**HP**

Teszt Program

**10-12 éves tornászok részére**

**Zoltan Jordanov**

BEVEZETÉS

* A felmérő program a versenyprogrammal és annak gyakorlatanyagával együtt képez egy egészet.
* A Teszt celja egy korszerű felkészítési rendszer és egy egységes technikai arculat kidolgozása.
* A gyakorlatok/elemek garantálják az egységes irányt és a technikai alapot az azonos évjáratok számára.
* A javasolt gyakorlatok a versenyeredményekkel együtt egy objektív válogatási elvet biztosítanak az arra alkalmas tornászok korosztályos válogatott keretekbe kerülésére.

A Teszt a korosztályos versenygyakorlatokkal együtt egy jól használható iránymutató , mely segítségül szolgál a mindennapi munkában.

Indulásra jogosultak:

A Teszt minden 10 -12 eves tornász számára nyitott, aki az UP „Heraklesz“ Keretbe szeretne kerülni.

A „Heraklesz“ Keret tornászai valamint az UP „B“ Keret tornászai számára a részvétel kötelező.

Teszt részei

**Technikai teszt**

1./Előirt gyakorlat teszt program

2./Fizikai képesség teszt

- erőállóképesség

- gyors erő

**Általános szabályok**

* Minden gyakorlat kap egy „D“ és egy „E“ pontot. A kettő összege adja a végpontszámot
* Az elemeket a megadott sorrendben kell végrehajtani, ha ez nem igy történik egyszeri -0,30 pont levonás jár.
* Egyes \*al jelölt elemek vagy kötések esetében a tornász tehet egy második kisérletet és ez a kisérlet számit.
* Melegités: tornászonként 2 perc

„D“ érték

* Ugrás:

A 3 alapugrás + rávezető gyakorlatok előre meghatározott D értékkel

* Korlát:

A 10 - 11 éves korosztály számára Nyujtón gurtnis gyakorlat került bevezetésre.

Az elem sorrendje megadott. A gyakorlatot két részletben kell bemutatni.

* Gerenda, Talaj:

Az akrobatikus és gimnasztikus elemek sorrendje megadott. Az 5 akrobatikus elem 2 pont értekkel és a 3 gimnastikus elem 2 ponttal adja ki a 16 pont D pont értéket.

„E“ pontszám

* Ugrás, Korlát, Gerenda, Talaj:

Tartalmazza a testtartás és a technikai levonásokat a “D” ertekből

* Semleges levonás :

Az elemet vagy a kötést nem mutatta be:

a “D” érték 0, és a semleges büntetés -1,0p.

Az elem vagy kötést bemutatta, de nem lett elfogadva: a „D“ érték 0, de nincs semleges büntetés.

* Végpontszám:
* D pont + E pont (a kettő átlaga) – Semleges levonás = Végpontszám

Ugrás

11 évesek:

(No 1)

Nem folyamatos a kézenátfordulás szaltó = -1.0

12 évesek:

Különböző ugrásokat kell bemutatni

Levonások a FIG Kód szerint

Korlát

* Ugrodeszka használata engedélyezett (FIG)
* Általanos Szabályok:

Kézállásba lendülés mindig zárt lábbal és nyújtott karral történik ha másképp nem rendelkezünk.

Hosszúbillenés zárt lábbal.

Levonás alkalmakként -0.3p

Nyujtón amennyiben az óriáskör előre nem csipőejtéses technikával történik a levonás 1.0pont.

12 évesek:

A 2. rész egy kerfás korláton is bemutatható

Amennyiben a leugrás csak “A” értekű – 1.0pont

Levonások a FIG Kód szerint

Gerenda

* Ugródeszka használata engedélyezett (FIG)
* Általános Szabályok:

Kézállás mindig 2mp

Gimnasztikus ugrások a FIG Kód szerint

Előre Bógni Arabesque helyzetből indul magastartásból előre és az érkezésnél a lábat vizszint felett kell megtartani.

Hátra Bógni esetében a kiinduló helyzetnél a láb vizszintes, az érkezés kézálláson keresztül Arabesque demi Plié helyzetben történik.

A forgások befejezése egy lábra történik 2mp kitartással vagy – 1.0p levonás.

A fent felsorolt végrahajtási technika be nem tartása -0.3p levonást eredményez.

Levonások a FIG Kód szerint

Talaj

Levonások a FIG Kód szerint

Gyakorlatok

10 Évesek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **UGRÁS *10 évesek*** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| * *Nekifutásból kézenát*   *fordulás állásba.*  *Dőlés hasra*  *Ugródeszka, ugróasztal 1.25m, bála 1.25m.* | * *Nekifutásból cukahara tempó (rundel)állásba.*   *Dőlés hanyatt*  *Ugródeszka, ugróasztal 1.25m, bála 1.25m.* | * *Nekifutásból ugrodeszkáról rundel flick (Jurcsenko előkészitő)1m magas bálára, egyenes felugrás hátra, érkezés szőnyegre.* | * *Nekifutásból ugródeszkáról rundel flick (Jurcsenko előkészitő)1m magas bálára, szaltó hátra zsugor helyzetben, érkezés szőnyegre.* |
| 3p | 3p | 4p | 4p |

“E”10p

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nyujtó (gurtni) *10 évesek*  1.rész | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Függés, Ostor lendületvetel* | *3 x alapledület* | *4. lendületből óriaskör.* | *3x Óriáskör hátra* | *3x Óriáskör előre csipőejtéses technikával* |
| 0.5p | 1p | 2p | 2p | 2,5p |

2.rész

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Billenés, Kézállás 1/2 fordulat az Ak-n (tetszőleges lábtartás)* | *Billenés,*  *Talpforgás* | *Hosszubillenés, Kézállás a Mk-ra. (lábtartás tetszőleges)* | *2 x Óriaskör* | *Nyujtott testű szaltó, érkezés a bálára (40 cm)* |
| 2p | 1p | 1p | 2.p | 2p |

“D” = 16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GERENDA *10 évesek* | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| *Emelés kézállásba harant helyzetbol 90fok támla, ereszkedés terpeszülőtartásba* | *Arabesque, Bógni előre , szabad lab 90° ban kitartva* | *Kézállás spárgá*  *ban 2’’ Flick* | *Cigánykerék +Nyujtott ugrás érkezés a gerendára* | *Leugrás: Rundel vagy Flick-Flack Nyujtott ugrás bálára (gerenda magasság)* | | *Sorozat: Futó*  *átugrás 180°- Spárga*  *ugrás helyből 180°*  (2.101+ 2.102) | *Pisztoly ugrás*  *(Wolf jump*  *90°)* | *360° Pirouette, Szabad láb Passé helyzetben, befejező póz kitartva 2‘‘* |
| 2 p | 2 p | 2p | 2p | 2 p | 2 p | | 2 p | 2p |

“D” = 16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TALAJ *10 évesek* | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| *Szökkenés Rundel,*  *3 Flick, Szaltó hátra zsugor helyzetben* | *2-3 lepes Rundel Flick nyujtott testű Szaltó* | *2-3 lepes nekifutás Kézenátfordulás 2 lábra, Dámfóder, nyujtott felugrás* | *Rövid nekifutás Szaltó előre nyujtott testtel, nyujtott ugrás* | *Kadett előkészitő: Furóugrás ½ (1.112)* | *Sor: Valtó futóaátugrás lábnyitás180°-Futóátugrás lábnyitás180° (1.205 -1.101)* | *Forgás: 1 ½ Pirouette* |  |
| 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p |  |

„D“ = 14

11 Évesek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| UGRÁS *11 Évesek* | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Nekifutásból kézenátfordulás állásba, tempóra 3/4 szaltó előre zsugor helyzetben érkezés a hátra, karok a törzs mellett.*  *Ugrodeszka, ugroasztal, bála(1.40m)* | *Cukahara tempó érkezés nyujtott, zárt testtartassal a hátra.*  *Ugrodeszka, asztal 1.25m, bála 1.25m.* | *Jurcsenko előkészitő (tempó) érkezés állásba.*  *Ugrodeszka, asztal 1.25m, bála 1.40m* | *Jurcsenko zsugor vagy bicska szaltó 1m magas ugro asztalrol vagy báláról (Gymnova Blokk) érkezés szivacsgödörbe szőnyegre* |
| 3p | 3p | 4p | 4p |

„E“ 10p

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KORLÁT *11 Évesek*  1.rész Nyujtó (gurtni) 2. Rész (egy karfán is bemutaható) | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 |
| *Billenés Kézallás tetszőleges lábtartással* | *2 különböző karfa*  *közeli elem* | *3x Óriáskör hátra* | *3x Óriáskör előre csipő ejtéses technikával* |  | *Fellendülés kézállás*  *ba alsó fogással* | | *Óriáskör előre zárt lábbal.* | | *Óriáskör előre ½ fordulat.* | *2 Óriáskör hátra* | *Nyujtott testű 1½ szaltó, érkezés a hátra bálára (40cm)* |
| 1p | 2.5p | 1.5p | 2p |  | 1p | 3p | | 2p | | 1.5p | 1.5p |

„D“ = 16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GERENDA *11 Évesek* | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| *Emelés kézállásba harant helyzetbol, 2‘‘ + ½ fordulat, érkezes szabadon* | *Kézen*  *átfordulás* | *2 X Flick-Flak* | *Szaltó hátra zsugorban* | *Leugrás: Rundel vagy Flick, Szaltó hátra zsugorban érkezés bálára (120cm)* | *Valtó futó átugrás180°* | *„B“ értékű Gimnasztikus ugrás* | *360° Forgás nyujtott láb emelt 70°-90°* |
| 2 p | 2 p | 2p | 2p | 2 p | 2 p | 2 p | 2p |

„D“ = 16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TALAJ *11 Évesek* | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| *Felszök*  *kenés Rundel 3 Flick, Szaltó nyujtott testtel* | *2-3 lepes nekifutás Rundel Flick nyujtott hátra Szaltó 180° vagy360° fordulattal* | | *Neki*  *futás, Szaltó előre Szaltó előre zsugor helyzet*  *ben* | *Nekifutás nyujtott Szaltó előre, 180° fordulattal is* | *Nekifutasból Rundel Flick zsugor Szaltó hátra érkezés a hátra 60 cm bálára (1.1/2 szaltó)* | *Kadett ugrás, lábnyitás 180° (1.202)* | *Sor: Valtófutó lábnyitás180°+ Futóátugrás*  *1/4 fordulattal vagy Valtófutó ¼ fordulattal*  (1.205 + 1.104 vagy1.204) | *Forgás: 2/1 (2.201)* |
| 2p | 2p | 2p | | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p |

„D“ = 16p

12 Évesek

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| UGRÁS *12 Évesek* | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| *Választható:*  *\* Cukahara zsugor*  *\* Jurchenko zsugor*  *\* Kézenátfordulás szaltó zsugor helyzetben*  *Kemeny szonyegre erkezessel:* | *Választható:*  *\* Cukahara zsugor*  *\**  *Jurchenko zsugor*  *\* Kézenátfordulás szaltó*    *Puha szonyegre erkezessel* | *Rövid nekifutásból Jurcsenko nyujtott testtel (1/2 fordulattal is) 1m magas bála felett(Gymnova Blokk) érkezés szivacsgödörbe.* | |
| 6p | 4p | 4p | |

„E“= 10.0p

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KORLÁT *12 Évesek*  1.rész 2. Rész (egy karfán is bemutatható) | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| *Billenés Kézállás zart labbalAk* | *2 különbö*  *ző Korfakö*  *zeli Elem* | *1 Repülő Elem Karfaváltással Ak-rol Mk-ra.* | *Billenés Kézállás a Mk (lábtartás tetszőleges)* | *Billenés Kéz*  *állás* | *1 Karfa*  *közeli Elem* | *Óriás*  *kör ½ fordulat.* | *Óriás*  *kör előre ½ fordulat* | *2 Óriás*  *kör hátra. +*  *Le*  *ugrás « B »*  *vagy* | *Órias*  *kör hátra ½ fordulat , Órias*  *kör előre + Nyuj*  *tott testű szalto előre* |
| 1p | 2p | 2p | 1p | 1p | 2p | 2p | 2p | 3p |  |

„D“ =16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GERENDA *12 Évesek* | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| *Felugrás: CdP Min „B“* | *Szaltó előre vagy oldalt vagy Szabadátfordulás előre*  *(*5.410 - 5.411 - 5.412) | *3 Flick-Flack, (kisgerenda is használ*  *ható)* | *Bógni vagy Flick , Szaltó hátra* | *Leugrás: Rundel nyujtott testű szaltó vagy Flick-Flack 2 lábra nyujtott ugrás, bálára 80* | *„C“ ertekű gimnaszti*  *kus ugrás spárga 180 (kivéve Valtó*  *futóátugrás)* | *Gimnaszti*  *kus sor CdP* | *Forgasmin. „C“* |
| 2 p | 2 p | 2p | 2p | 2 p | 2 p | 2 p | 2p |

„D“ = 16p

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TALAJ *12 Évesek* | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 |
| *1-2 lépés Rundel Flick, Tempó flick, Flick, Szaltó* | *Nekifutás Rundel Flick nyujtott testű Szalto hátra 540°/720° fordulattal* | *Nekifutás vagy Kézenátfordulás Szaltó előre nyujtott testtel 360° fordulattal* | *Nekifutás vagy Kézenátfordulás nyujtott testű Szalto előre + még egy szaltó* | *Nekifutás, Rundel Flick Dupla szalto zsugor helyzetben (gödörbe)* | *Gimnasztikus sor*  *a Kódból 1 ugrassal amely min. „C“* | | *Választható: “B” ugrás*  *½ fordulattal (1.207)*  *(1.209), (Johnson 1.204)* | *Forgás*  *Min.*  *2/1* |
| 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | 2p | | 2p |

„D“ = 16p

„E“= 10.0p



Teszt lebonyolitása

Technikai Teszt: Fizikai képesség teszt:

Minden szeren 1 pontozó + 1 edző 1 edző + 1 segitő (időmérő)

Közösen értékelik a technikai

kivitelt és a levonásokat

Rangsor

Versenyeredmény: Technikai Teszt eredmény:

Magyar Bajnokság Technikai teszt

2 legjobb eredmenye eredménye

(1előirt + 1szabvál) Összpontszám 1 Pontszám 2

Fizikai Képesség Teszt

Mivel a Fizikai képesség teszt eredményei %-ban vannak megadva a 100%-os eredmenyt 50.00 pontnak veszem es innen számoljuk ki az elért pontszámokat.

Pontszám 3

Végső Rangsor

Pontszám 1 + Pontszám 2 + Pontszám 3 = Vegső Rangsor

**A Végső rangsor alapján lesz megállapitva a Heraklesz Keret**