

DIAKOLIMPIA[®]



TORNA
„A” KATEGÓRIA
FIÚ
GYAKORLATANYAG

2023/2024. TANÉV

Torna Diákolimpia® „A” kategória Fiú gyakorlatanyag és követelmény

Fiú „A” kategória gyakorlatanyag

„A” kategória	Csapatverseny	Egyéniverseny (csak összetett értékelés)
I. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj- ugrás – szabadgyakorlat	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
II. korcsoport	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj – gyűrű – ugrás – szabadgyakorlat	Előírt gyakorlatokkal, csapatban nem induló diák is indulhat
III-IV. korcsoport (csapat), III. korcsoport (egyéni), IV. korcsoport (egyéni)	6 fő 4 eredmény számít fiúknak: talaj – gyűrű – ugrás Előírt gyakorlatokkal	<p>III. és IV. korcsoportnak külön mezőny egyéniben Összetett verseny az alábbi szerekkel és „A” kategóriás szabadon választott gyakorlatokkal: fiúknak: talaj – ló – gyűrű – ugrás – korlát – nyújtó Követelmény: 5 „A” elem Csapatban nem versenyző diák csak szabadon választott egyéniben indulhat. Előírt gyakorlatokkal egyéni verseny nincs.</p> <p><i>A III., IV. korcsoport egyéniben nevezett versenyzői, akik indulhatnak a III-IV. korcsoport „B” kategória egyéni összetett versenyén előírt gyakorlatokkal és emellett eldönthetik, hogy a következő közül melyikben vesznek részt: – a III-IV. korcsoportos „B” kategória egyéni összetett verseny szabadon választott gyakorlatokkal, VAGY – a III., IV. korcsoportos „A” kategória egyéni összetett verseny szabadon választott gyakorlatokkal.</i></p>
V-VI. korcsoport	6 fő 5 eredmény számít fiúknak: talaj – ló – gyűrű – ugrás – korlát – nyújtó	Összetett verseny Szabadon választott gyakorlattal 6 szeren Követelmény:(6 „A” elem).

Követelményekkel kapcsolatos kérdéseket, javaslatokat: gyulaigeri@gmail.com címre várjuk.

I. korcsoport csapatverseny

A csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is!
Csapatban nem induló diák is indulhat.

(A korosztály versenyszámaikat 3 szeren kell bemutatni a MATSZ versenykiíráshoz képest. A gyakorlatok tartalma **90%-ban** megegyezik a MATSZ gyermek kezdő korosztály egyszerűsített és bónusz nélküli változatával, a szönyegezés és a versenyszerek esetenként igazodnak az iskolai körülményekhez)

Talaj I. korcsoport (10x2 m-es terület)

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,5	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől,	0,5 pontig
2	Emelkedés alapállásba, 90 fokos fordulat balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra terpezállás oldalsó középtartásba.	1,0	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől: síkmegtartás hiánya:	0,3 pontig 0,5 pontig
3	90 fokos fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láb lendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal láb emelés hátra jobb lebegőállásba (2mp.).	1,0	Kartartás helyes technikai végrehajtástól való eltérések: Kiterjedés hibái esetén lendítés és lebegőállás:	0,2 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
4	Láb leengedés terpezállásba, kar leengedéssel oldalsó középtartásba	1,2		
5	Törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, gurulás előre terpezülésbe karemeléssel oldalsó középtartásba (2 mp.)	1,5	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
			domború hát	0,3 pontig
			megállás hiánya	0,5
			1 mp-es tartásos helyzet	0,3
6	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal és karral mellső fekvőtámaszba , karhajlítással ereszkedés hason fekvésbe, emelkedés guggolótámaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba	2,0	Térdhajlítás esetén	0,3 pontig
			Könyökhajlítás a gurulásban	0,3 pontig
			Tolódásban erőnlét hiánya	0,3 pontig
			A fordulatban a 180 foktól való eltérés vagy egyensúlyvesztés esetén	0,5 pontig
7	Néhány lépés nekifutás, szökkenés, gurulóátfordulás vagy repülő gurulóátfordulás előre guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, alapállásba	1,6	3 futólépésnél több / lépésenként/ Tartás és technikai hibák a FIG előírásai szerint (a gurulás kiterjedése nem képezi részét az értékelésnek)	0,2 pont

Ugrás I. korcsoport

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít. Elugrás: Minitrampolin (deszka), Minitrampolin és dobbantó használata engedélyezett érkezés szivacs bálára).

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba.	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái, leérkezés hibái, (esetenként)	0,5 pontig

Szabadgyakorlat I. korcsoport

Értékelés:

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.
3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba.
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba.
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás.

Technikai végrehajtás eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Íránytévesztés (esetenként); 0,1 p

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.; 0,5 pontig

Tévesztés, rontás; 0,5 p.

II. korcsoport csapatverseny

A csapatversenyen elért eredmény egyben az egyéni verseny eredménye is! Csapatban nem induló diák is indulhat.

Talaj II. korcsoport (10x2 m-es terület)

(A korosztály versenyszámaikat 4 szeren kell bemutatni a MATSZ versenykiírásával megegyezően. A gyakorlatok tartalma megegyezik **vagy nagyon hasonló a MATSZ gyermek kezdő korosztály bónusz nélküli vagy bónuszos változatával. A szönyegezés és a versenyszerek esetenként igazodnak az iskolai körülményekhez.)**

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható, k.h.: alapállás

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Bal láblendítés előre karlendítéssel magastartásba, és bal kilépő álláson át fellendülés futólagos kézállásba , gurulóátfordulás guggoló támaszba	1,0	A kézállás helyzete eltér az egyenes testhelyzettől	0,5 pontig
2	Emelkedés alapállásba, 90°-os fordulattal balra, bal láblendítés balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra (cigánykerék), terpeszállás oldalsóközéptartásba;	1,4	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén	0,5 pontig
3	90°-os fordulat balra, karemeléssel magastartásba és jobb láblendítés előre, jobb kilépőálláson keresztül bal lábemelés hátra jobb mérlegállásba karleengedéssel oldalsó középtartásba (2 mp.), láb leengedés terpeszállásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,2	A helyes technikai végrehajtástól való eltérések esetén: kiterjedés, egyensúlyvesztés stb.	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
4	Törzsdöntés előre, kéztámasz a talajon, emelés fejállásba terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2 mp.);	1,5	A fejállás közben a testtartás nem egyenes	0,5 pontig
			Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
5	Átfordulás előre terpeszülésbe, törzshajlítás előre kéztámasz vagy törzsdöntés előre karemeléssel oldalsó középtartásba , mellkas és törzs a talajon (2 mp.)	1,6	Fej sem érinti a talajt (hajlítás)	0,5
			Csak a fej érinti a talajt (hajlítás)	0,3
			1 mp-es tartásos helyzet	0,3
6	Gurulóátfordulás hátra nyújtott lábbal és karral fekvőtámaszba és ereszkedés hosszúfekvőtámaszon keresztül hason fekvésbe, emelkedés guggolótámaszba, ugrás 180°-os fordulattal balra, karlendítéssel magastartásba, hajlított állás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	1,5	Térdhajlítás esetén (gurulás)	0,3 pontig
			Karhajlítás esetén (gurulás)	0,3 pontig
			Hosszú fekvőtámasz technikai végrehajtás hibái	0,3 pontig
			A fordulatban hibái: befejezetlenség, egyensúlyvesztés	0,5 pontig
7	Néhány lépés nekifutás, szökkenés, repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc) guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel oldalsó rézsútos magastartásba, érkezés hajlított állásba, térdnyújtással kar leengedés oldalt, alapállásba.	1,6	Nem harmonikus gördülés	0,5 pontig
			A tigrisbukfencben a repülési szakasz hiánya esetén,	1,0
			A tigrisbukfenc alacsony	0,5 pontig
			A tigrisbukfenc közben a csípő nem nyújtott	0,3 pontig
			Homorított felugrással való összekapcsolás hibája	0,3 pontig

Gyűrű II. korcsoport

Kh.: függés

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Lábemelés lebegőfüggésbe . (2 mp.)	1,6	Kevesebb, mint 2 mp	0,3
			Nincs megállás	0,5
			Térdhajlítás esetén	0,5 pontig
2	Lendületvétel , lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre; lendület hátra,	2,5	A lábfej az első és a hátsó holtpontra nem éri el a gyűrűkarikák szintjét (esetenként)	0,5 pontig
			Alaplendületben a könyök hajlításáért	0,5 pontig
3	Lendület előre lefüggésbe (2mp.);	2,0	Kevesebb, mint 2 mp	0,3 pontig
			Nincs megállás	0,5
			A lefüggés közben a csípő hajlított,	0,5 pontig
4	Ereszkedés lebegőfüggésbe ;	1,2	Elégtelen csípőhajlításért	0,3 pontig
5	Lendületvétel, lendület hátra, homorított leugrás , alapállás.	2,5	A váll nem éri el a gyűrűkarika szintjét	0,5 pontig
			A könyök hajlítása esetén	0,5 pontig

Ugrás II. korcsoport

2 kísérlet, a jobbik ugrás számít. Elugrás: Minitrampolin (deszka), Minitrampolin és dobantó használata engedélyezett érkezés szivacs bálára).

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Homorított felugrás karlendítéssel magastartásba.	9,8	Helytelen testtartás esetén	0,5 pontig
			Elugrás hibái esetenként	0,5 pontig
			Leérkezés hibái, esetenként	0,5 pontig

Szabadgyakorlat II. korcsoport (A szabadgyakorlatok bemutatása egyénileg történik!)

1. gyakorlat:		2. gyakorlat:		3. gyakorlat:	
1. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba,	1-2. ütem	karhúzás hátra 2x.	1-2. ütem	karkörzés előre 2x.
2. ütem	ugrás alapállásba;	3-4. ütem	karlendítéssel magastartásba, karhúzás hátra 2x	3-4. ütem	törzshajlítás előre 2x.
3. ütem	ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba.			5-6. ütem	karkörzés hátra 2x.
4. ütem	karleengedés oldalsó középtartásba.			7-8. ütem	törzshajlítás hátra 2x.
4. gyakorlat:		5. gyakorlat:		6. gyakorlat:	
1-2. ütem	karkörzés balra 2x.	1. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	1. ütem	ugrás guggolótámaszba.
3-4. ütem	törzshajlítás balra 2x, jobb karlendítéssel magastartásba, és bal kar csípőre tartással.	2. ütem	törzsfordítás jobbra, törzshajlítással balra.	2. ütem	ugrás fekvőtámaszba;
5-8. ütem	ellenkezőleg.	3. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba.	3. ütem	csípőemeléssel törzsdöntés előre;
		4. ütem	a 2. ütem ellenkezőleg.	4. ütem	ereszkedés térdelőtámaszba;

	7. gyakorlat:		8. gyakorlat:		9. gyakorlat:
1. ütem	bal láblendítés hátra térdnyújtással;	1. ütem	ugrás terpeszülésbe, kéztámasz a két láb között a talajon	1. ütem	láblendítéssel törzsemelés lebegőülésbe bokaérintéssel;
2. ütem	bal láblendítés balra;	2-3. ütem	törzshajlítás előre 2x, karlendítéssel magastartásba	2. ütem	csípőnyújtás 180°-os fordulattal balra hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba;
3. ütem	bal láblendítés hátra;	4. ütem	törzsdöntés előre karlendítéssel oldalsó középtartásba;	3. ütem	180°-os fordulattal jobbra törzsemelés lebegőülésbe és láblendítés bokaérintéssel
4. ütem	bal lábleengedés térdelőtámaszba;	5-7. ütem	törzshajlítás előre 3x, karlendítéssel magastartásba;	4. ütem	180°-os fordulattal jobbra csípőnyújtás hason fekvésbe, karlendítéssel magastartásba
5-8. ütem	ellenkezőleg.	8. ütem	törzsemeléssel ereszkedés hanyatt fekvésbe;		
	10. gyakorlat:				
1. ütem	karhajlítással támasz a talajon a váll alatt;				
2. ütem	ugrás guggolótámaszba;				
3. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
4. ütem	ugrás 90°-os fordulattal balra guggolótámaszba;				
5. ütem	homorított felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba;				
6. ütem	érkezés hajlított állásba karlendítéssel mellső rézsútos magastartásba;				
7. ütem	térdnyújtással karlendítés szögállás oldalsó rézsútos magastartásba;				
8. ütem	karleengedés alapállásba.				

Értékelés:

Technikai végrehajtás eltérés a kiírástól (esetenként); 0,5 p.

Iránytévesztés (esetenként); 0,1 p

Technikai, kiviteli hibák (hajlékonyság hiánya,); FIG szab.; 0,5 pontig

Tévesztés, rontás; 0,5 p

III-IV. korcsoport csapatverseny egy mezőny

Csapatverseny III-IV. korcsoportban

**Egyéni verseny III. és IV. korcsoport bontásában szabadon választott (6 szer) gyakorlat alapján. (Lásd az egyéni verseny kiírásánál!).
Csapatban nem induló diák is indulhat.**

Talaj III- IV. korcsoport (10x2 m-es terület)

A gyakorlat részleteiben és egészében is megfordítható.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Kh.: alapállás. Néhány lépés nekifutás repülő gurulóátfordulás guggoló támaszba, emelkedés alapálláson keresztül karlendítéssel előre karkörzéssel hátra és dőlés előre fekvőtámaszba, karhajlítás nyújtás;	2,0	A tigrisbukfenc nem harmonikus gördülés	0,5 pontig
			Kiterjedése alacsony	1,0 pontig
2	szökkenés guggolótámaszba, láb nyújtással és bal láb lendítéssel balra 90 fokos fordulat balra futólagos jobb lebegőállásba és karlendítéssel oldalsó középtartásba, kézenátfordulás balra terpeszállás oldalsó középtartásba (cigánykerék), 180 fokos fordulat balra a bal lábon, egyidejű karlendítéssel mélytartáson át oldalsó középtartásba, kézenátfordulás jobbra terpeszállás oldalsó középtartásba (cigánykerék);	2,0	síkmegtartás esetenként	0,3 pontig
			összekötés technikai hibái	0,3 pontig
			kézállástól való eltérés	0,5 pontig
3	90 fokos fordulat jobbra, emelés jobb mérlegállásba, karemeléssel rézsútós magastartásba (2 mp);	2,0	Kiterjedés, hajlékonyság, homorítás hiánya	0,5 pontig
			Tartásos helyzet 1 mp	0,3
			Nincs tartásos helyzet	0,5
4	törzsemelés és bal láb leengedés terpeszállásba, törzsdöntés előre, támasz a talajon, emelés fejállásba, terpesztett lábbal és csípőben hajlított testtel (2mp);	1,5	Testhelyzet fejállásban	0,3 pontig
			Tartásos helyzet 1 mp	0,3
			Nincs tartásos helyzet	0,5
5	gurulás előre guggolótámaszba, ugrás 180 fokos fordulattal jobbra, karlendítéssel magastartásba, karleengedéssel oldalsó középtartásba;	0,3		
6	néhány futólépés kézenátfordulás előre, szögállás magastartásba, karleengedés alapállásba.	2,0	Technikai hibákért összesen	1,0

Gyűrű III- IV. korcsoport:

Kh: támasz (edzői segítséggel kialakítva, gyakorlat értékelése a versenyző elengedésétől értékelt)

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Húzódás-tolódás támaszba (edzői segítséggel), támasz (2mp).	1,0	heveder érintés könyökkel	0,3
			testhelyzet nem egyenes	0,3
			tartásos helyzet 1 mp	0,3
			nincs tartásos helyzet	0,5
2	ereszkedés függésbe hajlított karral	0,5	gyorsuló-lassuló, zuhanó végrehajtás	0,5 pontig
3	lábemelés lebegőfüggésbe (2 mp);	1,0	elakadó, erőlködő végrehajtás	0,5 pontig
			tartásos helyzet 1 mp	0,3
			nincs tartásos helyzet	0,5
4	lendületvétel előre, lendület hátra, lendület előre, lendület hátra, lendület előre lefüggésbe (2mp);	1,0	Az alaplendület kiterjedésbeli hiányáért lendületenként	0,5 pontig
			Harmonikus mozgás hiánya (zökkenés)	0,3
			tartásos helyzet 1 mp	0,3
			nincs tartásos helyzet	0,5
5	csípőhajlítás lebegőfüggésbe, csípőnyújtás hátsó függésbe (2mp); a hátsó függőmérlegen keresztüli végrehajtás nem emeli a gyakorlat értékét!	2,0	erőlködő csípőemelés	0,5 pontig
			váll hajlékonyság hiánya visszahomorítás	0,5 pontig
			tartásos helyzet 1 mp	0,3
			nincs tartásos helyzet	0,5
6	emelés lebegőfüggésen át csípőnyújtással lefüggésbe (2mp).	2,5	testhelyzet lefüggésben	0,3 pontig
			tartásos helyzet 1 mp	0,3
			nincs tartásos helyzet	0,5
7	csípőhajlítás lebegőfüggésbe, lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba, kar oldalsó középtartásban.	1,8	hátsó holtpont kiterjedése	0,5 pontig

Ugrás III- IV. korcsoport

4 részes szekrényen hosszában, ugródeszkával: 2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Sor-szám	Gyakorlat	Pont-szám	Hiba	Levonás
1	Kézentfordulás előre	9,8	Testhelyzet eltér az egyenes kézállás helyzetétől, csípőhajlítás, homorítás	0,5 pontig
			A váll helyzete eltér az egyenes kézállás helyzetétől (vállszöges) végrehajtás	0,5 pontig
			Második ívben az ellökődés hiánya	0,5 pontig
			második ív 80 cm-nél rövidebb	0,3 pont
			Talajra érkezés hibái	1,0 pontig

V-VI. korcsoport csapatverseny
(„B” kiírással megegyező, itt a 4 szer kiegészítve 6 szerre).
TALAJ – V-VI. korcsoport (10x2 m-es terület)

	Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.	Kh.: alapállás. Két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc, előre karkörzéssel álláson keresztül dőlés előre hajlítottkarú fekvőtámaszba.	2,5 p	a tigrisbukfenc csípőhajlítással	-0,5 pontig
			a tigrisbukfenc alacsony	-1,0 pontig
			3 vagy több lépés esetén, lépésenként	-0,2 pont
2.	tolódás fekvőtámaszba; ugrás guggolótámaszba, 90°-os fordulat jobbra jobb lebegőállásba oldalt, cigánykerék balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba.	1,5 p	a helyes ritmus hiánya az elemsorban	-0,5 pontig
3.	90°-os fordulat balra jobb láb kilépéssel előre, dőlés előre mellső mérlegállásba, karemeléssel rézsútos magastartásba, 2 mp.	1,0 p		
4.	emelkedés szögállásba, karemeléssel magastartásba, gurulás hátra futólagos kézálláson keresztül szökkenés hajlított állásba (corbet).	2,3 p	a kézállás helyzetének hiánya	-0,5 pontig
			a kézállásból szökkenés (corbet) kicsi	-0,5 pontig
5.	felugrás 180°-os fordulattal balra hajlított állásba, fejenátfordulás szögállás, kar oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás.	2,6 p	a fordulat nem 180 fokos	-0,3 pont
			a fejenátfordulás mély hajlított állásba	-0,3 pont

LÓ – V-VI. korcsoport

Kh.: mellső oldalállás, fogás a kápakon

	Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.	Ugrás mellső támaszba bal láb belendítés balra, lendület jobbra;	1,5 p	Felugrásnál egy közelítő lépés megengedett. Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
2.	jobb láb belendítés jobbra (hátsó támasz), lendület balra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
3.	bal láb kilendítés balra, lendület jobbra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
4.	jobb láb kilendítés jobbra (mellső támasz), lendület balra;	1,5 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
5.	bal láb belendítés balra, lendület jobbra, jobb láb belendítés jobbra és 90 fokos fordulat balra, leugrás bal harántállásba. Alapállás.	3,8 p	Be- és kilendítésnél a láb (boka) nem éri el a váll vízszintes síkját esetenként	-0,3 pont
			Lábbal megtámaszkodik a fordulatban	-0,5 pont
			A leugrás kiterjedése alacsony A leugrásban a csípő hajlított	-0,5 -ig -0,5 -ig

GYŰRŰ – V-VI. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe

	Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.	lendület vétel	2,0 p	a lendületvétél lebegőfüggésen át történik	-0,5 pontig
2.	lendület hátra, lendület előre.	2,0 p	a lendületek kis kiterjedésűek (esetenként)	-0,3 pontig
3.	lendület hátra, vállátfordulás előre lefüggésbe.	3,0 p	a vállátfordulás csípőben hajlított	-0,5 pontig
4.	lendület hátra, homorított leugrás, alapállás.	2,8 p	a vállak nem érik el a gyűrűkarikák szintjét	-0,5 pontig
			a leugrás bicskás	-0,3 pontig
			a leugrásban test helyzete nem éri el a 45 fokot a függőlegestől	-0,3 pontig

UGRÁS – V-VI. korcsoport

5 részes szekrényen hosszában: ugródeszkával: 2 kísérlet, a jobbik ugrás számít.

Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
Terpeszátugrás	9,8 p	vízszintes feletti lebegőtámasz	9,8 pontból
		vízszintes alatti lebegőtámasz	9,3 pontból
		a lábfej a szer szintje alatt van	8,8 pontból
		a második ív rövid (80 cm-en belül)	-0,3 pont
		a második ívben a rányitás hiánya	-0,3 pontig
		az emelkedés hiánya	-0,3 pontig

KORLÁT – V-VI. korcsoport

Kh.: külső harántállás

	Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.	ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar lebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés.	3,0 p	a billenés hajlított karral történik	-0,5 pontig
2.	lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe.	0,5 p	a hátra lendületkor vízszintes alatti testhelyzet	-0,5 pont
3.	lendület előre támaszba, terpesz pedzés.	3,0 p	támaszbalendüléskor vízszintes alatti testhelyzet	-0,5 pontig
			a terpeszülés megelőzi a támaszba kerülést	-0,5 pont
4.	lábzárással lendület hátra, kanyarlati leugrás bal haránt állásba, alapállás.	3,3 p	a hátra lendület a 45 fokot nem éri el a függőleges sík előtt	-0,5 pont
			hiányzik az egy karfán az egyidejű kéztámasz	-0,5 pont

NYÚJTÓ – V-VI. korcsoport

Kh.: ugrás függésbe;

	Gyakorlat	Pont	Hibatáblázat	Levonás
1.	kelepfelhúzóadás támaszba;	2,5 p	erőlködéssel végrehajtva	-0,5 pontig
2.	lendület hátra lebegőtámaszba;	1,0 p	lebegőtámasz vízszintes alatt	-0,5 pont
3.	lendület előre, kelepforgás hátra;	2,5 p	kelepforgás csípőben hajlított testtel	-0,5 pontig
4.	alálendülés;	1,0 p	alálendülésnél a csípő a nyújtó szintje alatt van	-0,5 pontig
5.	lendület hátra, terpesz-talptámasz, nyílugrás hajlított állásba, alapállás.	2,8 p	hátra lendületnél a csípő a nyújtó szintje alatt van	-0,5 pontig
			a nyílugrás nem éri el a nyújtó magasságát	-1,0 pontig

Egyéni verseny

I. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! Összetett verseny.

II. korcsoport

A csapatversenyen elért eredmény egyben az **egyéni verseny** eredménye is! Összetett verseny.

III., korcsoport, IV. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatokkal rendezzük az alábbi követelmények szerint.

Szabadon választott gyakorlatok 6 szeren! Összetett verseny.

Minimum követelmény szerenként:

- 5 „A” elem leugrással együtt (a minimum követelmények teljesítése esetén a gyakorlat 10,5 pontból indul) az „A” elem értéke 0,1 pont. A zsűri az 5 legértékesebb elemet veszi figyelembe.
 - 3 vagy annál kevesebb elemből álló gyakorlat nem értékelhető (kivéve ugrás).
 - „Z=zéró” értékű elemként a FIG táblázatban nem jelölt elemek is elfogadhatóak az elemszámban (pl.: teljes alaplendület, húzódás-tolódás, bukóbillenés, gurulóátfordulások, kanyarlat, tepeszleugrás, homorított leugrás stb.), de **értéket nem kapnak**, legfeljebb az elemszám követelményt teljesítheti vele a tornász.
 - Speciális elemcsoport követelmény nem értékelt.
 - Hiányzó elem -0,5 pont levonás. Elemismétlés nem ad értéket (**kivéve kápás lovon**).
 - Bónusz befejezés és összekötések nem értékelt.
 - Nagyobb értékű elemek értékeinek beszámítása a FIG előírásai szerint (B=0,2 stb).
- ugrás: 2 db átlaga. **Két ugrást kell bemutatni az ugrás és az ugráscsoport lehet azonos.** A szer magassága 120-135cm és szőnyegezése **a FIG szabályok szerint 20cm leérkező szőnyeg+10 cm puha leérkező.**

5A	Talaj szőnyegezés és méret: 12x12	
5A	Lólengés: szőnyegezés és méret nemzetközi vagy 90%-os szeren is bemutatható a gyakorlat. Ezen a szeren elemismétlés megengedett. Itt az ollók mindkét irányban külön elemként elfogadhatók, továbbá érték nélkül egyen- vagy ellenoldalú olló előkészítő feladatok is beszámíthatóak):	Értékelés a fig előírásai szerint.
5A	Gyűrű: Szermagasság: 220 cm Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40cm-vastag ugródomb	
	Ugrás: 120cm-135 cm-ig választható. FIG ugróasztal és leérkező. Az elugráshoz a minitrampolin, vagy trampolin ugródeszka, vagy két egymásra helyezett ugródeszka használata engedélyezett. Két ugrást kell bemutatni az ugrás és az ugráscsoport lehet azonos. Az ugrás átlagát veszi figyelembe a zsűri. <ul style="list-style-type: none"> ○ támaszugrások 10 pontból, ○ átfordulások 10,5 pontból, ○ szaltós ugrások 11 pontból indulnak egységesen. 	
5A	Korlát: Szermagasság: 160 cm (szőnyeg tetejétől 140cm) Szőnyegezés: 20 cm-es érkező szőnyeg, 10 cm-es puhaszőnyeg	
5A	Nyújtó: Szermagassága: 220cm Szőnyegezés: 1 db 20 cm-es érkező szőnyeg, 1 db 40 cm-vastag ugródomb, állítható magasságú szer	

V-VI. korcsoport

Szabadon választott gyakorlatok 6 szeren FIG szőnyegesessel és magasságon (kivéve ugrás)!

Összetett verseny.

Minimum követelmény szerenként:

- 6 „A” elem (FIG táblázat szerint) leugrással együtt. 3 vagy annál kevesebb elemből álló gyakorlat nem értékelhető (kivéve ugrás). (A minimum követelmények teljesítése esetén a gyakorlat 10,5 pontból indul).
- Talaj méret 12x12m.
- Speciális elemcsoport követelmény nem értékelt.
- Hiányzó elem -0,5 pont levonás. Elemisméltés nem ad értéket.
- Bónusz befejezés és összekötések nem értékeltek.
- Nagyobb értékű elemek értékeinek beszámítása a FIG előírásai szerint (B=0,2 stb).
- Ugrás: 2 db átlaga, amely lehet azonos csoport és az ugrásfajta is (125 cm vagy magasabb, ugróasztalon, ugródeszkával):
 - támaszugrások 10 pontból,
 - átfordulások 10,5 pontból,
 - szaltós ugrások 11 pontból indulnak egységesen.