



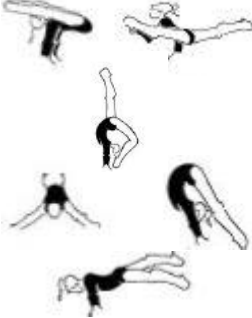
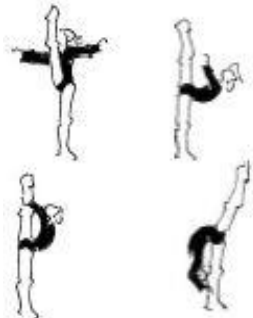


## Általános rendelkezések párosok és csoportok számára

- Azok az elemek, amelyeket kis stiliztikai változtatásokkal mutatnak be a nehézségi elemtáblázatban ábrázolt képhez képest, nem számítanak új elemnek. Ezek bemutathatóak és használhatják az eredeti elem, azonosító számát és nehézségi értékét.
- Az azonos négyzetben található formák egyformának számítanak, nagyon kevés kivétellel, amit a nehézségi elemtáblázat meg is mutat.
- Azok az elemek, amelyek előtt 180°-os fordulat van (aráber), előre szaltóknak minősülnek.
- Az oldal szaltó = előre szaltó, értékük megegyezik, de különféle szaltónak minősülnek.
- Ha egy elem több helyen is megtalálható a nehézségi elemtáblázatban különböző nehézségi értékkel, akkor a nagyobb nehézségi értéket lehet felhasználni.
- Japánban tartott elemekért jár plusz érték (lásd. a táblázatban), de nem számítanak különböző elemnek.





- A hegyes ülőt  csak zárt lábbal lehet végrehajtani

**A statikus tartásokért és bemenetekért járó plusz értékek:** *(fordító: az alsó átmenete alatt igen, a felső átmenete alatt nem)*

Minden kézállás: egyenes, zászló, ellen kaucsuk, mexikói, amit zárt lábbal (boka zárt) mutatnak be kap +1

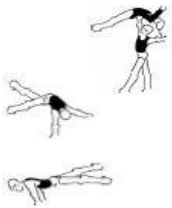

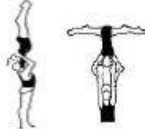
+1	+1	+2	+2	+3	+4
				<p>Zárt lábbal</p> 	



▪ Plusz értékek az alsók átmenetéért

+1	+2	-5	-6
			

Általános rendelkezések párosok és csoportok részére dinamikában

• Dinamikus elkapásokért járóplusz értékek

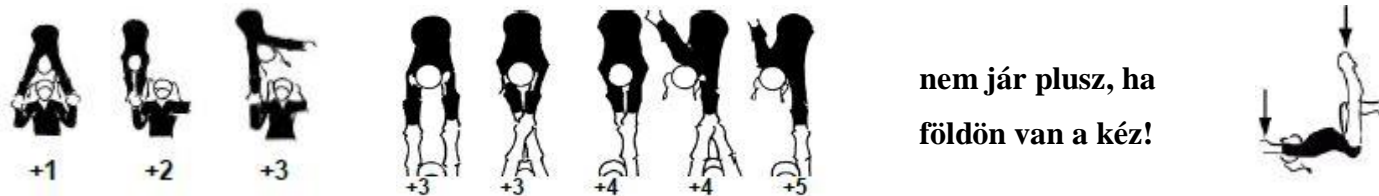
+2 Párosok	+2	+2 Hármasok	-1
	<p>Auerbach szaltó</p>		

- Minden szaltó, amit  pozícióban mutatnak be, ugyanolyannak számít, mint  a pozíció. Ugyanazt az azonosítót és nehézségi értéket kapja.
- A duplaszaltóknál mind különbözőnek számítanak, ha az első szaltóját csavarjuk meg 360°-kal, vagy a második szaltót 360°-kal, vagy ha az első és a második szaltóban is van 180°-os csavar.

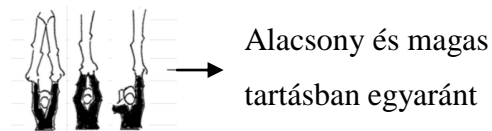
- **Plusz nehézségi érték női párosok és női hármasok részére**

Minden **kézenállás**, amit az alábbi alátámasztási pontokon hajtanak végre a következő plusz nehézségi értékeket kapja:

**Statika** : 1. Kéz a kézben (hármasoknál csak, ha egy tart)



2. Láb a kézben: ha az állások értéke  $\leq 5$ , akkor +3  
 ha az állások értéke  $\geq 6$ , akkor +5




- **Plusz nehézségi érték női párosoknak**

**Dinamika**: 1. A tartó a **kezében elkapott 4/4-es szaltókért** járó plusz nehézségi érték: +4

2. **8/4-es**, vagy ennél több fordulatot szaltókért járó plusz nehézségi érték: +4

### Általános korlátozások

- TILTOTT KÉZÁLLÁSOK: 
- csípőre elkapás (terpesztett lábbal), csak nyújtott lábbal hajtható végre, de **tilos a férfiaknál**.
- terpeszben ülni a partner vállán, szemben a partnerrel **tilos** minden gyakorlatban.
- támaszmérleg **nem hajtható végre** egy kézen.
- Női párosoknak és női hármasoknak **tilos** a nyakon és a fejen dolgozni.
- Zászlót **nem** lehet **kverb**en **egy kézen** csinálni.
- Terpeszülő, könyökmérleg és japán tartások nem mutathatók be alacsony tartásban.