

# 1. Melléklet

---

## Hazai korcsoportok:

### 1.1. Gyermek Korcsoport

**Korhatár:** 7 – 13 év

**Gyakorlat:** Statikus, max. 2.00 perc (120mp)

**Max pontszám:** 30.00 (Technika 2 x 10.0 + Művészi 10.0)

#### Párosok és Csoportok:

- Minimum 3 különálló statikus elem párosoknál és 3 különálló gúla csoportoknál kötelező a csatolt elemtáblázatból (2. melléklet)
- Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó piramisért / elemért 1.0** büntetés jár.
- A gyakorlatban lennie kell 4db 3mp-es statikus tartásnak,
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó elemért 1.0** büntetés jár
- A gyakorlatokban minden tagnak 3db egyéni elemet kell bemutatnia.
  - Ha ezt a Speciális Követelményt nem teljesítik, 1.0 levonás jár.

#### Korlátozások:

- Az egyéni elemeket az I. kategóriás (egyensúlyi, lazasági, vagy ügyességi) egyéni elemek táblázatából kell kiválasztani, az elemek lehetnek különbözőek, de azonos típusúaknak (pl. hajlékonysági) kell lenniük. Az egyéni elemeket **egyszerre** kell végrehajtani.
- Maximum 1 átmenet lehet a gyakorlat során 3mp tartásból 3 mp tartásba.
- Csoportoknál minden gúlát másik sorból kell választani

### 1.2.Serdülő korcsoport

**Korhatár:** 9-15év

**Gyakorlat:** Kombinált 2.30 perc

**Max. pontszám:** 30.50 / gyakorlat (Technikai 2 x 10.00, Művészi 10.00 + Nehézségi 0.5)

- **Nehézségi érték:**  
Az AGG 11-16-os korcsoport kötelező elemtáblázatából kiválasztott elemekért lehet plusz tizedeket kapni, melyek összege határozza meg a gyakorlat nehézségi értékét, **maximum 0.5 értékben.**

Nehézségi érték	kapott érték
0.0	0.0
0.1	0.1
0.2	0.2
0.3	0.3
0.4	0.4
0.5 v.több	0.5

### **Párosok:** 3 statikus és 3 dinamikus elem

- a. Minden párosnak kötelező 1 statikus és 1 dinamikus elemet az AGG 11-16-os korcsoport kötelező elemtáblázatából választani.
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó elemért** 1.0 büntetés jár.
- b. 2 statikus és 2 dinamikus szabadon választott elemet, melyeket a FIG Korosztályos Szabályzat 3-4 mellékletéből, vagy a FIG TOD katalógusból lehet választani. Lehet szabadon választott elemet a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatából is választani, viszont más sorból, mint amelyikből a kötelező elemet választották!
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó elemért** 1.0 büntetés jár.

### **Csoportok:** 2 különálló gúla és 3 dinamikus elem

- a. A csoportoknak kötelező 1 statikus és 1 dinamikus elemet az AGG 11-16-os korcsoport kötelező elemtáblázatából választani
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó elemért** 1.0 büntetés jár
- b. 1 statikus és 2 dinamikus szabadon választott elemet, melyeket a FIG Korosztályos Szabályzat 3-4 mellékletéből, vagy a FIG TOD katalógusból lehet választani. Lehet szabadon választott elemet a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatából is választani, viszont más sorból, mint amelyikből a kötelező elemet választották!
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül, **minden hiányzó elemért** 1.0 büntetés jár.

### **Egyéni elemek:**

Az egység minden tagjának 3 egyéni elemet kell bemutatnia. (szaltó nem kötelező)

- Ha ezt a speciális követelményt nem teljesítik, akkor 1.0 levonás jár.

### **Korlátozások:**

- 1db egyéni elem az I-es kategóriából, 1db egyéni elem a II kategóriából és 1db szabadon választott egyéni elem a kötelező elemtáblázat I vagy II kategóriájából.
- Az egyéni elemek lehetnek különbözőek, de **egyszerre** kell bemutatni azokat.
- Az egyéni elemek nem kapnak nehézségi értéket.
- Az ugrásoknak lendületből kell történnie (nekifutás, vagy egyéni ugrás/ rundel...)
- A szabadon választott elemeknél ügyelni kell arra, hogy az elemek nehézségi értéke beleessen az alábbi táblázatban megadott sávokba.

<b>Kategória</b>	<b>Statika</b>	<b>Dinamika</b>	<b>Egyéni elemek</b>
Női párosok	Min. 1- Max. 9	Min. 1- Max. 14	Min. 1- Max. 10
Férfi párosok	Min. 1- Max. 9	Min. 1- Max. 14	
Vegyes párosok	Min. 1- Max. 9	Min. 1- Max. 14	
Női hármasok	Min. 4- Max. 16	Min. 1- Max. 14	
Férfi négyesek	Min. 4- Max. 16	Min. 1- Max. 10	
*A női párosokra és hármasokra általánosan használt együtttható nem érvényes a 11-16-os korcsoportra.			

## Általános rendelkezések a Gyermekek és Serdülő korcsoportoknál

- Az elemeket a bírók felé, jól láthatóan kell bemutatni, ellenkező esetben a technikai kivételből 0,1 levonás alkalmazandó.
- Az egyéni egyensúlyi elemeket 3 másodpercig kell kitartani.
- A lendület nélkül végrehajtott hajlékonysági elemeket 2 másodpercig kell kitartani.
- A hidat, mint lazasági elemet, zárt vagy maximum csípőszéles, nyújtott lábbal lehet bemutatni. Ellenkező esetben az elem kihúzásra kerül.
- Minden tarkóállást, fejállást, mellre gördülést, támasztott kézállást zárt, nyújtott lábbal kell végrehajtani. Ellenkező esetben az elem kihúzásra kerül.
- Az ülőtartásokat csak nyújtott lábbal lehet végrehajtani. Ellenkező esetben az elem kihúzásra kerül.

### 1.3. Ifjúsági Korcsoport

**Korhatár:** 11-17 év

(egyik tartó partner min. 15 éves legyen, max. 5 év korkülönbség lehet a partnerek között)

**Gyakorlat:** Kombinált, 2.30 perc

**Max. pontszám:** 30.50 v. 30.60 / gyakorlat (Technikai 2 x 10.00, Művészi 10.00 + Nehézségi 0.5, vagy 0.6)

A gyakorlatot az **AGE GROUP 12-18** szabályzata alapján kell összeállítani, azzal a kivétellel, hogy a gyakorlatok nehézségi értéke a következőképpen van meghatározva:

#### **Nehézségi érték:**

- Párosoknál: min.30 - max. 50
- Csoportoknál: min. 40 - max. 60

#### **Speciális követelmények:**

1. Minimum 3 statikus tartásnak és 3 dinamikus elemnek kell lennie a gyakorlatban, melyek értéke minimum 1.
  - Ha ez a Speciális követelmény nem teljesül 1.0 pont levonás jár minden hiányzó elemért.
2. Minimum 1 elkapásnak lennie kell a gyakorlatban.
  - Ha ez a Speciális követelmény nem teljesül 1.0 pont levonás jár a hiányzó elkapásért.
3. A fősőnek be kell mutatnia 1 támasztás nélküli kézállást, mely bármelyik pozícióban lehet a kézállásokat tartalmazó táblázatból. Ezt a speciális követelményt nem teljesítheti a fősőként dolgozó középső.
  - Ha ez a speciális követelmény nem teljesül 1.0 pont levonás jár.
4. Az egység minden tagjának 3 egyéni elemet kell bemutatnia.
  - Ha ezt a Speciális Követelményt nem teljesítik, 1.0 levonás jár.

#### **Korlátozások**

Minden a Statikus és a Dinamikus gyakorlatokra bevezetett korlátozás érvényes.

#### **Statikában:**

- Egy gyakorlaton belül a felső ugyanazért a pozícióért nehézségi értéket kaphat:

- kétszer statikus tartásért
- kétszer átépítés közben

#### Párosoknál:

- A tartók/alsók nem ismétellhetik meg egy gyakorlatban ugyanazt az átmenetet / bemenetet, a felső pozíciójától függetlenül.
- A felső csak egyszer változtathat helyzetet az alsó átmenete alatt.
- Az alsó és felső átmenet közben nem változtathatja meg az alátámasztási pontját.
- Maximum 4 nehézségi értékkel bíró elemet lehet összekötni, vagy közvetlenül egymás után bemutatni.

#### Csoportoknál:

- Egy gúlában, vagy egy átmenetes gúlában, ahol, maximum 3 alsó alapgúla engedélyezett, nehézségi értéket maximum 4db 3 mp-es kitartás kaphat, a következő kivétellel: 2-es kategóriás alapgúlánál (2 főső dolgozik) maximum 3 statikus kitartás engedélyezett.
- Az 1-es kategóriás piramisokban csak 1x lehet átmenet az alapgúlában.
- nehézségi értéket csak 1x kaphat azonos dobozban levő gúla az egész gyakorlat során. Az olyan átépített gúlánál, ahol az alapgúla ugyanabban a dobozban vannak, legmagasabb értékkel bírót kell megadni.
- Az egynél több alapgúlájú elemeknél az első alapgúla kategóriája határozza meg a gúla kategóriáját.
- A 2-es kategóriájú gúlaiban két felső dolgozik. Ebben a kategóriában lehetséges, hogy csak az egyik főső végez átmenetet, és ezért meg is kapja az átmenet és az új statikus tartás nehézségi értékét, akkor is, ha a másik felső és az alsó helyzete változatlan. Ha azonban a másik felső nem végez átmenetet, csak egyszer kapja meg a statikus tartásának nehézségi értékét. (Az alsó helyzetéért szintén csak egyszer jár nehézségi érték).
- Ha a partnerek egyszerre mozognak, akkor az egy átmenetnek számít. Ha azonban különböző időben mozognak, akkor mozgásuk különböző átmenetnek számít. (Pl. ha először a főső, majd a középső, majd az alsó végez átmenetet, akkor ez 3 átmenet)

#### Átépített Gúla:

- A nehézségi elem táblázatban változnia kell, hogy melyik dobozban van az elem. Az elem értékelésekor mindegyik alapgúla értéke megadható. (max. 3 alapgúla)
- Az átmenetért csak akkor jár nehézségi érték, ha 3mp statikus pozícióból 3mp statikus pozícióba mennek.
- Átépítések alatt egyik partner sem jöhet le a gúlából a talajra, vagy mehet a talajról a gúlara.

#### Átmenet közben a főső:

- Lehet értékkel bíró pozícióban
- Lehet értékkel nem bíró pozícióban is
- Átmehet (értékkel vagy érték nélkül) a következő statikus helyzetbe

#### Átépített alapgúlánál:

- Amikor a felső nem változtat helyzetet az átépítés alatt, a kezdő pozíció alapján kapja a felső a nehézségi értéket.
- Nem szükséges, hogy a felső ugyanazt a pozíciót tartsa az átmenet közben és az átmenetet követő gúlán. Pl. a felső lehet az átmenet közben terpeszlőben, majd kiemel kézállásba és azt tartja meg 3mp-ig.
- Amikor a felső helyzetet változtat az átépítés közben, a nehézségi értéket az alábbi módon számoljuk:
  - a felső kezdő pozíciójának értéke
  - + átmenetének értéke
  - + az átépítés értéke
  - + a felső véghelyzetének értéke és alsó statikus tartás értéke
- Ha a felső értéket nem érő pozícióban van az átmenet közben, akkor a felső nehézségi értéke nulla (0) DE az alsók átmenetének értékét megkapják.
- A felső az átépítés közben nem használhat plusz, vagy másik alátámasztási pontot, különben az átmenet nem kap értéket.

### **Dinamikában:**

- maximum 2 leugrás számít bele a nehézségi értékbe
  - Maximum 3 vízszintes elkapási helyzet számít bele a nehézségi értékbe (ölbe, kézbe, stb.) Belengetés és ágyúgolyó kezdő és befejező pozíció NEM számít vízszintes pozíciónak.
  - Maximum 3 kötés kaphat nehézségi értéket egy gyakorlatban
  - Maximum 3 azonos kezdőhelyzet számít bele a nehézségi értékbe
- Kivételek:
- Knótról dobás nincs maximalizálva a csoportoknál
  - Maximum 4-szer lehet franciából („half arm”) dobni nehézségi értékért párosoknál
- Maximum 4 elemet lehet egybekötni akár szériában akár közvetlenül egymás után. Tempóra dobás (az elemeket közvetlen egymásutánban kell végrehajtani megállás, illetve további előkészítés nélkül az elemek között.)
  - Maximum 5 talajra érkezésért lehet (Leugrások PLUSZ átdobások együtt) nehézségi értéket kérni.

### Csoportoknál:

- Mind a 3 társnak aktívan részt kell vennie az elem végrehajtásában ahhoz, hogy az elemért nehézségi értéket kapjanak.

Pl.: ha az egyik alsó társ átdobja a másinak a felső társat, akkor kaphat érte nehézségi értéket. Érkezések asszisztálása nem számít aktív szerepnek. Az ilyen elemek nem számíthatók be a Speciális Követelmények teljesítéséhez, és nem jár értük nehézségi pont.

### Férfi négyes egységekre vonatkozó további korlátozások

- Ugyanazon elem végrehajtása 2x különbözőnek számít akkor, ha egyik esetben történik párcsere a levegőben töltött idő alatt, míg másik esetben nem.
- Csak 1 olyan dobásért jár nehézségi érték, ahol 3-an együtt dobják el a felső társat.
- Csak 1 olyan elkapás számítható be a nehézségi értékbe, ahol 3-an kapják el a felsőt.

- Csak 1 vízszintes elkapás értékelhető (változatoktól függetlenül)
- Csak 1 olyan elem hajtható végre férfi négyeseknél nehézségi értékért, amiben egyszerre két párosként dolgoznak. A páros elem nehézségi értékét összeadják és elosztják 2-vel. (Értékük a Nehézségi Elemtáblázat párosokra vonatkozó része tartalmazza.)
- Csak 1 olyan elem számít be a nehézségi értékbe, amelyben csak 3-an aktívak és a negyedik társ nem vesz részt az elem végrehajtásában. A leugrásban való leérkezés segítése NEM számítható aktív részvételnek az elem során!

### Egyéni elemek

- Az egyéni elemeket a tagoknak egyszerre kell végrehajtaniuk, de azok lehetnek különbözőek.

## 1.4. Ifi-felnőtt Korcsoport

**Korhatár:** 11-18+ év (egyik tartó partner min. 17 éves legyen)

**Gyakorlat:** Kombinált, 2.30 perc

**Max. pontszám:** 30.00 (Technikai 2 x 10.00, Művészi 10.00) + Nehézségi érték

A gyakorlatot az **AGE GROUP 12-18** szabályzata alapján kell összeállítani. (Lásd. Ifjúsági korcsoport)

## 2. Nemzetközi korcsoportok

### 2.1. Youth Korcsoport\*

**Korhatár:** 8 – 15 év

**Gyakorlat:** kombinált, max. 150 másodperc

**Max pontszám:** 30.50 (Technika 2 x 10.0 + Művészi 10.0 + Nehézségi 0.5)

**Maximális korkülönbség:** 6 év

**Általános követelmények:** Szaltó és a felső által végrehajtott kézállás nem kötelező

A gyakorlatok összeállítása:

#### Párosoknál:

- **4 kötelező társas elem:** a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatból kell 2 statikus és 2 dinamikus elemet választani, melyek a nehézségi értéket adják, maximum 0.5 értékben. Ennél magasabb értékben is bemutatathatók elemek, de nem jár értük plusz pont.
- **2 szabadon választott társas elem:** 1 statikus és 1 dinamikus elem, melyeket a FIG Korosztályos Szabályzat 3-4 mellékletéből, vagy a FIG TOD katalógusból lehet választani. Lehet szabadon választott elemet a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatából is választani, viszont más sorból, mint amelyikből a kötelező elemet választották!
- **3 egyéni elem,** melyek közül az egyiknek 1 Agility, vagy 1 Tumbling –nak kell, hogy legyen.

**Női hármasoknál és Férfi négyeseknél:**

- **3 kötelező társas elem:** a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatból kell 1 statikus és 2 dinamikus elemet választani, melyek a nehézségi értéket adják, maximum 0.5 értékben. Ennél magasabb értékben is bemutatathatók elemek, de nem jár értük plusz pont.
- **2 szabadon választott társas elem:** 1 statikus és 1 dinamikus elem, melyeket a FIG Korosztályos Szabályzat 3-4 mellékletéből, vagy a FIG TOD katalógusból lehet választani. Lehet szabadon választott elemet a FIG AGG 11-16- korosztályos elemtáblázatából is választani, viszont más sorból, mint amelyikből a kötelező elemet választották!
- **3 egyéni elem,** melyek közül az egyiknek 1 Agility, vagy 1 Tumbling –nak kell, hogy legyen.

\*A vezetőség fenntartja a változtatásjogát ebben a korcsoportban, mert mindenkor a nemzetközi Youth szabályzathoz szeretné igazítani.

## 2.2.AGG 11-16, AGG 12-18, Junior 13-19, Felnőtt

A FIG Pontozási Szabályzat minden rendelkezése érvényes.

### Kivétel:

- Korcsoportok korhatárai eltérnek, lásd a 9. pontban a korcsoportok részletezésénél.
- Nem engedélyezett AGG 11-16-ban az 5 évnél nagyobb korkülönbség, AGG 12-18, és Juniorban a 6 év korkülönbség.
- AGG 12-18, Junior és Felnőtt korcsoportokban az induláshoz minimális nehézségi pontszám elérése szükséges, az alábbi táblázat szerint:

Korcsoport	Statikus gyakorlat	Dinamikus gyakorlat	Kombinált gyakorlat
Age group 12-18	30	30	40
Junior (13-19)	40	40	50
Felnőtt	60	60 / Női páros 50	60