

RITMIKUS GIMNASZTIKA

SPORTSZABÁLYZAT

TARTALOMJEGYZÉK

1. IRÁNYADÓ SZABÁLYOK.....	3
2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK.....	3
3. ÖLTÖZET.....	11
4. KÉZISZEREK.....	12
5. VERSENYSZABÁLYOK.....	17
6. BIZTONSÁGI SZEMPONTOK.....	20
7. PONTOZÁS	20
8. AZ A, B ÉS C SZINTŰ GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA.....	24
9. AZ 1., 2. ÉS 3. SZINTŰ KÖTELEZŐ GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA.....	26
10. A 3. SZINTŰ SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA.....	29
11. A 4. SZINTŰ GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA.....	34
12. A CSOPORTOS GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA.....	41
13. KÉZISZER-KEZELÉS.....	44
14. AZ UGRÁSOK/SZÖKELLÉSEK JELKÉPEI.....	53
15. AZ EGYENSÚLYI ELEMÉK JELKÉPEI.....	55
16. A FORGÁSOK JELKÉPEI.....	56
17. A GYAKORLATOK ÍRÁSOS LEÍRASA ÉS A BÍRÓI PONTOZÓLAPOK.....	56

1. IRÁNYADÓ SZABÁLYOK

Minden Speciális Olimpia ritmikus gimnasztika versenyen a Speciális Olimpia Hivatalos Ritmikus Gimnasztika Sportszabályzata az irányadó. A Speciális Olimpia, mint nemzetközi sportprogram, ezeket a szabályokat a Nemzetközi Tornaszövetség (FIG) <https://gymnastics.sport> weboldalán található ritmikus gimnasztikára vonatkozó szabályai alapján alkotta meg. Ritmikus gimnasztika versenyeken a FIG vagy a Nemzeti Irányító Testület (NGB), a nemzeti sportszövetség szabályait kell alkalmazni, kivéve, ha azok ellentétesek a Speciális Olimpia Hivatalos Ritmikus Gimnasztika Sportszabályzatával vagy az I. cikkel. Ilyen esetekben a Speciális Olimpia Hivatalos Ritmikus Gimnasztika Sportszabályzata az irányadó.

A magatartási kódexekkel, az edzési szabályzattal, az orvosi és biztonsági követelményekkel, a versenycsoportok kialakításával, a díjakkal, a magasabb versenyszintre lépés kritériumaival és az egyesített sportágakkal kapcsolatos további információkért lásd a [Sportszabályzat 1.cikkelyét](https://resources.specialolympics.org/sports-rules-article-1).
<https://resources.specialolympics.org/sports-rules-article-1>

2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK

A versenyszámok skálája úgy van kialakítva, hogy minden képességű sportolónak lehetőséget biztosítson a versenyzésre. A programok meghatározhatják, milyen versenyszámok kerülnek megrendezésre és szükség esetén azt is, milyen irányelveket kell alkalmazni a versenyszámok lebonyolításakor. Az edzők feladata, hogy az egyes sportolók képességeinek és érdeklődésének megfelelő edzést biztosítson számukra és segítsen nekik a versenyszám kiválasztásában.

A Speciális Olimpia hivatalos ritmikus gimnasztika versenyszámai:

2.1 A szint — Férfi és női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

2.1.1 Az A szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok, amelyeket ülő helyzetben kell végrehajtani.

2.1.2 A versenyzők három tetszőleges gyakorlatot választhatnak. Összetett díjazás nincs. A női és férfi versenyzőket együtt értékelik és díjazzák.

2.2 B szint — Férfi és női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

- 2.2.1 A B szintű gyakorlatok ugyanazok, mint az A szint kötelező gyakorlatai, de a B szinten ezeket álló helyzetben kell végrehajtani.
- 2.2.2 A versenyzők három tetszőleges gyakorlatot választhatnak. Összetett díjazás nincs. A női és férfi versenyzőket együtt értékelik és díjazzák.

2.3 C szint – Női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

- 2.3.1 A C szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok, amelyeket álló helyzetben kell végrehajtani. Ezek a gyakorlatok az alacsonyabb szinten álló versenyzők képességeihez igazodnak. A hangsúly a testnehézségek és a kéziszerezési készségek külön-külön történő fejlesztésén van.
- 2.3.2 A talajgyakorlat kötelező. A versenyzők ezen kívül három tetszőlegesen választható kéziszerezési gyakorlatot mutatnak be. Összetett díjazás nincs.

2.4 C szint – Férfi versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Kötél

Buzogány

Bot

Gyűrűk

Egyesített kötél

Egyesített buzogány

Egyesített bot

Egyesített gyűrűk

2.4.1 A C szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok, amelyeket álló helyzetben kell végrehajtani. Ezeket a gyakorlatokat alacsonyabb szintű versenyzők számára dolgozták ki. A hangsúly a testnehézségek és a kézyszer-kezelési készségek külön-külön történő fejlesztésén van.

2.4.2 A versenyzők három tetszőlegesen választott kézyszeres gyakorlatot mutatnak be. Összetett díjazás nincs.

2.5 1. szint – Női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Összetett

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

Egyesített összetett

2.5.1 Az 1. szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok. Ezen a szinten a versenyzők megtanulják a kézyszer-kezelés és az alapvető testnehézségi elemek összehangolását.

2.5.2 1. szintű testnehezégi elemek: chainé forgás, chassé lépés, passé egyensúly, passé szökkenés, szökdelő lépések, nyújtott ugrás, lábujjhegyen végzett forgás, testhullámok.

2.5.3 A talaj-, a kötél-, a labda- és a szalaggyakorlat kötelező. A versenyzők ezen felül be kell hogy mutassanak egy tetszőlegesen választott kéziszeres gyakorlatot. A talajgyakorlatot értékelik, de nem díjazzák.

2.6 1. szint – Férfi versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Kötél

Buzogány

Bot

Gyűrűk

Összetett

Egyesített kötél

Egyesített buzogány

Egyesített bot

Egyesített gyűrűk

Egyesített összetett

2.6.1 Az 1. szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok.

Ezen a szinten a versenyzők megtanulják a kéziszerszerkezet-kezelés és az alapvető testnehezégi elemek összehangolását.

2.6.2 A kötél-, a buzogány-, a bot- és a gyűrűgyakorlatok kötelezőek.

2.7 2. szint – Női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Összetett

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

Egyesített összetett

2.7.1 A 2. szintű gyakorlatok kötelező gyakorlatok. Az ezen a szinten előírt kéziszér- és testnehézségi elemek összetettebbek, mint az 1. szinten.

2.7.2 2. szintű testnehézségi elemek: Arabeszk egyensúly (elől és hátul emelt lábbal), chainé fordulat, chassé lépés, hitch kick/ollóugrás, passé egyensúly relevében, passé szökdelések, szökdelő lépések, 180°-os passé forgás, macskaugrás, testhullámok.

2.7.3 A talajgyakorlat (értékelik, de nem díjazzák), valamint a karika-, buzogány- és szalaggyakorlat kötelező. A versenyzőknek a kötelező gyakorlatokon kívül egy további kéziszéres gyakorlatot is be kell mutatniuk.

2.8 3. szint – Női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag

Összetett

Egyesített talajgyakorlat

Egyesített kötél

Egyesített karika

Egyesített labda

Egyesített buzogány

Egyesített szalag

Egyesített összetett

2.8.1 A 3. szinten a versenyzők választhatnak, hogy kötelező gyakorlatokat, vagy választható gyakorlatokat mutatnak be (a szükséges elemeket pontosan a videókban meghatározott módon kell végrehajtani), vagy ezek kombinációját (például két kötelező és két választható gyakorlatot). Ezen a szinten a kéziszerek használata és a testnehézségi elemek teljesen összhangban vannak, teljesen integráltak. A versenyzőknek megfelelő technikával kell kezelniük a kéziszereket, és képesnek kell lenniük a testnehézségi elemeket is jó testtartással, kontrolláltan végrehajtani.

2.8.2 3. szintű testnehézségi elemek: arabeszk egyensúly relevében (elől és hátul emelt lábbal), passé egyensúly relevében, 180°-os passé ugrás, 360°-os passé fordulat, függőleges ugrás előre kinyújtott lábbal, hitch kick/ollóugrás, macskaugrás, testhullámok.

2.8.3 A talaj-, a kötél-, a labda- és a buzogánygyakorlat kötelező. A versenyzőknek a kötelező gyakorlatokon kívül egy további kéziszeres gyakorlatot is be kell mutatniuk. Kötelező: 3./4. szintű talaj/szabadgyakorlat (ugyanaz a gyakorlat a 3. és 4. szinten). Értékelik, de díjazás nincs.

2.9 4. szint – Női versenyszámok, egyéni és egyesített párosok

Talajgyakorlat

Kötél

Karika

Labda

Buzogány

Szalag
Összetett
Egyesített talajgyakorlat
Egyesített kötél
Egyesített karika
Egyesített labda
Egyesített buzogány
Egyesített szalag
Egyesített összetett

2.9.1 A 4. szintű gyakorlatok szabadon választható gyakorlatok. A versenyzők saját, eredeti koreográfiát mutatnak be választott zenére (a FIG zenei irányelveinek megfelelően). A szabadon választott gyakorlatokban nem lehetnek olyan táncelemek, amelyekben a kéziszeret kélékként használják. A gyakorlatnak 6 testnehézségi elemet kell tartalmaznia és a versenyzőknek meg kell mutatniuk, hogy a ritmikus gimnasztika szabályai szerint, helyes technikával tudják kezelni a kéziszeret. A 4. szintű gyakorlatokban a testnehézségi elemeknek és a kéziszer-kezelésnek összetettebbnek kell lennie, mint a 3. szintű gyakorlatokban. A testnehézségi elemek és a megfelelő kéziszer-kezelés értékeléséért járó bónuszpontok pontos leírása a Speciális Olimpia Hivatalos Ritmikus Gimnasztika Szabályzatában, a bírói pontozást ismertető fejezetben található.

2.10 Csoportgyakorlatok

2.10.1 A kötelező csoportgyakorlatokat 4–12 fős csapatok mutathatják be. A csapatokban mindkét nemhez tartozó, bármilyen képességszintű

versenyzők részt vehetnek. A csoportgyakorlatok koreográfiájához, térbeli mozgásmintázatához és formációihoz a 2023–2031-es Ritmikus Gimnasztika kötelező gyakorlatainak videói szolgálnak referenciaként. A páros és hármas gyakorlatok 2–3 sportoló számára készült szabadon választható gyakorlatok, amelyekben különböző versenyszintű, valamint női és férfi tornászok is részt vehetnek. A gyakorlatok kompozíciójára vonatkozó követelményeket a Speciális Olimpia Ritmikus Gimnasztika Sportszabályzatának pontozásra vonatkozó fejezete tartalmazza.

2.10.2 Az egyéni gyakorlatokon kívül a tornászok két csoportgyakorlatban is részt vehetnek: egy talaj csoportgyakorlatban és egy kéziszergyakorlatban. Két különböző csoportos kéziszergyakorlatban nem lehet részt venni.

2.10.3 Csoportos ritmikus talajgyakorlat (kötelező)

Kis csoport: 4–6 tornász

Nagy csoport: 8–12 tornász

2.10.4 Csoportos labda gyakorlat (kötelező) - 4–6 tornász

2.10.5 Csoportos karika gyakorlat (kötelező) - 4 tornász

2.10.6 Csoportos karika/labda gyakorlat (kötelező) - 4 tornász

2.10.7 Csoportos talajgyakorlat – páros és hármas gyakorlat (választható) - 2–3 tornász

2.10.8 Csoportos kéziszergyakorlat – páros és hármas gyakorlat (választható) - 2–3 tornász

3 ÖLTÖZET

3.1 Öltözet – női

- 3.1.1 A női tornászoknak dresszt vagy unitardot (hosszú szárú tornadressz) kell viselniük, bármilyen színben. (Bokáig érő) hosszú harisnyanadrág is viselhető.
- 3.1.2 Szoknyás dressz is elfogadható, amennyiben a szoknya hossza nem ér túl a comb felső részén.
- 3.1.3 A dressz lehet ujjas vagy ujjatlan, azonban a keskeny pántos táncdresszek nem engedélyezettek.
- 3.1.4 A dressz kivágása a lábak felső részénél legfeljebb az ágyékhajlat vonaláig érhet.
- 3.1.5 A dresszre rögzített vagy arra felhelyezett díszítéseknek (virágok, szalagok stb.) szilárdan a ruhadarabhoz kell tapadniuk.
- 3.1.6 A dressz nem készülhet átlátszó anyagból. A csipkéből vagy más áttetsző anyagból készült részeket a törzs területén alá kell bélelni.
- 3.1.7 Mezítláb, tornapapucsban vagy ritmikus gimnasztikai félcipőben (forgócipőben) (ez ajánlott) is lehet versenyezni.
- 3.1.8 A frizurának rendezettnek kell lennie.
- 3.1.9 A sportoló biztonsága érdekében ékszer viselése nem megengedett.

3.2 Öltözet – férfi

- 3.2.1 A férfi tornászoknak hosszú tornanadrágot kell viselniük és
- 3.2.2 Testhezálló tornadresszt (ujjast vagy ujjatlant).
- 3.2.3 Díszítések használhatók, de csak úgy, ha az anyaghoz vannak rögzítve.

3.2.4 Gimnasztikai lábbeli vagy zokni viselése kötelező.

3.2.5 A tornász biztonsága érdekében ékszer viselése nem megengedett.

4 KÉZISZEREK

4.1 A kéziszér mérete a tornász testméretétől és tudásszintjétől függően a gyermekmérettől a felnőtt méretű kéziszerekig terjedhet. A kéziszér színének összhangban kell lennie a sportoló öltözékével. A kéziszereket a verseny előtt, valamint a verseny során is ellenőrzik minden egyes gyakorlat befejezése után. Amennyiben a kéziszér nem felel meg az előírásoknak, az adott versenyszámban elért pontszámból 0,5 pont levonásra kerül.

4.2 A kötéltre vonatkozó előírások (női és férfi versenyszámok)

- Anyag: A kötéel készülhet kenderből, de szintetikus anyagból is, feltéve, hogy az ugyanolyan könnyű és hajlékony tulajdonságokkal rendelkezik, mint a kenderkötéel.
- Hossz: A kötéel hosszának arányosnak kell lennie a tornász testméretével.
- Végek: A kötéel végein semmilyen fogantyú nem megengedett, de egy vagy két csomó a kötéelvégeken megengedett. A kötéel végein – de kizárólag ott – legfeljebb 10 cm hosszúságban, színes vagy semleges színű csúszásgátló anyag is használható.
- Forma: A kötéel lehet egyenletes vastagságú, de az is megengedett, hogy a középső rész felé fokozatosan vastagodjon, feltéve, hogy a vastagabb rész ugyanabból az anyagból készült, mint maga a kötéel.
- Szín: A kötéel bármilyen színű lehet, akár egy, akár többszínű is.

4.3 A karikára vonatkozó előírások (női versenyszámok)

- Anyag: A karika készülhet fából vagy műanyagból, feltéve, hogy a műanyag karika mozgás közben is megőrzi alakját. Használat előtt a karika belsejéből minden idegen anyagot el kell távolítani.

- Átmérő: A karika belső átmérőjének 60–90 cm között kell lennie.
- Tömeg: Legalább 150–300 gramm, illetve annál nagyobb tömegűnek kell lennie.
- Forma: A karika keresztmetszete többféle alakú lehet: kör, négyzet, téglalap, ovális stb. A karika felülete lehet sima vagy bordázott.
- Szín: A karika bármilyen színű lehet, de több szín kombinációja is elfogadott. A kívánt színhatás elérése érdekében a karika részben vagy teljes egészében bevonható színes ragasztószalaggal.

4.4 A labdára vonatkozó előírások (női versenyszámok)

- Anyag: A labda készülhet gumiból vagy szintetikus anyagból (hajlékony műanyagból), feltéve, hogy annak rugalmassága megegyezik a gumilabdáéval.
- Átmérő: 14–20 centiméter.
- Szín: A labda bármilyen színű lehet.

4.5 A buzogányra vonatkozó előírások (női és férfi versenyszámok)

- Anyag: A buzogány készülhet fából vagy szintetikus anyagból.
- Hossz: Egyik végétől a másikig mérve 25–50 centiméter kell legyen.
- Forma: a
- A buzogány formája palackhoz hasonló. A szélesebb rész a test, a keskenyebb rész a nyak, amely egy kis gömbben, az úgynevezett fejben végződik.
- Szín: A buzogány lehet semleges színű, illetve részben vagy teljes egészében egy vagy több színnel díszített.

4.6 A szalagra vonatkozó előírások (női versenyszámok)

4.6.1 A szalagpálca

- Anyag: Fa, bambusz, műanyag vagy üvegszál.
- Átmérő: A legszélesebb pontján legfeljebb 1 centiméter lehet.
- Forma: Hengeres, kúpos vagy ezek kombinációja.

- Hossz: 45–60 centiméter, beleértve a gyűrűt is, amely a szalag rögzítésére szolgál. A pálca alsó vége csúszásgátló ragasztószalaggal borítható, vagy a fogásrésznél egy legfeljebb 10 centiméter hosszú gumifogantyúval látható el. A pálca felső végén a szalag az alábbi módokon csatlakozhat a pálcához:

- x Hajlékony pánttal (zsinór vagy nejlon), amelyet a pálca köré tekert nejlonszál rögzít legfeljebb 5 cm hosszán.

- x Közvetlenül a pálcára rögzített fémgyűrűvel.

- x Függőleges, vízszintes vagy ferde helyzetű fémgyűrűvel, amelyet két fémtüske rögzít, és amelyet nejlon- vagy fémszál tart a helyén legfeljebb 5 cm hosszán.

- x Rögzített, mozgatható, vagy forgó fémgyűrűvel, illetve hajlékony pánttal, amely egy legfeljebb 3 cm hosszú fémvéghez kapcsolódik.

- x Két fémtüskével rögzített fémgyűrűvel, amelyet egy 3 cm hosszú fémvég tart, és amelyet nejlon- vagy fémszál egésszít ki úgy, hogy az összesített hossz legfeljebb 5 cm legyen.

- x Szín: Tetszőleges színű lehet.

4.6.2 A szalag

- Anyag: Szatén vagy hasonló, nem keményített anyag.
- Szín: Tetszőlegesen választható egy szín, két szín vagy több szín.
- Szélesség: 4–6 centiméter.
- Hossz: A kész szalag teljes hossza egyik végétől a másikig mérve:

- x Az A szinten: minimum 1 méter, maximum 6 méter.

- x A B és C szinteken: minimum 2 méter, maximum 6 méter.

x 1–4. szinteken: a szalag minimális hossza 3 méter, maximális hossza 6 méter.

Ennek a résznek egy darabból kell állnia.

xx A bothoz rögzített vég legfeljebb 1 méter hosszban vissza van hajtva (duplázva). Ezt a visszahajtott részt mindkét oldalán le kell varrni. A felső részen legfeljebb 5 centiméter hosszban engedélyezett egy nagyon vékony megerősítés vagy néhány sor gépi varrás.

xx Ennek a végződésnek a végén lehet egy heveder (pánt) vagy egy ringli (egy gomblyuköltéssel vagy fémkarikával szegélyezett kis lyuk), ami lehetővé teszi a szalag rögzítését.

- A szalag rögzítése a bothoz

x A szalagot a bothoz rugalmas rögzítéssel kell odaerősíteni, például cérnával, nejlonszínórral vagy egymáshoz kapcsolódó gyűrűk sorozatával.

x A rugalmas rögzítőelem hossza legfeljebb 7 centiméter lehet. A hosszba nem kell beleszámítani a bot végén található hevedert vagy fémgyűrűt, amelyhez a rögzítőelem csatlakozik.

4.7 Bot (férfi versenyszámok)

- Hossz: 70–110 cm
- Átmérő: 2,0–3,5 cm

4.8 Karika (férfi versenyszámok)

- Belső átmérő: 30–45 cm
- Vastagság: 2,0–3,5 cm

4.9 A talajgyakorlat területe (A és B szint, valamint női versenyszámok)

- 12 × 12 méteres terület, amelyet minden oldalon 1 méter széles biztonsági zóna vesz körül. A területet szőnyeggel is lehet borítani, de ha nincs borítva, a padlónak olyannak kell lennie, amely nem túl tapadós és nem is túl csúszós.
- A belmagasságnak nem szükséges 8 méternek (26 láb 3 hüvelyknek) lennie, de a mennyezetnek viszonylag magasnak kell lennie.

5 VERSENYSZABÁLYOK

5.1 Általános szabályok

- 5.1.1 Az A és B szinteken a verseny vegyes nemű (férfiak és nők együtt versenyeznek). A C–4 szinteken kizárólag női versenyzők indulnak. A C–1 szinteken kizárólag férfi versenyzők indulnak. A csoportos gyakorlatok vegyes neműek.
- 5.1.2 A kötelező gyakorlatok esetében a gyakorlatokról készült videó számít hivatalosnak. Ha eltérés van a videó és az írott szöveg között, a videóban szereplő változatot kell követni. A 3. szintű egyéni kötelező gyakorlatoknál és a kötelező csoportos gyakorlatoknál a koreográfia kizárólag videó formájában létezik.
- 5.1.3 Olimpiai versenyeken a női ritmikus gimnasztika kéziszer versenyszámaint a következő sorrendben kell megtartani: kötél, karika, labda, buzogány, szalag. A férfi kéziszer versenyszámokat a következő sorrendben kell megtartani: kötél, buzogány, bot, gyűrűk.
- 5.1.4 A versenyzőknek minden választott egyéni versenyszámban ugyanazon a szinten kell versenyezniük (A, B, C, 1, 2, 3 vagy 4).
- 5.1.5 A versenyzők az általuk választott versenyszinten egy vagy több versenyszámban is indulhatnak, egy vagy több versenyszámra is

specializálódhatnak. Azok a tornászok, akik egy adott szinten mind a négy versenyszámban indulnak, összetett versenyzőnek minősülnek. (pl. specializálódott versenyző: I. szint – karika és labda és összetett versenyző: I. szint – kötél, karika, labda és szalag.)

5.2 Az Egyesített Sport ritmikus gimnasztika versenyszámai

- 5.2.1 Minden szabály és előírás egyaránt vonatkozik a Speciális Olimpia sportolókra és a partnerekre is.
- 5.2.2 Egyesített versenyeket mind egyéni, mind csoportos versenysszámokban lehet rendezni.
- 5.2.3 Az egyesített versenyszámokban a sportoló és az egyesített partner előadhatja a gyakorlatát együtt, duóként, vagy külön-külön is. Az egyik bírói testület a sportoló gyakorlatát értékeli, egy másik bírói testület pedig az egyesített partner gyakorlatát. A két pontszámot összeadják, és ez adja az egyesített csapat végső eredményét.
- 5.2.4 A csoportos versenyszámokban minden csoportban azonos számú sportolónak és partnernek kell lennie.

5.3 Módosítások

- 5.3.1 Látássérült sportolók – Az edzőknek a verseny előtt és minden gyakorlat előtt tájékoztatniuk kell a versenyigazgatót és a bírót a sportoló látássérüléséről. A sportolók segítése érdekében az alábbi segítségnyújtási formák minden versenyszinten engedélyezettek, pontlevonás nélkül:

- 5.3.1.1 Hallható jelzések, például taps, minden gyakorlat során alkalmazhatók.
 - 5.3.1.2 A zene a szőnyeg közelében bármely megfelelő helyről lejátszható, de a szőnyeg pereme mentén kijelölt helyen az edző is kezelheti a zenelejátszó eszközt.
- 5.3.2 Hallássérült sportolók – Az edzőknek a verseny előtt és minden gyakorlat előtt tájékoztatniuk kell a versenyigazgatót és a bírót a sportoló hallássérüléséről.
 - 5.3.2.1 Amikor a zene elindul, a sportoló az edzőtől vizuális jelzést kaphat a gyakorlat megkezdéséhez.
- 5.3.3 Módosítások egyéb fogyatékoságok esetén
 - 5.3.3.1 Ha a felszerelés speciális átalakítására van szükség, az edzőnek a sportoló nevezésével együtt kérelmet kell benyújtania, és a verseny előtt meg kell kapnia az írásos engedélyt.
 - 5.3.3.2 Az edzőknek ajánlott a versenyre magukkal hozniuk a jóváhagyásról szóló értesítést (lásd a mellékletben található nyomtatványt).

5.4 Díjazás

- 5.4.1 Minden szerez (minden szinten) bemutatott gyakorlatért díjazás jár, valamint az A és B

szinteken a talajgyakorlatért is. Összetett díjazás csak az 1–4. szinteken van.

5.4.2 A C–4. szinteken a talajgyakorlatot értékeli és pontozzák, de külön díjat nem adnak érte.

5.4.3 Egy versenyző legfeljebb hét díjat kaphat: egyet minden egyéni gyakorlatért, egyet az összetett eredményért és kettőt a csoportos gyakorlatokért.

5.4.4 Azok a tornászok, akik csak csoportos versenyszámban indulnak, legfeljebb két díjat kaphatnak: egyet-egyet a két csoportos gyakorlatért.

6 BIZTONSÁGI SZEMPONTOK

6.1 A Speciális Olimpia sportolóközpontú filozófiájával összhangban a szabályok kialakításakor a sportolók biztonsága az elsődleges szempont. A kötelező és szabadon választható ritmikus gimnasztikai gyakorlatokra vonatkozó nemzetközi irányelvek biztosítják, hogy a sportolók a készségeket biztonságosan, fokozatosan sajátítsák el.

6.2 Azok a női sportolók, akiknél atlanto-axialis subluxation (a nyakcsigolyák közötti instabilitás) rendellenességet állapítottak meg, szintén részt vehetnek ritmikus gimnasztikai versenyeken. Ha ezek a sportolók szabadon választott gyakorlatot mutatnak be, nem végezhetnek előakrobatikus vagy akrobatikus elemeket. Ha mégis végrehajtanak ilyen elemet, a gyakorlat érvénytelennek minősül, és a tornászt kizárják.

7 BÍRÁSKODÁS/ PONTOZÁS

7.1 Általános bíráskodás

- 7.1.1 Minden tornásznak úgy kell elhelyezkednie és bemutatnia a gyakorlatát, hogy a szőnyegnek a vezetőbíró asztala felőli oldalát tekintse a szőnyeg 1. oldalának.
- 7.1.2 Minden gyakorlat elején a tornász a talajgyakorlat területén kívül állva hivatalosan jelzi a vezetőbíróknak, hogy készen áll a gyakorlat megkezdésére. Miután a vezetőbíró zöld zászlóval jelezte, hogy megadta az engedélyt, a tornász elfoglalhatja a kezdő pozícióját a szőnyegen. Minden gyakorlat végén, mielőtt elhagyná a szőnyeget, a tornásznak jeleznie kell a vezetőbíró felé, hogy befejezte a gyakorlatot.
- 7.1.3 A gyakorlat előtt és annak befejezésekor a bírónak viszonzniuk kell a tornász vezetőbíró felé irányuló köszöntését és távozási jelzését.
- 7.1.3.1 Az olyan, kéziszerrel kapcsolatos pontlevonások esetében, amelyek nincsenek meghatározva a Speciális Olimpia hivatalos szabályzatában (például a szer gyakorlat közbeni ellenőrzése, a szer elejtése, cseréje, törése vagy a mennyezettel való érintkezése), a FIG szabályait kell alkalmazni.
- 7.1.4 Az edzők és sportolók fegyelmével kapcsolatos levonások esetében szintén a FIG szabályai az irányadók.
- 7.1.5 Ha egy összetett versenyben induló sportoló valamelyik versenyszámban nem kap pontszámot, akkor nem jogosult az összetett verseny díjazására. Ez a szabály az 1–4.

szintekre vonatkozik. Az A–C szinteken nincs összetett díjazás.

7.2 Semleges pontlevonások

7.2.1 Semleges pontlevonások – amelyek a Speciális Olimpia sajátosságai – az alábbi okok miatt történhetnek meg. Minden más semleges, pontlevonással járó szabálytalanság esetén a FIG szabályait kell alkalmazni.

7.2.2 Ha az edző a gyakorlat közben kommunikál a sportolóval. Az A–C szinteken az edzői segítség miatti levonást a gyakorlat memorizálását érintő pontszámnál veszik figyelembe (maximum –1,0 pont).

7.2.3 Az 1–4. szinteken az edzői segítség miatti maximális pontlevonás egy gyakorlatra 4,0 pont lehet. Részpontok nem adhatók.

7.2.4 Ha edzői segítség szükséges, az edzőnek a bírók számára jól látható, kijelölt területen kell állnia.

7.2.5 Semleges levonások:

Az edző segíti az egész gyakorlatot: **–4,0 pont:**

Az edző segíti a gyakorlat nagy részét: **–3,0 pont**

Az edző a gyakorlat felében segít: **–2,0 pont**

Az edző kis mértékben segít: **–1,0 pont**

7.2.6 Pályaelhagyás: Egy gyakorlat során a pályaelhagyásért járó maximális pontlevonás **2,0 pont** lehet.

A kéziszér elhagyja a területet: **-0,3 pont** minden alkalommal.

A tornász elhagyja a területet: **-0,3 pont** minden alkalommal.

7.2.7 Ha a versenyző ruhája vagy a kéziszere nem felel meg az előírásoknak:

Öltözék: **-0,3 pont**

Kéziszér: **-0,5 pont**

7.3 A talajgyakorlat elbírálása

7.3.1 Az A és B szintű talajgyakorlatot ugyanúgy pontozzák, mint az A és B szintű kéziszeren végzett gyakorlatokat.

7.3.2 A talajgyakorlat kötelező a C, 1, 2, 3 és 4-es szinteken. A gyakorlatot értékelik, de nem adnak érte díjakat.

7.3.3 Ahhoz, hogy egy versenyző indulhasson a kéziszergyakorlatokon, minden tornásznak be kell mutatnia a megfelelő talajgyakorlatot: C szint, 1/2. szint vagy 3/4. szint. Ha egy sportoló még nincs felkészülve a talajgyakorlat teljes koreográfiájának bemutatására, akkor a pontozólapon kijelölt 8 készséget kell bemutatnia, és ezek alapján értékelik.

7.3.3.1 Ha a tornász a teljes koreográfiát bemutatja, akkor az egyes kijelölt készségek bemutatásáért a maximális pontszám 3,0 pont lehet.

7.3.3.2 Ha a sportoló nem az egész koreográfiát, csak az egyes

kijelölt készségeket mutatja be, akkor az egyes készségek bemutatásáért maximálisan 2,0 pont jár.

7.3.4 A pontozólapokat a verseny végén visszaadják az edzőknek.

7.3.5 A talajgyakorlatot több versenyzőnek együtt kell bemutatnia. Ha két bíró van, akkor két sportoló egyszerre végzi a gyakorlatot. Ha három bíró van, akkor három sportoló egyszerre mutatja be a gyakorlatot, stb.

8 AZ A, B ÉS C SZINTŰ GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

8.1 Az A, B és C szintű gyakorlatokat egy bírói testület értékeli. Ha a testületben egynél több bíró van, a végső pontszám a bírók által adott pontszámok átlaga lesz. (Megjegyzés: Ha a testület négy vagy több bíróból áll, a versenyigazgató és/vagy a vezetőbíró dönthet úgy, hogy a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámot elhagyják, és a köztes pontszámok átlagát veszik figyelembe.) A semleges levonásokat a végső átlagpontszámból vonják le.

8.2 A gyakorlat maximális értéke: 10,0 pont

8.3 A pontozólap felső része (5,0 pont) – szegmensek (technikai értékelési rész)

8.3.1 5 szegmens, mindegyikre maximum 1,0 pont adható. Minden szegmensre részpontszámok is adhatók. Az alábbi bontás útmutatóként szolgál az egyes szegmensekért adható pontszámok meghatározásához.

1,0 pont – A szegmens hibátlanul kerül bemutatásra, kiváló kivitelezéssel, megfelelő amplitúdóval, zeneiséggel és kéziszer-kezelési technikával.

0,7–0,9 pont – A szegmens a kivitelezés, amplitúdó, zeneiség vagy kéziszer-kezelési technika terén kisebb hibákkal kerül bemutatásra.

0,5–0,6 pont – A szegmens a kivitelezés, amplitúdó, zeneiség vagy kéziszer-kezelési technika terén jelentősebb hibákkal kerül bemutatásra.

0,3–0,4 pont – A szegmens alig felismerhető.

0,1–0,2 pont – A versenyző a megfelelő kéziszerekkel a szőnyegen van.

8.4 A pontozólap alsó része (5,0 pont) – Előadásmód

8.4.1 5 kategória, minegyikre maximum 1,0 pont adható. Minden kategóriára részpontszámok is adhatók. Az alábbi bontás útmutatóként szolgál az egyes kategóriákban adható pontszámok meghatározásához.

A bírók köszönése a gyakorlat elején és végén – **0,5–0,5 pont**.

A gyakorlat memorizálása – az edzői segítségért járó levonásokat is magában foglalja.

Vizuális vagy verbális jelzés: **-0,1 pont** szegmensenként.

Fizikai segítségnyújtás: **-0,2 pont** szegmensenként

Zeneiség – A gyakorlat a zenére kezdődik és fejeződik be. A versenyző követi a zenei hangsúlyokat és jelzéseket.

Kifejezőkészség – Testkifejezés és arckifejezés.

Általános benyomás – Jó technikával, magabiztossággal és egyéniséggel bemutatott gyakorlat.

9 AZ 1., 2. és 3. SZINT KÖTELEZŐ GYAKORLATAINAK ELBÍRÁLÁSA

9.1 Az 1., 2. és 3. szintű kötelező gyakorlatok esetében a bírók két testületre oszlanak: D panel – Nehézségi bírók és E panel – Kivitelezési bírók. A tornász végső pontszámának kiszámításához a D panel által adott pontszámot hozzáadják az E panel által adott pontszámhoz. Ha mindkét panelben egynél több bíró van, akkor a D panel bíróinak átlagpontszámát adják hozzá az E panel bíróinak átlagpontszámához. A semleges levonásokat az összpontszámból vonják le.

9.2 Maximális pontszám a gyakorlatra – **20,0 pont**

9.2.1 D panel (Nehézségi pontszám) – **10,0 pont**

9.2.1.1 A D panel az alábbiakat értékeli:
meghatározott, azonosítható
technikai elemek, az elemek
gördülékeny összekapcsolása, a

gyakorlat térbeli mozgásmintázata, zeneiség. Az egyes kategóriák pontértéke az 1., 2. és 3 szinteken eltérő. Részpontszámok is adhatók az alábbiak alapján: az azonosított elemek kivitelezése és amplitúdója, a koreográfia pontossága, a térbeli mozgásmintázat és a zene pontos alkalmazása. A részletes követelményeket és pontozást az Függelékben található bírói értékelőlapok tartalmazzák.

9.2.1.2 Megjegyzés: Ha a tornász egy azonosított elem végrehajtása közben elejti a kéziszert, a bíró levonást alkalmaz az ejtésért és az esetleges ritmustörésekért, de ha a versenyző az elemet egyébként megfelelően hajtotta végre, nem vonhatja le automatikusan a nehézségi elem teljes értékét.

9.2.2 E Panel (Kivitelezés) – **10,0 pont**

9.2.3 **8,0 pont** – Kivitelezés, amplitúdó és kéziszerezési technika.

9.2.4 **2,0 pont** – Elegancia és általános összhatás.

9.3 Kivitelezés, amplitúdó és kéziszerezési technika (**8,0 pont**)

9.3.1 Az alábbi bontás iránymutatásként szolgál annak meghatározásához, hogy hány pont járjon a

kivitelezésért és az amplitúdóért. A tornász 1,0 pontos minimális alappontszámmal kezdi a gyakorlatot. A kivitelezés és amplitúdó kategória alkategóriákra van bontva, hogy minden tornász jutalmazva legyen azokért a területekért, amelyekben kiemelkedő, és ne kapjon túlzott levonást olyan területekért, ahol esetleg korlátozottabbak a képességei.

1,0 pont – Minimális alappontszám a gyakorlat megkezdéséért.

3,0 pont – Forma (spiccelt lábfejek, nyújtott lábak, a felsőtest helyzete és nyújtottsága, stb.)

2,0 pont – Amplitúdó – beleértve a test amplitúdóját, általános nyújtottságát, a mozgások ívét és terjedelmét (ugrások magassága, a lábak és a felsőtest nyújtása, magas lábujjhegyen végzett mozgások), valamint az kéziszerek amplitúdóját (dobások magassága, lendítések kiterjedése stb.).

2,0 pont – Kéziszerhibák (a kéziszér leejtése, helytelen kéziszér-kezelés, statikus, nem megfelelően mozgó kéziszér, stb.)

Megjegyzés: A pontok a hibák súlyossága szerint kerülnek levonásra:

0,1 pont – kisebb hiba

0,3 pont – közepes hiba

0,5 pont – súlyos hiba

Megjegyzés: A kéziszeres leejtése miatt járó pontlevonások

0,3 pont – azonnali felvétel (lépés nélkül)

0,5 pont – felvétel 1–2 lépés után

0,7 pont – felvétel 3 vagy több lépés után

9.4 Elegancia és összhatás

9.4.1 Az elegancia a kecses, lágy, folyamatos karmozdulatokat, a hajlékony, rugalmas testmozgásokat, a test elegáns tartását és megjelenését jelenti. A jó összhatás olyan gyakorlatot jelent, amelyben kevés hiba fordul elő. A versenyző előadasmódjának magabiztosnak kell lennie és a gyakorlatát kifejezően, érzelemmel telítetten kell előadnia.

10 A 3. SZINTŰ SZABADON VÁLASZTOTT GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

10.1 A bírók két pontozó testületre oszlanak: D panelre (Nehézség) és E panelre. (Kivitelezés). A versenyzők végső pontszámát úgy számítják ki, hogy a D panel pontszámait hozzáadják az E panel pontszámaihoz. Ha a panelekben nem csak egy-egy bíró pontoz, hanem több, akkor a D panel átlagpontszámát adják hozzá az E panel átlagpontszámához. A teljes pontszámból ezután levonják az esetleges semleges levonásokat.

10.2 A gyakorlat maximális értéke: **20,0 pont**

10.2.1 D panel (Nehézség) – **10,0 pont**

8,0 pont – Kötelező elemek (A pontozólapon az elemek abban a sorrendben vannak felsorolva, amilyen sorrendben a versenyzők a gyakorlatokban bemutatják azokat.) Minden kötelező elem értéke: 1,0 pont

2,0 pont – Az elemek gördülékeny összekapcsolása, a versenyterület kihasználása, zeneiség, testkifejezés.
Mindegyik **0,5-0,5 pont**.

10.2.2 Megjegyzés: Ha a tornász elejteti a kéziszert egy kötelező elem végrehajtása közben, a bíró levonja a kéziszert leejtéséért és az esetleges ritmustörésért járó hibapontot, de ha a versenyző az elemet egyébként megfelelően hajtotta végre, nem vonhatja le automatikusan a nehézségi elem teljes értékét.

10.2.3 E Panel (Kivitelezés) – **10,0 pont**

8,0 pont – Kivitelezés, amplitúdó és kéziszert-kezelési technika

2,0 pont – Elegancia és összhatás

Az értékeléshez útmutatóként lásd a kötelező gyakorlatoknál a kivitelezés, amplitúdó és kéziszert-kezelési technika használatának értékelésére alkalmazott szempontrendszert.

10.3 Kötelező elemek a 3. szintű szabadon választott gyakorlatokhoz

10.3.1 A teljes pontérték megszerzéséhez minden elemet a bemutató videókban látható módon kell végrehajtani. Részpontszámok adhatók.

10.3.2 3 testnehézség: a testnehézségi elem és a hozzá tartozó kéziszert-kezelési mód előre meghatározott.

10.3.3 2 tánclépéses elem: a testmozgás, a kéziszer-kezelés vagy mindkettő meghatározott.

10.3.4 3 további testmozgás/kéziszer-kezelési elem.

10.3.5 Kötél

Testnehezség

- 360°-os passé forgás – kötéllendítése.

- Függőleges ugrás előrenyújtott lábbal (45°) – fej feletti kötélfordítások.

- Passé egyensúly relevében – fej feletti kötélfordítások.

Tánclépéssorok

- Elülső (frontális) kötélfordítások.

- 4 hátrafelé szökdelés és szélmalomfordulat (tetszőleges sorrendben).

További testmozgások / kéziszer-kezelések

- A kötéll egyik végét fogva előrelendítés, majd a másik vég elkapása.

- Három átugrás a kötéllel keresztül.

- Hátrafelé ugrás a kötéll fölött.

10.3.6 Karika

Testnehezségek

- 360°-os passé forgás – a karika derék körüli átvezetésével.

- Chasséból hitch kick ugrásba – (karikán belül) a chassé alatt a karika rázása, majd a karika fej fölé emelése a hitch kickhez.

- Elülső arabeszk egyensúly relevében – a karika fej fölötti átvezetésével.

Tánclépéssorok

- Segített forgás a függőleges tengely körül.

- 180°-os átforduló dobás.

További testmozgások / kéziszerezések

- Kis ugrások a karikán keresztül (legalább kettő).

- Dobás és elkapás egy kézzel (szagittális síkban).

- Bumeráנגgurítás.

10.3.7 Labda

Testnehezségek

- 360°-os passé forgás – a labda lendítése, majd két kézzel megfogása.

- 180°-os passé szökkenés – a labda lendítése, majd két kézzel megfogása.

- Hátsó arabeszk relevében – a labda fej fölötti átvezetése.

Tánclépéssor

- A labda legördítése a háton.

- A labda görgetése a karok között befelé és kifelé.

További testmozgások /kéziszser-kezelések

- A labda V alakú pattintása egyik oldalról a másikra.
- 4 szökdelő lépés.
- Dobás és elkapás egy kézzel.

10.3.8 Buzogány

Testnehezségek

- 360°-os passé forgás – a buzogányokat mindkét kézben tartva, lendítés a fej fölé.
- Hitch kick – a buzogányok összeérintése a fej fölött.
- Passé egyensúly relevében – 3 összeérintés a test előtt.

Tánclépéssor

- Oldalirányú chassé.
- Lendítés egyik oldalról a másikra, elől egy kis körzéssel.

További testmozgások / kéziszser-kezelések

- Menetelő lépések relevében (minimum 2).
- 3 kis függőleges körzés (a kar külső oldalán), mindkét kézzel (előre vagy hátra).

- 180°-os átforduló dobás mindkét kézzel
(feldobáskor a buzogány fejét kell fogni, elkapáskor pedig a szárát).

10.3.9 Szalag

Testnehezségek

- 180°-os passé szökkenés – fej fölötti körzés.
- Elülső arabeszk egyensúly relevében – fej fölötti körzés.
- 360°-os passé forgás – fej fölötti körzés.

Tánclépéssor

- Spirálok
- 4 oldalirányú lépés a szalag fölött.

További testmozgások / szerkezelés

- Macskaugrás.
- Lépések közben a szalag átvétele egyik kézből a másikba a pálca forgatásával – 4 alkalommal.
- 4 futólépés nagy, frontális síkú körzésekkel.

11 A 4. SZINTŰ GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

11.1 A gyakorlatokat három bírói testület értékeli: A D panel a nehézséget, az A panel a művészi kivitelezést és az E panel a végrehajtást értékeli. A

versenyző végső pontszáma a három panel pontszámának összege. Ha egy panelben nem csak egy, de több bíró is van, a panel pontszáma a bírók pontszámainak átlaga. Ha egy panelben négy vagy több bíró van, a vezetőbíró dönthet úgy, hogy a legmagasabb és a legalacsonyabb pontszámot nem veszi figyelembe és csak a köztes pontszámokból számolnak átlagot. A 4. szintű gyakorlatokat az alábbi irányelvek szerint értékelik.

11.2 A gyakorlatra kapható maximális pontszám: **20 pont**.

11.3 D panel (Nehézség) – maximum **7,0 pont**

11.3.1 Testnehezőségek – maximum **3,6 pont**

- Kötelező elemek: 2 különböző ugrás/szökkenés, 2 különböző forgás, 2 különböző egyensúlyi elem.
- Minden testnehezőségi elem értékét a Hivatalos Speciális Olimpiai Szabályzat nehézségi táblázata alapján határozzák meg.
- Minden egyes testnehezőségi elemhez legalább egy kéziszer-kezelési mozdulatnak kell kapcsolódnia. Az elem értékelésekor részpontszám is adható a kivitelezés és a mozgás amplitúdója alapján.
- Teljes pontszám jár, ha az elemet a FIG előírásainak megfelelő kivitelezéssel és amplitúdóval hajtják végre.
- Részpontszám adható a bíró mérlegelése alapján, ha a kivitelezés vagy az amplitúdó nem teljesen megfelelő.
- Nem jár pont, ha az elem kimarad vagy nem felismerhető.

11.3.2 Hullámok – maximális pontérték: 0,4 pont

- Minden egyes hullám értéke 0,2 pont (bizonyos esetekben 0,1 pontra csökkenthető).
- A kéziszernak mozgásban kell lennie.

11.3.3 Ritmikus tánclépések – Maximális pontérték: 0,6 pont

- 2 szekvencia szükséges (minimum 8 másodperc időtartamban).
- Egy szekvenciának legalább 4–6 tánclépést kell tartalmaznia, amelyek tükrözik a zene és a koreográfia karakterét.
- Minden szekvencia értéke 0,3 pont.
- Nem jár pont, ha a ritmikus tánclépéseket statikus (mozdulatlan) szerrel hajtják végre.
- Részpontszám nem adható.

11.3.4 Kéziszer-kezelési bónusz – Maximális pontérték: 2,4 pont.

Legfeljebb 4 elem $\times$ 0,6 pont = 2,4 pont
(részpontszám adható).

11.3.4.1 Minden kéziszér esetében :

- Közepes vagy magas dobás forgással (a dobás bármely szakaszában).
- Közepes vagy magas dobás ugrás vagy szökelés közben (a dobás bármely szakaszában).

- Közepes vagy magas dobás, talajon történő elkapással.
- Közepes vagy magas dobás, egykezes elkapással.
- Bármilyen 360°-os fordulat kéziszerkezeléssel (nem csak mozgás közben)

11.3.4.2 Karika

- Nagy gördítés legalább két testrészen.
- A karika forgatása a test egy olyan részén, amely nem a kéz.
- Karikakezelés a talajon, fekvő vagy ülő helyzetben.

11.3.4.3 Labda

- Nagy gördítés legalább két testrészen.
- Ritmikus pattintások sorozata a talajon (minimum 3 pattintás).
- Labdakezelés a talajon, fekvő vagy ülő helyzetben.

11.3.4.4 Buzogány

- Malomkörzés-sorozat (legalább 3 irányban).
- Két buzogány egyidejű kis dobása és elkapása (minimum 360°-os fordulattal).
- Buzogánykezelés a talajon, fekvő vagy ülő helyzetben.

11.3.4.5 Szalag

- Kígyózó mozgások vagy spirálok az egyik láb alatt.

- Enchappé dobás (a pálca legalább 360°-os forgásával).
- Szalagkezelés a talajon, fekvő vagy ülő helyzetben.

11.4 A panel (Művészi kivitelezés) – Maximum: **5 pont**

11.4.1 Test- és arckifejezés / elegancia – Maximális érték: **1,0 pont**

11.4.2 A testkifejezés és elegancia magában foglalja a kecses, lágy, folyamatos karmozdulatokat, a hajlékony testmozgást és a test elegáns tartását. A tornásznak test- és arckifejezése révén közvetítenie kell a koreográfia mondanivalóját a közönség felé. A tornásznak magabiztosnak kell lennie, és stílusosan, érzelemmel kell előadnia a gyakorlatot.

11.4.3 A talajterület kihasználása – Maximális érték: 0,5 pont

- A teljes versenyterületet ki kell használni.
- Különböző szintek alkalmazása (ugrás a levegőben, állás, talajon végzett elemek stb.).
- Változatos helyváltoztatási módok használata (a FIG előírásai szerint).

11.4.4 Az kézyszer-kezelés változatossága – Maximális pontérték: 1,0 pont

- A dobásokon és elkapásokon kívül a tornásznak változatos, összetett kézyszer-kezelési elemeket is be kell mutatnia.

11.4.5 Kapcsolatok (összekötő elemek) – Maximális pontérték: 1,0 pont

- A gyakorlatnak technikai, esztétikai és összekötő elemekből kell felépülnie. Az egyik mozdulatnak folyamatosan és gördülékenyen kell átmennie a következőbe, úgy, hogy ugyanakkor a gyakorlatnak dinamikusnak is kell lennie, bővelkednie kell a mozgások sebességében és intenzitásában, amplitúdójában és térbeli szintjeiben megnyilvánuló kontrasztokban és az egész gyakorlatnak összhangban kell lennie a zenével is (FIG).

11.4.6 Zeneiség – Maximális pontérték: 1,0 pont

- A gyakorlat vezérgondolatát vagy témáját a zene karaktere kell hogy meghatározza. A tornásznak ezt a vezérgondolatot a gyakorlat elejétől a végéig közvetítenie kell a közönség felé. (FIG)

11.4.7 Általános benyomás – Maximális pontérték: 0,5 pont

- Részpontoszám nem adható; csak a teljes pontszám vagy nulla pont ítéltető oda.

11.5 E panel (Végrehajtás) – Végrehajtás, amplitúdó és kéziszer-kezelési technika: Maximum **8,0 pont**

11.5.1 Az alábbi bontás iránymutatásként szolgál annak meghatározásához, hogy hány pontot kell adni az egyes elemek végrehajtásért és a mozdulatsorok amplitúdójáért. A tornász 1,0 pontos alapértékről indul. A végrehajtás és amplitúdó kategória alcsoportokra van osztva, hogy minden tornász jutalmazva legyen azokért a területekért, amelyekben kiemelkedő, és ne kapjon aránytalanul nagy levonást olyan területekért, ahol esetleg korlátozottabbak a képességei.

3,0 pont – Testtartás és forma (spiccelt lábfejek, nyújtott lábak, a felsőtest helyzete és nyújtottsága, stb.).

2,0 pont – Amplitúdó - beleértve a test amplitúdóját, általános nyújtottságát, a mozgások ívét és terjedelmét (ugrások magassága, a lábak és a felsőtest nyújtása, magas lábujjhegyen végzett mozgások), valamint az kéziszerek amplitúdóját (dobások magassága, lendítések kiterjedése stb.).

2,0 pont – Kéziszer-kezelési hibák (a kéziszer leejtése, helytelen használata, statikus (mozdulatlan) kéziszer, stb.).

Megjegyzés: Pontok a hibák súlyosságától függően kerülnek levonásra:

0,1 pont – kis hiba

0,3 pont – közepes hiba

0,5 pont – súlyos hiba

0,7 pont – a tornász elesése

Megjegyzés: A kéziszers leejtése miatt pontok a következő szempontok alapján kerülnek levonásra:

0,3 pont – a kéziszers azonnali felvétele (lépés nélkül).

0,5 pont – a kéziszers felvétele 1–2 lépés után.

0,7 pont – a kéziszers felvétele 3 vagy több lépés után.

12 A CSOPORTOS GYAKORLATOK ELBÍRÁLÁSA

12.1 A csoportos gyakorlatok értékelése során a bírók két testületre oszlanak: D panel (Nehézségi zsűri) és E panel (Kivitelezési zsűri). A csoport végső pontszámának kiszámításához a D panel pontszámát hozzáadják az E panel pontszámához. Ha mindkét panelben egynél több bíró van, akkor a D panel bíróinak átlagpontszámát adják hozzá az E panel bíróinak átlagpontszámához. Az esetleges semleges levonásokat ezután levonják az összpontszámból.

12.1.1 A csoport minden tornászának öltözete teljesen azonos kell legyen (ugyanabból az anyagból kell készülnön, azonos szabású, stílusú és mintázatú kell hogy legyen és a színe is ugyanolyan kell hogy legyen.) Ha a csoportban férfi tornász(ok) is szerepel(nek), az ő öltözetüknek a férfi ritmikus gimnasztika előírásait kell követnie, és összhangban kell lennie a női versenyzők dresszével).

12.1.1.1 Levonás: **0,3 pont** minden olyan tornász után, akinek az öltözete nem felel meg az előírásoknak.

12.1.2 A csoport minden tagjának azonos súlyú, alakú és méretű kéziszert kell használnia. Csak a kéziszerek színe térhet el.

12.1.2.1 Levonás: **0,05 pont** minden olyan kéziszert után, amely nem felel meg az előírásoknak (maximális pontlevonás 0,3).

12.2 Kötelező csoportos gyakorlatok

12.2.1 A kötelező csoportos gyakorlatok értékelési irányelvei megegyeznek az 1–3. szintű egyéni kötelező gyakorlatok értékelési szabályaival. A kötelező csoportos gyakorlatok pontozólapján az azonosított elemek és a gyakorlat pontossága értékelési kategóriák szerepelnek.

12.3 Szabadon választott csoportos gyakorlatok (duók és triók)

12.3.1 A szabadon választott csoportos gyakorlatok (duók és triók) értékelési irányelvei megegyeznek a 3. szintű egyéni szabadon választott gyakorlatok értékelési szabályaival.

12.3.1.1 Csoportos talajgyakorlat

A gyakorlat maximális ideje: 1 perc 30 másodperc.

Kötelező elemek:

- 3 testnehézség: 1 ugrás/szökellés, 1 forgás, 1 egyensúlyi elem.
- 1 tánclépéssor.

- 1a csoport tagjai közötti együttműködési elem.

12.3.1.2 Csoportos kéziszeres gyakorlat

A gyakorlat maximális ideje: 1 perc 30 másodperc

Kötelező elemek:

- 3 testnehézség: 1 ugrás/szökellés, 1 forgás, 1 egyensúlyi elem.
- 1 tánlépéssor.
- 2 csere, ahol a kéziszeres során a kéziszernek legalább 2 métert kell megtennie a dobó és az elkapó tornász között.

13 KÉZISZER-KEZELÉS

13.1 KÖTÉ

13.1 ROPE 	
	Passing through the rope with a jump/leap. Rope turning forward, backward, or to the side
	Passing through the rope with series (3 minimum) of small hops. Rope turning forward, backward, or to the side
	"Echappe"
	Spirals (double or more rotations of the rope's end during "echappe")
	- Figure eight or "sail" movement with ample movement of the trunk (Rope held in two hands) - Large circles (rope held in two hands)
	Catch of the rope with one end in each hand
	- Series (3 minimum) of rotations. Rope folded in two - One free rotation around a part of the body - One rotation of the open, stretched rope, held by the middle or by the end
	Small or medium throw and catch
	Wrapping or swings

a. Áthaladás ugrással vagy szökéssel a forgatott kötélén. A kötelet előre, hátra vagy oldalra lehet forgatni.

b. Áthaladás a kötélén (legalább három) egymást követő kis ugrással (szökdeléssel), miközben a kötelet előre, hátra vagy oldalra forgatják.

c. "Exhappé"

d. Spirálok: az échappé végrehajtása közben a kötél szabad végének legalább két egymást követő teljes fordulata.

e. Nyolcas vagy „vitorla” jellegű mozdulat a törzs nagy kiterjedt mozgásával (a kötelet mindkét kézben tartva)

Nagy körzések (a kötelet mindkét kézben tartva)

f. A kötél elkapása úgy, hogy a kötél egy-egy vége egy-egy kézben van).

g. Forgássorozat (legalább 3): a kötél félbehajtva.

A kötél egy szabad körbeforgatása a test egy részén.

A nyitott, kifeszített kötél egy teljes forgatása, a közepénél vagy a végénél fogva.

h. Kis vagy közepes dobás és elkapás.

i. Betekerések vagy lendítések.

13.2 LABDA

13.2 BALL

	Free roll of the ball on the body
	- Large (1 meter minimum) roll of the ball on the floor - Series (3 minimum) of small rolls of the ball on the floor
	- Bounces - Series (3 min.) of small bounces (below knee level) - One high bounce (knee level and higher) - Visible rebound from a part of the body
	Balancing of the ball – For example: Swings or Figure eight of the ball with circle movements of the arms (circumduction)
	Catch of the ball with one hand
	"Flip over" movement of the ball - Rotations of the hand(s) around the ball - Series (3 min.) of assisted small rolls - Roll of the body over the ball on the floor - Thrust/push of the ball from different parts of the body
	Small or medium throw and catch

- A labda szabad gurítása a testen.
- Nagy gurítás a talajon (legalább 1 méter).

Kis talajgurítások sorozata (legalább 3 egymást követő).

- Pattintások

Legalább 3 egymást követő kis pattintás térdmagasság alatt.

Egy magas pattintás, amelynek a visszapattanása eléri vagy meghaladja a térd magasságát.

Jól látható visszapattanás egy testrészről.

- A labda egyensúlyozása – például: a labda lendítése vagy labda nyolcas alakú vezetése, miközben a karok körkörös mozgást végeznek (cirkumdukció).
- A labda elkapása egy kézzel.
- A labda átfordítása ("flip" mozdulat)

A kéz (kezek) körzése a labda körül.

Legalább 3 egymást követő vezetett, segített kis gurítás.

A test átgördülése a talajon lévő labdán.

A labda lökése vagy eltolása különböző testrészekkel.

g. Kis vagy közepes dobás és elkapás.

13.3 BUZOGÁNY

	Mills- at least 4 small circles of the clubs with time delay and by alternating crossed and uncrossed wrists/hands each time
	Series (3 minimum) of small circles with both clubs
	Asymmetric movements of 2 clubs, must be different in their shape or amplitude and in the work planes or direction
	Small throws and catches with rotation of 2 clubs together, simultaneously or alternating
	- Free rotations of 1 or 2 clubs on the part of the body or on the floor - Rolls of 1 or 2 clubs on the part of the body or on the floor - Rebound of 1 or 2 clubs from the body - Swings "Sliding" - Tapping (1 minimum) - Thrust/push of the clubs from different part of the body
	Series (3 minimum) of small circles with 1 club
	Small or medium throw and catch of 1 club
	Throw or catch of 2 clubs, simultaneous
	Throw or catch of 2 clubs, asymmetric
	"Cascade" throws (double or triple)

- Malomkörzés – legalább 4 kis körzés a buzogányokkal, a két kéz időeltolódásos mozdulataival, felváltva keresztezett és nem keresztezett csukló/kézmozdulatokkal.
- Legalább 3 egymást követő kis körzés mindkét buzogánnyal.

- c. A két buzogány asszimetrikus mozgatása. A mozdulatoknak különböznie kell alakban vagy amplitúdóban, illetve a mozgások síkjában vagy irányában.
- d. Kis dobások és elkapások két forgó buzogánnyal, egyidejűleg vagy váltakozva.
- e. Egy vagy két buzogány szabad forgatása a test valamely részén vagy a talajon.

Egy vagy két buzogány gurítása a test valamely részén vagy a talajon.

Egy vagy két buzogány visszapattanása a testről.

Lengések

“Csúsztatás”

Koppintás (legalább egy)

A buzogányok a test különböző részeiről történő eltolása/ellökése.

- f. Legalább 3 egymást követő kis körzés egy buzogánnyal.
- g. Kis vagy közepes dobás és elkapás egy buzogánnyal.
- h. Két buzogány egyidejű dobása vagy elkapása.
- i. Két buzogány asszimetrikus dobása vagy elkapása.
- j. “Kaszád” dobások (dupla vagy tripla).

13.4 SZALAG

13.4 RIBBON

	Spirals (4-5 waves), tight and same height
	Spirals on the floor
	Snakes (4-5 waves), tight and same height
	Snakes on the floor
	Passing through or over the pattern of the ribbon
	"Echappe"
	Boomerang in the air or on the floor
	- Rotational movement of the ribbon stick around the hand - Roll of the ribbon stick on the part of the body - Rebound of the stick from the part of the body - Wrapping - Figure eights, swings, large circles - Movement of the ribbon around the part of the body created, when the stick is held by different parts of the body (hand, neck, knee, elbow) during body movements or difficulties with rotation (not during "slow turn")
	Small or medium throw and catch

- Spirálok (4–5 hullám), szorosak és azonos magasságúak.
- Spirálok a talajon
- Kígyózó mozgás (4–5 hullám), szorosak és azonos magasságúak
- Kígyózó mozgások a talajon
- Áthaladás a szalag mozgása által létrehozott mintázaton keresztül vagy felette.
- Échappé".
- Bumeráng a levegőben vagy a talajon.
- A szalagpálca körkörös forgatása a kéz körül.
- A szalagpálca gördítése a test egy részén.

- j. A szalagpálca visszapattanása a test egy részéről.
- k. Felcsavarás
- l. Nyolcasok, lendítések, nagy körök
- m. A szalag mozgatása a test egy része körül, miközben a szalagpálcát a test különböző részei tartják (kéz, nyak, térd, könyök) testmozgások vagy forgásos nehézségek közben (nem "lassú fordulat" során).
- n. Kis vagy közepes dobás és elkapás.

13.5 KARIKA

13.5 HOOP

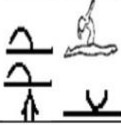
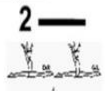
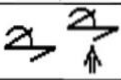
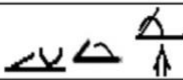
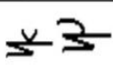
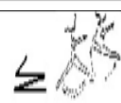
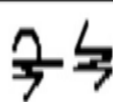
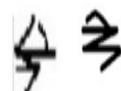


	Free roll of the hoop on the body
	Large (1 meter minimum) roll of the hoop on the floor
	Rotation of the Hoop around its axis: Around the fingers or around on part of the body (min. 1)
	Rotation on the floor around the axis (min. 1)
	Rotation of the Hoop around the hand or around a part of the body (min. 1)
	Passing through the Hoop with the whole or part of the body (two large body segments)
	Sliding of the Hoop over minimum two large body segments
	Small or medium throw and catch

- a. Szabad gurítás a karikával a testen
- b. Nagy (minimum 1 méteres) karikagurítás a talajon
- c. A karika tengely körüli forgása:
 - a. Az ujjak körül vagy a test egy része körül (minimum 1)
- d. A karika tengely körüli forgása a talajon (minimum 1)
- e. A karika forgatása a kéz vagy a test egy része körül (minimum 1)
- f. Áthaladás a karikán a test egészével vagy egy részével (két nagy testrész bevonásával)
- g. A karika csúsztatása legalább két nagy testrészen
- h. Kis vagy közepes dobás és elkapás

14 UGRÁSOK/SZÖKKENÉSEK JELÖLÉSEI

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

15 AZ EGYENSÚLYELEM JEJÖLÉSEI

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

16 A FORDULATELEMEK JELÖLÉSEI

Special Olympics 0.2	Special Olympics 0.4	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6	Special Olympics 0.6

17 A GYAKORLATOK ÍTOTT SZÖVEGE ÉS A BÍRÓI PONTOZÓLAPOK

Az összes gyakorlat írott szövege és a bírói pontozólapok megtalálhatók a Speciális Olimpia ritmikus gimnasztika erőforrások weboldalán:

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/rhythmic-gymnastics>