

NEMZETKÖZI TORNASZÖVETSÉG (FIG)







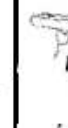








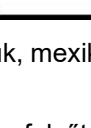
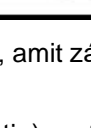








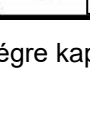
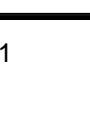








**Általános rendelkezések Eldobási és Elkapási helyzetek
Kézállások és más pozíciók kategóriái**

fordította Alton Andrea

Általános rendelkezések párosok és csoportok számára

- Azok az elemek, amelyeket kis stilsztikai változtatásokkal mutatnak be a nehézségi elemtáblázatban ábrázolt képhez képest, nem számítanak új elemeknek. Ezek bemutatathatók és használhatják az eredeti elem, azonosító számát és nehézségi értékét. Nem kapnak + értéket, mert sokszor ezek könnyebbek.
- Az egy a dobozban levő pozíciók egyformának számítanak (nagyon kevés kivétellel), ahogy azt a Nehézségi Elemtáblázatban is láthatjuk.
- Szaltók fél csavarral: a fél (180 °) csavar a szaltó bármelyik pillanatában végrehajtható!
 - a kiinduló helyzet dönti el, hogy előre, vagy hátra szaltónak számít-e.
- 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 kell felhasználni.
- Japánban tartott elemekért jár plusz érték (lásd. a táblázatban), **de nem számítanak különböző elemnek.**
- A vállból indított a bemeneteknél 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)

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

- **Minden kézállás:** egyenes, zászló, ellen kaucsuk, mexikói, amit zárt lábbal (boka zárt) hajtanak végre kap +1
- **Csoportok:** A középső hátra hajlása (miközben a felsőt tartja) a gúlán +1










Plusz és mínusz értékek az alsók ÁTMENETÉért

és

plusz érték a bemeneteknél

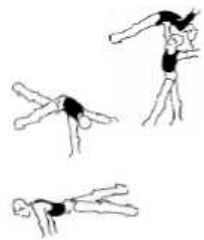

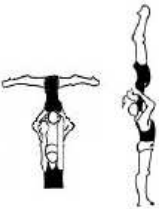

(Csak akkor, a pozíciónak / bemenetnek nincs magasabb, vagy eleve plusz értéke)



+1	+2	-5	-6
			
			

+2	Felső forgása bemeneteknél
Bicska pozíció a felsőnél bemeneteknél	$180^\circ = +2$ $360^\circ = +4$ $720^\circ = +8$ (de csak akkor, ha a $180^\circ/360^\circ/720^\circ$ forgás nincs beépítve a bemenet értékébe)
	

Általános rendelkezések PÁROSOK és CSOPORTOK részére dinamikában

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

+2 Pairs	+2	+4 Trios	-2	-2
	AUERBACH szaltók			

- Minden szaltó, amit  pozícióban mutatnak be, ugyanolyannak számít, mint  a pozíció.
Ugyanazt az azonosítót és nehézségi értéket kapja
- A dupla szaltó ($360^\circ 0^\circ$) \neq dupla szaltó ($0^\circ 360^\circ$) \neq dupla szaltó ($180^\circ 180^\circ$)
- Plusz nehézségi értéket kap szaltó attól függően, hogy mennyi benne a csavar (pl: WG $360^\circ/360^\circ$ értéke $22+10+10$ és $720^\circ=22+18$)
- A középsőknek járó plusz érték csoportoknál, amikor szaltóval ugranak le a toronyról, vagy knótról az nem számít érkezésnek.

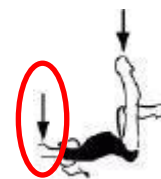
- **Plusz nehézségi érték női párosok és női hármasok részére**

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

Statika: 1. Láb a kézben és Kéz a kézben



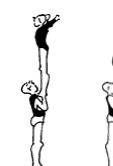
nem jár plusz, ha földön van a kéz!



nem jár plusz érték

- **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 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

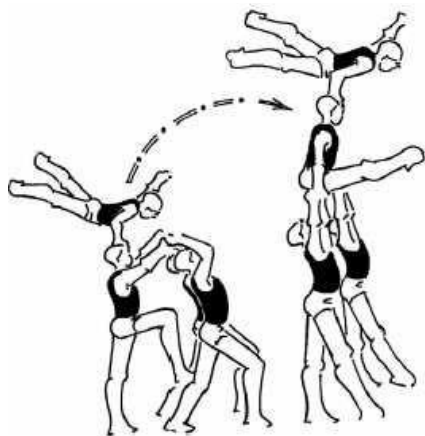
Csoportok:

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

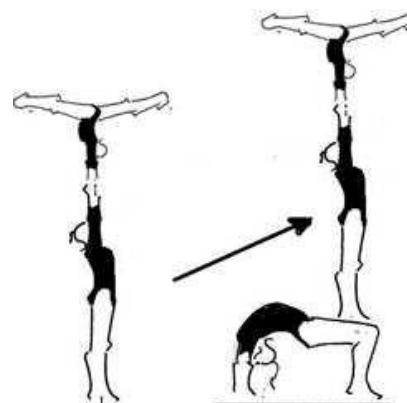
A nehézségi érték a következő képen tevődik össze:

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 építésértékének kiszámolására:



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



Felső értéke = 11 (9+2)
építés (3 kat.) = 6
összesen = 17

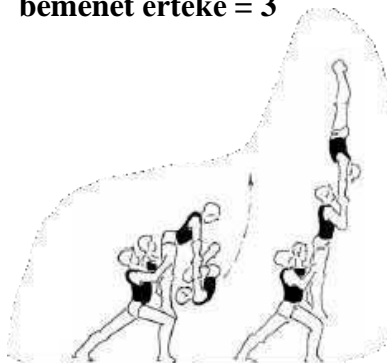
Csoportok: Plusz nehézségi érték bemenetekért

- 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 Női hármásoknál az 53.oldalon lehet megtalálni
A felső bemenetének az értékét a Férfi négyeseknél a 80.oldalon lehet megtalálni

Példa:

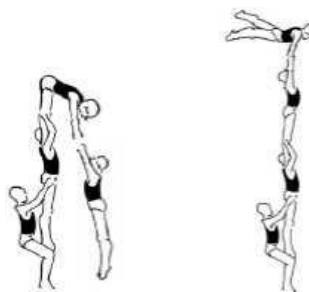
bemenet értéke = 3



bemenet nehézségi értéke = 2 (1. kat)

bemenet teljes értéke: 2 + 3 = 5

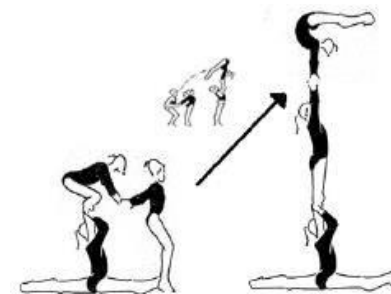
bemenet értéke = 4



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 fejenplusz 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 még koreográfiában is! (Nehézségi bíró 1.0, CJP 0.3)



- támaszmérleg **nem hajtható végre** egy kézen.

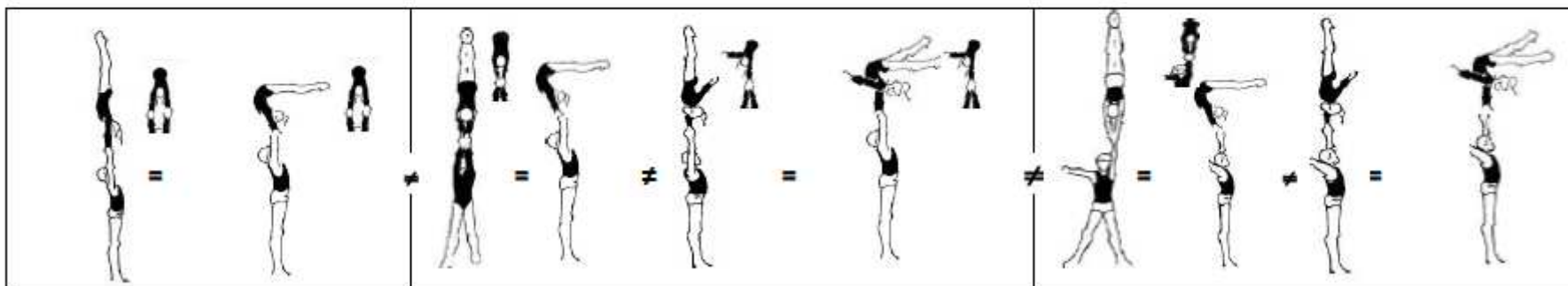
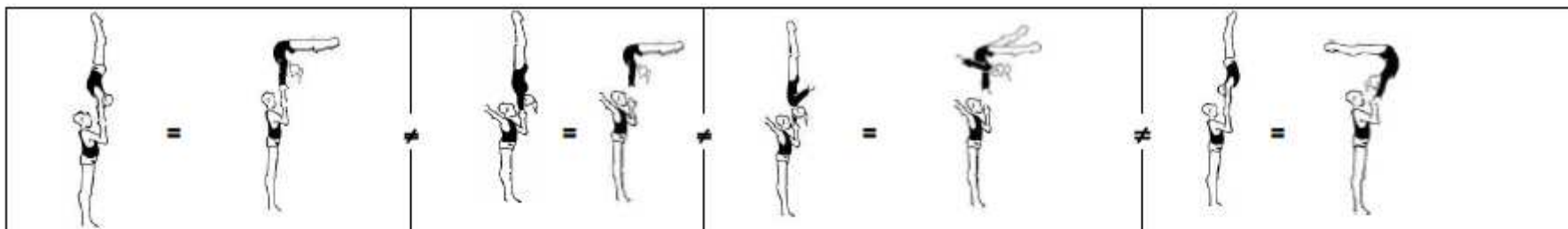
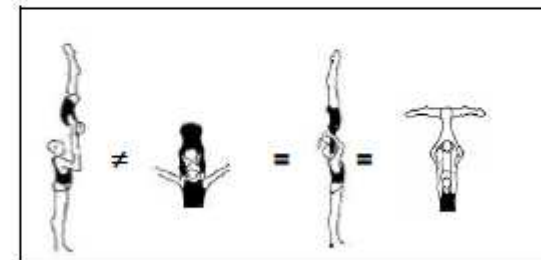
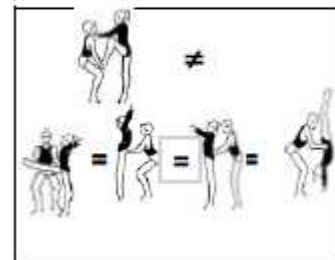
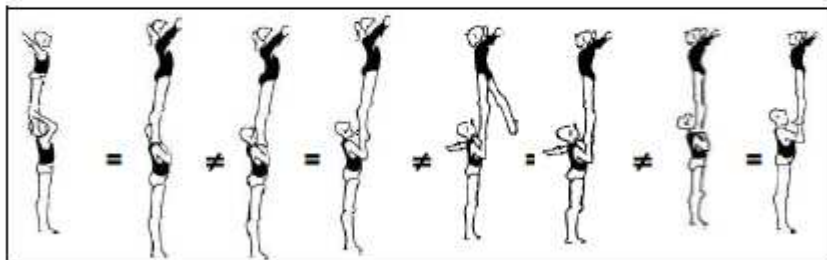
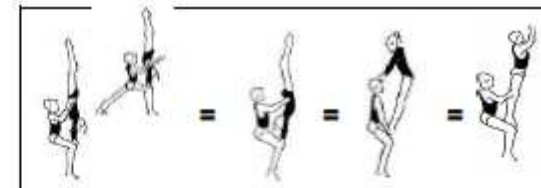
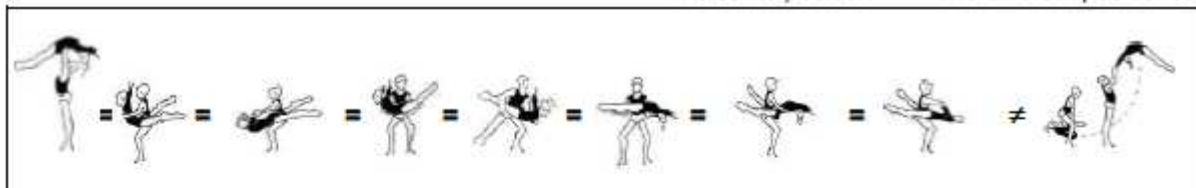
- Női párosoknak és női hármásoknak **nem lehet**:

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

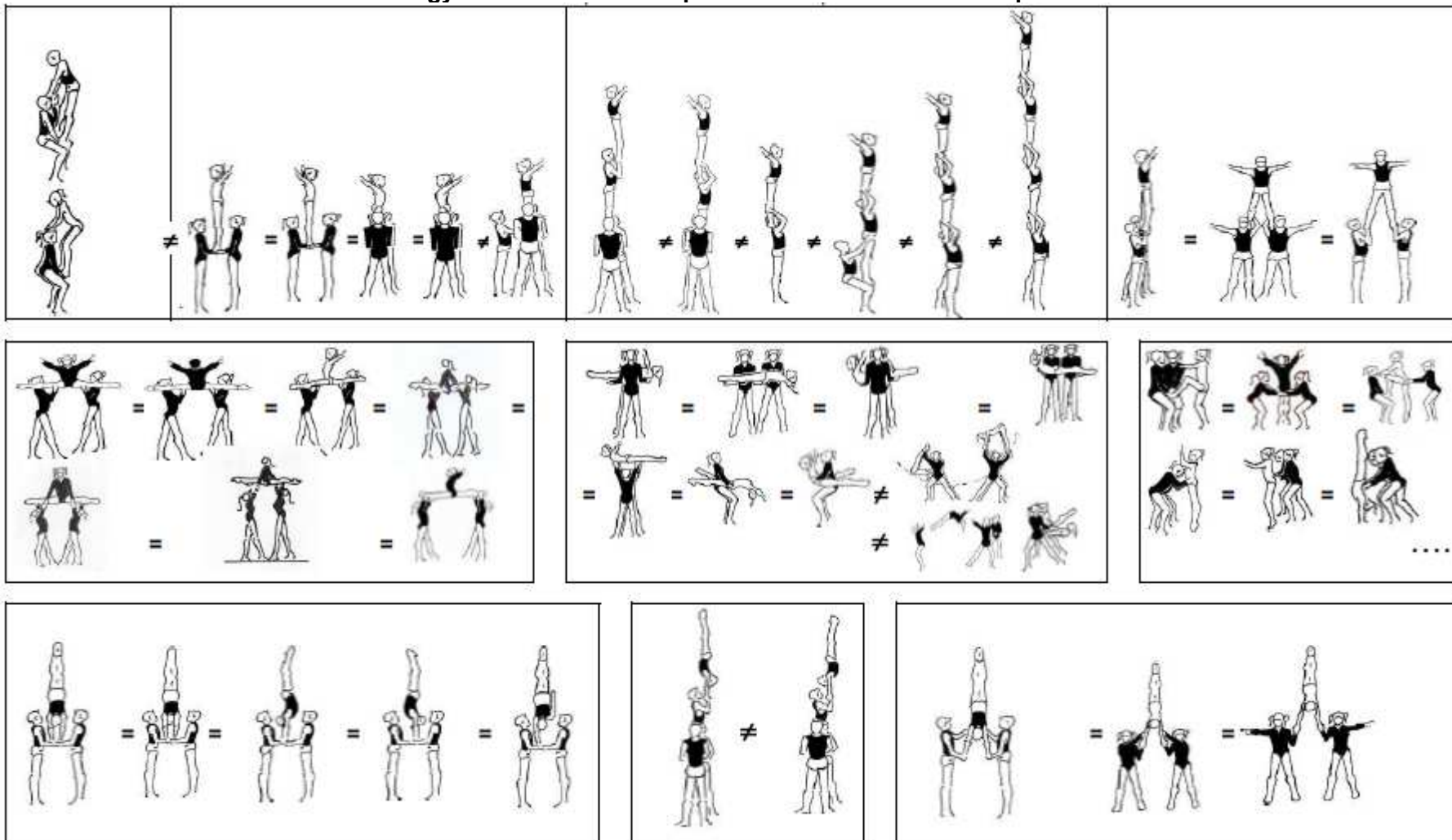
- Zászlót **nem** lehet **kverb**en **egy kézen** csinálni.

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

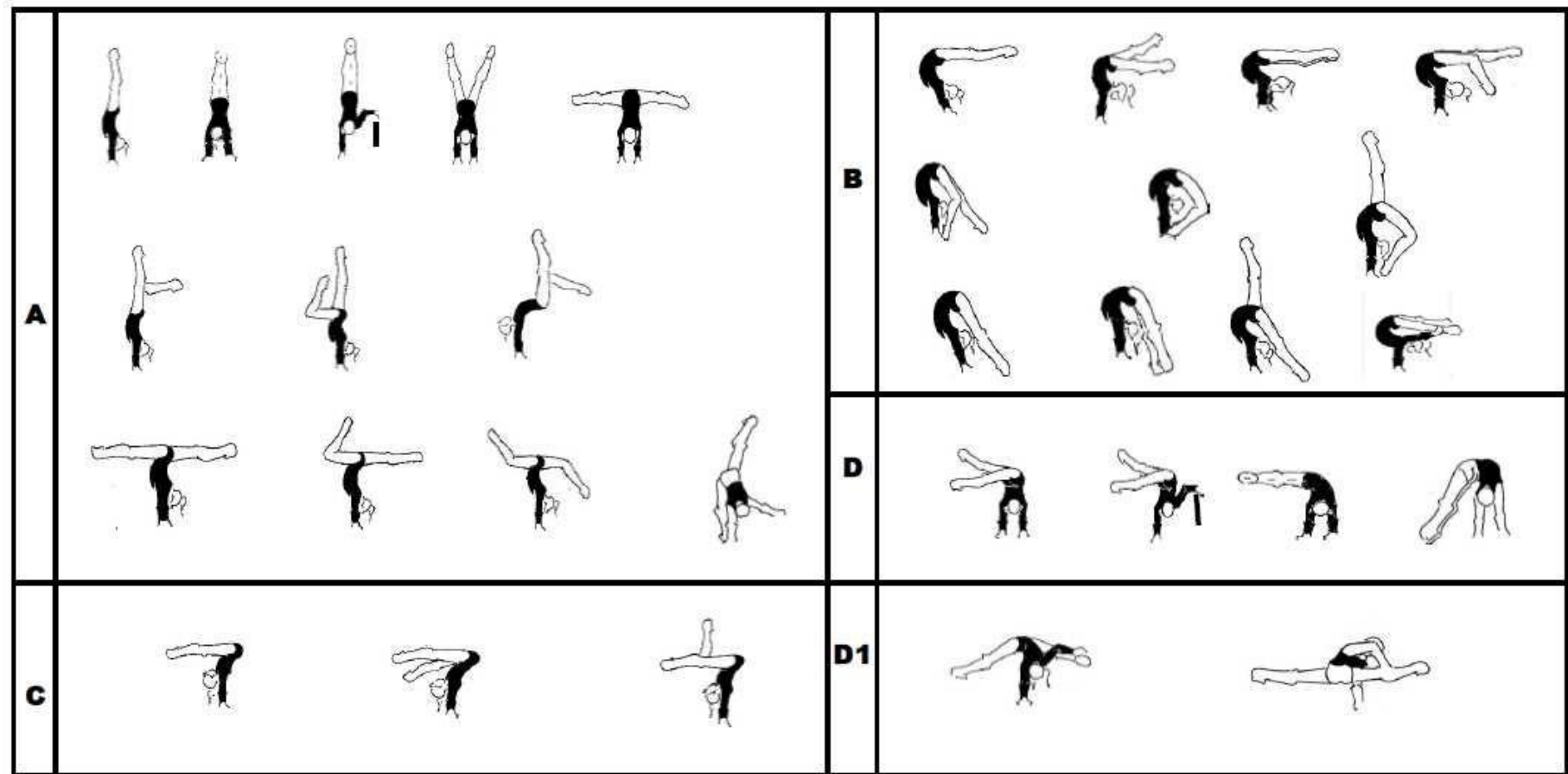
Eldobási és elkapási pozíciók
 Példák a legtöbbször használt pozíciókra.
egyformának minősülő pozíció = másnak minősülő pozíció ≠



Eldobási és elkapási pozíciók
 Példák a 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 ELEMEK KATEGÓRIÁI

A		A1		B		C		D			
E				F			G				
H		I			J		K			L	

TALPBEÁLLÁSOK KATEGÓRIÁI

A		E									
B				F							
C						G					
D											

Azonos dobozban levő elemek egyformának számítanak.