

**JÖVŐ TORNÁSZBAJNOKAI
KEZDŐ TORNÁSZ**

CSAPATVERSENYEK

KIÍRÁSA

2016

CSAPATVERSENYEK korosztályai :

I. korcsoport: 2008-2009

II. korcsoport 2006-2007

Csapatlétszám: 4-8 fő valamennyi korosztálynál

ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK:

- A csapatversenyeken fiatalabb tornászok indulhatnak az idősebbek között, de idősebbek nem a fiatalabbakkal.
- Minden korcsoportban a minimális csapatlétszám 4 fő, a maximális létszám 8 fő.
- A csapatverseny eredményébe a 4 szeren bemutatott gyakorlatokból a legmagasabb 4 pontszám számít.

GYAKORLATANYAG:

I. korcsoport: 2008 – 2009-ben születettek

UGRÁS

Előírt gyakorlat: nekifutásból függőleges felugrás karlendítéssel magas tartásba;
érkezés hajlított állásba az ugrólóra és
az ugróló végéről függőleges leugrás hajlított állásba.

- elugrás mini trampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető
- az elugrás 2 dobantóról is engedélyezett
- a ló magassága választható / 100-125 cm /

Pontozás: A csapat tagjai a gyakorlatot egymás után folyamatosan mutatják be.
A csapatok egy kiviteli pontszámot kapnak 10 pontból értékelve.

FELEMÁS KORLÁT

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: Mellső oldalállás az alacsony karfa előtt.

- Kelepfelhúzóadás támaszba;
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba 2x,
- Ellendüléssel hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra,
- Ellendülés hátra és lebegőtámaszon keresztül leugrás mellső oldalállásba;

Pontozás: A csapat tagjai a gyakorlatot egymás után folyamatosan mutatják be.
(Dobbantó használata engedélyezett, az elrugaszkodásért levonás jár! -0,3)
Kiinduló pontszám: 9,00 pont

Jutalompontok: + 0,5 ha a támaszba fellendülések legalább vízszintesek
+ 0,5 ha a gyakorlat hátra kelepforgást tartalmaz

GERENDA

Előírt gyakorlat: kiinduló helyzet: harántállás a gerenda végén arccal a gerenda másik vége felé, kar oldalsó középtartásban;

1. Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba;
2. Ereszkedés kiinduló helyzetbe;
3. Láblendítés előre tetszőleges lábbal;
4. Járás előre láblendítéssel és a lendítő láb lezárásával 4x, kar oldalsó középtartásban;
5. Lábujjhegyre emelkedéssel 180 fokos fordulat (kartartás tetszőleges)
6. 2 lépés hátra lábujjhegyen;
7. 180 fokos fordulat lábujjhegyen az ellenkező irányba;
8. Sarok letétel harántállásba;
9. Lábujjhegyre emelkedés karemeléssel íves magas tartásba; (lábfejek V.pozícióban)
10. Ereszkedés guggoló állásba karleengedéssel mélytartásba;
11. Guggoló támaszon keresztül emelkedés terpesz ülőtartásba (3 mp-ig kell megtartani)
12. Ereszkedés haránt ülésbe, térdek nyújtva;
13. Lábemeléssel a gerendára emelkedés állásba, karlendítéssel magas tartásba;
14. Lábujjhegyen járás a gerenda végéig karleengedéssel oldalsó középtartásba;
15. Zárt állásból terpesz leugrás előre, érkezés hajlított állásba.

(angol spárca vagy terpesz csuka leugrás egyaránt megengedett)

A gerenda magassága 120 cm, alatta 30 cm-es szivacsbalával.

Pontozás: A csapat tagjai a gyakorlatot egymás után folyamatosan mutatják be.

Ha a verseny lebonyolítása miatt szükséges, lehet 2 gerendán is egyszerre tornázni.

A csapatok egy kiviteli pontot kapnak.

A bírók 10 pontból értékelnek, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került.

(Elemkihagyás -0,5 pont levonással jár)

TALAJ

Választott zenére (60-120 mp) csoportos gyakorlat 4-8 fő.

Előírt elemek:

- terpesz előre bukfenc;
- hátra bukfenc nyújtott lábbal;
- terpeszülésben törzshajlítás előre;
- híd ;
- cigánykerék mindkét oldalra;
- lábujjhegyen járás;
- páros lábon szökdelés;

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és torna elemeket is be lehet mutatni.

Pontozás: A csapat tagjai (4-8 fő) a gyakorlatot egyszerre mutatják be és a gyakorlat teljes ideje alatt mindenkinek azonos elemeket kell bemutatni.

A csapatok egy kiviteli pontot kapnak. A bírók 10 pontból értékelnek, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került. (Elemkihagyás -0,5 pont levonással jár.)

Figyelem! A terpesz előre bukfencet terpeszállásból terpeszállásba kell bemutatni. Terpeszállásból ülésbe nem elegendő!

II. korcsoport: 2006 – 2007-ben születettek

UGRÁS:

Előírt ugrás: Kézenátfordulás

- elugrás mini trampolinról, amely elé ugródeszka is helyezhető; vagy dobantóról; (lehet 2 dobantót is használni)
- a ló magassága változtatható, de csapaton belül egységes (100-125 cm)

Pontozás: 2 ugrásból a jobbik eredmény számít.

KORLÁT:

Kiinduló helyzet: Mellső oldalállás az alacsony karfa előtt

- Kelepfelhúzóadás támaszba,
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszon keresztül 2×,
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, kelepforgás hátra,
- Ellendülés hátra fellendülés lebegőtámaszba, felguggolás az alsó karfára,
- Ugrás a felső karfára,
- Óriáskeleppel támaszhelyzetbe érkezés,
- Lendülésből alaplendület 3×,
- A 3. alaplendület hátra lendületéből leugrás a két karfa közé, érkezés hajlított állásba.

Pontozás: Kiinduló pontszám: 9,5 pont

Jutalompontok:

- + 2x 0,1 ha az ellendülések karfától 45 fok feletti
- + 3x 0,1 ha az alaplendületek karfa feletti

GERENDA és TALAJ gyakorlatokban előírt elemeket is be kell mutatni.

GERENDA előírt elemei:

- Ülőtartás (2 mp)
- Kézállásba lendülés, vagy emelés kézállás,
- Egyenes felugrás 180 fokos fordulattal,
- Páros lábon félfordulat lábujjhegyen,
- Előre v. hátra szaltó leugrásnak, (egyéniileg választható)
- Cigánykerék vagy rundel
- 2 gimnasztikai elem kapcsolata

Pontozás:

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és akrobatikus elemet is be lehet mutatni, de az előírt elemek kihagyása -0,5 pont levonással jár.

Csak kiviteli, azaz „E” pontszám van. A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került.

A gyakorlat ideje: 50 mp – 90 mp

TALAJ előírt elemei:

- Rundelből kiugrás vagy rundel-flick vagy rundel-szaltó
- Hátra bukfenc kézállásba,
- Hátra bógni vagy flick
- Futóátugrás,
- Egészfordulat 1 lábon,
- Előre bógni vagy kézenátfordulás,
- Bármely gimnasztikai ugrás 360 fokos fordulattal

Pontozás:

Az előírt elemeken kívül más gimnasztikai és akrobatikus elemet is be lehet mutatni, de az előírt elemek kihagyása -0,5 pont levonással jár.

Csak kiviteli, azaz „E” pontszám van. A gyakorlat 10 pontból indul, ha valamennyi előírt elem bemutatásra került.

A gyakorlat ideje: 50 mp – 90 mp

A csapatverseny értékelése:

A gyakorlatokat a csapat tagjai (4-8 fő) minden szoren külön, egymás után mutatják be.

A bírók csak kiviteli pontot adnak a fenti szabályok alapján.

Mindenki saját pontszámot kap, a csapat legjobb 4 tagjának átlageredménye számít.