**2014/2015. TANÉVI**

**GUMIASZTAL DIÁKOLIMPIA®**

**GYAKORLATANYAG„A” KATEGÓRIA**

**I-II. korcsoport: (Kezdő)** 2005-ben és utána születettek **\***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra zsugorhelyzetben,
* Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással),
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal.
* **6** db szabadon választott elem

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**III. korcsoport: (Újonc)** 2003-2004-ben születettek **\***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra zsugorhelyzetben,
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal,
* Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással),
* Szaltó hátra bicskahelyzetben,
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* **5** különböző szabadon választott elem (ebből **minimum 2 db, amely 270o-nál több**

**szaltóforgást kell**, hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**IV. korcsoport: (Serdülő)** 2001-2002-ben születettek **\***

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó hátra nyújtott testtel,
* Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
* Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180o-os fordulattal,
* Egy elem hasra vagy hátra,
* Szaltó előre bicska helyzetben, 180o-os -os fordulattal,
* **5** különböző szabadon választott elem (ebből **minimum 3 db, amely 270o-nál több**

**szaltóforgást kell**, hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**V. korcsoport: (Ifjúsági)** 1999-2000-ben születettek**\***

 **VESZPRÉM**

 **2015. április 26.**

*Első gyakorlat:* **Az elemek sorrendje felcserélhető!**

* Szaltó előre nyújtott testtel, 180o-os fordulattal,
* Egy elem hasra vagy hátra,
* Egy elem hasról vagy hátról kombinációban a fenti követelménnyel,
* Szaltó előre vagy hátra nyújtott testtel, minimum 360o-os fordulattal,
* Duplaszaltó előre vagy hátra zsugorhelyzetben,
* **5** különböző szabadon választott elem **(ebből 4 db, amely 270o-nál több szaltóforgást kell**,

hogy tartalmazzon).

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

**VI. korcsoport: (Felnőtt)** 1998-ban és korábban születettekFIG „A” követelmény

*Első gyakorlat:*

* **10** különböző szabadon választott elem minimum 270o-os szaltóforgással, amelyből kettőt csillaggal kell megjelölni, melyek nehézségi értéke hozzáadódik a kiviteli pontszámokhoz, és ez adja az első gyakorlat összpontszámát

*Második gyakorlat:*

* **10** különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

\***Aki FIG B követelményt teljesít, nem szükséges az érték nélküli elemeket bemutatnia!**