetben | kápa nélküli ló test |
| 3 | **2 pároskör egy kápán, kanyarlat 90°-os fordulattal hátra oldaltámaszba, vetődés előre 90°-os fordulattal haránt támaszba, 2 pároskör haránt támaszban egy kápán. (LLSLL)** | kápás gomba |
| 4 | pároskör oldaltámaszban, **vetődés előre vegyes oldaltámaszba és vissza** | 90%-os lehet |
| 5 | **„B” értékű oroszkanyarlat** | 90%-os lehet |
| 6 | **stöckli B-stöckli B** | 90%-os lehet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vándorok | 1 | pároskör; **melső oldalvándor 2 pároskör vegyes oldaltámaszban,** kanyarlat 90°-os fordulattal hátra, haránt pároskör | 90%-os lehet |
| 2 | pároskör; **vándor 90°- os fordulattal hátra (2/3 haránt vándor hátra)**; | 90%-os lehet |
| 3 | **haránt vándor előre, haránt vándor hátra** (körök száma nem korlátozott) | kápa nélküli ló test |
| 4 | **5 pároskör haránt helyzetben középen** | 90%-os lehet |
| 5 | **haránt vándor előre vagy hátra** | 90%-os lehet |
| 6 | **haránt vándor előre és hátra** | 90%-os lehet |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 | 1 pároskör vegyes oldaltámaszban, **emelés kézállásba, leugrás** | 90%-os lehet |
| 2 | **Oroszkanyarlat 360° kanyarlati leugrás** | 90%-os lehet |
| 3 | haránt pároskör, **vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás** | 90%-os lehet |
| 4 | haránt pároskör, **vetődés 90°-os fordulattal előre vegyes oldaltámaszba, emelés kézállásba, leugrás 1/2 fordulat 3/3 vándorral** | 90%-os lehet |
| 5 | haránt pároskör egy kápán, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal **(C értékű leugrás)** | 90%-os lehet |
| 6 | haránt pároskör egy kápán, kanyarlat hátra 90°-os fordulattal **(D értékű leugrás)** | 90%-os lehet |

# GYŰRŰ

**Szer**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** |  |
| Lendületek | 1 | **alaplendület 5 x test vízszintes elöl hátul** (5 lendületből 1x) | Gurtni |
| 2 | **alaplendület 5 x lábfej a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | Gurtni |
| 3 | **alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | Gurtni |
| 4 | **alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | Gurtni |
| 5 | **alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | Tenyérvédő |
| 6 | **alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | Tenyérvédő |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statikus erőelemek | 1 | **lefüggésből ereszkedés hátsó függőmérlegen át hátsó függésbe** |  |
| 2 | **támasz 3 mp** |  |
| 3 | **támasz ülőtartás 3 mp** |  |
| 4 | **húzódás - tolódás támaszba** |  |
| 5 | **lefüggésből ereszkedés mellső függőmérlegen át függésbe** |  |
| 6 | **hátsó függőmérleg 3 mp** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lendületi erő | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 | |  | |  | |
| 2 | | alaplendület; **szabadátfordulás hátra** csípő a karika alsó széle felett | | 290 cm + 60 cm bála | |
| 3 | |  | |  | |
| 4 | | alaplendület; **szabadátfordulás hátra** csípő a karika felső széle felett | | 290 cm + 60 cm bála | |
| 5 | |  | |  | |
| 6 | |  | |  | |
| **10-11**  **évesek** | | **Érték** | | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | | **Szer** | |
| Lendületek | | 1 | | **alaplendület 5 x térd a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | | Gurtni | |
| 2 | | **alaplendület 5 x csípő a karikák alsó szélének vonalában** (5 lendületből 1x) | | Gurtni/ tenyérvédő | |
| 3 | | alaplendület, **vállátfordulás előre 3x** (a váll 1x érje el a karika alsó szélét) | | Gurtni | |
| 4 | | lefüggés; **csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, lendület hátra**, csípő a gyűrűk alsó szélének szintjében (a lendületben) | | Gurtni | |
| 5 | | alaplendület; **vállátfordulás előre 3x** (a váll 1x érje el a karika alsó szélét) | | Tenyérvédő | |
| 6 | | lefüggés; **csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre, lendület hátra,** csípő a gyűrűk alsó szélének szintjében (a lendületben) | | Tenyérvédő | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statikus erő | 1 | **támasz ülőtartás 3 mp** |  |
| 2 | **húzódás - tolódás támaszba, támasz ülőtartás 3 mp** |
| 3 | lebegőfüggésből csípőnyitással **hátsó függőmérleg 3 mp** |
| 4 | támasz; **emelés nyújtott karral zsugor lebegőtámaszba és vissza** (lábfejek gyűrű alsó széle felett) |
| 5 | támasz ülőtartás, **emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel**  (függőleges láb) ereszkedés támaszba |
| 6 | támasz ülőtartás, **emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel**  (függőleges láb) ereszkedés terpesz támasz ülőtartásba |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lendületi erő | 1 | **lendület hátra támaszba ≥45°-os karhajlítással, nyújtott testtel** |  |
| 2 | **lendület hátra támaszba 30°- 45°- os karhajlításig, nyújtott testtel** |
| 3 | **lendület hátra támaszba15°- 30°-os karhajlításig nyújtott testtel; támasz ülőtartás** |
| 4 | **lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel támasz ülőtartás**  (kiterjedés pontozása) |
| 5 | **billenés támaszba** |
| 6 | **lendület előre támaszba** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 |  |  |
| 2 | alaplendület, **szabadátfordulás hátra** csípő a karika alsó széle felett | 290 cm + 60 cm bála |
| 3 | alaplendület, **szabadátfordulás hátra** csípő a karika felső széle felett |
| 4 | lefüggés, **csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra** csípő a karika felső széle felett |
| 5 |  |  |
| 6 | **kettős szabadátfordulás hátra** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Lendületek | 1 | alaplendület, **vállátfordulás előre 3x** (a váll 1x érje el a karika alsó szélét) |  |
| 2 | **csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre vállátfordulás hátra, lendület előre vállátfordulás hátra**, (3-ból 1x a váll a karikák alsó széle felett) |  |
| 3 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra** (váll a karikák felső széle felett) |  |
| 4 | **kézállás, lendület előre, vállátfordulás előre** (váll a karikák alsó széle felett) |  |
| 5 | **Honma támaszba, vagy gördülés előre** |  |
| 6 | **Yamawaki** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statikus erő | 1 | lebegőfüggésből csípőnyitással **hátsó függőmérleg 3 mp** |  |
| 2 | támasz ülőtartás, **emelés lebegőtámaszba csípőben hajlított testtel**  (függőleges láb) ereszkedés terpesz támasz ülőtartásba |
| 3 | támasz ülőtartás **"A" emelés CoP 225** |
| 4 | **támaszmérleg zsugorhelyzetben 3 mp (**vízszintes lábszár egyenes háttal) |
| 5 | támasz ülőtartás; **emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal** |
| 6 | támasz vagy terpesz támasz ülőtartás; **terpesz támaszmérleg 3 mp** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lendületi erő | 1 | **lendület hátra támaszba 15°- 30°-os karhajlításig nyújtott testtel** |  |
| 2 | **lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel (kiterjedés pontozása)** |
| 3 | **lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba** |
| 4 | lefüggés, **billenés támaszba** |
| 5 | **lendület hátra zsugor támaszmérlegbe (2mp)** |
| 6 | **lendület hátra terpesztámasz mérlegbe (2mp)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 | **csípő hajlítással és nyújtással vállátfordulás hátra, lendület előre szabadátfordulás hátra** (csípő a karika felső széle felett) |  |
| 2 |  |
| 3 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 4 |  |
| 5 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugor, nyitott testhelyzetben** |
| 6 | **szabadon választott elem (minimum „C” értékkel)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Lendületek | 1 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra** (váll a karikák felső széle felett) |  |
| 2 | **kézállás, lendület előre, vállátfordulás előre (**váll a karikák felső széle felett) |
| 3 | **Honma támaszba** |
| 4 | **Yamawaki** |
| 5 | kézállás; **óriáskör hátra vagy előre kézálláson át** |
| 6 | kézállás; **óriáskör hátra vagy előre 2 mp** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statkius erő | 1 | támasz ülőtartás, **"A" emelés CoP 225** |  |
| 2 | támasz ülőtartás, **támaszmérleg zsugorhelyzetben 3 mp vízszintes lábszár egyenes háttal** |
| 3 | támasz ülőtartás, **emelés kézállásba nyújtott karral és terpesztett lábbal** |
| 4 | támasz ülőtartás, **terpesz támaszmérleg 3 mp** |
| 5 | **kézállásból ereszkedés nyújtott karral és nyújtott testtel támaszba** |
| 6 | **támasz ülőtartás, (támaszmérleg zárt lábbal 2 mp)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lendületi erő | 1 | **lendület hátra támaszba nyújtott karral és nyújtott testtel** (kiterjedés pontozása) |  |
| 2 | **lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba** |
| 3 | **lendület hátra zsugor támaszmérlegbe 3 mp** |
| 4 | **lendület előre támasz ülőtartásba 2 mp** |
| 5 | lefüggés, **billenés támasz ülőtartásba 2 mp** |
| 6 | **lendület hátra terpesz támasz mérlegbe 3 mp** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 |  |  |
| 2 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre, kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 3 | **kézállás, lendület hátra, vállátfordulás hátra, lendület előre kettős szabadátfordulás hátra zsugor, nyitott testhelyzetben** |
| 4 |  |
| 5 | **szabadon választott elem (minimum „C” értékkel)** |
| 6 |  |

# UGRÁS

Két ugráscsoportból kell egy-egy ugrást választani. Az ugrásokhoz trampolin/trampolin-ugródeszka használata kötelező.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Kézenátfordulások | 1 | **kézenátfordulás, homorított érkezés** (guruló átfordulás) | 80 cm szőnyegezés |
| 2 | **kézenátfordulás, homorított függőleges felugrás** | 80 cm szőnyegezés |
| 3 | **kézenátfordulás, reüplő gurulóátfordulás** (az ugródombon) | 80 cm szőnyegezés |
| 4 | **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tsukahara | 1 | **kézenátfordulás oldalra, érkezés oldalhelyzetbe, terpeszállásba, karok**  **oldalsó középtartásba** | 80 cm szőnyegezés |
| 2 | **kézenátfordulás oldalra, érkezés haránt helyzetbe karok rézsutos mélytartásba** (gurulás hátra) | 80 cm szőnyegezés |
| 3 | **arabugrás - függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba** | 80 cm szőnyegezés |
| 4 | **arabugrás szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Yurcsenko | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

Az ugrásokhoz trampolin/trampolin-ugródeszka használata kötelező.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-11**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Kézenátfordulások | 1 | **kézenátfordulás, repüplő gurulóátfordulás** (az ugródombon) | 80 cm szőnyegezés |
| 2 | **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 3 | **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre bicska helyzetben** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 4 | **kézenátfordulás, szabadátfordulás előre bicska helyzetben 180°- os fordulattal** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 5 | **kézenátfordulás (**érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre) | 125 cm asztal |
| 6 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre- repülő gurulóátfordulás) | 125 cm asztal |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tsukahara | 1 | **arabugrás, függőleges felugrás karlendítéssel magastartásba** | 80 cm szőnyegezés |
| 2 | **arabugrás, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 3 | **arabugrás, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 4 | **arabugrás, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel 180 °- os fordulattal** (az ugródombról lefelé) | 80 cm szőnyegezés |
| 5 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra) | 125 cm asztal |
| 6 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe) | 125 cm asztal |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Yurcsenko | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 | **arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe** (talajról, akrobatikus talajcsíkról) | 60 cm puha szőnyeg |
| 4 |  |  |
| 5 | **arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe** (ugródeszkáról) | 80 cm puha szőnyeg |
| 6 |  |  |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Kézenátfordulás | 1 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre) | 130 cm, tramp |
| 2 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre- repülő gurulóátfordulás) | 130 cm, tramp |
| 3 | **kézenátfordulás (**érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre- szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben) | 130 cm, tramp |
| 4 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** (normál érkező) | 130 cm, tramp |
| 5 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben** | 130 cm, tramp |
| 6 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** (50 cm magas érkező hely) | 130 cm, tramp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tsukahara | 1 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra) | 130 cm, tarmp |
| 2 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe) | 130 cm, tarmp |
| 3 | **Tsukahara zsugorhelyzetben** | 130 cm, tarmp |
| 4 | **Tsukahara nyitott, zsugorhelyzetben** | 130 cm, tarmp |
| 5 | **Kasamatsu zsugorhelyzetben, Tsukahara 360°- os fordulattal zsugorhelyzetben/Tsukahara nyújtott testtel** | 130 cm, tarmp |
| 6 | **Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°- os fordulattal nyújtott testtel** | 130 cm, tarmp |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Yurcsenko | 1 | **arabugrás, függőleges felugrás, érkezés hanyattfekvésbe** (talajról, akrobatikus talajcsíkról) | 60 cm puha szőnyeg |
| 2 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra hasonfekvésbe** | 110 cm ugródomb |
| 3 | **arabugrás kézenátfordulás hátra állásba** | 110 cm ugródomb |
| 4 | **arabugrás yurcsenko szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben az ugródombról lefelé** | 110 cm ugródomb |
| 5 | **arabugrás kézenátfordulás hátra, szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel az ugródombról lefelé** | 110 cm ugródomb |
| 6 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra érkezés állásba az ugróasztallal egy szintben lévő ugródombra** | 110 cm ugróasztal |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Kézenátfordulás | 1 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre) | 130 cm, deszka |
| 2 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre- repülő gurulóátfordulás) | 130 cm, deszka |
| 3 | **kézenátfordulás** (érkezés az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre- szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben) | 130 cm, deszka |
| 4 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** | 130 cm, deszka |
| 5 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre, csípőben hajlított helyzetben** | 130 cm, deszka |
| 6 | **Kézenátfordulás, szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** (50 cm magas érkező hely) | 130 cm, deszka |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tsukahara | 1 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre alapállás karok rézsútos mélytartásba, gurulás hátra) | 130 cm, deszka |
| 2 | **arabugrás** (érkezés nyújtott testtel, az ugrószerrel azonos magasságú szőnyegezésre hanyattfekvésbe) | 130 cm, deszka |
| 3 | **Tsukahara zsugorhelyzetben** | 130 cm, deszka |
| 4 | **Tsukahara nyitott, zsugorhelyzetben** | 130 cm, deszka |
| 5 | **Kasamatsu zsugorhelyzetben, Tsukahara 360°- os fordulattal zsugorhelyzetben/Tsukahara nyújtott testtel** | 130 cm, deszka |
| 6 | **Kasamatsu nyújtott testtel/Tsukahara 360°-os fordulattal nyújtott testtel** | 130 cm, deszka |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Yucsenko | 1 | **arabugrás, kézen átfurdulás hátra állásba** | 110 cm ugródomb |
| 2 | **arabugrás, yurcsenko szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben az ugródombról lefelé** | 110 cm ugródomb |
| 3 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel az ugródombról lefelé** | 110 cm ugródomb |
| 4 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra érkezés állásba az ugróasztallal egy szintben lévő szőnyegezésre** | 125 cm ugróasztal |
| 5 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra érkezés hanyattfekvésbe az ugróasztallal egy szintben lévő szőnyegezésre** | 125 cm ugróasztal |
| 6 | **arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugor helyzetben, verseny érkezés** | 125 cm ugróasztal |

# KORLÁT

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Támasz | 1 | **támasz ülőtartás** | alacsony korlát |
| 2 | **alaplendület egyenes testtel 5x** (lábfej a korlát szintje felett) |
| 3 | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 5x** (test elől és hátul vízszintes felett) |
| 4 | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x, 1x futólagos kézállásba** |
| 5 | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x, 1x kézállás 2 mp** |
| 6 | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 2 mp** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Felkar | 1 |  |  |
| 2 | **alaplendület 5x** (test elől és hátul 45°-os szögben) (polifoam használható) |
| 3 |  |
| 4 | **alaplendület 5x** (lábfej elől és hátul a karfák szintjében) (polifoam használható) |
| 5 |  |
| 6 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Függés | 1 | **alaplendület 3x (**elöl és hátul 45°-os szögben) |  |
| 2 | **alaplendület 3x** (elöl a lábfej a karfa szintjében, hátul a csípő a karfa szintjében) |
| 3 |  |
| 4 | **bukóbillenés terpeszülésbe** |
| 5 | lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre **hosszúbillenés terpeszülésbe** |
| 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | | 1 |  | | |  | |
| 2 |  | | |  | |
| 3 |  | | |  | |
| 4 |  | | |  | |
| 5 |  | | |  | |
| 6 |  | | |  | |
| **10-11**  **évesek** | **Érték** | | | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** | |
| Támasz | 1 | | | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x 1x futólagos kézállásba** | alacsony korlát | |
| 2 | | | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 3x 1x kézállás 2 mp** |
| 3 | | | **lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 2 mp** |
| 4 | | | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, **alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás, 180°- os fordulat előre kézállásba, lendület előre lendület hátra kézállásba 2 mp.** |
| 5 | | | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül **lendület hátra, lendület előre 180°- os fordulattal egy karon, fekvőtámasz helyzetébe a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra (hátsó támaszban legalább vízszintes testhelyzet)** |
| 6 | | | **lendület előre 180°-os fordulattal egy karon kézállásba, a korláttal egy magasságban lévő ugródombra** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Felkar | 1 | **alaplendület 5x, lábfej elől és hátul a karfák szintjében** |  |
| 2 | **alaplendület 2x** (lábfej elől és hátul a karfák szintjében), **lendület hátra támaszba** |
| 3 | **alaplendület 2x** (lábfej elől és hátul a karfák szintjében), **lendület előre támaszba** |
| 4 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, lendület hátra, láb a vízszintes felett** |
| 5 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba** |
| 6 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10-11**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Függés | 1 | **bukóbillenés terpeszülésbe / támaszba** |  |
| 2 | lendületvétel, lendület hátra, lendület előre **hosszúbillenés terpeszülésbe / támaszba** |
| 3 | lendületvétel, lendület hátra, lendület előre **hosszúbillenés támaszba lendület hátra, láb a vízszintes felett** |
| 4 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át felkarfüggésbe (Moy felkarra)** |
| 5 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át támaszba (Moy)** B-C |
| 6 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át, zsugorkézállásba fogásváltás nélkül** (óriáskör átfogás nélkül zsugor kézállásba) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 | | **lendület előre, 1/2 szabadátfordulás hátra hasonfekvésbe** (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra) | | alacsony korlát | |
| 2 | | **Lendület hátra ½ szabadátfordulás előre nyújtott testtel hanyattfekvésbe** (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra) | |
| 3 | | **lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba** | |
| 4 | |  | |
| 5 | | **lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben, érkezés hanyatt fekvésbe** (a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródombra) | |
| 6 | |  | |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | | **kk** | |
| Támasz | 1 | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, **alaplendület 2x kézálláson át, 3. kézállás 180°-os fordulat előre kézállásba, lendület előre lendület hátra kézállásba 2 mp.** | | alacsony korlát | |
| 2 | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, **lendület hátra, lendület előre 180°-os fordulattal egy karon, fekvőtámasz helyzetébe a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra (hátsó támaszban legalább vízszintes testhelyzet)** | |
| 3 | **támaszcsere vízszintes testhelyzetbe** | |
| 4 | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül **lendület hátra, lendület előre 180°-os fordult egy karon kézállásba a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra** | |
| 5 | **támaszcsere 45° fölé** | |
| 6 | C értékű elem (támaszban) | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Felkar | 1 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, lendület hátra, láb a vízszintes felett** |  |
| 2 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba** |  |
| 3 | **felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra átterpesztés előre, hajlított karú támaszba, sas lendület hátra** |  |
| 4 | **felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra átterpesztés előre támaszba, lendület hátra** |  |
| 5 |  |  |
| 6 | **felkar-lebegőtámaszból, lendület hátra kézállásba** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Függés | 1 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át felkarfüggésbe (Moy felkarra)** |  |
| 2 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át támaszba (Moy)** (C) |  |
| 3 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át, zsugor kézállásba fogásváltás nélkül** (óriáskör átfogás nélkül zsugor kézállásba) |  |
| 4 | **alsó kelepforgás hátra támaszba, nyújtott karral** (lefogáskor a test vízszintes helyzetben) |  |
| 5 | **óriáskör hátra** |  |
| 6 | **Tippelt** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 | | **lendület előre, szabadátfordulás hátra nyújtott testtel bal harántállásba** | | |  | |
| 2 | | **lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben hanyatfekvésbe** (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra) | | |  | |
| 3 | | **lendület hátra szabadátfordulás előre csípőben hajlított helyzetben** | | | alacsony korlát | |
| 4 | | **Kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** | | |  | |
| 5 | | **Kettős szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben** | | |  | |
| 6 | |  | | |  | |
| **14**  **évesek** | | **Érték** | | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** | |
| Támasz | | 1 | | **támaszcsere vízszintes testhelyzetbe** | alacsony korlát | |
| 2 | | lendületvétel hegyes ülőtartáson keresztül, **lendület hátra, lendület előre 180°-os fordult egy karon kézállásba a korlát mellé, a korláttal egy magasságban lévő ugródobra** |
| 3 | | **támaszcsere 45° fölé** |
| 4 | | **C értékű elem (támaszban)** |
| 5 | |  |
| 6 | | **D értékű elem (támaszban)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Felkar | 1 | **támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és lendület előre támaszba, lendület hátra kézállásba** |  |
| 2 | **felkar-lebegőtámaszból lendület hátra átterpesztés előre támasz ülőtartásba** |  |
| 3 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, térdek a váll magasságában, lendület hátra kézállásba** |  |
| 4 | támaszban lendület hátra, ereszkedés felkarfüggésbe és **lendület előre támaszba, csípő a váll magasságában, lendület hátra kézállásba** |  |
| 5 | **felkar-lebegőtámaszból lendület hátra kézállásba** |  |
| 6 | **Honma** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Függés | 1 | támaszban lendület hátra, **lendület előre függésen át támaszba (Moy B)** |  |
| 2 | támaszban lendület hátra; **lendület előre függésen át támaszba (Moy)** |  |
| 3 | **alsó kelepforgás hátra támaszba, nyújtott karral** (lefogáskor a test vízszintes helyzetben) |  |
| 4 | **óriáskör/Tippelt** |  |
| 5 | **alsó kelepforgás hátra támaszba nyújtott karral,** (lefogáskor a test min. 45°-os helyzetben) |  |
| 6 | **óriáskör-Tippelt** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 | támaszban **lendület előre, szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben érkezés hanyattfekvésbe** (a korlát mellé a korláttal egy magasságban lévő ugródombra) |  |
| 2 | **kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |  |
| 3 | **szabadátfordulás előre nyújtott testtel** |  |
| 4 |  |  |
| 5 | **kettős szabadátfordulás hátra csípőben hajlított helyzetben** |  |
| 6 | **kettős szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben** |  |

# NYÚJTÓ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9 évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Körök, hossztengely körüli fordulatok | 1 | **ostorlendület helyben aktív homorítással és domborítással dinamikusan 5x** | gurtni nélkül |
| 2 | **ostorlendület helyben 3x, lendületvétel előre, alaplendület 3x** (elöl lábfej a vízszintes felett, hátul a csípő vízszintes magasságában) | gurtni |
| 3 | **ostorlendület, lendületvétel előre, alaplendület 3x** (elöl csípő a vízszintes felett, hátul a lábfej a vízszintes magasságában) | gurtni |
| 4 |  |  |
| 5 | **óriáskör előre felsőfogással 3x** | gurtni |
| 6 | **óriáskör hátra 3x** | gurtni |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Repülő elemek | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vasközeli elemek | 1 | **támaszból ellendülés, kelepforgás hátra támaszba** | alacsony nyújtó, |
| 2 | **felugrás, szabad kelepforgás hátra, érkezés állásba** | alacsony nyújtó, szekrény felső |
| 3 | **ostorlendület, lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra támaszba, kelepforgás hátra** | nyújtó magasság 220cm Gurtni/tenyérvédő |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 | |  | |  |
| 2 | |  | |  |
| 3 | |  | |  |
| 4 | | alaplendület; **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** | | 280 cm + 50 cm bála |
| 5 | |  | |  |
| 6 | | óriáskör; **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** | | 280 cm + 50 cm bála |
| **10-11**  **évesek** | | **Érték** | | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** | |
| Körök hossztengely körüli fordulatok | | 1 | | **óriáskör hátra 3x** (támaszból ellendüléssel vagy maximum 3 alaplendületet követően) | Gurtni | |
| 2 | | **óriáskör előre 3x** (támaszból ellendüléssel) | Gurtni | |
| 3 | | **óriáskör hátra 3x** (támaszból ellendüléssel) | Tenyérvédő | |
| 4 | | **óriáskör előre 3x** (támaszból ellendüléssel) | Tenyérvédő | |
| 5 | | **óriáskör előre 2x, 180°-os fordulat felső fogáshoz; óriáskör hátra 2x** | Tenyérvédő | |
| 6 | | **lendület előre 180°-os fordulat előre vegyes fogáshoz 45° leugrás** | Tenyérvédő | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Repülő elem | 1 |  |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vasközeli elemek | 1 | felugrás, **szabad kelepforgás hátra, érkezés állásba** | alacsony nyújtó, szekrény felső |
| 2 | felugrás, **terpesz ingalendület hátra és előre 3x** (csípő elől és hátul 45°- os szögben) | gurtni alacsony nyújtó |
| 3 | **szabad kelepforgás hátra, minimum vízszintes testhelyzetbe, alálendülés vagy érkezés függésbe** | tenyérvédő |
| 4 | támaszból ellendülés, **terpesz ülőforgás előre 3x (alsós fogás)** | gurtni |
| 5 | **terpesz ülőforgás hátra 3x** | gurtni |
| 6 | óriáskör, **Endo/Stalder** | gurtni |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 |  |  |
| 2 | alaplendület, **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** | 280 cm  + 50 cm bála |
| 3 |  |  |
| 4 | óriáskör, **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** | 280 cm  + 50 cm bála |
| 5 | óriáskör, **talpforgás hátra zárt lábbal, csípőnyújtással érkezés kézállásba** |  |
| 6 | óriáskör, **kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12-13**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Körök hossztengely körüli fordulatok | 1 | **lendület előre, 180°-os fordulattal vegyes fogáshoz, (min. vízszintes) fogásváltás felsőfogásra, lendület előre** |  |
| 2 | **óriáskör előre 2x, 180°-os fordulat felső fogáshoz; óriáskör hátra 2x** |
| 3 | **lendület előre, 180°- os fordulattal vegyes fogáshoz, fogásváltás felsőfogásra 2x** |
| 4 | **singes kör 3x (gurtnin maximum 5 alaplendületet követően)** |
| 5 | **óriáskör hátra 180°-os fordulattal előre alsó fogáshoz, óriáskör előre, 180°-os fordulattal felsőfogáshoz** |
| 6 | **óriáskör hátra 180°-os fordulat előre alsó fogáshoz és 180°-os fordulat felsőfogáshoz** (egy irányba) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Repülőelemek | 1 |  |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 | **Ginger** |
| 6 | **Tkachev** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vasközeli elemek | 1 | támaszból, **ellendülés terpesz ülőforgás előre 3x** | tenyérvédő |
| 2 | támaszból, **ellendülés terpesz ülőforgás hátra 3x** | tenyérvédő |
| 3 | ostorlendület, lendület hátra, **szabad kelepforgás hátra 45° fölé** | tenyérvédő |
| 4 | **Endo** | tenyérvédő |
| 5 | **Stalder** | tenyérvédő |
| 6 | óriáskör előre, **hátsó szabad kelepforgás előre vállátfordulás (45°)** | Gurtni |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrások | 1 | alaplendület, **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** |  |
| 2 | óriáskör, **szabadátfordulás hátra nyújtott testtel** |
| 3 | **kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben** |
| 4 | **kettős szabadátfordulás hátra** (csípőben hajlított testtel) |
| 5 | **Tsukahara** |
| 6 | **kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14**  **évesek** | **Érték** | **Bemutatható elemek, elemkapcsolatok** | **Szer** |
| Körök, hossztengely körüli fordulatok | 1 | **óriáskör hátra 180°- os fordulattal előre kézállásba, alsó fogáshoz** |  |
| 2 | **óriáskör hátra 180°- os fordulattal előre alsó fogáshoz, 1 óriáskör előre 180°- os fordulattal előre felsőfogáshoz** |
| 3 | **óriáskör előre 360°- os fordulattal vegyes fogáshoz** |
| 4 | **lendület előre szökkenéssel és 180°- os fordulattal kézállásba 2x** |
| 5 | **lendület előre szökkenéssel és 180°- os fordulattal kézállásba vegyes fogáshoz és 180°- os fordulat felsőfogáshoz** (egy irányba) |
| 6 | **Quast** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Repülő elemek | 1 |  |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 | **Ginger/Jäger** |
| 5 | **Tkachev** |
| 6 | **Kovács** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vasközeli elemek | 1 | **Endo** |  |
| 2 | **Stalder** |
| 3 | óriáskör előre, **hátsó szabad kelepforgás előre vállátfordulás (45°)** |
| 4 | óriáskör előre, **Endo, 360°- os fordulat singes fogáshoz** |
| 5 | óriáskör előre, **hátsó szabad kelepforgás előre, vállátfordulás kézállásba** |
| 6 | óriáskör előre, **hátsó szabad kelepforgás előre, vállátfordulás kézállásba 180°- os fordulattal** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Leugrás | 1 | **Kettős szabadátfordulás hátra, nyitott, zsugorhelyzetben** |  |
| 2 | **Kettős szabadátfordulás hátra, nyitott, csípőben hajlított testhelyzetben** |
| 3 | **Tsukahara zsugorhelyzetben** |
| 4 | **Kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra** |
| 5 |  |
| 6 | **Kettős nyújtott testű szabadátfordulás hátra 360°-os fordulattal** |

# Kondicionális képességek felmérése

**Erő**

* + 1. **Sprint**

A táv 20 méter. A tornász önállóan indul.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ≥5 mp-4,81mp | 4,8-4,66  mp | 4,65-4,46  mp | 4,45-4,26  mp | 4,25-4,06  mp | 4,05-3,96  mp | 3,95-3,76  mp | 3,75-3,56  mp | 3,55-3,36  mp | ≤3,35 mp |

* + 1. **Helyből távolugrás**

Helyből, páros lábról történő elugrás. A távolságot az érkezés leghátsó pontjától kell mérni.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 170-180 | 181-190 | 191-200 | 201-210 | 211-220 | 221-230 | 231-240 | 241-250 | 251-260 | 261-270- |

* + 1. **Függeszkedés kötélen**

Kötél magassága 4 méter. Kiinduló helyzet terpeszülés, a két kéz egymás felett a mellkas magasságában. Az időmérés az első kézmozdulatnál indul. A 3. ponttól kezdve a lábbak terpesz ülőtartásban.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| időmérés nélkül függeszke dés | időmérés nélkül, terpesz ülőtartás ban | 14,8-  13,9 mp | 13,8-  11,9 mp | 10,9-8,9  mp | 8,8-7,9  mp | 7,8-6,9  mp | 6,8-6,5  mp | 6,4-6,2  mp | ≤6,1 mp |

* + 1. **Pároskör**

A pároskörök 0,3 pontos levonásig fogadhatóak el. A bíró hangosan jelezheti a nem elfogadott köröket vagy bármi más módon jelezheti az elfogadott és nem elfogadott párosköröket.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10-15  Körzsámoly | 16-22  Körzsámoly | 23-30  Körzsámoly | 31-39  Körzsámoly | 40-50  Körzsámoly | 15-20  Földi kápa | 21-27  Földi kápa | 28-35  Földi kápa | 36-44  Földi kápa | 45-50  Földi kápa |

* + 1. **Kézállás**

Korláton fellendülés után az edző biztosíthatja a kézállást. A lábak elengedésével indul az időmérés. Gyűrűn a lábak zárásával indul az időmérés

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5-10 mp Földi korlát | 11-16 mp  Földi korlát | 17-23 mp  Földi korlát | 24-30 mp  Földi korlát | 5-8 mp Gyűrű | 9-14 mp Gyűrű | 15-20 mp  Gyűrű | 21-27  Gyűrű | 28-35  Gyűrű | ≤35 mp Gyűrű |

* + 1. **Támaszmérleg**

A támaszmérleget alacsony korláton kell bemutatni. A zsugor támaszmérleg helyzetét támaszból, a terpesz támaszmérleg helyzetét terpesz támasz ülőtartásból vagy kézállásból ereszkedve lehet elérni.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2-3 mp Zsugor támaszmér leg.  Lábszár vízszintes | 4-5 mp Zsugor támaszmér leg.  Lábszár vízszintes | 6-7 mp Zsugor támaszmér leg.  Lábszár vízszintes | ≤8 mp Zsugor támaszmér leg.  Lábszár vízszintes | 2 mp Terpesz támaszmér leg. | 3-4 mp Terpesz támaszmér leg | 5-6 mp Terpesz támaszmér leg | 7-8 mp Terpesz támaszmér leg | 9 mp Terpesz támaszmér leg | 10 mp Terpesz támaszmér leg. |

* + 1. **Hegyes ülőtartás**

A hegyes ülőtartást minden esetben támaszból kell kezdeni.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2-4 mp Láb függőleges | 5-6 mp Láb függőleges | 7-8 mp Láb függőleges | 9-10 mp Láb függőleges | 2-3 mp  Láb 45° | 4-5 mp  Láb 45° | 6-7 mp  Láb 45° | 8-9 mp  Láb 45° | ≤10 mp Láb 45° | Manna 5 mp |

* + 1. **Emelések kézállásba**

Az emelés kézállásokat minden esetben a technikai követelményeknek megfelelően kell bemutatni.

Szer: a vállszélesség miatt megengedett az állítható szélességű földi karfa használata

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Támasz ülőtartásból emelés kézállásba terpesztett lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba terpesztett lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba terpesztett lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 3x | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba terpesztett lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 5x | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be 3x |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 3x | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés terpesztett lábbal kézállásba ereszkedés zárt lábbal kh.-be | Támasz ülőtartásból emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be 2x | Támasz ülőtartásból emelés nyújtott karral és nyújtott testtel kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés nyújtott testtel és hajlított karral kézállásba, ereszkedés zárt lábbal kh.-be, emelés kézállásba zárt lábbal, ereszkedés zárt lábbal kh.-be |

# Ízületi mozgékonyság

* + 1. **Oldalspárga**

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.

**1 pont 2 pont 3 pont**

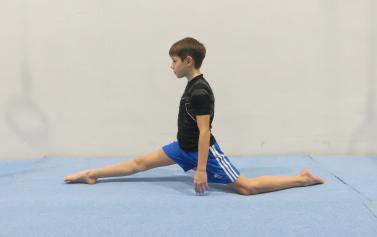
**4 pont 5-6 pont 7-8 pont**

**9 pont 10 pont**

* + 1. **Haránt spárga, bal és jobb**

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.

**1 pont 2 pont 3 pont**

**4 pont 5-6 pont 7-8 pont**

**9 pont 10 pont**

* + 1. **Híd**

A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.

**1 pont 2-3 pont 4-5 pont**

**6-7 pont 8-9 pont 10 pont**

* + 1. **Törzshajlítás előre zárt nyújtott lábbal**

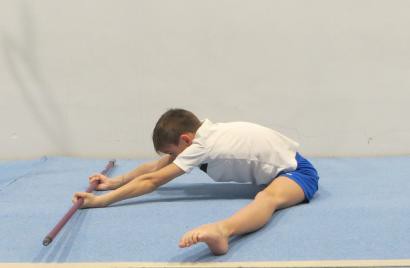
A gyakorlatot egy torna padon vagy szekrény felsőrészen, zárt nyújtott lábbal kell bemutatni. A mérés a pad lapjától indul és a törzshajlítás mértékét a tornász ujja mutatja a padra erősített mérőszalagon.

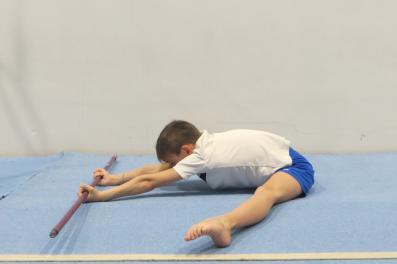
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 cm | 2 cm | 5 cm | 7 cm | 10 cm | 12 cm | 14 cm | 16 cm | 18 cm | 20 cm |

**12.5. Előre hajlítás 90° -os terpeszülésben**

A botot alsó fogással kell tartani. A véghelyzetet legalább 3 mp-ig kell megtartani. A képek tájékoztatóak, igazodási pontot jelentenek az értékeléshez.

**1-2 pont 3-4 pont 5-6 pont**

**7-8 pont 9 pont 10 pont**

**12.6. Vállátforgatás**

A botra egy mérőszalag van ragasztva, ez mutatja a kezek közötti távolságot. A táblázatban olvasható eredmény a vállszélesség és a kezek közötti távolság különbsége.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ≥36 cm | 32 cm | 28 cm | 24 cm | 20 cm | 16 cm | 12 cm | 8 cm | 4 cm | 0 cm |

# 12.7. Magastartás a falnál

A gyakorlatot nyújtott zárt ülésben kell bemutatni, a karok teljes hosszukban a kézháttal együtt kell, hogy a falhoz simuljanak. Legjobb esetben a teljes hát érinti a falat és a karokat erőlködés nélkül tartja a tornász 5 mp-ig



**1-2 pont 3-4 pont 5-6 pont**

**7-8 pont 9-10 pont**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **13. Szükséges szerek** |  | |
| **Talaj**: Akrobatikus ugrópálya  10 cm-es puha szőnyeg 4-6 m | **Sprint:** | 20 méter futócsík Stopper |

**Ló:** Kápás ló **Helyből távolugrás:** Mérőszalag 90%-os kápás ló Méteres bot az

Kápa nélküli ló test érkezés méréséhez

Körzsámoly 40 cm széles

Kápás körzsámoly **Függeszkedés:** Mászókötél

(4 méter)

**Gyűrű:** Verseny gyűrű **Pároskör:** Körzsámoly 2 db 30 cm-es bála Földi kápa

Gurtni

Érkező szőnyegek **Kézállás:** Földi korlát Gyűrű

**Ugrás:** 80 cm magas ugródomb

Ugrószer (asztal) **Támaszmérleg:** Korlát, stopper Ugródeszka

Trampolin ugródeszka **Hegyes ülőtartás:** Korlát, stopper Érkező szőnyegek

Futócsík

**Korlát**: Magas korlát **Emelés kézállásba:** Korlát

Alacsony korlát **Törzshajlítás előre:** Tornapad, Alacsony korlát magasságú szőnyegezés mérőszalag (cm) Érkező szőnyegek

**Vállátforgatás:** Bot (ca. 1m)

**Nyújtó:** Verseny nyújtó mérőszalag (cm)

Állítható magasságú nyújtó Gurtni

Fellépő kocka vagy szekrény felsőrészek