

A projekt a város anyagi támogatásával valósul meg

# Šumperk

František Merta emlékére, aki javította az edzésre való felkészülés feltételeit a speciális tornatermekben a šumperki 4. általános iskolában.

Tornaterem

4. Elementary School Sluneční 38 in Šumperk

**2026. október 31., 9:30**



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

TJ ŠUMPERK, zs.

konzultáció

KUPAVERSENY

## ŐSZI KUPA 2026

A női művészi tornában  
NEMZETKÖZI RÉSZVÉTELVEL



## MENETREND

Kupaverseny női tornában

### I. Általános rendelkezések

Dátum: **2026.10.01.** 3.

Helyszín: Šumperk SG 4. Általános Iskola tornaterme ; Sluneční 38

Szervező: művészi torna szakosztály  
TJ Šumperk zs és TJ Praděd Bruntál

Tisztviselők :  
Üzemvezető : Libuše Hornová  
Jana Pražáková vezető játékvezető  
Milada bemutatása Friedlová  
egészségügyi felügyelet MUDr. . Tomáš Harc  
eredmények feldolgozása RNDr. Zdeněk Vavřín  
bemondó Ing. Lenka Šimková

Alkalmazások:  
Jelentkezési határidő: **2026. október 20.**  
prazakoj@seznam.cz; telefon: +420732302359

feltétel : határidőre benyújtott jelentkezés és legalább 1 referens biztosítása,  
belépődíj 400 CZK

Versenyiroda: a verseny napján nyitva tart 7:30 , előadás 7.30-8.30  
A fő esemény bírói értekezlete reggel 9:00- kor  
Verseny kezdete: **9:30-kor, ünnepélyes rajt**

### II. Technikai rendelkezések:

A versenyt az érvényes FIG 2022 C kategória szabályai szerint rendezik meg.  
és ennek a menetrendnek a létrehozásával.+ elit ingyenes felállások  
Az egyes nők a felsorolt kategóriák és korlátozások szerint indulnak .  
Az időpontot a jelentkezési határidő lejárta után pontosítjuk.

I. kategória : kezdők 2021-2020 - párbajugrás, talajgyakorlat  
Ugrás: egy felfutásból indulj el a hídon, majd ugorj egyenesen fel a  
leszállóplatformra.

40 cm-es szőnyeg, egy kis gyerekhíd is használható

Hason fekvő helyzet – előrehajolva, terpeszben, laposan a padlón,  
lapockákon fekvve, kezek a földön  
/gyertya/egyes ugrás guggolásból , előregurulás,  
oldalra billentés + bármilyen kivitel

II. kategória 2019-2018 hármassugrás, párhuzamos korlát, gerenda,  
talajgyakorlat

Felemás korlát 3 elem , előlről előre, hátulról és a másodiktól  
előimpulzus kétlábassal ugrással, ugrás, vissza az ellenállásba és  
a második pillanat, az ugrás.

Gerenda, meghosszabbítva is használható, min. 4 elem 2 akrobata 2 torna  
Kűr - 5 elem 2 gimnasztika , 2 akrobata előre és hátra, min. egylábassal  
fordulat/180/

III. kategória VS3C /2015-2016-2017// - három szeren, felemás korlát,  
gerenda, talajgyakorlat

A gurulások és a tartások megfelel az akrobatika követelményeinek  
Elit – szabad gyakorlatok,felemás korlát 5 elem, gerenda, akrobatika  
min. 6 elem

IV. kategória VS4C /2014-2013/ - triatlon, mindegyik a 3.  
kategóriába tartozik

Elite – szabadon választott gyakorlatok

V. kategória VS5C/2012 és idősebbek – három szeren szabadon  
választott gyakorlatok

VI. kategória kezdők (2014-es és fiatalabbak)  
A versenyzőket évfolyamonként értékelik.

Követelmények pontosítása kezdőknek - párbaj gerenda, gyorsúszás

Gerenda - 5 tetszőleges elem, min. 2 akrobata + ugrás

Prostná - 6 elem, 2 gimnasztika , 2 akrobata előre és hátra + 2 szabad elem



***Minden kategóriában a kiegészítő anyagok elemei  
A CGF elemeinek táblázata . Jól haladva egy  
térben, zenei kíséret ajánlott.***

***tornászok számára készült ,  
A jóllétért és a mozgás öröméért***

***Várjuk részvételét !  
Találkozunk Šumperkben***