

Részletek a szabályokból

FÉRFI TORNA

10.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A talajgyakorlatot elsősorban akrobatikus elemek alkotják, amelyeket más tornaelemekkel kombinálnak, mint erő- és egyensúlyi elemek, hajlékonysági elemek, kézállások és koreográfiai változatok, mindezek harmonikus és ritmikus gyakorlatot képeznek, amelynek végrehajtása alatt a tornász kihasználja a teljes talajterületet (12 m x 12 m).

10.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

1. A tornász gyakorlatát zárt lábbal, alapállásból, a talajterületen belülről kell elkezdenie.
2. A tornász csak olyan elemeket tehet gyakorlatába, amelyeket teljes biztonsággal be tud mutatni, magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással.
3. A gyakorlatnak teljes egészében a talajterületen belül kell történnie. A kijelölt talajterület elhagyásáért 0,10-0,30 pontot levonnak a gyakorlat pontszámából.
4. A talajgyakorlat időtartama legfeljebb 70 mp, minimális időtartam nincs. Idő túllépésért pontlevonás jár. (0,10-0,50) Az időt a tornász lábának első mozdulatától a befejező ugrás végéig mérik. Utóbbinak zárt lábbal, alapállásban kell befejeződnie.
5. A teljes talajterületet használni kell. A teljes talajterület használatának követelménye kifejezetten azt jelenti, hogy a tornásznak használnia kell a négyzet átlóit és oldalait oly módon, hogy a tornász legalább egyszer megjelenik a négy sarok mindegyikében.
6. A gyakorlatot olyan akrobatikus elemmel kell befejezni, amely zárt, két lábon történő megállással zárul (gurulás befejezésésként nem megengedett).

Gyűrű

Magasság: 260 cm a szőnyeg felső részétől, 280 cm a talajtól mérve.

12.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A gyűrűgyakorlat megközelítőleg egyenlő arányban lendületi, erő és tartásos elemekből áll. Ezeket az elemeket és kapcsolataikat függésben, támaszban, vagy azon keresztül, kézállásban, vagy azon át mutatják

be úgy, hogy a nyújtott karral történő végrehajtás uralkodó legyen. A korszerű tornagyakorlatokat ezen a szeren a lendületi és erőelemek egymásba történő átmenetei jellemzik. A hevederek lengése és keresztezése nem megengedett.

12.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

1. Alapállásból a tornásznak fel kell ugrania, vagy felsegítik őt a gyűrűre zárt lábbal mozdulatlan függésbe, mindezt jó tartással. Az értékelés a tornász első mozdulatától kezdődik, amelyet a talaj elhagyása után tesz.
2. A tornásznak csak olyan elemeket szabad gyakorlatába foglalnia, amelyeket teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud bemutatni.
3. A gyakorlatnak megközelítőleg egyenlő arányban kell lendületi, tartásos és erőelemeket tartalmaznia.
4. Az olyan lendületek, amelyek nem vezetnek legalább egy értékkel rendelkező elemhez, hanem egyszerűen csak irányt váltanak, (Ún. közlendület) pont levonással járnak.
5. Minden tartásos helyzetet legalább 2 mp-ig ki kell tartani.

Ugrás

Magasság férfiak: 135 cm a talajtól mérve

Magasság nők: 125 cm a talajtól mérve

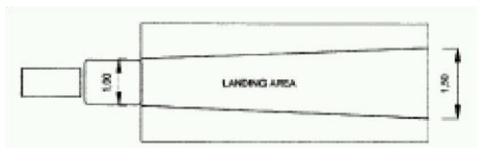
13.1 Cikkely: Az ugrás-gyakorlat leírása

A tornásznak egy ugrást kell bemutatnia, kivéve a szerenkénti döntőre történő selejtezőt és a szerenkénti döntőt, Minden ugrás nekifutással és zárt lábbal, páros lábról elugrással az ugródeszkáról kezdődik, és rövid, két, vagy egykezes támaszfázissal az ugrószeren folytatódik, majd a talajra érkezéssel fejeződik be.

13.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

1. A tornásznak minden ugrását zárt lábbal, alapállásból, legfeljebb 25 m-re az ugrószer közelebbi végétől indulva kell kezdenie. Az ugrás a tornász első lépésével, v. szökkenésével kezdődik, az értékelés viszont akkor kezdődik, amikor a tornász lába az ugródeszkát érinti. A nekifutás hosszát a futósávon, vagy amellet meg kell jelölni. A nekifutás megszakítható és újra folytatható, de nem ismételhető meg.

2. Az ugrás az ugrószér mögött, zárt lábbal, álló helyzetben, arccal az ugrószér felé, vagy ellenkező irányban (szemben vagy háttal az ugrószérnek) végződik.
3. A tornásznak csak olyan ugrást szabad bemutatnia, amit teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud előadni.
4. A tornász csak előre vagy hátra ugorhat el, és csak zárt lábbal.
5. A tornásznak a szándékolt testhelyzetet (zsugor, bicska v. nyújtott) határozott módon és hibátlanul kell mutatnia. A határozatlan testhelyzetért pontlevonás jár.
6. A tornász súlypontjának a 2. ívben szembeötlő emelkedést kell mutatnia a szerről történő ellökődést követően.
7. A tornásznak az ugrószér középvonalának meghosszabbításától jobbra és balra megjelölt területen belülre kell mindkét lábával érkeznie, az alábbi ábra szerint:



Korlát

Magasság: 180 cm a szőnyeg tetejétől, 200 cm a talajtól mérve.

14.1 Cikkely: A gyakorlat leírása

A korszerű korlátgyakorlat túlnyomóan lendületi és repülő elemekből áll, amelyeket a rendelkezésre álló összes elemcsoportból választottak, és különböző függő- és támaszhelyzetek folyamatos átmeneteként hajtanak végre úgy, hogy visszatükrözze a szer minden lehetőségét.

14.2 Cikkely: Tartalom és felépítés

1. A tornásznak zárt lábbal, mozdulatlan alapállásból felugrással, vagy rövid nekifutással kell kezdenie korlátgyakorlatát. A gyakorlat abban a pillanatban kezdődik, amikor a tornász lába elhagyja a talajt.
Láblendítés (egy lábbal), vagy lépés a felugráshoz nem megengedett (a két láb egyszerre kell, hogy elhagyja a talajt).

2. Ugródeszka használata a szabályos érkező-szönyeg magasságában elhelyezve a felugráshoz megengedett.
3. A tornásznak csak olyan elemet szabad gyakorlatába építeni, amit teljes biztonsággal és magas fokú esztétikai, technikai és mesterségbeli tudással tud bemutatni.
4. Támaszban, vagy felkarfüggésben végzett olyan lendület, amely nem vezet legalább egy értékelhető elemhez, hanem csak egyszerűen irányt vált, (Ún. közlendület) nem megengedett és pontlevonást eredményez.

Női TORNA

Felemáskorlát

Általánosságban

A gyakorlat értékelése a dobantóról, vagy szönyegről történő elugrás pillanatában kezdődik. A dobantó alatt semmilyen kiegészítő alátámasztás (pl. plusz deszka) **nem** lehet.

Felugrás

Ha a tornász az első kísérletre érinti a dobantót, a szert, vagy elfut a szer alatt: • 1,00 levonás A tornásznak lehetősége van egy második nekifutásra (levonással), Harmadik nekifutás nem engedélyezett.

Leesési idő: Ha a tornász leesik a szerről, 30 másodperce van újra felugrani a szerre és folytatni a gyakorlatát.

Gerenda

Művészi előadás

Művészi előadásmódnak nevezzük azt, ha a tornász a gerenda gyakorlatát oly módon tudja bemutatni, hogy az egy jól összeállított előadásnak tűnik. Ily módon a tornász bemutatja kreativitását, előadása magabiztosságát, személyes stílusát és tökéletes technikáját. Ez nem az, hogy a tornász „mit” mutat be, hanem hogy „hogyan” mutatja be azt.

Összeállítás és koreográfia

A gerenda gyakorlat a tornász művészi és torna mozgásanyagán, valamint ezek gerendára koreografálásán alapul. A gyakorlatnak ritmusérzékről kell tanúbizonyságot tennie, és tempóváltásokat is tartalmaznia kell. A nehézségi értékkel bíró elemek és a művészi elemek egyensúlya egy folyamatos lendületű, összetartozó gyakorlatot eredményeznek. A gyakorlat tervének, szerkezetének és összeállításának a következőket kell tartalmaznia:

- Gazdag és változatos elemek az elemtáblázat különböző csoportjaiból
- Szintváltoztatás (fel és le)
- Irányváltoztatás (előre, hátra, oldalra) Ritmus- és tempóváltások
- Kreatív vagy eredeti mozdulatok és átmenetek Ez az, „amit” a tornász előad.

Ritmus & tempó

A ritmusnak és tempónak (mozgás sebesség és iram) változatosnak kell lennie, néha élénk, néha lassú, de mindig dinamikus, és mindenképpen megszakítás nélküli. Az átmenetek a mozdulatok és elem között lágyak, és törés nélküliek;

- felesleges megállások nélkül, vagy
 - az elemek előtti túl hosszú előkészítő mozdulatok nélkül
- A gyakorlat ne legyen egy egymás után következő elemek sorozata.

Időmérés

A gerendagyakorlat hossza nem haladhatja meg a 1:30 percet (90 másodperc)

Talaj

Művészi előadás

Művészi előadásmódnak nevezzük azt, ha a tornász a talajgyakorlatát oly módon tudja bemutatni, hogy az egy jól összeállított előadásnak tűnik. Ily módon a tornász bemutatja kreativitását, előadása magabiztosságát, személyes stílusát, zeneiségét és tökéletes technikáját. A fő cél, hogy egy olyan egyedi és kiegyensúlyozott torna kompozíciót hozzunk létre, amely kombinálja a mozdulatokat, a tornász kifejezőmódját, a zene karakterével és témájával összhangban

Összeállítás és koreográfia

A talajgyakorlat a tornász művészi és torna mozgásanyagán, valamint ezek koreografálásán alapul. A gyakorlatnak a kiválasztott zenével harmonizálva, kihasználva a talajterületet kell ábrázolnia a torna és művészi mozdulatokat térben és időben. A koreográfiát úgy kell felépíteni, hogy az egyik mozdulattól simán következzen a másik, különböző sebességgel és intenzitással. Kreatív koreográfia az, melyben eredeti elemösszeállítás és mozdulatok jelennek meg, az összeállítás során új ötletek, formák és eredetiség tapasztalható, így elkerüli a monotonitást és mozdulatmácsolást. A gyakorlat tervének, szerkezetének és összeállításának a következőket kell tartalmaznia:

- Gazdag és változatos elemek az elemtáblázat különböző felépítésű elemeiből Szintváltoztatás
- (fel és le)
- Irányváltoztatás (előre, hátra, oldalra és íveken)
- Kreatív vagy eredeti mozdulatok és átmenetek az akrobatikus sorokba. Ez

az, hogy a tornász „mit” mutat be.

Kifejezés

A kifejezést úgy határozhatjuk meg, hogy a tornász arcával és testével milyen érzelmeket közvetít. Ez magába foglalja azt is, hogy a tornász hogy adja elő magát, hogy teremt kapcsolatot a zsűrivel, a közönséggel, és hogy hogyan tudja kifejezőmódját az legnehezebb és legösszetettebb mozdulatok bemutatása során megőrizni. Ide tartozik az a képessége is, hogy hogyan tud egy szerepet megformálni a gyakorlat alatt. A technikai kivitelezés mellett a művészi harmóniának és a női bájnak is meg kell jelennie. Ez nem az, hogy a tornász „mit” mutat be, hanem hogy „hogyan” mutatja be azt.

Zene

A zenében nem lehetnek összefüggéstelen vágások, és a teljes gyakorlat alatt egy egységes, átfogó kompozíciót kell nyújtania. A zenének folyamatosnak kell lennie, egyértelmű kezdéssel és véggel. A választott zene segítsen kiemelni a tornász egyéni karakterét és stílusát. A zene karaktere szolgáljon vezérlő elemként a kompozíció témáját illetően. Közvetlen kapcsolatnak kell lennie a zene és a mozdulatok között. A kíséretet a tornászra kell formálni, hogy hozzájáruljon a művészi kifejezéshez és az előadás tökéletességéhez a gyakorlat során.

Zeneiség

A tornász zeneisége alatt azt értjük, hogy a tornász képes a zene előadására, nem csak a ritmusra és sebességére, de a zene áramlására, formájára, intenzitására és szenvedélyére is. A zene támogassa az előadást, és a tornász mozgását; a tornásznak ki kell fejeznie a zene témáját a közönség és a zsűri felé.

Időmérés

A gyakorlat értékelése a tornász első mozdulatának pillanatában kezdődik. A talajgyakorlat hossza nem haladhatja meg a 1:30 percet (90 másodperc)

- Az időmérés a tornász első mozdulatának pillanatában kezdődik.
- Az időmérő akkor állítja le az időmérést, amikor a tornász az utolsó mozdulatot befejezi. A gyakorlatnak a zenével egyszerre kell véget érnie.
- Az időtúllépésért járó levonás, ha a gyakorlat hosszabb, mint 1:30 (90 másodperc). -0,10