

Speciális Olimpia Női Torna Verseny Szabályzat
Női Torna Tartalom jegyzék

1. ALAP SZABÁLYOK.....	2
2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK.....	2
3. RUHÁZAT.....	4
4. ESZKÖZÖK.....	4
5. VERSENY SZABÁLYOK.....	5
6. BIZTONSÁGI SZEMPONTOK.....	6
7. BÍRÁLAT ÉS ÉRTÉKELÉSEK.....	7
8. MELLÉKLET A: ELISMERT TORNAELEMEK.....	9
9. MELLÉKLET B: TORNA GYAKORLATOK.....	10
10. MELLÉKLET C: TORNA BÍRÁK FORMANYOMTATVÁNYA.....	30

1. ALAP SZABÁLYOK

A Speciális Olimpia női torna sportágára vonatkozó hivatalos szabályzata irányadó minden Speciális Olimpia versenyen. Nemzetközi sportprogramként a Speciális Olimpia ezen szabályokat a Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) női tornára vonatkozó szabályai alapján dolgozta ki, amelyek a <http://www.fig-gymnastics.com> oldalon találhatók. A FIG vagy a nemzeti irányító szervezet (NGB) szabályait kell alkalmazni, kivéve, ha azok ellentmondanak a Speciális Olimpia női torna sportágára vonatkozó hivatalos szabályzatának vagy az I. cikknek. Ilyen esetekben a Speciális Olimpia női torna hivatalos szabályzata az irányadó.

További információkért – beleértve a magatartási kódexeket, edzési követelményeket, orvosi és biztonsági előírásokat, a csoportosítás (divisioning) szabályait, a díjazást, a magasabb szintű versenyekre való továbbjutás feltételeit, valamint az egyesített (Unified) sportokat – lásd az I. cikket: <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>

2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK

A versenyszámok köre arra szolgál, hogy versenyzési lehetőséget biztosítson a különböző képességű sportolók számára. A programok meghatározhatják a kínált versenyszámokat, valamint szükség esetén az azok lebonyolítására vonatkozó irányelveket. Az edzők felelősek azért, hogy az egyes sportolók képességeinek és érdeklődésének megfelelő edzést és versenyszám választást biztosítsanak.

Az alábbiakban a Speciális Olimpián elérhető hivatalos versenyszámok listája található.

- A tornászok indulhatnak az adott szinten meghirdetett összes versenyszámban (összetett / All Around), vagy lehetnek „specialisták”, akik egy, két vagy három versenyszámban versenyeznek, de nem az összesben. A specialistáknak nemzetközi versenyeken azonos szinten kell versenyezniük, míg helyi versenyeken a helyi szervezők döntése alapján legfeljebb egy szint eltérés engedélyezett.
- A versenyszámok sorrendje: ugrás, felemás korlát, gerenda és talaj. A tornászok bármely tornaszeren kezdenek a versenyt, de a továbbiakban a meghatározott sorrendben kell folytatniuk.

2.1 A SZINT - olyan elemjegyzék, amely azon sportolók számára készült, akik nem képesek állni és/vagy kerekesszék, járókeret vagy segítő személy (spotter) támogatása nélkül végrehajtani a gyakorlatokat.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.2 B SZINT – Olyan elemjegyzék, amely alacsonyabb szintű sportolók számára készült, akik önállóan képesek végrehajtani a gyakorlatokat.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.3 C SZINT – Kötelező gyakorlatok alacsonyabb képesség szintű sportolók számára. A hangsúly az alapvető készségek fejlesztésén, valamint ezeknek az elemeknek a különböző szereken bemutatott gyakorlattá való összekapcsolásán van.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.4 1. SZINT – Kötelező gyakorlatok, amelyek a C-szint elemeire épülnek és előkészítik a magasabb szintű gyakorlatok fejlődését.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.5 2. SZINT – Középszintű kötelező gyakorlatok.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.6 3. SZINT – Választható/önkéntes gyakorlatok FIG „A” és elismert tornaelemekkel. Minden versenyszámhoz külön speciális követelmények tartoznak.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

2.7 4. SZINT – Választható/önkéntes gyakorlatok elismert tornaelemekkel és bármely szintű FIG-elemekkel. Minden versenyszámhoz külön speciális követelmények tartoznak.

- Ugrás
- Felemás korlát
- Gerenda
- Talaj

3. RUHÁZAT

- A tornászok viselhetnek hosszú ujjú, rövid ujjú vagy ujjatlan tornadresszt (leotard) vagy egyrészes tornaruhát (unitard). Meztelen láb vagy láb nélküli harisnya (testszínű vagy a tornadressz színével megegyező) megengedett. A tornászok mezítláb is lehetnek vagy viselhetnek tornacipőt.
- Ékszer viselése nem engedélyezett, kivéve egy pár bedugós fülbevalót (egy-egy fülben). Minden más piercinget EL KELL TÁVOLÍTANI, nem elegendő ragasztószalaggal vagy sebtapasszal lefedni.
- A haj legyen az arc előtt feltűzve. A hosszú hajat kontyba, lófarokba vagy fonatba kell kötni.

4. ESZKÖZÖK

1. Általánosságban lásd a FIG felszerelésre és talajszőnyegre vonatkozó specifikációit a versenyfelszerelésre vonatkozóan.
2. A gyakorlatok módosításra kerültek, hogy megfeleljenek a Speciális Olimpia sportolóinak képesség- és méretbeli követelményeinek.
 - További talajszőnyegek használhatók a kisebb tornászok igényeinek vagy a fokozott biztonság érdekében. (Levonás csak akkor történik, ha a versenyszám külön előírja.)
 - Ugródeszkák elhelyezhetők a versenyszerek körüli engedélyezett talajszőnyegek a tornászok felugrásának segítésére, de azokat azonnal el kell távolítani.
 - Az ugróasztalt csak a 4. szinten használják. Minden más szinten a tornászok szőnyegek ugranak. A műszaki előírások a szöveges leírásban és a videóban található.
 - A 4. szintű ugrásoknál, amikor a zsámolyokat oldalirányban egymásra helyezett talajszőnyegek végzik, bármely szabványos, 5' × 10' méretű gyártott talajszőnyeg használható. Minimális magasság: 32".
 - Bármely gyártott ugródeszka megengedett. A fordított, választható (optional) ugrásoknál ugrógallért (vault collar) kell használni.
 - A felemás korlát magassága a tornász méretéhez igazítható. Ha a magasságot nem lehet elegendő mértékben csökkenteni, további talajszőnyegek használhatók a talaj emelésére.

3. Gerenda

- Az A szintű gerenda egy tépőzáras csík vagy vonal a talajon. Bármilyen hosszúság és szélesség megengedett.
- A B-szintű gerenda lehet összehajtott panelmatrac vagy egy 12,25 cm (6 inch) széles gerenda, amely legfeljebb 10 cm (4 inch) magasan van a talajszőnyegektől, amelyen elhelyezkedik.
- A C és 1. szintű tornászok egy 10 cm (4 inch) széles és 4,88 m (16 ft) hosszú talajgerendát használnak. A gerenda teteje legfeljebb 30 cm (12 inch) magasan van a talajtól, és 10 cm (4 inch) a szőnyegektől. A C és 1. szintű tornászok, akik szabályos magas gerendán versenyeznek, levonást kapnak. Lásd a bírói útmutatót.
- A 2. szintű tornászok használhatják az alacsony gerendát (mint a C és a 1. szint) vagy a szabályos gerendát, amely 10 cm (4 inch) széles és 4,88 m (16 ft) hosszú. Magassága 88 cm (34 5/8 inch) és 1,2 m (47 1/4 inch) között változhat. A magas gerendán versenyző tornászok bónuszpontot kapnak. Lásd a bírói útmutatót.
- A 3. és 4. szintű tornászok szabályos gerendát használnak, amely 10 cm (4 inch) széles és 4,88 m (16 ft) hosszú. Magassága 88 cm (34 5/8 inch) és 1,2 m (47 1/4 inch) között változhat. Az alacsony gerendán versenyző tornászok levonást kapnak. Lásd a bírói útmutatót.

5. VERSENY SZABÁLYOK

5.1 Az edzők határozzák meg a sportolók versenyszintjét. A sportolóknak képesnek kell lenniük biztonságosan végrehajtani az adott szinthez előírt összes gyakorlatot.

5.2 A tornászok indulhatnak az adott szinten kínált összes versenyszámban (összetett / All Around), vagy lehetnek „specialisták”, akik egy, két vagy három versenyszámban versenyeznek, de nem az összesben. Nemzetközi versenyeken a specialistáknak minden versenyszámban azonos szinten kell indulniuk. Helyi versenyeken a tornászok az induló versenyszámokban legfeljebb egy szinteltéréssel versenyezhetnek a helyi szervezők döntése szerint.

5.3 Az összetett (All-Around) versenyben a sportolóknak az összes négy szeren azonos szinten kell versenyezniük.

Megjegyzés: Ha egy összetett versenyző bármelyik szeren nem kap pontszámot vagy különböző szinteken versenyez, akkor nem jogosult díjazásra az összetett versenyben.

5.4 A díjazásnál a tornászokat képességszint és korcsoport szerint kell csoportosítani. További csoportosításra akkor van szükség, ha a Speciális Olimpia filozófiája szerint a sportolóknak hasonló képességű ellenfelekkel kell versenyezniük. A csoportosítást minden szerre és az összetett (All-Around) versenyre külön-külön kell elvégezni.

5.5 A videó a gyakorlatok hivatalos változata. A leírt szöveget kiegészítésként biztosítjuk. Ha eltérés van a videó és a leírt szöveg között, a videót kell követni.

5.6 Módosítások látássérült tornászok számára:

- Minden versenyszinten engedélyezett a segítségnyújtás. Azonban az edzőknek a verseny előtt, valamint minden szer előtt értesíteniük kell a versenyigazgatót és a bírakat a sportoló látássérültségéről.
- Hallható jelzések, például taps, minden gyakorlatban használhatók.
- Talajgyakorlatnál a zene bármely a talajtól közeli helyről lejátszható vagy az edző a zenei forrást a talajszőnyeg körül viheti.
- Ugrásnál a tornász választhatja, hogy nem nekifutást alkalmaz, hanem egy-két lépéssel ugrik vagy kapaszkodik egy a szőnyeg mellett elhelyezett kötélbe.

5.7 Módosítások hallássérült sportolók számára:

- Az edzőknek a verseny előtt, valamint a talajgyakorlat előtt értesíteniük kell a versenyigazgatót és a bírakat a sportoló hallássérültségéről.
- Talajgyakorlatnál az edző vagy egy másik tornász jelezheti a sportolónak a gyakorlat megkezdését anélkül, hogy levonás járna érte.

6. BIZTONSÁGI SZEMPONTOK

• A Speciális Olimpia sportolóra összpontosító szemléletével összhangban a sportolók biztonsága az elsődleges szempont a sportszabályok kialakításakor. A Speciális Olimpia torna kötelező és szabadon választott gyakorlataihoz kidolgozott nemzetközi irányelvek biztosítják, hogy a sportolók a torna készségek elsajátítása során megfelelő, fokozatos képzési rendszerben haladjanak. Ez csökkenti a sérülések előfordulását. Azok a sportolók, akik egy adott szint kötelező gyakorlataiban minden elemet biztonságosan végre tudnak hajtani, azon a szinten versenyezzenek. A szabadon választott gyakorlatokban való versenyzés kizárólag a haladó szintű tornászokra korlátozódik.

• A torna készségek oktatásának megfelelő, fokozatos felépítésének elsajátítása, valamint a helyes biztosítási technikák alkalmazása a torna edző felelőssége. A Speciális Olimpia elismeri és támogatja azokat a nemzeti és állami szintű programokat, amelyekben képezett torna edzők a haladó szintű torna elemek oktatásában a megfelelő progressziót alkalmazzák, a Torna Edzői Útmutatóban, a jelen szabályzatban és egyéb dokumentumokban meghatározottak szerint.

• Sok önkéntes korlátozott torna szakértelemmel kezdi meg edzői tevékenységét. Ezeknek az önkénteseknek kezdetben kizárólag az alapvető készségek és gyakorlatok oktatására kell korlátozódniuk. A magasabb szinteken szereplő elemeket legalább két év

hagyományos torna edzői tapasztalattal rendelkező edzőknek kell tanítaniuk. Ajánlott, hogy a 3. és 4. haladó szintű tornászok edzői további torna edzői képzésben részesüljenek a saját országuk nemzeti irányító (szakmai) sportszervezetétől.

- Függetlenül attól, hogy milyen mértékű biztonság biztosított, az edzők nem ösztönözhetik vagy bátoríthatják sportolóikat olyan elemek végrehajtására, amelyek meghaladják képességeit, illetve olyan elemekre sem, amelyek meghaladják az edzők oktatási kompetenciáját. A Speciális Olimpia javasolja, hogy minden torna edző szerezzon biztonsági tanúsítást az illetékes nemzeti irányító sportszervezet által jóváhagyott irányelveknek megfelelően. A Speciális Olimpia egyetért az alábbi felelősségi nyilatkozattal:

„Bár a tornabiztonság mindenki felelőssége, az oktatónak vagy edzőnek kell vállalnia ennek nagy részét, ideértve annak biztosítását is, hogy a többi érintett, a szülők, az orvosok és a sportolók is betöltsék a saját szerepüket. A megelőzés és a problémák kezelése kiemelt feladat egy széles körű programban, amely számos további szempontot is magában foglal: a környezetet, az előírt tanulási sorrendet és a sportoló fizikai felkészültségét. Ezek azok a területek, ahol az oktatónak/edzőnek jelentős erkölcsi és jogi felelőssége van. Nem elegendő csupán figyelmeztetni és tájékoztatni; minden érintettnek tisztában kell lennie a kockázatokkal és meg kell értenie azokat minden intenzív tornatevékenység során.”

- Amint a videóban és a szöveges leírásban szerepel, az edzőnek biztosítási (spotting) pozícióban kell lennie az ugrás, a felemás korlát és a gerenda gyakorlatoknál, mielőtt a sportoló ezeken a szereken bemutatná gyakorlatát. Az edzőnek a gyakorlat teljes ideje alatt ebben a pozícióban kell maradnia. Amennyiben az edző nincs biztosítási pozícióban, a tornagyakorlatot le kell állítani és a sportoló levonásban részesül. Lásd a bírói útmutatót.

7. BÍRÁLAT ÉS ÉRTÉKELESEK

1. Általános bíráskodás – Az egyes szintekre és gyakorlatokra vonatkozó konkrét követelmények és levonások a Bírói útmutatóban találhatók.

- A gyakorlatokat a D (Nehézség / Difficulty) és az E (Végrehajtás / Execution) bírói zsűri értékeli. Az egyes zsűrik által alkalmazott konkrét pontlevonásokat a Bírói Útmutató tartalmazza.
- A D (Nehézség /Difficulty) zsűri megállapítja, hogy a gyakorlatot a leírásnak megfelelően hajtották-e végre. A D zsűri határozza meg a gyakorlat kezdőértékét

a nehézség, a bónuszok és az összes alkalmazandó semleges pontlevonás figyelembevételével. Ha a sportoló a gyakorlat bármely részét végrehajtja, a D-zsűri által adható minimális pontszám 1,0.

- Az E (Végrehajtás/Execution) zsűri értékeli a gyakorlat végrehajtását és alkalmazza a kivitelezésre és a mozgásterjedelemre vonatkozó összes szabályt.
- Minden szerenként mindkét zsűri egy-négy bíró vehet részt.
- A D (Nehézség) zsűri esetében minden pontszámnak egyeznie kell.
- Az E (Végrehajtás) zsűrinél, ha két vagy három bíró van, a pontszámok átlaga kerül megállapításra. Négy bíró esetén a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámot el kell hagyni, és a fennmaradó pontszámok átlaga kerül számításra.
- Abban az esetben, ha a zsűri D és E szempontokat is értékel, akkor a bírók felelősek a teljes gyakorlat megítéléséért és a pontszám megállapításáért.
- A bírók a szőnyeg vagy a szer körül foglalnak helyet, és a vezető bíró utasítására egyeztethetnek egymással. Amennyiben a bírók pontszámai nem „tartományon belüliek”, egyeztetésre kerül sor; a tartományon kívüli esetekre vonatkozó irányelvek a Bírői útmutatóban találhatók. A végső átlagpontszám kerül kijelzésre.
- A besorolási (divisioning) folyamat jelentősége és a verseny tisztaságának biztosítása érdekében a verseny kezdetét követően az alábbi szabály van érvényben: a bírók nem folytathatnak kommunikációt edzőkkel, szülőkkel vagy sportolókkal a tornász gyakorlatával kapcsolatban. A szabály a versenyerületen és azon kívül is érvényes. Ilyen kommunikáció esetén a bíró eltávolításának javaslata a Játékok Bizottsága felé kerül benyújtásra.

2. Elemértékek

- Az A, B, C, 1. és 2. szintű gyakorlatok elemeinek értékei a Szöveges anyagban és a Bírői Útmutatóban találhatók.
- A 3. és 4. szintű gyakorlatok elemeinek értékei a Bírői Útmutatóban és a FIG Értéktáblázatában (Code of Points) találhatók. Az elemek értéke kétszeresen számítandó és kombinációs bónuszhoz is felhasználhatók (4. szint).
 - Az elismert torna elemek azok az elemek, amelyeket jellemzően minden szer gyakorlatában végrehajtanak. Az elismert torna elemek listája a Függelékben található.
 - A FIG-elemek értékei megegyeznek a hatályos FIG Pontozási Szabályzatban (Code of Points) feltüntetett értékekkel. (Fédération Internationale de Gymnastique - FIG).
 - Azoknál az elemeknél, amelyek nem szerepelnek a Speciális Olimpia Elismert Torna Elemei listáján vagy a FIG Pontozási Szabályzatában, az edző benyújthatja az Új Elem Értékelési Kérelem űrlapot a versenyre történő nevezés részeként. A versenyigazgatónak a kérelmet időben el kell juttatniuk a technikai tisztségviselőknek, hogy az edzőt a döntésről három héten belül értesíthessék. Amikor az űrlap visszaérkezik, az edzőnek magával kell vinnie a versenyre és a versenybíró vagy a vezetőbíró elé kell helyeznie a verseny megkezdése előtt. Ha egy elemet a Világjátékokon jóváhagynak kreditként, az felkerül a hivatalos elemlistára. Egyébként az elemet minden versenyre külön jóvá kell hagyatni.

- A nemzeti vagy világitékok versenyek szervezői kérhetik, hogy a nevezésekkel együtt Gyakorlat Tartalom Űrlap is benyújtásra kerüljön.

3. Óvások – A bíráskodáson kívüli ügyekre vonatkozóan általános óvási űrlapok állnak rendelkezésre. Az űrlapokat a versenyszervezőknek kell biztosítaniuk

8. MELLÉKLET A: ELISMERT TORNAELEMEN

1.Női korlát – Minden olyan elem, amely értéket kap az 1. és 2. szintű női korlát gyakorlatokban, elismert torna elemnek minősül.

További elemek:

- Egylábas átlendülés
- Egy- vagy kétlábas átbújás
- Terpeszüléses malomkörzés
- Kosárhinta
- Fellendülés, felguggolás
- Fellendülés, felguggolás, felugrás a felső korlátra
- Alálendüléses leugrás
- Talpkörzésből leugrás

2. Gerenda – Minden olyan elem, amely értéket kap az 1. és 2. szintű gerenda gyakorlatokban, elismert torna elemnek minősül. Ezen kívül a lenti elemek variációi is elismert gimnasztikai elemeknek számítanak (például: 90°-os pivot-fordulat két lábon lehet állásból vagy guggolásból).

További elemek:

- Csere lábas fellépés és átlendüléses felugrás
- Fellépéses felugrás
- Guggoló vagy terpesz felugrás
- V-ülés
- Térdelő mérlegállás
- Arabeszk / mérleg (nem szükséges minimális szögtartás vagy tartásidő)
- Csassé
- FIG-ben nem szereplő ugrások (pl.ritmus ugrás, cabriole, futólépéses ugrás , 1/4 fordulat ugrások stb.)
- FIG-ben nem szereplő lendületek / szökdelések
- 90°-os pivot fordulat két lábon
- 90°-os fordulat egy lábon
- Testhullámok
- Előre vagy hátra gurulás
- Előre vagy hátra vállgurulás
- Kézenállás (3/4-es vagy függőleges, lábak zárva vagy nyitva)

- Tic-Toc
- Ugrásos leugrás kötött testhelyzetben (guggoló, terpesz/csillag, nyújtott)
- Körhinta-leugrás (round-off dismount)
- Előre kézenátfordulós leugrás (front handspring dismount)
- Keresztkézenállásból leugrás (cross handstand to dismount)
- FIG-ben nem szereplő levegőben végzett leugrás (aerial dismount)

3. Talajgyakorlat – Minden olyan elem, amely értéket kap az 1. és 2. szintű talajgyakorlatokban, elismert torna elemnek minősül. Ezen kívül a lenti elemek variációi is elismert torna elemeknek számítanak (például: gurulások lábak zárva vagy terpeszben).

További elemek:

- V-ülés
- FIG-ben nem szereplő ugrások
- FIG-ben nem szereplő lendületek / szökdelések
- FIG-ben nem szereplő 360°-os fordulatok
- Testhullámok
- Arabeszk / mérleg
- Egyensúlyi helyzet lábfogással
- Gurulások (előre, hátra, oldalra)
- Előre bukfenc
- Kézenállásból előre bukfenc
- Tarkóállásba gördülés (back extension roll)
- Hátrahajlás vagy híd
- Egykaros oldalállású átfordulás (1-arm cartwheel)
- Átgördülések/ Tic-Toc

9. MELLÉKLET B: TORNA GYAKORLATOK

A SZINT

Ugrás (A SZINT)

A videó a hivatalos verzió. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

- Biztosítás szükséges

Végrehajtható kerekesszékekkel vagy járókerettel (vagy más segítséggel).

Értékű	Elem
2.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
2.0	Kijelölt pontra történő felmenetel
2.0	Stabil leérkezés ("stick")
2.0	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 8,0
Végrehajtás: 2,0
Maximális pontszám: 10,0

Felemás korlát (A SZINT)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

- **Biztosítás szükségessége**

Ülő helyzetben kivitelezve, egy kézzel fogott egyes rúdon vagy a felemás korlát alsó rúdján.

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat elején
2.0	Rúd megfogása felső fogással (egyszerre vagy egymás után)
1.0	Az egyik kéz alátfogásra (undergrip) váltás
1.0	A másik kéz alátfogásra (undergrip) váltás
2.0	A korlát elengedése
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat végén

Nehézség: 8,0
Végrehajtás: 2,0
Maximális pontszám: 10,0

GERENDA (A SZINT)

A videó a hivatalos verzió. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

A gyakorlat végrehajtható kerekesszékekben, a gerenda helyett a talajon jelölt vonalat használva, illetve járókerettel alacsony gerendán vagy a talajon jelölt vonalon.

Választható koreográfia, az alábbi követelmények figyelembevételével:

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat elején
2.0	Haladás a gerenda közepéig
1.0	Póz vagy karmozdulatok
2.0	Haladás a gerenda végéig
1.0	Stabil leugrás
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat végén

Nehézség: 8,0
Végrehajtás: 2,0
Maximális pontszám: 10,0

Talajgyakorlat (A szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Végezhető talajon, ék alakú szőnyeg használatával, járást segítő eszközzel vagy kerekesszékekben.

Választható koreográfia, az alábbi követelmények figyelembevételével:

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat elején
2.0	Kezdő póz
2.0	1–2 gurulás tengelye körül vagy választható mozgás járókerettel vagy kerekesszékekben
2.0	Befejező póz
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat végén

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

B SZINT

Ugrás (B szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

Értékű	Elem
1.0	Alapállás a ugródeszka
1.5	Tisztelgés a bíró(k) felé
2.0	Nyújtott felugrás a 20 cm-es szőnyegre
2.0	Stabil leérkezés
1.5	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Felemás korlát (B szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

Ülő helyzetben kivitelezve, egy kézzel fogott egyes rúdon vagy a felemás korlát alsó rúdján.

Értékű	Elem
0.5	Tisztelgés a bíró(k) felé a gyakorlat elején
1.0	A korlát megfogása felső fogással
1.0	Hajlított testhelyzet bemutatása
1.0	Terpeszülés bemutatás
1.0	Hajlított testhelyzet bemutatása
1.0	Zsugorulás bemutatása, a lábak ellazítása.

- | | |
|-----|--|
| 1.0 | Az egyik kéz átfordítása alsó fogásba |
| 1.0 | A másik kéz átfordítása alsó fogásba |
| 0.5 | Elengedés a korlátról. Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat végén |

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Gerenda (B szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.
A gyakorlat végrehajtható panel szőnyegen vagy széles gerendán.

Választható koreográfia, az alábbi követelmények figyelembevételével:

- | Értékű | Elem |
|--------|--|
| 1.0 | Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat elején |
| 1.5 | Felugrás a gerendára oldalról (fellépéses felugrás) |
| 2.0 | 2 különböző haladó mozgás (például: előre, oldalra vagy hátrafelé járás, menetelés) vagy oldalirányú lépések mindkét irányba |
| 1.0 | Póz |
| 1.5 | Leugrás – ugrás vagy lelépés a gerenda oldaláról vagy végéről, stabil leérkezéssel |
| 1.0 | Tisztelgés a bíró(k) felé gyakorlat végén |

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Talajgyakorlat (B szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Választható koreográfia, az alábbi követelmények figyelembevételével:

- | Értékű | Elem |
|--------|--|
| 1.0 | Tisztelgés a bíró(k) felé a gyakorlat elején |
| 1.0 | Kiinduló póz |
| 2.0 | 2 különböző haladó mozgás (például: előre, oldalra vagy hátrafelé járás, menetelés) vagy oldalirányú lépések mindkét irányba |
| 2.0 | 1–2 gurulás tengelye körül |
| 1.0 | Befejező póz |
| 2.0 | Tisztelgés a bíró(k) felé a gyakorlat végén |

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

C SZINT

Ugrás (C szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.
Biztosítás szükséges

1. lehetőség – járás vagy futás az ugródeszkára

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás vagy sétálva a ugródeszkára
1.0	Zárt lábú állás az ugródeszkán
2.0	Nyújtott felugrás a 20 cm-es szőnyegre
1.0	Stabil leérkezés
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 7,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 9,0

2. lehetőség – gátlépés az ugródeszkára

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás
2.0	Nekifutásos felugrás az ugródeszkára
2.0	Nyújtott felugrás a 20 cm-es szőnyegre
1.0	Stabil leérkezés
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Felemás korlát (C szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.
Biztosítás szükséges

A tornászok a felugráshoz kiegészítő szőnyeget, biztosító blokkokat vagy ugródeszkát is használhatnak.

Magas korlát

Értékű	Elem
--------	------

1.0	Felugrás vagy felhelyezés nyújtott függésbe (bemutatás)
1.0	Zsugorhelyzet (bemutatása)
1.0	Nyújtott függés (bemutatás)
1.0	Terpesztett tartás (bemutatás)
1.0	Nyújtott függés (bemutatás)
1.0	Elengedés a korlátról – leugrás

Alsó korlát

Értékű	Elem
1.0	Felugrás mellső támaszba
1.0	Fellendülésből végrehajtott leugrás

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Gerenda (C szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz. Alacsony gerendán kell végrehajtani (levonás jár a magas gerendán történő végrehajtásért).

A gerendán a kiinduló helyet úgy kell meghatározni, hogy az előírt lépések végrehajthatók legyenek, és a tornász a gerenda végén, a leugráshoz előkészített helyzetben fejezze be a gyakorlatot.

A következő elem tükörképesen is végrehajtható levonás nélkül: kitörés.

Fellépés a gerenda oldalára (bal váll a gerenda vége felé)

Jobb láb zárása bal mellé, karhullám (jobb kar fent, bal kar lent)

Bal láb zárása jobb mellé, karhullám (bal kar fent, jobb kar lent)

90°-os fordulat jobbra, kéz csípőre

3 menetelő lépés (jobb lábbal kezdve, bal láb előre passé tartásba emelve, lábujj térdhez)

Bal lépés és zárt lábak (az egyik láb enyhén elől lehet), karok le a test mellé

Bal kitörés előre, karok előre nyújtva a fül mellé, tartás

Jobb láb zárása a bal mellé (az egyik láb enyhén elől lehet)

Karok oldalra nyitása

Jobb láb lendítése előre 45°-ba, jobb lépés és bal láb lendítése 45°-ba, bal lépés és jobb láb lendítése 45°-ba

Jobb lépés és lábzáras (az egyik láb enyhén elől lehet), karok leengedése

Karhullám jobbra (a test középvonalán keresztül), karok leengedése

Karhullám balra (a test középvonalán keresztül), karok leengedése

Nyújtott leugrás

Értékű	Elem
1.0	Felugrás (felszállás)

1.0	Zárt lépés karhullámmal (jobb és bal)
1.0	90°-os fordulat
1.0	Menetelő lépések
1.0	Kitörés
1.0	Láblendítések előre
1.0	Karhullámok
1.0	Leugrás

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

Talajgyakorlat (C szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

A következő elemek tükörképesen is végrehajthatók levonás nélkül: lábujjon fordulat és térdnyújtásos mérlegállás.

Kiinduló helyzet: állás bal lábon. Jobb térd hajlítva, a lábujjak a bal láb mellett a talajt érintik. Karok test mellett leengedve.

Számolás

1-16	Csípőrázás, karok magasba emelése, ujjrázás Karok oldalsó középtartásba nyitása Jobb láb lendítése előre Jobb lépés és bal lendítése előre Bal lépés és jobb lendítése előre Jobb lépés és zárt lábú állás
1-8	Oldalazó lépés jobbra és lábak zárása 2 alkalommal Jobb lépés és bal láb oldalra nyújtása (lábujj érintéssel) Karhullám (jobb kar lent, bal kar fent)
1-8	Bal oldalazó lépés és lábak zárása 2 alkalommal Bal lépés és jobb láb oldalra nyújtása (lábujj érintéssel) Karhullám (bal kar lent, jobb kar fent)
1-5	360°-os lábujjhegyes fordulat jobbra, karok kerek tartásban magasban
6-8	Plié, karok lendítése lefelé Nyújtott ugrás, karok lendítése magasba
1-end (vége) kezdve)	Karhullámok magas tartásban, 5 futólépés hátrarúgott lábakkal (bal lábbal kezdve) Lábak zárása Guggolás, kezek a talajra helyezése Csúszás előre négykézláb Térdelő mérleg jobb lábbal hátra emelve Térdek zárása

Hátragördülő háti testhullám

Befejező póz: ülés bal csípőn, karhullám jobb karral

Értékű	Elem
1.0	3 lépéses láblendítés
0.5	Oldalazó lépések balra és karhullám
0.5	Oldalazó lépések jobbra és karhullám
1.0	360°-os lábujjhegyes fordulat
1.0	Nyújtott felugrás
1.0	Futólépések
1.0	Térdelő mérleg
1.0	Hátragördülő háti testhullám
1.0	Befejező póz

Nehézség: 8,0

Végrehajtás: 2,0

Maximális pontszám: 10,0

1.SZINT

Ugrás (1. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás
1.0	Felugrás az ugródeszkára (elugrás)/ Szökkenő belépés az ugródeszkára
2.0	Egyenes felugrás a 8” szivacsra
1.0	Stabil leérkezés
2.0	(2–3 lépés) $\frac{3}{4}$ kézállás / mérleghinta elem
1.0	Kilépés kitörésbe
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Felemás korlát (1. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

A tornászok használhatnak kiegészítő szőnyeget, segédeszközt (fellépő blokkot) vagy dobantót a felszálláshoz.

Magas korlát

Értékű	Elem
0.5	Felugrás vagy felsegítés függésbe (bemutató)
1.0	Lábak hajlított helyzetben (2 másodpercig megtartva)
1.0	Függő (helyzet bemutatás)
1.0	Terpesz helyzet (2 másodpercig megtartva)
1.0	Függő (helyzet bemutatás)
1.0	Elengedés és leugrás

Alsó korlát

Értékű	Elem
1.5	Felugrás mellő támaszba
1.5	Lendület
1.0	Lendületből leugrás

Bónusz pont

Értékű	Elem
1.5	Alsó korlát – zsugor átfordulás előre, leugrás

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Gerenda (1. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Alacsony gerendán kell végrehajtani. (Magas gerendán történő végrehajtás esetén levonás jár.)

A gerendán a kiinduló helyet úgy kell meghatározni, hogy a tornász az előírt lépéseket végrehajthassa és a gyakorlatot a gerenda végén, a leugráshoz előkészített helyzetben fejezze be. A következő elemek levonás nélkül megfordíthatók: kitörés, passé-tartás.

Fellépés a gerenda oldalára (a bal váll a gerenda vége felé közelebb helyezkedik el)

Karkörzés: a karok elöl keresztezik egymást, magas tartásba emelkednek, majd oldalsó középtartásba nyílnak

3 oldalazó lépés jobbra.

90°-os fordulat jobbra.

Lépés előre jobb kitörésbe. A karok előre emelve, fülek mellett nyújtva. Tartás.

Bal láb zárása a jobbhoz (az egyik láb enyhén előrébb lehet)

Karok oldalsó középtartásba nyitása

Bal lépés és jobb láb lendítése előre 90°-ig, jobb lépés és bal láb lendítése előre 90°-ig, bal lépés és jobb láb lendítése előre 90°-ig.

A jobb láb zárása elől, a karok előreemelése ívelt tartásban

Jobb láb emelése elülső passé tartásba (lábfej a térdnél)

Jobb láb zárása elől, Jobb kar oldalra nyitása. Bal kar oldalra nyitása.

Kéz csípőre helyezése

3 menetlépés (bal láb kezd, majd jobb-bal; minden lépésnél a láb elülső passé tartásba emelkedik, lábfej a térdnél)

Jobb láb zárása elől, karok leengedése

Egyenes felugrás, leugrás.

Értékű	Elem
1.0	Felugrás a gerendára
1.0	Oldalazó lépések
1.0	90°-os fordulat
1.5	Kitörés
1.5	Láblendítések előre
1.5	Passé tartás
1.0	Menetlépések
1.5	Leugrás

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Talajgyakorlat (1. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

A gyakorlat végrehajtható guggolásból ½ fordulattal vagy előre gurulással (bónusz).

Ezek a készségek levonás nélkül megfordíthatók: ¾ kézállás / mérleghinta elem, előre passé tartás, mérleg / T-tartás, nekifutás és elugró lépés.

Kiinduló póz: Zárt lábtartás, enyhén hajlított térdekkel. A törzs enyhén előredöntve, a karok az arc előtt keresztben tartva.

Számolás

1-4	Tartás
5-12	Bal lábbal hátralep, és plié helyzetbe érkeznek. A jobb láb előre nyújtva, spiccben tartva.

- A karok körzést végeznek lefelé, majd magas tartásba emelkednek, miközben kézmozdulat történik.
- A jobb láb lábujja zárul a bal lábhoz, a jobb láb talppárnán van, a sarok emelve marad.
- A jobb kar előre emelkedik, majd a bal kar keresztben a jobb kar fölé kerül a csuklónál.
- A jobb láb nyújt, a karok leengednek.
- 1-16 Előrelépés jobb kitörésbe.
- A karok fülek mellett nyújtva, tartás.
- $\frac{3}{4}$ kézállás / billenés, majd jobb kitörésben befejezés, karok fülek mellett.
- A jobb láb hátragördítése zárt lábtartásba, karok „ablaktörő” mozdulattal jobbra–balra–jobbra, majd oldalsó középtartásba nyitás.
- 1-8 Bal lépés, ugrás, jobb láb hajlítva elülső passé tartásba (lábfej a térdnél).
Jobb lépés, ugrás, bal láb hajlítva elülső passé tartásba (lábfej a térdnél).
4 gyors lépés lábujjhegyen (relevében): bal, jobb, bal, jobb, majd bal láb zárása a jobbhoz.
- 1-8 A karok előreemelése ívelt tartásba. A jobb láb emelése elülső passé tartásba (lábfej a térdnél).
Jobb lépés előre, 90°-os fordulat balra, közben a bal láb zárása a jobbhoz. A bal kar leenged, majd oldalsó középtartásba nyílik.
- 1-16 Bal lépés, jobb láblendítés előre. Jobb lépés plié-be, bal láb hátra emelése arabeszk helyzetbe.
Bal lépés, jobb láb zárása a balhoz. Karkörzés lefelé, keresztezés elől, majd magas tartásba emelés, végül oldalsó középtartásba nyitás.
Jobb lépés, bal láblendítés előre. Bal lépés plié-be, jobb láb hátra emelése arabeszk helyzetbe.
Jobb lépés, bal láb zárása a jobbhoz.
Törzs előredöntése csípőből, jobb sarok emelése a jobb térd hajlításával, a karok előreemelése, csuklók érintkeznek, tenyerek kifelé néznek. A fej jobbra fordul. A karok oldalsó középtartásba nyílnak, a lábak kinyúlnak.
- 1-8 Bal oldali chassé, súlyáthelyezés a bal lábra, jobb láb oldalsó spiccben tartva. A gyakorlat átlós kartartásban fejeződik be, bal kar lent.
Jobb oldali chassé, súlyáthelyezés a jobb lábra, bal láb oldalsó spiccben tartva. A gyakorlat átlós kartartásban fejeződik be, jobb kar lent.
- 1-8 Bal lábbal lépés előre a sarok irányába.
180°-os fordulat jobbra, karok mély tartásban.
A jobb láb zárása a balhoz.
Térdhajlítás plié-be, a kezek a mellkashoz húzva. A bal kar nyújtása bal rézsutos magas tartásba nyújtva, a fej balra fordul.
- 1-16 Mélyebb plié végrehajtása, miközben a karok a test bal oldala mellett lendülnek lefelé, majd magas tartásba emelkednek.
Térdek nyújtása.
Jobb lábbal előrelépés kitörésbe, „T”-tartás majd jobb kitörésben befejezés, karok a fülek mellett.
A jobb láb hátragördítése zárt lábtartásba, karok leengedése.
- 1-8 Három futólépés (jobb–bal–jobb).

- Bal lábbal előrelépés szökkenő lépésbe, karok a fülek mellett.
 Jobb lábbal előrelépés, majd a lábak zárása.
- 1-8 Plié végrehajtása, miközben a karok lefelé és enyhén hátrafelé körzést végeznek. Egyenes felugrás, a karok lendítése magas tartásba.
 Leérkezés plié-be, karok a fülek mellett.
 90°-os fordulat balra 4 váltott sarokemelés (jobb sarok emelése kezdve), a karok magas tartásban nyújtva, a kezek összekulcsolva.
- 1-től a végéig Guggolásból fél fordulat vagy gurulás előre ülésbe, térdek a mellkashoz húzva, spiccelt lábfejek a talajon, karok előrenyújtva, lengető kézmozdulatokkal.
 Zsugor gurulás hátra (kéz a talajon a fülek mellett), majd felgördülés jobb csípőn ülésbe, onnan magas térdelésbe érkezés, karok a fülek mellett.
 Háthullám végrehajtása.
 Sarokra ülés, karok ölelésbe zárása, fej jobbra fordítva.

Értékű	Elem
1.0	$\frac{3}{4}$ kézállás / mérleghinta elem
0.5	Passé ugrások
0.5	Passé tartás
1.0	Táncelem-sorozat
0.5	Oldalirányú chassé-k
1.0	T-tartás
1.0	Szökkenő lépés
1.0	Egyenes felugrás
1.0	Guggolásból fél fordulat VAGY 2.0 előre gurulás
1.0	Zsugor gurulás hátra
0.5	Háthullám

Nehézség: 9.0 (guggolásból $\frac{1}{2}$ fordulat esetén)
 10.0 (előre gurulás esetén)

Végrehajtás: 10.0

Maximális pontszám: 19.0 (guggolásból $\frac{1}{2}$ fordulat esetén)
 20.0 (előre gurulás esetén)

2.SZINT

Ugrás (2. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás

1.0	Szökkenő belépés a ugródeszkára
2.0	Egyenes felugrás 16” szivacsra
1.0	Stabil leérkezés
2.0	(2–3 lépés) kézállás (lábak összezárása)
1.0	Kilépés kitörésbe
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Felemás korlát (2. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

A tornászok használhatnak kiegészítő szőnyeget, segédeszközt (fellépő blokkot) vagy a ugródeszkát a felszálláshoz.

Magas korlát

Értékű	Elem
1.0	Segédeszköztől (fellépő blokkról) előre dőlés és lendületvétel.
1.0	Hátsó lendületvétel
1.0	Előre lendületvétel
1.0	Hátsó lendületvétel.
1.0	Hátsó lendületnél a rúd elengedése leugráshoz

Alsó korlát

Értékű	Elem
1.0	Felugrás mellső támaszba.
1.0	Lendület
1.0	Lendületből leugrás.

Bónusz pont

Értékű	Elem
2.0	Alsó korlát – láblendítéssel felugrás (fellépés és átgördülés felugrással – pullover)
2.0	Alsó korlát – felugrás átgördülés lábak zárva (pullover)
2.0	Alsó korlát – zsugor gurulás előre leugrás

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Gerenda (2. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Alacsony vagy magas gerendán végrehajtható (bónusz).

Magas gerendán végrehajtás esetén biztosító (spotter) szükséges.

Ezek a készségek levonás nélkül megfordíthatók: fordulat, mérleg / T-tartás és az azt követő tartás.

Felugrás (alacsony gerenda):

Fellépés a gerenda végére, a gerenda hossz tengelye felé fordulva.

Guggolásban maradás, karok előrenyújtása. A karok a test felé körzése, majd előrenyújtása.

Felugrás (magas gerenda):

Elülső támaszba felugrás, jobb láb nyújtva lendítése a gerendán át ülésbe, a gerenda hossz tengelye felé fordulva.

Mindkét láb hátralendítése guggolásba. A kezek elemelése a gerendáról, karok előrenyújtása. A karok a test felé körzése, majd előrenyújtása.

Folytatás (alacsony és magas gerendán):

Felállás, karok leengedése.

Karok oldalsó emelésével jobb lépés, bal láb előre lendítése (90°), bal lábra lépés, jobb láb hátralendítése plié-ben arabeszkbe.

Három lépés előre (jobb, bal, jobb), karok oldalsó tartásban.

Karok oldalt, bal lépés, jobb láb előre lendítése (90°), jobb lábra lépés, bal láb hátralendítése plié-ben arabeszkbe.

Kettő-három lépés előre, láb elöl lehelyezése, törzs előrehajlítása meghajlásba, karok hátra nyújtásával.

Egyenes állás. Karok mély tartásával 180°-os forduló (alacsony gerendán balra, magas gerendán jobbra).

Jobb kitörésbe lépés előre. Karok előre emelése (a fülek mellett nyújtva). Mérleg / T-tartás. Visszatérés jobb kitörésbe.

Karok hátrakörzése, ellentétes tartásban zárva (bal kar elöl, jobb kar oldalt), póz jobb lábfej gerendán, sarok elemelve.

Lépés előre, lábak zárása, befejezés jobb lábbal elöl, karok leengedése.

Nyújtott felugrás, karok lendítése fej fölé. Érkezés plié-ba, karok oldalsó tartásba nyitása.

Térdnyújtás, karok leengedése.

90°-os fordulat balra, karok oldalsó tartásban.

Relevé-ben oldalazó lépés jobbra, jobb könyök hajlítása, kéz a mellkas előtt tartása. Ismételt oldalazó lépés, bal könyök hajlítása, karok keresztben a mellkas előtt.

90°-os fordulat jobbra, karok emelése fej fölé.

Jobb lépés és coupé bal lábbal (lábujj a bokához), jobb kar leengedése oldalra.

Bal lépés és coupé jobb lábbal (lábujj a bokához), bal kar leengedése oldalra.

3–4 lépés a gerenda végéig, lábak zárása, terpeszleugrás (minimum 90° nyitás).

Értékű	Elem
1.0	Felugrás guggolásba
1.0	Jobb lábas táncos elem
1.0	Bal lábas táncos elem
1.0	180°-os fordulat
1.0	Mérleg / T-tartás
1.0	Nyújtott felugrás
1.0	Oldalazó lépések
1.0	Coupé lépések
1.0	Terpeszleugrás (leugrás)

Nehézség: 10,0 (Magas gerenda) 9,0 (Alacsony gerenda)

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0 (Magas gerenda) 1,9 (Alacsony gerenda)

Talajgyakorlat (2. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

A gyakorlat gyertyába gurulással vagy hátragurulással is végrehajtható.

Ezek az elemek büntetés nélkül megfordíthatók: 180°-os passé-forduló, kézállás, chassé-lépések, kézenátfordulás oldalra, valamint gát lépés emelő/T-tartásba.

Kiinduló helyzet: térdelés jobb térden, bal láb elől. Bal kar hajlítva, kéz a jobb vállon. Jobb kar átlósan hátra nyújtva.

Számolás

1-4	Tartás
5-16	Bal kar előrenyújtása. Jobb kar előrenyújtása, a bal karral párhuzamosan. Súlypont előrehelyezése, karok oldalsó tartásba tolása. Súlypont hátsó lábra helyezése, jobb láb nyújtása elől, kéz összekulcsolása a test előtt. 90°-os fordulat jobbra, bal térd vissza térdelésbe, karok behajlítása a mellkashoz. 90°-os fordulat jobbra, jobb térd felhúzása, jobb láb talajra helyezése. Kéz összekulcsolva, karok előrenyújtása.
1-16	Felállás, lábak zárása, karok oldalra nyújtása. Jobb lábbal előrelépés forduló előkészítéséhez, jobb kar ívesen elől, bal kar oldalt. 180°-os passé fordulat, karok zárt, íves tartásban elől. Bal lépés, lábak zárása, karok oldalsó nyújtása. Karok leengedése.
1-16	Bal lépés, majd jobb kitörés karokkal a fülek mellett nyújtva. Lendítés kézállásba (lábak összezárva, függőleges helyzet). Lépés vissza jobb kitörésbe, karok a fülek mellett nyújtva. Jobb láb zárása a bal láb mellé. Karok leengedése.

- 1-8 Jobb lépés, két előre chassé, karok ellentétes tartásban (bal kar elől, jobb kar oldalt). Futás és láblendítések hátra-felfelé [3x, jobb–bal–jobb lépéssel], karok 45°-ban lefelé és oldalt. Lábak zárása, karok leengedve oldalt.
- 1-16 Egyenes felugrás, karok lendítése fej fölé.
Leérkezés karokkal fej fölött. Karkörzés hátrafelé. Zsugorugrás, karok lendítése elől középre.
Térdnyújtás, karok leengedése.
Jobb láb lépés jobbra, lábak nyitva maradnak. Csípőringatás jobbra, balra, jobbra, balra, karok 45°-ban oldalt tartva.
90°-os fordulat jobbra, bal láb zárása. 5 taps a mellkas előtt. Fej jobbra fordítása, mindkét kézzel jobbra mutató.
- 1-16 Jobb lábbal előrelépés, bal láb zárása pliébe, karok előre és fej fölé lendítése, majd lábak nyújtása.
Jobb lábbal előrelépés, bal láb zárása, előre irányuló testhullám.
- 1-8 Gyertyaállás (kezek a fülek mellett a talajon) VAGY hátragurulás guggolásba és tartás.
- 1-16 Felállás: bal kar előre rézsutos magastartásba, jobb kar hátsó rézsutos tartásba 45°-os fordulat balra a sarok felé, hátsó kar előre vezetése, zárás mindkét karral fülnél.
Oldalsó kézen átfordulás kitörésbe érkezve.
- 1-4 Két lépés hátra [térdemeléssel], lábak zárása. A lépések alatt a karok leengedése hátsó rézsutas tartásba. Bal kéz a csípőre, jobb kéz a bal vállra emelt könyökkel. Fej balra néz.
- 1-16 Bal lépés, majd ugrás jobb lábbal előrelendítéssel 45°. Jobb lépés plié-be vagy relevé-be, bal láb hátralendítése arabeszkbe.
Három lépés előre relevé-ben. Jobb lépés és ugrás bal lábbal előrelendítéssel 45°. Bal lépés pliébe vagy relevébe, jobb láb hátralendítése arabeszkbe.
Három lépés előre relevé-ben. Lábak zárása, 45°-os fordulat balra.
- 1-16 Két–három futólépés előre, gátlépés emelő/T-tartásba. Lépés vissza, elől lévő láb zárása a hátsóhoz, karok fej fölött.
Karak leengedése.
- 1–vég: bal térd letétele a talajra, guggolás és fordulat jobbra, terpeszülésbe érkezés
Törzs fordítás jobbra, jobb kéz letétele a talajra, csípő emelése, bal kar átlendítése az arc előtt, befejezés karokkal a fül mellett nyújtva.
Ülés, lábak zárása. Fekvés gurulással balra, henger gurulás, befejezés háton karokkal a fülek mellett.
Taps a mellkas fölött nyújtott karokkal, majd karok nyitása oldalsó helyzetbe a talajon. Bal láb csúsztatása a térdig.

Értékű	Elem
1.0	180°-os passé fordulat
1.0	Kézállás
0.5	Előre chassé
1.0	Nyújtott felugrás
1.0	Zsugorugrás

0.5	Törzshullám előre
1.0	Gyertyaállás vagy hátragurulás
1.0	Oldalsó kézenátfordulás
1.0	Táncelem
1.0	Gátlépés
1.0	Emelő / T-tartás

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

3.SZINT

Ugrás (3. szint)

A videó a gyakorlat hivatalos verziója. Ez a szöveges anyag csupán kiegészítő oktatási eszköz.

Biztosítás szükséges

1. Lehetőség

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás
1.0	Gátlépés a ugródeszkára (elugrás)
2.0	Nyújtott felugrás 24” szivacsra
1.0	Stabil leérkezés
2.0	(2–3 lépés) kézállás lapos háttal érkezés
1.0	Felülés és tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 9,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 19,0

2. Lehetőség

Értékű	Elem
1.0	Tisztelgés a bíró(k) felé
1.0	Nekifutás
2.0	Gátlépés a ugródeszkára
3.0	Ugrás kézállásba minimum 30” szivacsra
2.0	Lapos háttal érkezés
1.0	Felülés és tisztelgés a bíró(k) felé

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Felemás korlát (3. szint)

Biztosítás szükséges

A tornászok a felugráshoz kiegészítő szivacsokat, rásegítő dobogót vagy dobantót használhatnak.

A gyakorlat elemei tetszőleges sorrendben végrehajthatók, az alábbi kompozíciós irányelvek szerint:

- 6 elem (3 a magas korláton és 3 az alacsony korláton).
- FIG „A” vagy elismert tornaelemek (értékelési értékért mindkét korláton egyszer hajthatók végre).
- A korlátváltáshoz a tornásznak le kell szállnia az egyik korlátról, majd fel kell szállnia a másikra.
- Biztonsági megjegyzés: magas korláton a lendületből végrehajtott leugrásoknál a lendületet az alacsony korláttól elfelé kell elengedni.
- A gyakorlatnak az alábbi különleges követelményeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Felgördülés vagy Átlendüléssel felugrás
0.5	45°-os lendület
0.5	Körző elem (előre vagy hátra)
0.5	Lendítőelem

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Gerenda (3. szint)

Magas gerendán végrehajtandó

Spotter (segítő) kötelező

Maximális idő = 1:15

- Választható koreográfia
- 6 elem
- FIG „A” vagy elismert tornaelemek
- Az alábbi kötelező elemeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Akrobatikus elem
0.5	Tánclem (szökdelés / ugrás / szökkenés)
0.5	Egyensúlyelem
0.5	Fordulat (minimum 180° egy vagy két lábon)

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Talajgyakorlat (3. szint)

Maximális idő = 1:15

- Választható koreográfia
- 6 elem
- FIG „A” vagy elismert tornaelemek
- Az alábbi kötelező elemeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Akrobatikus elem (előre, oldalra vagy hátra)
0.5	További akrobatikus elem (az első akrobatikus elemtől eltérő irányban)
0.5	Táncelem (szökdelés / ugrás / szökkenés)
0.5	Fordulat (minimum 180° egy lábon)

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

4.SZINT

Ugrás (4.. szint)

Bármely ugrás a FIG Pontozási Szabálykönyv szerint – a kiinduló értékeket a mindenkori FIG Pontozási Szabálykönyv tartalmazza.

A Speciális Olimpia ugrásoknál a keresztbe fordított egymásra helyezett szivacsok felett bármely szabványos gyártású 5’x10’ szivacs használható.

Speciális olimpiai ugrások:

Kiinduló érték – Ugrás

1,0	Kézállás felguggolás egymásra helyezett szivacsokra (32” vagy magasabb) – lapos hát
1,6	Kézállás a tornaszekrényre – lapos hát érkezés egymásra helyezett szivacsokra (minimum magasság a szekrény szintjével egyező)
1,4	Kézenátfordulás egymásra helyezett szivacsok felett (32” vagy magasabb)

A következő ugrások egymásra helyezett szivacsokon a kézenátfordulás alapértékén (1,4) felül az alábbi pontértékeket kapják:

0,1	Minden 1/4 fordulat (pl.: 1/4 rá – 1/4 le induló érték 1,6: 1,4 a kézenátfordulásért + 0,1 minden 1/4 fordulatért)
0,2	Minden 1/2 fordulat (pl.: 1/2 rá – 1/2 le induló érték 1,8: 1,4 a kézenátfordulásért + 0,2 minden 1/2 fordulatért)

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS: A FIG szabályai szerint az oldalirányú érkezéssel végrehajtott ugrások nem megengedettek. (Pl.: kézenátfordulás fel, 1/4-es oldalirányú leérkezés nem megengedett.)

Felemás korlát (4. szint)

Biztosítás szükséges

A tornászok a felugráshoz kiegészítő szivacsokat, rásegítő dobogót vagy ugródeszkát használhatnak.

A gyakorlat elemei tetszőleges sorrendben hajthatók végre, az alábbi kompozíciós irányelvek szerint:

- 8 elem (4 a magas korláton és 4 az alacsony korláton).
- Bármely FIG értékű elem vagy elismert tornaelem
- A gyakorlatnak tartalmaznia kell korlátváltást.
- Biztonsági megjegyzés: a magas korláton ajánlott, hogy a lendületből végrehajtott leugrások a lendületet az alacsony korláttól elfelé engedjék el. Ha az elemek sorrendje miatt a tornásznak az alacsony korlát felé kell elengednie a lendületet, az edzőnek olyan pozícióban kell lennie, hogy meg tudja akadályozni, hogy a tornász nekicsapódjon az alacsony korlátnak.
- Az alábbi kötelező elemeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Lebegés 45° fölé
0.5	Körző elem (előre vagy hátra)
0.5	További körző elem (ugyanaz az elem egyszer az alsó korláton és egyszer a felső korláton végrehajtva is értékelhető)
0.5	Lendülő elem vagy további körző elem (ugyanaz a körző elem harmadszor nem kaphat értéket)

Nehézség: 10,0

Végrehajtás: 10,0

Maximális pontszám: 20,0

Gerenda (4. szint)

Magas gerendán végrehajtandó

Spotter (segítő) kötelező

Maximális idő = 1:30

- Választható koreográfia
- 8 elem
- Bármely FIG értékű elem vagy elismert tornaelem
- Az alábbi kötelező elemeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Akrobatikus elem kéztámasszal (leugrás is lehet)
0.5	Tánc elem (ugrás / szökkenés / szökdelés)
0.5	Egyensúlyelem (láblendítés előre, oldalra vagy hátra 90°-ban)
0.5	Fordulat (minimum 180° egy lábon)

Nehézség: 10,0
Végrehajtás: 10,0
Maximális pontszám: 20,0

Talaj (4. szint)
Maximális idő = 1:30

- Választható koreográfia
- 8 elem
- Bármely FIG értékű elem vagy elismert tornaelem
- Az alábbi kötelező elemeket kell tartalmaznia:

Értékű	Követelmény
0.5	Akrobatikus elem (előre, oldalra vagy hátra)
0.5	Repüléssel végrehajtott akrobatikus elem
0.5	Táncsorozat vagy Táncátmenet (legalább 2 különböző elem, amelyek közül az egyik ugrás/szökkenés)
0.5	Fordulat (minimum 360° egy lábon)

Nehézség: 10,0
Végrehajtás: 10,0
Maximális pontszám: 20,0

10. MELLÉKLET C: TORNA BÍRÁK FORMANYOMTATVÁNYA

Kattintson ide az űrlapok megtalálásához a következő helyen: [Speciális Olimpia dokumentumok és információk oldala](#)