# GUMIASZTAL

**1. A bajnokság célja:**

- A Gumiasztal sportág tömeg- és minőségi színvonalának emelése, az utánpótlás biztosítása  
- Versenyalkalom biztosítása  
- A Diákolimpiai Bajnoki címek eldöntése

**2. A verseny rendezője:**  
A MATSZ Gumiasztal Szakága - a Magyar Diáksport Szövetség egyetértésével a Balatonfüredi Gumiasztal Egyesület.

***Rendezésért felelős személy:* Farkasné Bóna Ivett**8230-Balatonfüred Kiss J. u. 2   
Tel: 06.30-748 8029  
[**furedigumiasztal@gmail.com**](mailto:furedigumiasztal@gmail.com)[**www.furedigumiasztal.fw.hu**](http://www.furedigumiasztal.fw.hu)

**3. A verseny helye, ideje:**

**2014. május 10. (szombat)**  
Észak-Balatoni Regionális Konferencia Központ

Balatonfüred, Horváth Mihály u.6.

**4. Versenyszámok:**

**Gumiasztal egyéni bajnokságok**  
"A" és "B" kategória - 5 korcsoportban  
Eredmény csak azokban a korcsoportokban hirdethető, ahol minimum 3 versenyző indul a versenyen

**5. A bajnokság résztvevői:**

**Általános rendelkezések:**  
A Magyar Diáksport Szövetség Versenykiírása alapján, a sportági szakszövetségek által rendezett diákolimpiai versenyek korcsoport meghatározása eltérhet a központi versenykiírásban meghatározottól. (A Gumiasztal ebbe a kategóriába tartozik!!)  
**Nevezési lehetőség:**  
Egy iskola kategóriánként és korcsoportonként létszámkorlátozás nélkül  
nevezhet egyéni versenyzőket.

**Életkori előírások:**

**I-II.         korcsoport: 2004-ben és utána születettek**  
**III.       korcsoport 2002-2003-ban születettek**  
**IV.      korcsoport 2000-2001-ben születettek**  
**V.     korcsoport 1998-1999-ben születettek**  
**VI. korcsoport 1997-ben és korábban születettek**

**6. Előzetes nevezés:**

**2014. április 11. (péntek)**e-mailben [**furedigumiasztal@gmail.com**](mailto:furedigumiasztal@gmail.com) **és**  [**evi.vamos@gmail.com**](mailto:evi.vamos@gmail.com) **!!!!**

**7. Végleges nevezés:**

**2014. április 25. (péntek)**  
e-mailben [**furedigumiasztal@gmail.com**](mailto:furedigumiasztal@gmail.com) **és**  [**evi.vamos@gmail.com**](mailto:evi.vamos@gmail.com) **!!!!**

**8. Egyebek:**

* A kitöltött versenylapokat **a verseny kezdete előtt két órával kell leadni a vezető bírónak!!!**
* A kötelező elemeket csillaggal kell jelölni.
* Az első és második gyakorlat bemutatása a FIG (2013-2016) szabály szerint.
* **a korcsoportok alakulása:**  
  "A sportági szakszövetségek által rendezett diákolimpiai versenyek korcsoport meghatározása eltérhet a központi versenykiírásban meghatározottól."  
  Forrás: MDSZ honlap - Versenykiírások - Általános Szabályok

**9. Nevezési díj:** 1.000 Ft/versenyző - melyet a helyszínen (számla ellenében) kell befizetni!  
**A végleges nevezés során nevezett versenyzők után, távolmaradás esetén is kötelező kifizetni!**

**10. Igazolás:** Diákigazolvány + érvényes egyéni, vagy csoportos sportorvosi igazolás szükséges!

**11. Forgatókönyv:**- melegítési rend - szólítási rend a végleges nevezés lezárása után készül el.

**GYAKORLATANYAG „A” KATEGÓRIA**

**I-II-Korcsoport (Kezdő) 2004-ben és utána születettek \***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra zsugorhelyzetben,
* Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással),
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal.
* **6** db szabadon választott elem

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**III.Korcsoport (Újonc) 2002-2003-ben születettek \***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra zsugorhelyzetben,
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal,
* Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással),
* Szaltó hátra bicskahelyzetben,
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* **5** különböző szabadon választott elem (ebből **minimum 2 db, amely 270o -nál több**

**szaltóforgást kell**, hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**IV.Korcsoport (Serdülő) 2000-2001-ben születettek \***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra nyújtott testtel,
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal,
* Egy elem hasra vagy hátra,
* Szaltó előre bicska helyzetben, 180o-os -os fordulattal,
* **5** különböző szabadon választott elem (ebből **minimum 3 db, amely 270o-nál több**

**szaltóforgást kell**, hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**V.Korcsoport (Ifjúsági) 1998-1999-ben születettek** **\***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó előre nyújtott testtel, 180o-os fordulattal,
* Egy elem hasra vagy hátra,
* Egy elem hasról vagy hátról kombinációban a fenti követelménnyel,
* Szaltó előre vagy hátra nyújtott testtel, minimum 360o-os fordulattal,
* Duplaszaltó előre vagy hátra zsugorhelyzetben,
* **5** különböző szabadon választott elem **(ebből 4 db, amely 270o-nál több szaltóforgást kell**,

hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**IV.Korcsoport (Felnőtt) 1997-ben és korábban születettek** FIG „A” követelmény

*Első gyakorlat:*

* 10 különböző szabadon választott elem minimum 270o-os szaltóforgással, amelyből kettőt csillaggal kell megjelölni, melyek nehézségi értéke hozzáadódik a kiviteli pontszámokhoz, és ez adja az első gyakorlat összpontszámát.

*Második gyakorlat:*

* 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

\***Aki FIG B követelményt teljesít, nem szükséges az érték nélküli elemeket bemutatnia!**

## GYAKORLATANYAG "B" KATEGÓRIA

**I-II.korcsoport: (Kezdő) 2004-ben és utána születettek**

**Első gyakorlat**:

* zsugor felugrás (térdfelhúzás)
* bicska felugrás
* terpesz bicska felugrás
* ugrás nyújtott ülésbe felállás, vagy nyújtott ülésből felállás 180o-os fordulattal

Második gyakorlat:

* 5 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat, melyben **maximum 1 db 360o-os szaltóforgást tartalmazó elem szerepelhet!**

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző.

**III. korcsoport: (Újonc)                  2002-2003-ban születettek**

**Első és második gyakorlat:**

* 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.  
  A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a **második maximum 4db 360°-os vagy több szaltóforgást** tartalmazó elemet tartalmazhat!

**IV. korcsoport: (Serdülő) 2000-2001-ben születettek**

**Első és második gyakorlat:**

* 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.  
  A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a **második maximum 6db 360°-os vagy több szaltóforgást** tartalmazó elemet tartalmazhat!

**V. korcsoport: (Ifjúsági) 1998-1999-ben születettek**

**Első és második gyakorlat**:

* 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.  
  A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző,de **a második maximum 7 db 360°-os vagy több szaltóforgást** tartalmazó elemet tartalmazhat!

**VI. korcsoport: (Felnőtt)     1997-ben és korábban születettek**

**Első és második gyakorlat:**

* 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.  
  A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző,de a második maximum 8 db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

**Egyéb elemek:**

* Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással) (0,0)
* Felugrás bicska helyzetben (bokafogással) (0,0)
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással) (0,0)
* Ugrás hasra (0,1)
* Ugrás hátra (0,1)
* Ugrás nyújtott ülésbe (0,1)
* 180o-os fordulattal ugrás nyújtott ülésbe (0,2)
* Nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180o-os fordulattal (0,2)
* Felállás előre (0,1)
* Felállás előre 180o-os fordulattal (0,2)
* Felállás előre 360o-os fordulattal (0,3)
* Felállás hátra (0,3)
* Függőleges felugrás 180o-os fordulattal (0,1)
* Függőleges felugrás 360o-os fordulattal (0,2)
* 3/4 előreszaltó („Tigris”), hátra érkezve (0,3)
* 5/4 előreszaltó, hátról indítva 180o-os fordulattal (zsugor, bicska, szuplé (0,6)
* 3/4 hátraszaltó (hátraszaltó hasra) (0,3)
* 5/4 hátraszaltó, hasról indítva (zsugor - 0,6, bicska és szuplé) (0,7)

**Fontos!!!**  
Minden asztalérintés az egy-egy elem!  
Pl.:

* Ugrás hasra (0,1)- Felállás előre (0,1) - ez két elem!!
* Ugrás nyújtott ülésbe (0,1) - nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180-os fordulattal (0,2) - Felállás előre (0,1) - az három elem!!

**A gyakorlatok helyes összeállítása  érdekében kérjük a fentiek figyelembe vételét!**

***EGYEBEK***

1. Minden egyesület **köteles minimum 1 bírói vi**zsgával rendelkező **pontozót biztosítani**,hiánya esetén a **nevezési díj személyenként 2.000,-Ft**
2. **10 fő** feletti létszám esetén + 1 bíró delegálása szükséges!!
3. Csak a hivatalos VERSENYLAP elfogadott

***További információ:***  
Magyar Torna Szövetség  
[www.tornasport.hu](http://www.tornasport.hu)