

NEMZETKÖZI TORNASZÖVETSÉG (FIG)



Általános rendelkezések




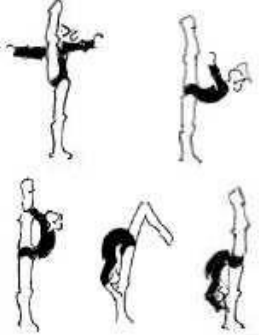
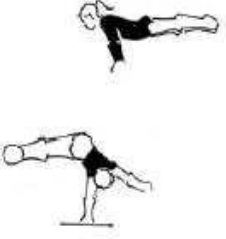

Eldobási és elkapási helyzetek

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.
- Szaltók fél csavarral: a fél csavar a szaltó bármelyik pillanatában végrehajtható!
- 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 vállból indított a bemenetknél az alsó lehet ülésben, vagy spárgában is, ezek az állásban végrehajtott bemenetek variációjának számítanak.
- **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)

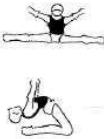



+1	+1	+2	+2	+3	+3
				<p>LEGS CLOSED</p> 	


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

▪ **Plusz és mínusz értékek az alsók átmenetéért**

és



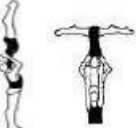
plusz érték a bemeneteknél



+1	+2	-5	-6
			

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

Általános rendelkezések párosok és csoportok részére dinamikában

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

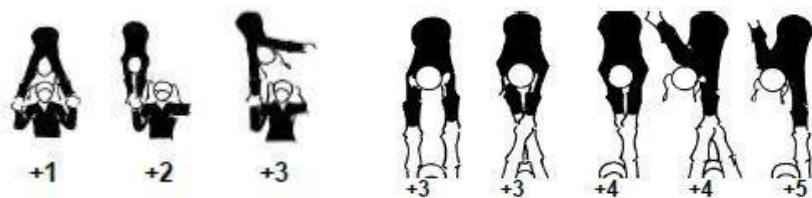
+2 Párosok	+2	+4 Hármasok	-2
	<p>Auerbach szaltó</p>		

- 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.

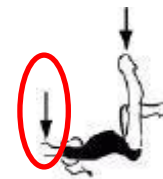
- **Plusz nehézségi érték női párosok és női hármasok részére**

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)



nem jár plusz, ha földön van a kéz!



2. Láb a kézben: ha az állások értéke ≤ 5 , akkor +3
ha az állások értéke ≥ 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, ahol a felső függőleges pozícióban van: **+4 pl.:**
2. **8/4-es**, vagy ennél több fordulatos 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

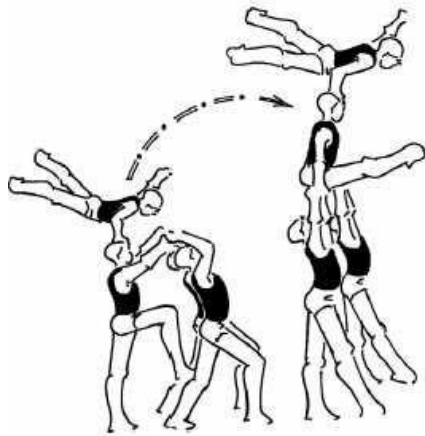
Csoportok:

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

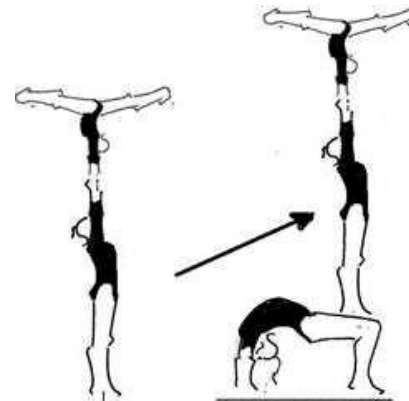
A nehézségi érték a következő képen tevődik össze:

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 = 7
építés (4 kat.) = 8
összesen = 15



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

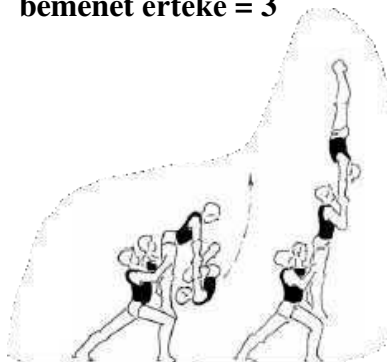
Csoportok: Plusz nehézségi érték bemenetekért

- 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:

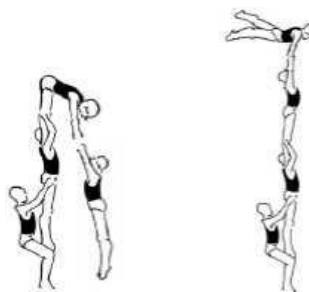
bemenet értéke = 3



bemenet nehézségi értéke = 2 (1. kat)

bemenet teljes értéke: $2 + 3 = 5$

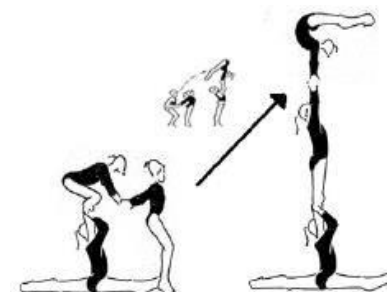
bemenet értéke = 4



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 hármasoknak **nem lehet**:

1. a nyakon és a fejen dolgozni kivéve plusz támasztás esetén, pl. fogja a lábát)
2. fejtetőn (tilos)

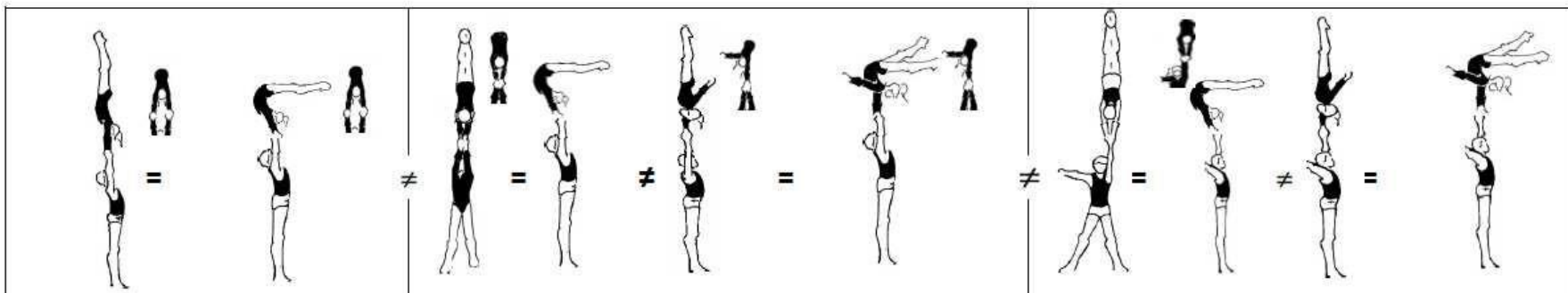
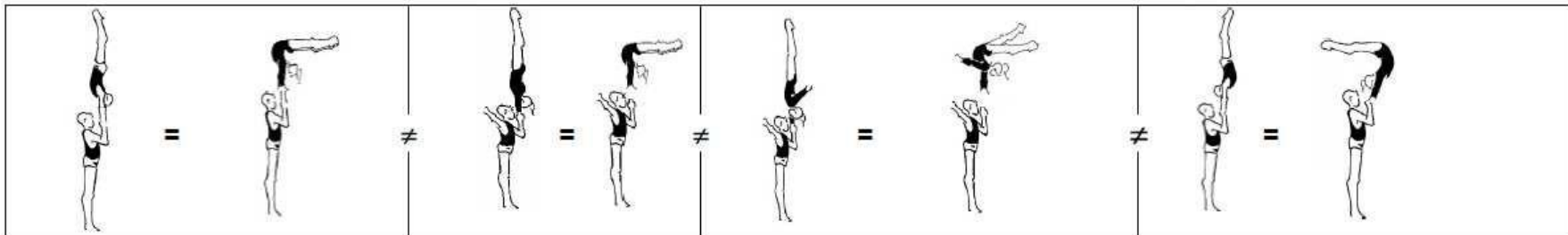
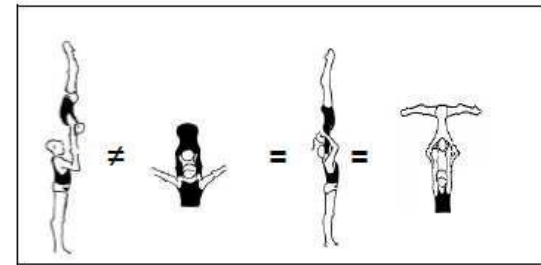
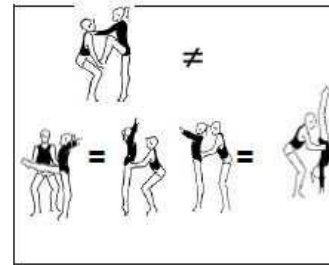
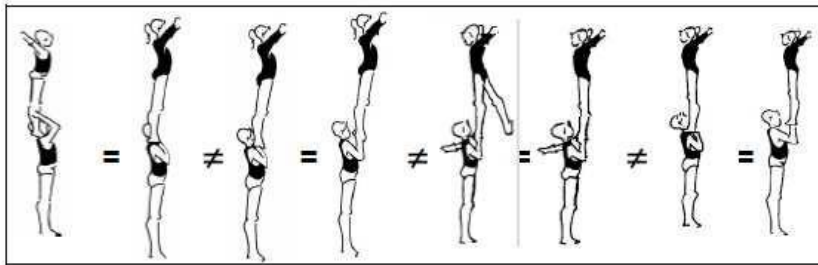
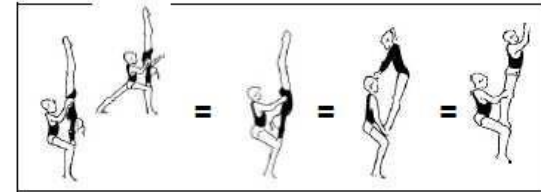
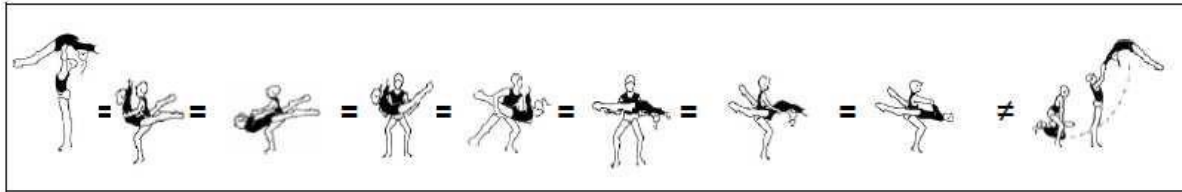
- Zászlót **nem** lehet **kverb**en egy kézen csinálni.

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

Eldobási és elkapási pozíciók
Példák a legtöbbször használt pozíciókra.

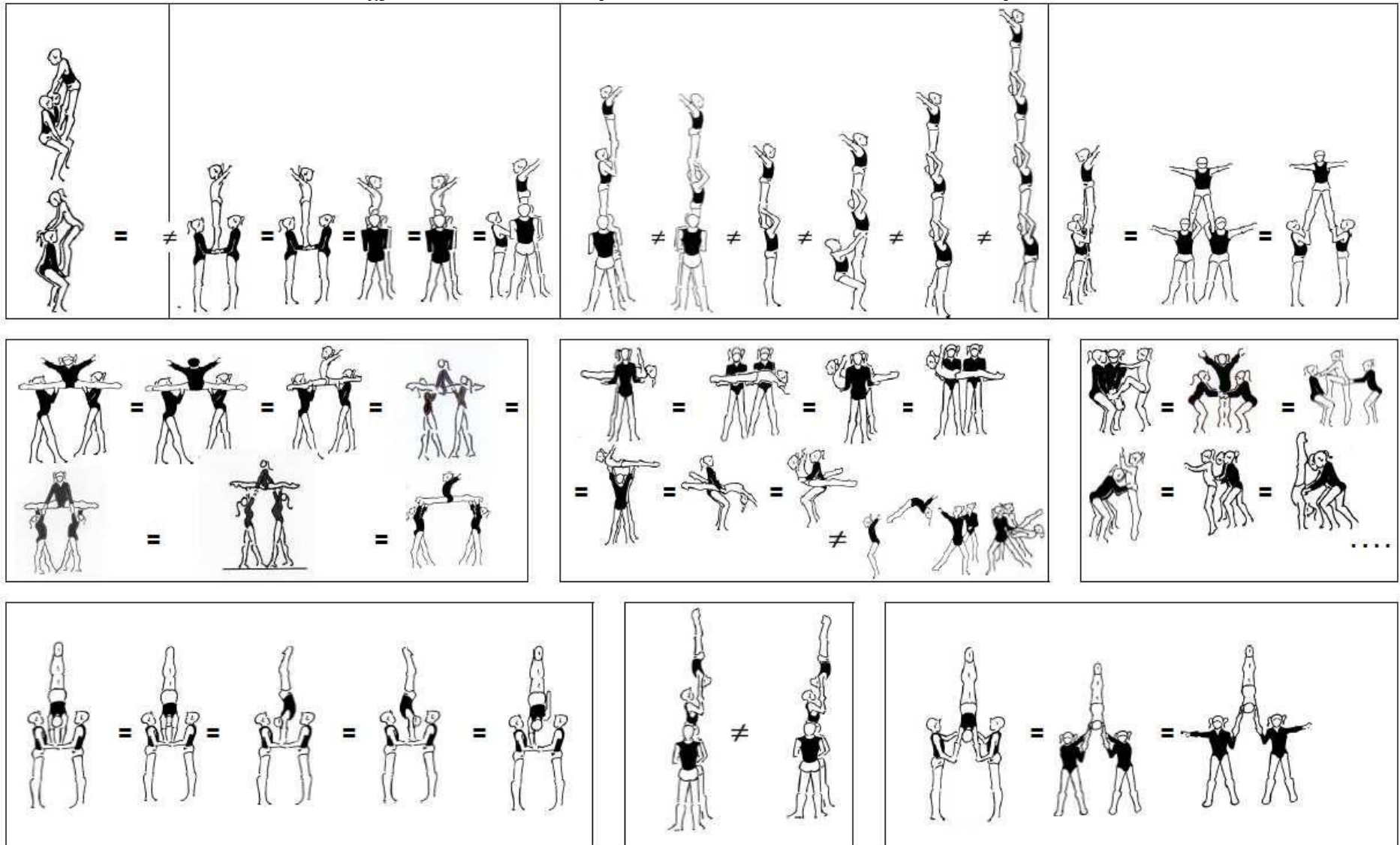
egyformának minősülő pozíció =

másnak minősülő pozíció ≠

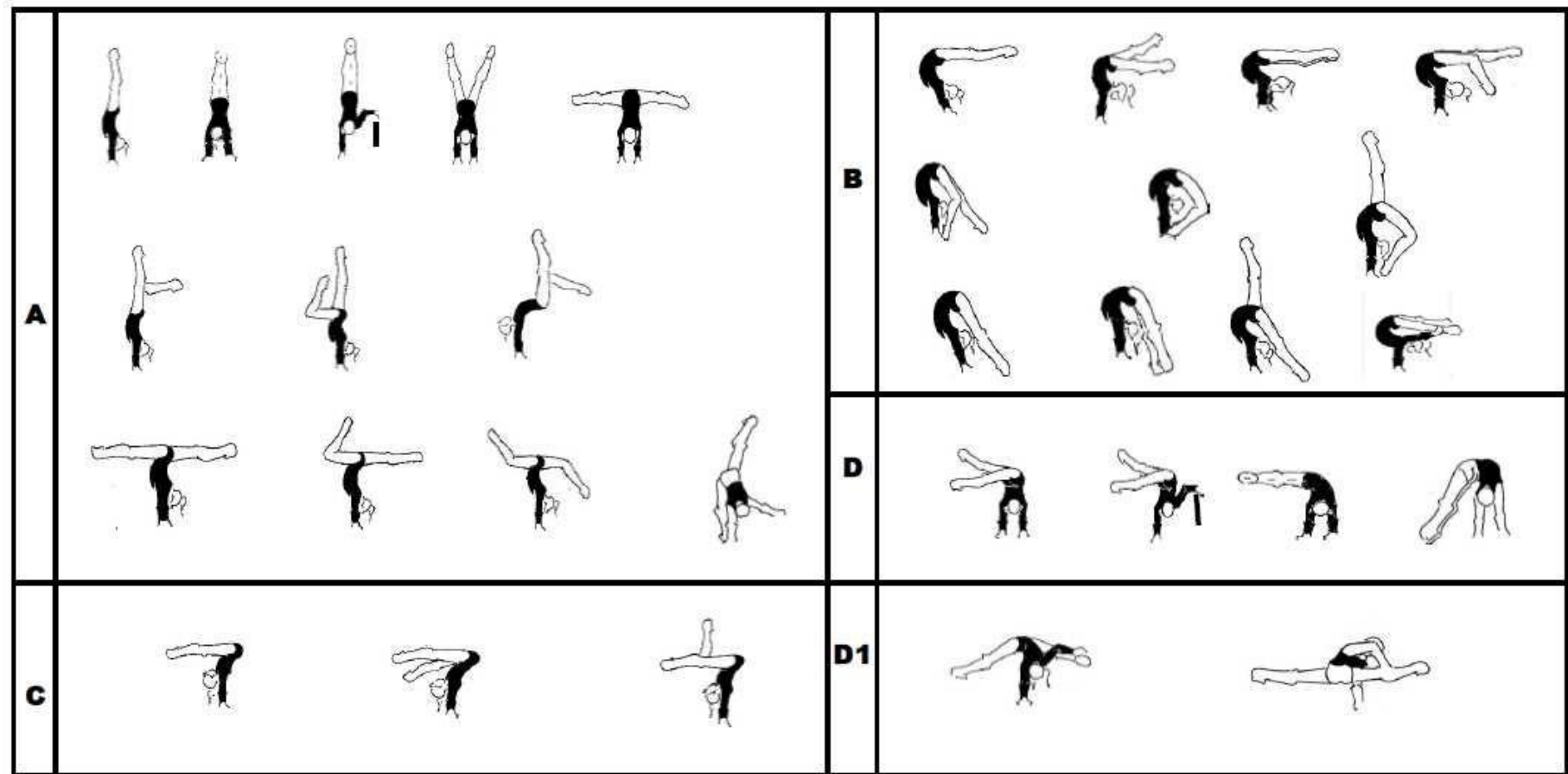


Eldobási és elkapási pozíciók
Példák a legtöbbször használt pozíciókra.

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 ELEMEK 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.