UP Technikai Teszt

Könnyitések, Pontositások

Általanos szabályok:

Semleges levonás :

Az elemet vagy a kötést nem mutatta be:

a “D” érték 0, és a semleges büntetés -1,0p.

Az elem vagy kötést bemutatta, de nem lett elfogadva: a „D“ érték 0, de nincs semleges büntetés.

UGRAS

A Teszt lebonyolitási helyszinen a feltételek nem megfelelőek az ugrás ráveztők bemutatására, nincs megfelelő kemeny felületű és méretű bála ezért ezek bemutatasatól eltekintünk.

A GERENDA alatt bála (40cm) használható.

A Rangsort a helyezesi pontok fogjak meghatarozni , akinek kevesebb pontja van az van a rangsor tetejen.

Pontositások, Könnyitések:

10 évesek

Korlát

1. rész 5. elem *Az Oriaskör uáan a lendület lefekezese es a MK-AK karfavaltas előkeszitese a cél.*

2. resz 1. Elem *Kezallasba lendules 180 fokos tamlazo fordulat*

Gerenda

1.elem  *Emeles kezallasba harant helyzetből 90 fokos támlázó fordulat, ereszkedes terpeszülőtartasba.*

Talaj

4. elem *Szaltó előre nyujtott testtel, kiugras. Végre lehet hajtani kézenatfordulasból is.*

11 Évesek

Korlát

1. resz 4.elem *Oriáskör ½ fordulat 3x helyett* ***csak 1 fel fordulatot*** *kell bemutatni ami után jön az 5. elem a „Braglia“ átdőlés*

Gerenda

1.elem *Emelés kézállásba haránt helyzetből 2‘‘ kitartas + 180 fokos fordulat, érkezes szabadon*

Talaj

4. elem *Végre lehet hajtani kézenátfordulasból is*

13 Évesek

Gerenda

8.elem *Forgas min „C” Lehet* ***Piruett is***

13 Évesek

Korlat

1.rész *A 2. es 3 elem ismetelhető és a második kisérlet számit*

Gerenda

8. elem *Piruett min „C” Lehet* ***Forgas is***

Talaj

1. elem Lehet *Rundel Flick, Tempo Flick, Tempo Flick , Flick Szaltó hátra*