**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**