

Akrobatikus torna hírlevél 14. Ciklus No 2. – 2017 Augusztus

Emlékeztető az edzőknek és bíróknak a gyakorlatrajz kitöltéséhez

A CoP következő bekezdése a gyakorlatrajzok elkészítésére vonatkozik:

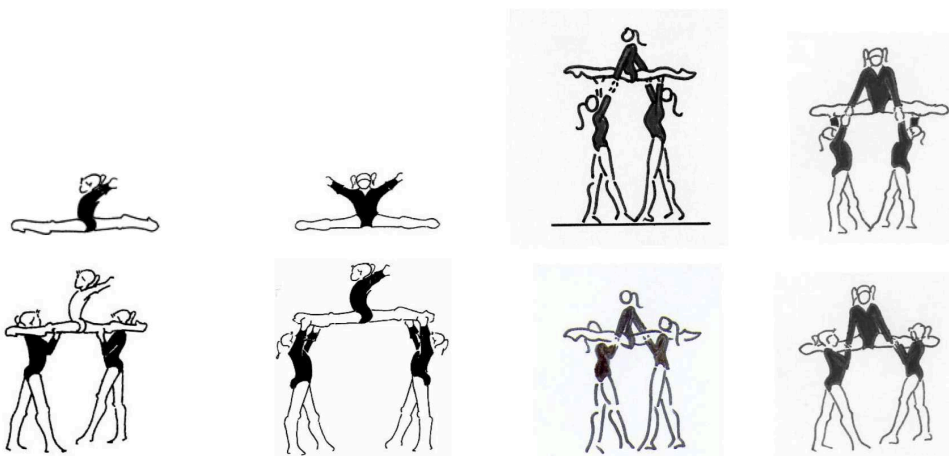
37.1 A gyakorlatrajz azon páros /csoportos és egyéni elemek nehézségi értékkel bíró, számítógéppel elkészített illusztrált bemutatása, melyeket az egység bemutat. A nehézségi értéknek az oldalszámnak és az elem számának a nehézségi elemtáblázatban meg kell egyeznie minden elem tekintetében. A statikus tartások idejét is jelölni kell.

A számítógéppel elkészített kifejezés arra utal, hogy a rajzon a képeket a nehézségi elemtáblázatból kell kiválasztani és a nehézségi elemtáblázatban előírtak szerint kell feltüntetni. Példa a helyes gyakorlatrajz kitöltésre a CoP 37.5 bekezdésében található.

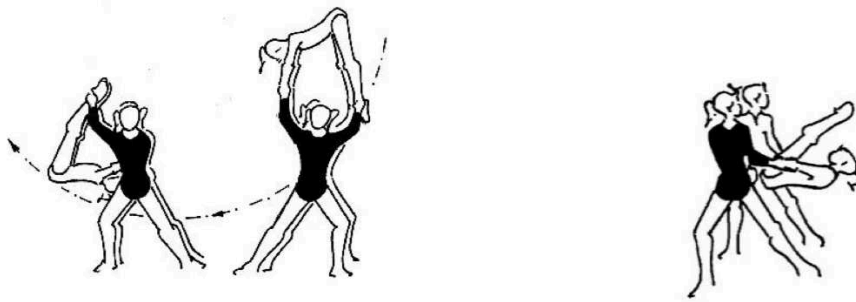
Kérünk légy tudatában minden bekezdésnek, ami a gyakorlatrajzzal és az ahhoz tartozó követelményekkel kapcsolatos, valamint a levonásokkal, amelyeket a szabályok be nem tartása eredményez.

Pontosítások, kérdések és válaszok

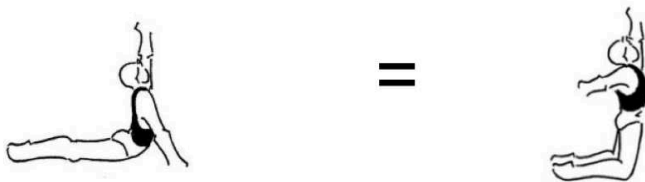
1. A következő spárgába történő elkapások **engedélyezettek** (és minimális stilisztikai variációk megengedettek, mint például a kar vagy kéz fogása vagy a boka vagy lábszár fogása – az alátámasztási pont variálható)



2. A Női hármasok lóbálós és ágyúgolyó elemei, nem tartoznak a vízszintes pozíciók közé!



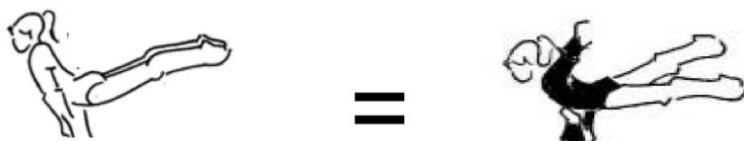
3. A párosoknál az átmenetek táblázatában használható a tartó pozíciója az alább láthatóként, ha az nincs megjelölve az átmenet buborékban.



4. Ha a hegyes ülőtartás a felső által vagy egyéni elemként nyitott lábbal van bemutatva, 0,5 pont levonást eredményez, valamint a nehézségi érték kihúzását. Az alsónak/középsőnek statikus elemben engedélyezett a terpesz pozícióban tartás!



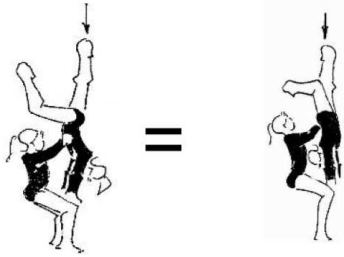
5. A következő felső által bemutatott pozíciók (hason támasz), egyformának tekinthető:



6. A láb helyzete a statikus tartásban lehet nyújtva vagy hajlítva, ez stilisztikai variációnak minősül.



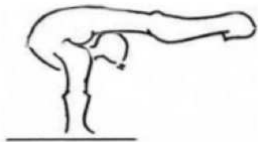
7. Ha a középső kézállás pozíciója nem található meg a nehézségi elemtáblázatban, a pozíció megfordítható és megkaphatja ugyanazt az értéket, mint a tükrözött elem és ugyanazokat az ID koordinátákat kapja.



Példa:

8. ToD – Általános Szabályok részben a következő mondatot kell kicserélni:
Plusz érték a statikus tartásokért és/vagy elembemenetekért a statikus tartásba („és”, törlése, csere „vagy”-ra).
A plusz pontok csak statikus tartásért kérhetők – Emlékezzetek rá, hogy a nehézségi értékkel bíró elem bemeneteket 3 mp-es statikus tartással kell befejezni és ez 1 elemnek számít, így a plusz pontot is 1x kapja meg.

9. Kap levonást a következő Kaucsuk tartás? (a lábak a fejen pihennek)
Igen, ha a farizmok, vagy a lábak a fejen pihennek 0,5 levonást eredményes, mint plusz alátámasztás.

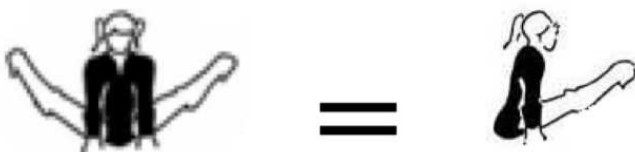


10. A következő kiindulópályák egyformának számítanak?
Igen, a ToD 11. Oldalán megtalálható az összes azonosnak minősülő kezdőhelyzet.

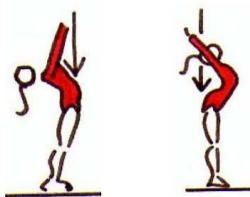


11. Az ülőtartást az Age Group programban úgy kell végrehajtani, mint az fel van tüntetve?

Az ülőtartások végrehajthatók terpesz és zárt lábbal is.



12. A következő tiltott helyzet Age Groupban csak az alsóra vonatkozik – a középső felveheti ezeket a helyzeteket.



Tiltott elem:



Példa a magyarázatra: Az súly az alsó karján van és nem a csípőn!

13. 11-16-ban lehet szöveg a zenében?

Igen!

14. 11-16 9.1-es bekezdés:

Az egység tagjainak 3 egyéni elemet kell bemutatnia ugyanabból a kategóriából, egyszerre, vagy rögtön egymás után.

Új elem kérelmek – 2018 Január 1-től használhatóak



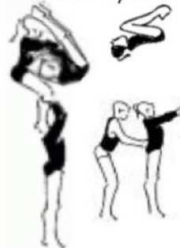
Női hármas statika:

Értéke: 16v

A 68. Oldal D4,5,6,7 –es box tagja lesz

A használandó ID: D4a

Front 6/4



Női hármas dinamika:

Értéke: 10v

A FIG technikai bizottságának kérése:

Kérjük az összes edzőt és tornászt, hogy tiszteljék a FIG Etikai szabályzatát és gondolkodjanak el azon ahogy a tornászok bemutatják a be és kimeneteket az társaselemekből és egyéb elemekből. Kérünk tegyék ezt a tornászokra való tekintettel, mint pár versenyen látható volt, nem nyújt túl jó benyomást a nézőkre és általában a közönségre.