

# NEMZETKÖZI TORNASZÖVETSÉG (FIG)



**Általános rendelkezések**


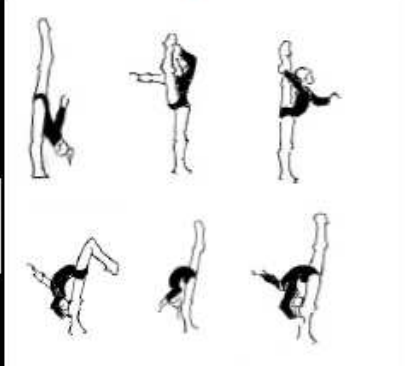
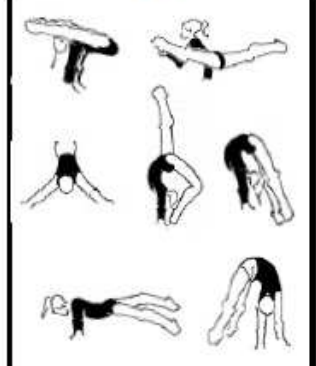
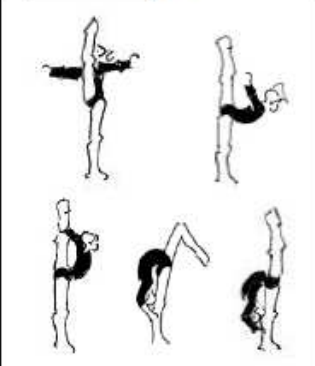
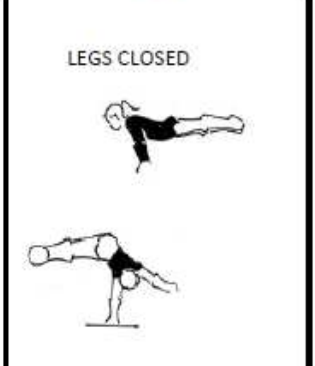
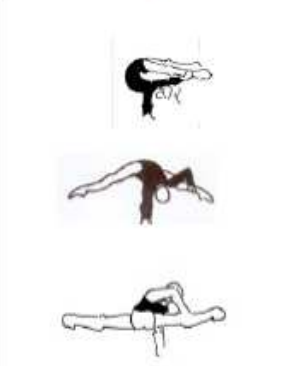
**Eldobási és elkapási helyzetek**

**Kézállások és más pozíciók kategóriái**

*fordította Alton Andrea*

## Általános rendelkezések párosok és csoportok számára

- Azok az elemek, amelyeket kis stilisztikai 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.
- Tviszt szaltók: Azok az elemek, amelyek előtt 180°-os fordulat van, **HÁTRA** 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.
- **Plusz értékek:**
  - A statikus tartásokért (csak akkor, ha nem egy másik táblában van)
  - Bemenetek statikus tartásba (csak akkor, ha nem egy másik dobozban van, vagy van már plusz értéke)





+1	+1	+2	+2	+3	+3
					


- **Minden kézállás:** egyenes, zászló, ellen kaucsuk, mexikói, amit zárt lábbal (boka zárt) hajtanak végre kap +1

▪ Plusz és mínusz értékek az alsók átmenetéért

és



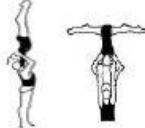
plusz érték a bemenetekenél



+1	+2	-5	-6
			

+2
<p>bicska pozíció a felső észéről bemenetekenél</p> 

Általános rendelkezések párosok és csoportok részére dinamikában

- Dinamikus elkapásokért járó plusz és mínusz értékek (csak akkor, ha az elemek nincs eredetileg plusz értéke)

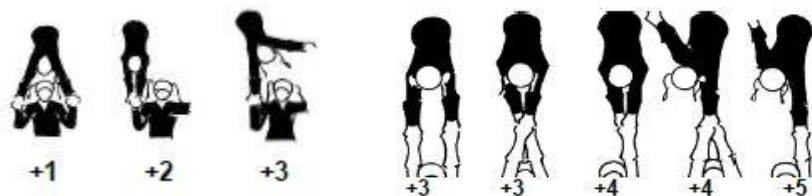
+2 Párosok	+2	+4 Hármasok	-2
	Auerbach szaltó		

- 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.

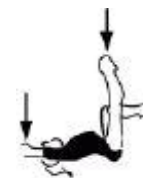
- **Plusz nehézségi érték női párosok és női hármasok részére**

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)



nem jár plusz, ha  
földön van a kéz!



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



Alacsony és magas  
tartásban egyaránt

- **Plusz nehézségi érték női párosoknak dinamikában:**

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

- **Plusz nehézségi érték dinamikában:**

Minden segítség nélküli (elkapás nélküli) érkezés, csak felnőtt korosztályban a következő plusz értéket kapja:

**4/4: +2          6/4: +3          8/4 és több: +4**

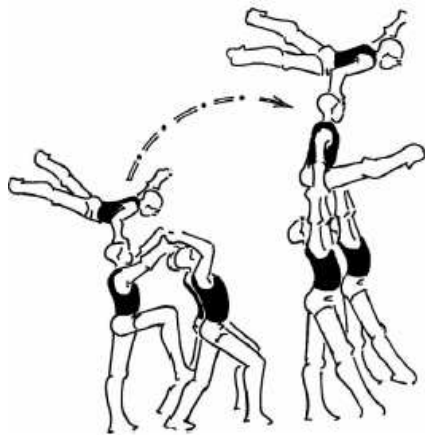
## Csoportok:

### Plusz nehézségi érték a középsőnek, gúlaépítés közben a felsőt statikus tartásban tartja

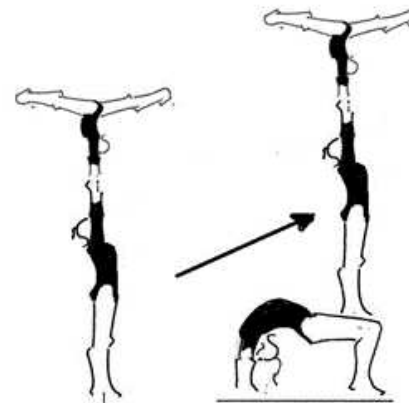
A nehézségi érték a következő képen tevődik össze:

1. a felső statikus tartásának az értéke
2. a középső értéke az alábbiak szerint számolható ki:
  - 1 kategóriás gúla: 1=2
  - 2 kategóriás gúla: 2=4
  - 3 kategóriás gúla: 3=6
  - 4 kategóriás gúla: 4=8

Minta az építés értékének kiszámolására:



Felső értéke = 5  
építés (2 kat.) = 4  
összesen = 9



Felső értéke = 12 (9+3)  
építés (3 kat.) = 6  
összesen = 18

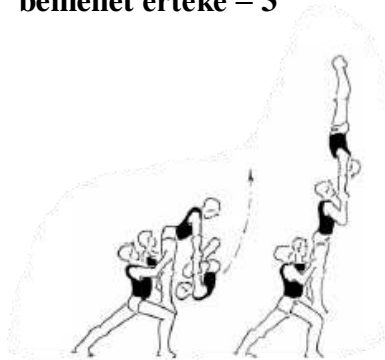
## Csoportok: Plusz nehézségi érték bemenetekért

- 1 kategóriás gúla: 1=2
- 2 kategóriás gúla: 2=4
- 3 kategóriás gúla: 3=6
- 4 kategóriás gúla: 4=8

A felső bemenetének az értékét a 60. oldalon lehet megtalálni

Példa:

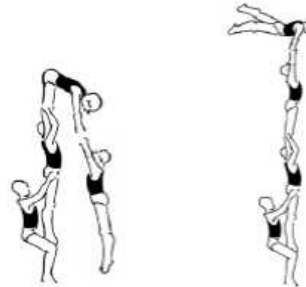
**bemenet értéke = 3**



bemenet nehézségi értéke = 2 (1. kat)

**bemenet teljes értéke:  $2 + 3 = 5$**

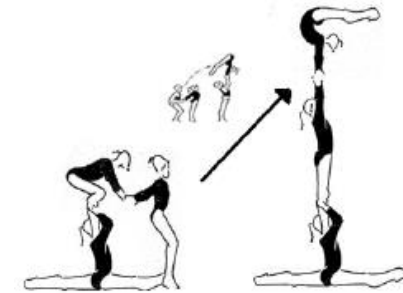
**bemenet értéke = 4**



bemenet nehézségi értéke = 8 (4. kat)

**bemenet teljes értéke:  $4 + 8 = 12$**

**bemenet értéke = 5**



bemenet nehézségi értéke = 6 (3. kat)

**bemenet teljes értéke:  $5 + 6 = 11$**


## Általános korlátozások



### TILTOTT KÉZÁLLÁSOK

- a kaucsugban a fenék nem támaszkodhat a fejen plusz megtámasztásnak minősül



- a manna  csak zárt lábbal hajtható végre

- 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.

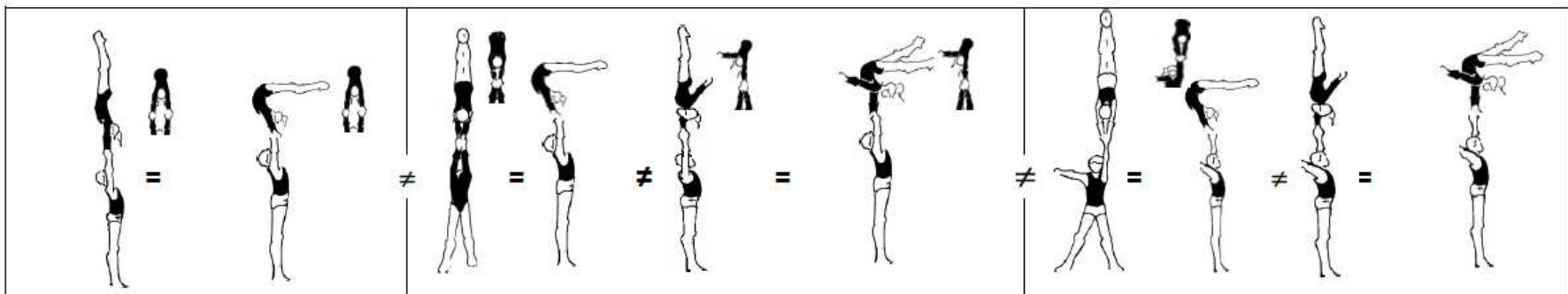
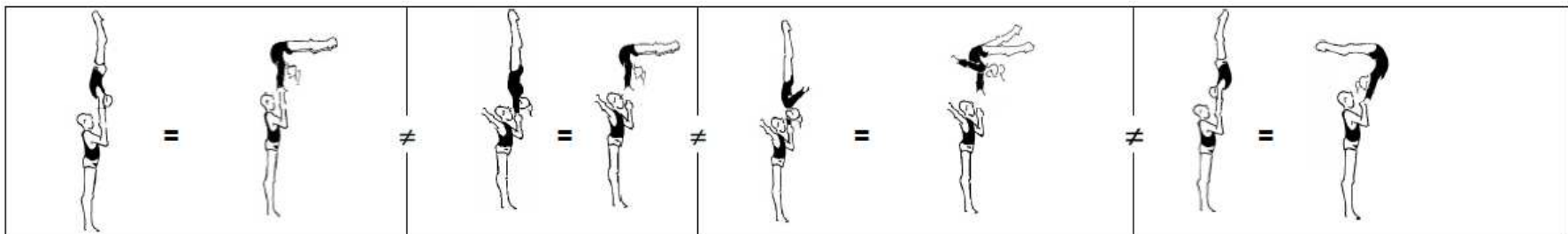
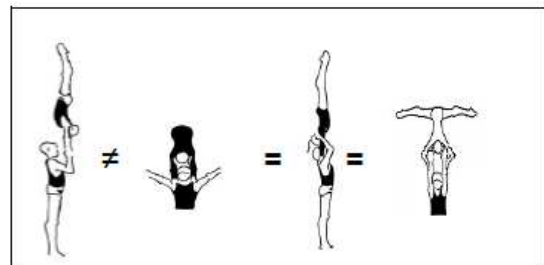
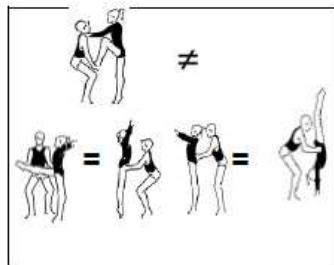
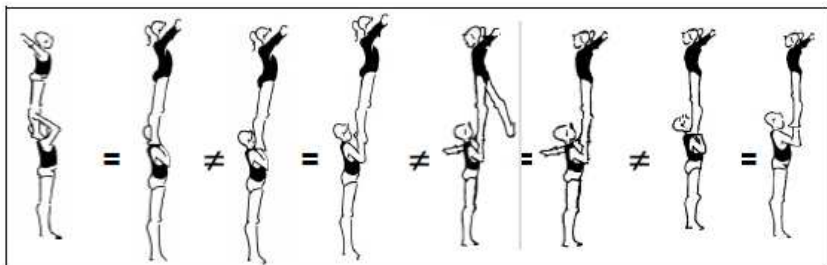
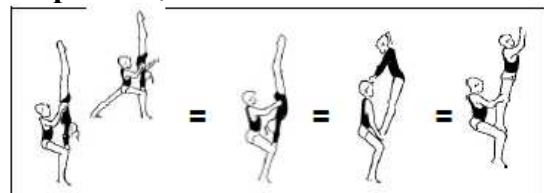
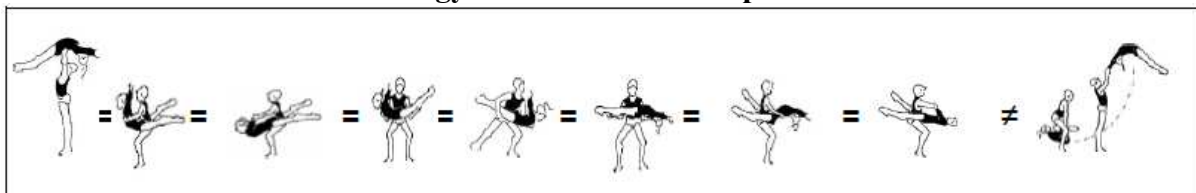
- Női párosoknak és női hármásoknak **tilos** a nyakon és a fejen dolgozni kivéve plusz támasztás esetén, pl. fogja a lábát)

- Zászlót **nem** lehet **kverb**en **egy kézen** csinálni.

- Terpeszülő, könyökmérleg és japán tartások nem mutathatók be alacsony tartásban.

Eldobási és elkapási pozíciók

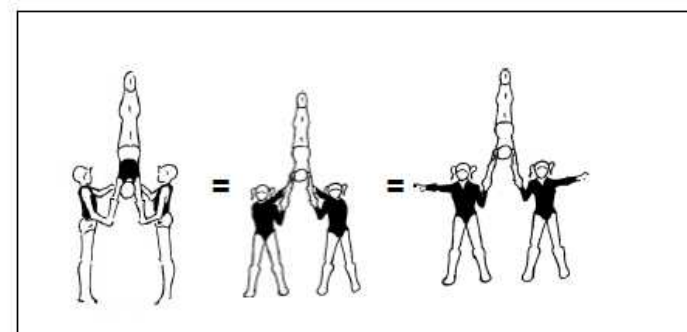
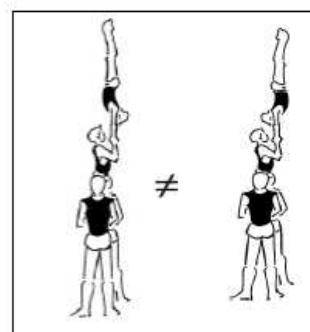
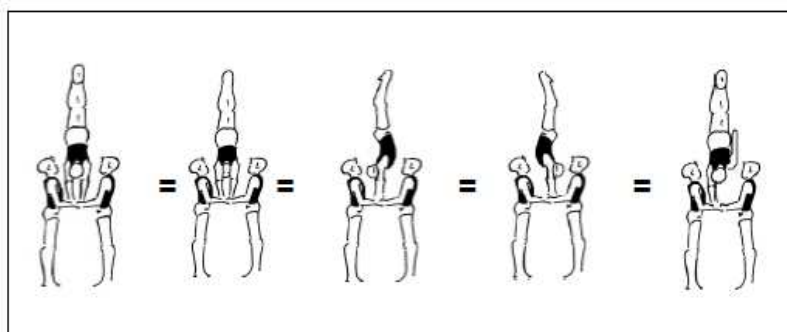
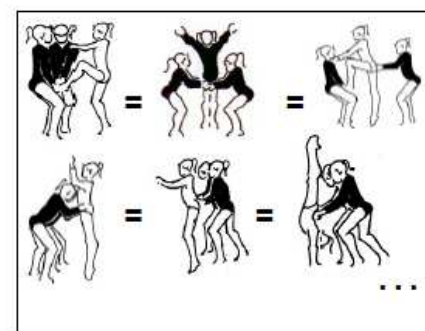
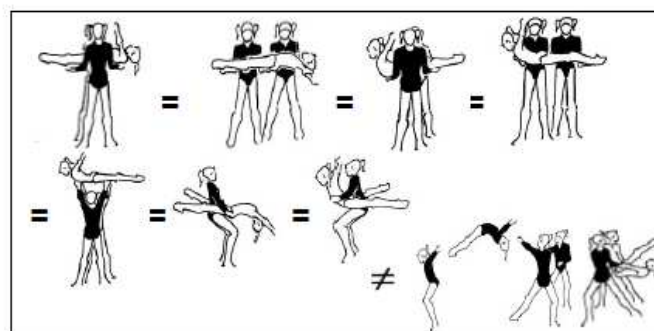
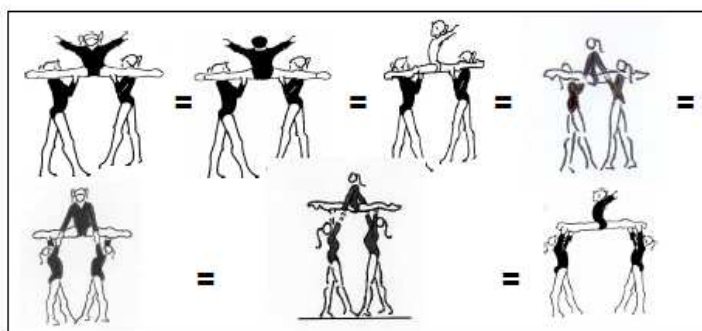
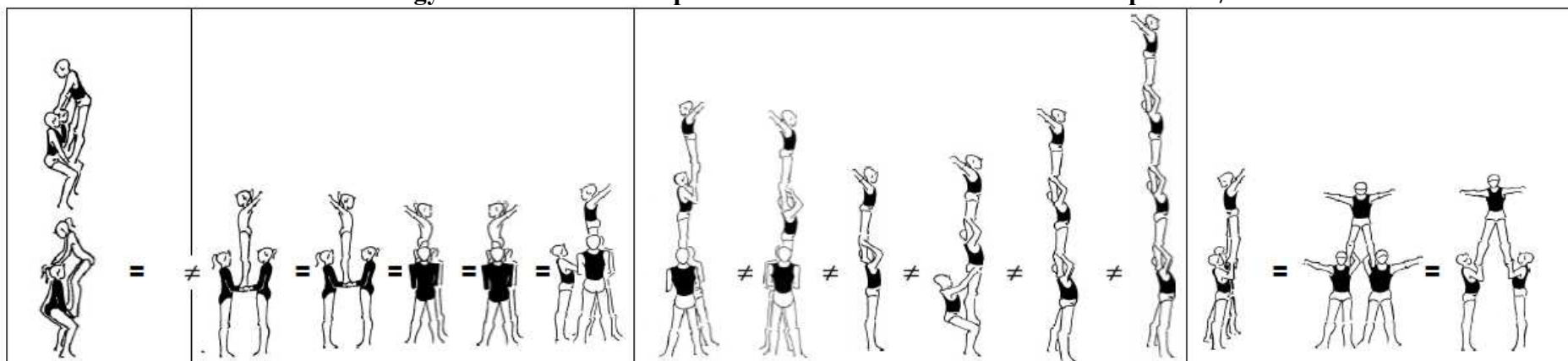
Példák a legtöbbet használt pozíciókra.  
 egyformának minősülő pozíció =                      másnak minősülő pozíció ≠



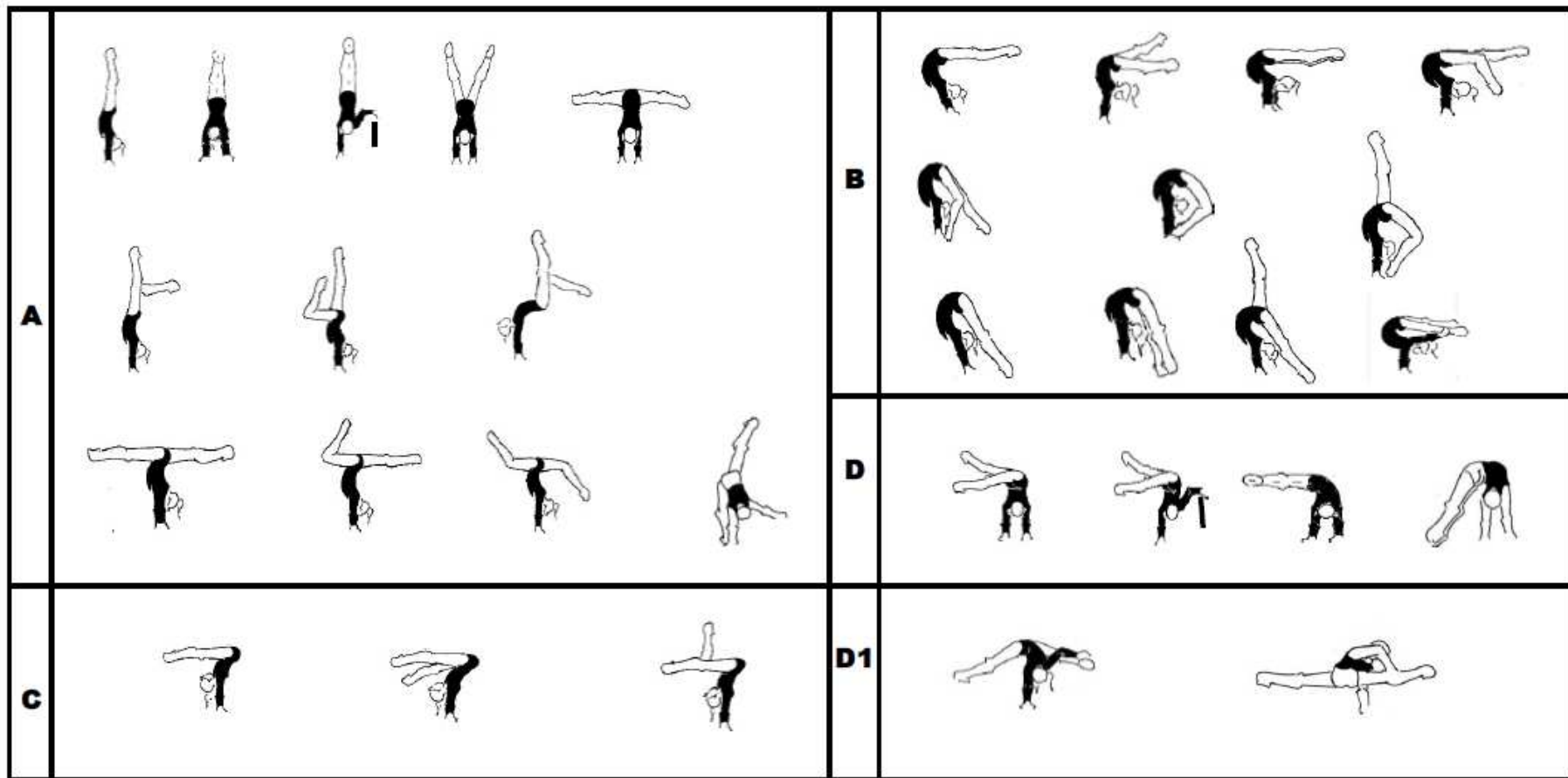
Eldobási és elkapási pozíciók



Példák a legtöbbet használt pozíciókra.  
 egyformának minősülő pozíció =                      másnak minősülő pozíció ≠



KÉZÁLLÁSOK KATEGÓRIÁI



Azok a kézállások amelyek ugyanabban a kategóriába tartoznak, a Nehézségi Elemtáblázatban is ugyanazzal a betűvel vannak jelölve. A kézállások, amelyek ugyanabban a kategóriában (dobozban) vannak, egyformának számítanak. Ugyan ez a szisztéma vonatkozik a kver és az egykezes kézállásokra is.

### VEGYES ELEMEEK KATEGÓRIÁI

A		A1		B		C		D	
E				F					
H		I			J		K		

### TALPBEÁLLÁSOK KATEGÓRIÁI

A		E					
B				F			
C				G			
D							

Azonos dobozban levő elemek egyformának számítanak.