

MÁRTON-TORNA

Versenykiírás

A verseny célja: középiskolás diákok versengése a torna sportágban.

A verseny rendezője: A Pannonhalmi Bencés Gimnázium Diák Sportszövetsége.

Társrendező, közreműködő: Magyar Torna Szövetség, Budapesti Torna Szövetség.

Fővédnöke:

Védnökei:

Verseny időpontja: 2016. április 16. szombat

Verseny helyszíne: Pannonhalmi Bencés Gimnázium tornacsarnoka

A verseny szakmai felelőse: Csanaki Szabolcs

Nevezés:

Nevezési határidő_(csapat+egyéni versenyzők)

előnevezés: március 11.

végleges nevezés: április 1.

Igazolás a helyszínen: összesítő lapok, TAJ-kártya másolatok, diákigazolványok.

Versenyszámok:

Fiúk, V-VI. korcsoport: talaj, gyűrű, szekrényugrás, korlát

A verseny jellege:

V-VI. kcs.: csapatbajnokság, egyéni összetett bajnokság és szerenkénti bajnokság

→ 6 fő/csapat, amelyből a legjobb 4 eredmény számít. 4 fős csapattal már ki lehet állni (ebben az esetben mind a 4 versenyző pontja számít). Az V-VI. korcsoport összevontan versenyez. Egyéni összetett bajnokokat a csapatbajnokság eredménye alapján hirdetünk. Csapatbajnokság minimum 3 nevező csapat esetén lehetséges. Ha ennél kevesebb, akkor csak egyéni összetett versenyt és szerenkénti versenyt rendezünk.

Gyakorlatanyag:

V-VI. korcsoportban: csak szabadon választott gyakorlatok

Mindenki csak a saját korcsoportjában indulhat, de **felversenyzés lehetséges**. Ez azt jelenti, hogy 1 fő indulhat az eggyel magasabb korcsoportban, ha ott létszámhiány van. Visszafelé ez nem lehetséges!

V-VI. korcsoportban a **szabadon választott gyakorlatok** esetén a gyakorlatok anyagerőssége:

1. Talaj

- minimum 5 elemből álló gyakorlat összeállítása (9 pontból induló gyakorlat)
- elemszám hiánya esetén: 1,0 pont a levonás.
- elemismérlés nem kap értéket.

Értékelés:

Választható elemek (az 5 elemen belül is):

Bármely szaltós elem, emelés kézállásba (fiúk), rundel, kézenátfordulás hátra (flick),

10 pontból indul (2 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

9,5 pontból indul (1 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

2. Gyűrű

- minimum 5 elemből álló gyakorlat összeállítása (9 pontból induló gyakorlat)
- elemszám hiánya esetén: 1,0 pont a levonás.
- elemismérlés nem kap értéket.

Értékelés:

Választható elemek (az 5 elemen belül is):

Bármely támaszba lendülés vagy húzódás, emelés vállállásba, hátsó vagy mellső függőmérleg, keresztfüggés.

10 pontból indul (2 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

9,5 pontból indul (1 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

3. Szekrényugrás (5 részes, hosszában állított szekrényen)

- 2 valódi támaszugrást kell bemutatni.

Értékelés:

10 pontból indul: kézenátfordulás

9,5 pontból indul: bicskaátugrás

9 pontból indul: terpeszátugrás

8,5 pontból indul: guggolóátugrás.

4. Korlát

- minimum 5 elemből álló gyakorlat összeállítása (9 pontból induló gyakorlat)
- elemszám hiánya esetén: 1,0 pont a levonás.
- elemismérlés nem kap értéket.

Értékelés:

Választható elemek (az 5 elemen belül is):

Bármilyen irányú dupla saslendület, hosszú-, rövid-, vagy bukóbillenés, henger hátra, fellendülés kézállásba.

10 pontból indul (2 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

9,5 pontból indul (1 választható elem gyakorlatba való beépítése esetén)

Mindenkinek sikeres felkészítést és felkészülést kívánunk Isten áldásával!