



GuMiasztal

**2015/2016. TANÉVI
VERSENYKIÍRÁS**



2015/2016. TANÉVI GUMIASZTAL és MINITRAMPOLIN DIÁKOLIMPIA® ORSZÁGOS DÖNTŐ VERSENYKIÍRÁS

1. Az országos döntő célja:

- A Gumiasztal sportág tömeg- és minőségi színvonalának emelése, az utánpótlás biztosítása.
- A Minitrampolin egyéni versenyszám országos szintre emelése, ezzel is bevonva minél több iskolát a diákolimpiai rendszerbe.
- A fiatalok készségeinek, erkölcsi, akaratú tulajdonságainak és fizikai képességeinek fejlesztése.
- Lehetőséget nyújtani arra, hogy a diákok eredményesen képviseljék iskolájukat diákolimpiai döntőn.
- A tanév „Magyarország Gumiasztal Diákolimpia® Bajnoka” címének, valamint a további helyezések eldöntése.
- A tanév „Magyarország Minitrampolin Diákolimpia® Bajnoka” címének, valamint a további helyezések eldöntése.
- A felsőoktatási felvételi eljárásról szóló 423/2012. (XII.29.) Korm. rendelet 21. §-a alapján a felvételi eljárás során Diákolimpia® országos döntőn elért legalább 3. helyezetteknek járó 10 többlet pont jogosultjainak meghatározása.
- A védjegyhasználati szerződés szerint a többletpontok vonatkozásában igazolást kizárólag abban az esetben állít ki a Magyar Diáksport Szövetség, amennyiben nemenként, korcsoportonként, kategóriánként minimum 8 induló részvételével zajlott a diákolimpiai versenysorozat.

2. Az országos döntő rendezője a Magyar Diáksport Szövetséggel kötött védjegyhasználat alapján a

Magyar Torna Szövetség Gumiasztal Szakága

3. Az országos döntő helyszíne és időpontja:

Helyszín:

Időpontja: 2016. április

4. Az országos döntő résztvevői:

- A Magyar Diáksport Szövetség 2015/2016. tanévi Versenykiírás „Általános szabályok 5. pontja” szerint.
- A köznevelési intézmények azon tanulói, akik a megadott nevezési határidőig nevezéssel rendelkeznek.
- A Magyar Diáksport Szövetség Versenykiírása alapján, a sportági szakszövetségek által rendezett diákolimpiai versenyek korcsoport meghatározása eltérhet a központi versenykiírásban meghatározottól.

A gumiasztal és a minitrampolin ebbe a kategóriába tartozik!

Életkori előírások:

I. korcsoport: 2008-ben és később születettek

II. korcsoport: 2006-2007-ben születettek

III. korcsoport: 2004-2005-ben születettek

IV. korcsoport: 2002-2003-ban születettek

V-VI. korcsoport: 2001-ben és korábban születettek

Az I-II. korcsoport versenye „A” kategóriában összevontan kerül megrendezésre.

5. Versenyszámok:

- *Gumiasztal egyéni bajnokság.*
"A" és "B" kategória - 5 korcsoportban.
Eredmény csak azokban a korcsoportokban hirdethető, ahol minimum 3 versenyző indul a versenyen.
- *Minitrampolin egyéni bajnokság.*
Nyílt verseny- 5 korcsoportban.

6. Igazolás:

- *Diákigazolvány + érvényes egyéni, vagy csoportos sportorvosi igazolás szükséges!*

7. Nevezés:

- **Nevezési lehetőség:**
Egy iskola kategóriánként és korcsoportonként létszámkorlátozás nélkül nevezhet egyéni versenyzőket (lásd a kiírás végén a nevezési lapot).
- **Előzetes nevezés:**
- **Végleges nevezés:.**
- **Nevezési cím: e-mailben:**
- **Nevezési díj:** 1.000 Ft/versenyző/versenyszám - melyet a helyszínen (számla ellenében) kell befizetni!

A végleges nevezés során nevezett versenyzők után, távolmaradás esetén is kötelező kifizetni!

8. Díjazás:

- *Az I-III. helyezettek éremdíjazásban részesülnek.*
- *Az I-VI. helyezettek oklevelet vehetnek át.*

9. Költségek:

- *A rendezés költségeit a rendezők biztosítják.*
- *Minden egyéb felmerülő költséget (utazás, szállás, étkezés, stb.) a résztvevők viselik.*

10. Egyebek:

- Minden iskola/egyesület **köteles minimum 1 bírói vizsgálóval rendelkező pontozót biztosítani**,hiánya esetén a **nevezési díj személyenként 2.000Ft/fő.**
- **10 fő feletti létszám esetén + 1 bíró delegálása szükséges!**
- Csak a hivatalos VERSENYLAP elfogadott.
- A kitöltött versenylapokat a verseny kezdete előtt két órával kell leadni a vezető bírónak!
- A kötelező elemeket csillaggal kell jelölni.
- Az első és második gyakorlat bemutatása a FIG(2013-2016) szabály szerint.
- **Forgatókönyv:** - melegítési rend - szólitási rend a végleges nevezés lezárása után készül el.
- **Rendezésért felelős személy:**
Vámos Éva
Tel: +3670/5927052
e-mail: evi.vamos@citromail.hu
honlap: www.matsz.hu
- **További információ:**
Magyar Torna Szövetség
Székhely és levelezési cím: 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Telefon.: (06-1) 460-6905 Fax: (06-1) 460-6907
E-mail: torna@tornasport.hu;hungym@hu.inter.net

2015/2016. TANÉVI GUMIASZTALDIÁKOLIMPIA® GYAKORLATANYAG „A” KATEGÓRIA

I-II. korcsoport: (Kezdő) 2006-ban és utána születettek *

Első gyakorlat: Az elemek sorrendje felcserélhető!

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

Második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

III. korcsoport: (Újonc) 2004-2005-ben születettek *

Első gyakorlat: Az elemek sorrendje felcserélhető!

- Szaltó hátra zsugorhelyzetben,
- Szaltó előre zsugorhelyzetben, vagy 180°-os fordulattal,
- Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással),
- Szaltó hátra bicskahelyzetben,
- Terpeszbicska felugrás (bokafogással),
- 5 különböző szabadon választott elem (ebből minimum 2 db, amely 270°-nál több szaltóforgást kell, hogy tartalmazzon).

Második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

IV. korcsoport: (Serdülő) 2002-2003-ban születettek *

Első gyakorlat: Az elemek sorrendje felcserélhető!

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

Második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

V. korcsoport: (Ifjúsági) 2000-2001-ben születettek*

Első gyakorlat: Az elemek sorrendje felcserélhető!

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

Második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

VI. korcsoport: (Felnőtt) 1999-ben és korábban születettek FIG „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!

GYAKORLATANYAG „B” KATEGÓRIA

I-II.korcsoport: (Kezdő) 2006-ban és utána születettek

Első gyakorlat:

- zsugor felugrás (térdfelhúzás)
- bicska felugrás
- terpesz bicska felugrás
- ugrás nyújtott ülésbe felállás, vagy nyújtott ülésből felállás 180°-os fordulattal

Második gyakorlat:

- 5 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat, melyben maximum 1 db 360°-os szaltóforgást tartalmazó elem szerepelhet!

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző.

III. korcsoport: (Újonc) 2004-2005-ben születettek

Első és második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 4db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

IV. korcsoport: (Serdülő) 2002-2003-ben születettek

Első és második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 6db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

V. korcsoport: (Ifjúsági) 2000-2001-ben születettek

Első és második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 7 db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

VI. korcsoport: (Felnőtt) 1999-ben és korábban születettek

Első és második gyakorlat:

- 10 különböző elemből összeállított szabadon választott gyakorlat.

A két bemutatott gyakorlat lehet azonos és különböző, de a második maximum 8 db 360°-os vagy több szaltóforgást tartalmazó elemet tartalmazhat!

Egyéb elemek:

- | | |
|--|-------|
| • Felugrás zsugorhelyzetben (térdfogással) | (0,0) |
| • Felugrás bicska helyzetben (boka fogással) | (0,0) |
| • Terpeszbicska felugrás (boka fogással) | (0,0) |
| • Ugrás hasra | (0,1) |
| • Ugrás hátra | (0,1) |
| • Ugrás nyújtott ülésbe | (0,1) |
| • 180°-os fordulattal ugrás nyújtott ülésbe | (0,2) |
| • Nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180°-os fordulattal | (0,2) |
| • Felállás előre | (0,1) |
| • Felállás előre 180°-os fordulattal | (0,2) |
| • Felállás előre 360°-os fordulattal | (0,3) |
| • Felállás hátra | (0,3) |
| • Független felugrás 180°-os fordulattal | (0,1) |
| • Független felugrás 360°-os fordulattal | (0,2) |
| • 3/4 előreszaltó („Tigris”), hátra érkezve | (0,3) |
| • 5/4 előreszaltó, hátról indítva 180°-os fordulattal (zsugor, bicska, szuplé) | (0,6) |
| • 3/4 hátraszaltó (hátraszaltó hasra) | (0,3) |
| • 5/4 hátraszaltó, hasról indítva (zsugor - 0,6, bicska és szuplé) | (0,7) |

Fontos!!!

Minden asztalérintés az egy-egy elem!

Pl.:

- Ugrás hasra (0,1)- Felállás előre (0,1) - ez két elem!!
- Ugrás nyújtott ülésbe (0,1) - nyújtott ülésből ugrás nyújtott ülésbe 180-os fordulattal (0,2) - Felállás előre (0,1) - az három elem!!

A gyakorlatok helyes összeállítása érdekében kérjük a fentiek figyelembe vételét!

2015/2016. TANÉVI MINITRAMPOLINDIÁKOLIMPIA® GYAKORLATANYAG

Minden kategóriában 2 szabadon választott ugrás bemutatása kötelező.

Érvényes elemek:

- Függőleges felugrás
- Terpeszcsuka felugrás
- Repülő-gurulóátfordulás
- Előreszaltó (zsugor, bicska, nyújtott testhelyzetben)
- Előreszaltó 180°-os fordulattal (Barani – zsugor, bicska, nyújtott testhelyzetben)
- Előre szaltó 360°-os fordulattal
- Előre szaltó 540°, 720°-os fordulattal
- $1\frac{3}{4}$ szaltó előre (zsugor, bicska helyzetben)
- Duplaszaltó előre (zsugor, bicska helyzetben)
- Duplaszaltó előre 180°-os fordulattal (zsugor, bicska helyzetben)

Érvényesek azok az elemek, amelyek bemutatása során az ugró két lábra érkezik. Tehát az érkezés során nem érhet le semmilyen egyéb testrész (Pl. Ha az ugró térdre érkezik az ugrás érvénytelen). Ha az érkezés után érinti bármely egyéb testrész a talajt, az ugrás elfogadható, a szabályok szerint történő levonással.

A csavar nélküli elemek bemutatása után (felugrások, előreszaltó) egy gurulóátfordulás végrehajtása engedélyezett.

A minitrampolinról való elugráshoz TILOS bármilyen segédeszköz igénybevétele (ugródeszka, másik minitramp, svédsekrény stb.)

Eredményszámítás:

A két ugrás nehézségi fokának és kiviteli pontszámának összege adja az összpontszámot.



EGYÉNI NEVEZÉSI LAP sportágak egyéni versenyeire

.....
megye

MINITAMPOLIN
sportág

Név:

Szül. év, hó, nap.....Szül. hely:.....

Édesanyja neve:.....

Korcsoport:.....

Testnevelő tanár:

Iskola neve

címe

telefonja

e-mail címe:

Egyesület:

Edző:.....

Igazolt versenyző: IGEN / NEM (kérjük bekarikázni a helyes választ!)

P.H.

.....
DSE, DSK, DSC vezető
illetve testnevelő tanár

.....
iskola igazgató

ORVOSI IGAZOLÁS

„Diákolimpián indulhat, alkalmas”

Az adatokat kérjük nyomtatott nagybetűkkel, olvashatóan kitölteni!



EGYÉNI NEVEZÉSI LAP sportágak egyéni versenyeire

.....
megye

GUMIASZTAL
sportág

Név:

Szül. év, hó, nap.....Szül. hely:.....

Édesanyja neve:.....

Korcsoport:.....

Kategória:.....

Testnevelő tanár:

Iskola neve

címe

telefonja

e-mail címe:

Egyesület:

Edző:.....

Igazolt versenyző: IGEN / NEM (kérjük bekarikázni a helyes választ!)

P.H.

.....
DSE, DSK, DSC vezető
illetve testnevelő tanár

.....
iskola igazgató

ORVOSI IGAZOLÁS

„Diákolimpián indulhat, alkalmas”

Az adatokat kérjük nyomtatott nagybetűkkel, olvashatóan kitölteni!

2015/2016. TANÉVI GUMIASZTAL DIÁKOLIMPIA® ORSZÁGOS DÖNTŐ VERSENYLAP

					Név:.....
					Egyesület/Iskola:.....
	Edző:.....				Osztály:.....
<i>1. Gyakorlat</i>					
	Megnevezés	*	érték		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
		Össz:			
<i>2. Gyakorlat</i>					
	Megnevezés		érték		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
	Össz:				