

NEMZETKÖZI TORNASZÖVETSÉG (FIG)



FONDÉE EN 1881

GUMIASZTAL

SZABÁLYKÖNYV



2009 – 2012

Ver.090222



Tartalomjegyzék

GUMIASZTAL	1
I. RÉSZ – GUMIASZTAL SZABÁLYKÖNYV	3
ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK	5
1. EGYÉNI VERSENYEK	5
2. CSAPAT VERSENYEK	5
3. PÁROS VERSENYEK	6
4. GYŐZTES	6
5. GYAKORLATOK	6
6. A TORNÁSZOK ÉS A KÍSÉRŐK ÖLTÖZÉKE	7
7. VERSENYLAPOK	7
8. TRAMPOLINOK/GUMIASZTALOK	8
9. BIZTONSÁGI KÖVETELMÉNYEK	8
10. JEGYZŐKÖNYVVEZETŐK ÉS TITKÁRSÁG	8
11. FELSŐBB VERSENYBÍRÓSÁG, FELLEBEZÉSI VERSENYBÍRÓSÁG	8
A VERSENY LEBONYOLÍTÁSA	9
12. BEMELEGÍTÉS	9
13. A GYAKORLAT ELKEZDÉSE	9
14. AZ ELEMÉK SORÁN MEGKÍVÁNT TARTÁS	9
15. ELEMISMÉTLÉS	9
16. A GYAKORLAT MEGSZAKÍTÁSA	10
17. A GYAKORLAT BEFEJEZÉSE	10
18. PONTOZÁS	10
A VERSENYBÍRÓSÁG	12
19. A VERSENYBÍRÓSÁG	12
20. A VERSENYBÍRÓSÁG ELNÖKÉNEK FELADATAI	12
21. A KIVITELEZÉST PONTOZÓ BÍRÓK FELADATAI (1-5 SZÁMMAL)	13
22. A NEHÉZSÉGET PONTOZÓ BÍRÓK FELADATAI (6-7 SZÁMMAL)	14
23. A VERSENYBÍRÓSÁG ELNÖKÉNEK AZ ASSZISZTENSÉNEK A FELADATAI	14
24. AZ ÖSSZEHANGOLTSÁGOT PONTOZÓ BÍRÁK FELADATAI	14
(8,9 ÉS 10 SZÁMMAL)	14
II. RÉSZ - BÍRÓI KÉZIKÖNYV	16
1. SZABÁLYMAGYARÁZATOK	16
2. RAJZOS ÁBRÁK	19
III. RÉSZ - FÜGGELÉK	20
III. RÉSZ - FÜGGELÉK	21
III. RÉSZ - FÜGGELÉK	22
1. NEHÉZSÉG SZÁMÍTÁS – ALAPELVEK	22
2. NEHÉZSÉGI FOKOK – PÉLDÁK	22
3. FIG NUMERIKUS RENDSZER	23
4. FIG TERMINOLÓGIA	23
5. KÖVETELMÉNYEK AZ ELSŐ GYAKORLATBAN	24



I. RÉSZ – GUMIASZTAL SZABÁLYKÖNYV

Előszó

A Pontkódex vonatkozik a NTSZ és tagjainak minden versenyére és bajnokságára. Azért készült, hogy minden szintű verseny alapjául szolgáljon. Ahol kiegészítő, vagy más szabályokat kell alkalmazni bizonyos versenyeknél pl. *Világbajnokság, stb.* ott a lényeges változásokat, kivételeket dőlt betűvel jelöltük.

A Kódexszel kapcsolatban a következő dokumentumokat kell elolvasni:

- A FIG Technikai Szabályzata, 1. rész
- A FIG Technikai Szabályzata, 4. rész ~ Gumiasztal
- A FIG Bírói szabályzat
- A FIG nemzetközi korcsoportos versenyekre vonatkozó szabályok
- Segítség a bíraskodáshoz és a jelenlegi Pontkódex értelmezéséhez (bírói kézikönyv)
- A FIG Világkupa versenyek és ezek döntőire vonatkozó szabályok Trampolin és Akrobatika sportágban

Bármilyen ellentmondás legyen a Kódex és a Technikai Szabályzat között, a Technikai Szabályzatot kell figyelembe venni.

Ha ellentmondás van a Pontkódex és a FIG szabályok között, mint pl. Világkupa szabályok, Nemzetközi korcsoportos versenyekre vonatkozó szabályok vagy hasonlóak, a Pontkódexet kell figyelembe venni.

A Szövetségek jogában áll, hogy megváltoztassák a Pontkódexet a hatáskörükbe tartozó hazai versenyeknél, ha szükségesnek tartják azért, hogy tovább fejlesszék a hazai gumiasztal sportágat.

Köszönet

a FIG Trampolin Technikai Bizottság összes tagjának, akik közreműködtek a 2009-2012 Gumiasztal Szabálykönyv létrehozásában.

Elnök	Mr. Horst Kunze	GER
1. Alelnök	Mr. Nikolai Makarov	RUS
2. Alelnök	Mrs. Tatiana Shuyska	UKR
Tag	Mr. Ulf Andersson	SWE
Tag	Mr. John Beeton	GBR
Tag	Mr. Cristophe Lambert	FRA
Tag	Mr Vladimir Zeman	CZR

A Trampolin TC köszönetet mond Mrs. Helen Holgersson-nak (SWE) a II. rész megrajzolásáért.

Rövidítések és meghatározások

FIG	Nemzetközi Torna Szövetség
TRA-TC	FIG Trampolin Technikai Bizottság
FIG versenyek	Olimpiai Játékok, Világbajnokságok, Világjátékok, Világkupa Versenyek, Világkupa Döntők és FIG által szervezett speciális versenyek
Trampoline Gymnastics	Magába foglalja a Trampolin, Dupla Mini-Trampolin és Akrobatika gyakorlatokat
TRA	Trampolin
TUM	Akrobatika
DMT	Dupla Mini-Trampolin
TR	Technikai Szabályzat
CoP	Pontkódex
OG	Olimpiai Játékok
WCh	Világbajnokságok
CJP	Versenybírószak elnöke
SR	Speciális követelmények

A szabálykönyv magyar változatának esetleges hibáinak javítása céljából kapcsolat felvételi lehetőség:

Ott Olivér

Budapest, 1139 Petheházy utca 29.

+36 70 249 2548

oliver.ott@gmail.com

A nemzetközi szabálykönyvvel kapcsolatos észrevételeket pedig a következő címen lehet megtenni:

Official FIG address for all correspondence

Fédération Internationale de Gymnastique
Avenue de la gare 12
CH-1003 LAUSANNE
Suisse



Tél: +41.21.321.55.10
Fax: +41.21.321.55.19
E-mail: info@fig-gymnastics.org
Internet: <http://www.fig-gymnastics.org>



GUMIASZTAL SZABÁLYKÖNYV

Érvényes: 2009. január 1-től

ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

1. EGYÉNI VERSENYEK

1.1. A Trampolin versenyek 3 gyakorlatból állnak, melyek mindegyike 10 elemet tartalmaz.

1.1.1. A trampolin gyakorlatot magas, folyamatos, ritmikus lábról lábra és lábról hátra, hasra vagy ülésbe történő forgó ugrások jellemzik, melyeket nem tör meg bizonytalankodás vagy közbeeső egyenes felugrás.

1.1.2. A gyakorlatnak változatos előre ill, hátra történő, csavart vagy nem csavart elemeket kell tartalmaznia. A gyakorlatnak jó kontrollt, formát és kivitelezést kell mutatnia, valamint tartani kell végig a magasságot.

1.2. ELŐDÖNTŐK

1.2.1. Az elődöntőben két gyakorlat szerepel. Az első gyakorlat kötelező elemeket tartalmaz (lsd. 5.1.1§), a második szabadon választott gyakorlat (lsd. 5.1.3§).

1.2.1.1. A szövetségek saját hatáskörükben előírhatnak kötelező gyakorlatot az első gyakorlat helyett lsd. 16.1.7.

1.2.2. Az elődöntőben a kezdés sorrendjét húzással döntenek el. A tornászok maximum 16 főből álló csoportba kerülnek, és minden csoport bemutatja az 1. és a 2. gyakorlatát, mielőtt a következő csoport elkezdene az elődöntőt.

1.2.2.1. A 2. gyakorlat kezdő sorrendje ugyanaz, mint az 1. gyakorlaté.

1.2.2.2. Világbajnokságokon a tornászok az elődöntőkből kerülnek be az egyéni és a csapatdöntőkbe egyaránt, a kezdés sorrendjét és a csoportokat a 4. részben található Technikai Szabályzat 4.4.1.1§ szerint kell megállapítani.

1.3. DÖTŐK

1.3.1. Az egyéni és csapat döntőkben 1 szabadon választott gyakorlat szerepel.

1.3.2. Az elődöntőből a 8 legjobb eredményt elért tornász (illetve pár, a szinkron versenyeken) kerül tovább a döntőbe. Lásd még: Technikai szabályzat 4. rész 1§.

1.3.2.1 A **Nemzetközi Tornaszövetség rendezvényein** tagszövetségeként csak 2 (kettő) tornász és 1 (egy) szinkron páros kerülhet a döntőbe (lsd. T.sz. 4.3.1.2. 4. rész). A tornászok a döntőbe 0 ponttal indulnak.

1.3.3. A döntőben a kezdés sorrendjét az elért eredmények határozzák meg. Az kezd, aki az elődöntőben a legkisebb pontszámot érte el.

Döntetlen esetén lsd. T. sz. 4.3.1.1.4. rész).

2. CSAPAT VERSENYEK

2.1. Egy csapat min. 3 (három) max. 4 (négy) főből áll (férfi vagy női verseny).

2.2. A csapat minden tagja az 1.2.1§ szerint 2 (kettő) gyakorlatot, és az 1.3.1§ szerint 1 (egy) gyakorlatot mutat be.

2.2.1. Világ bajnokságokon a csapat minden tagja 2 (kettő) gyakorlatot mutat be az 1.2.1§ szerint. A csapatdöntőben csapatonként 3 (három) tornász mutat be 1-1 (egy-egy) szabadon választott gyakorlatot (lsd. T. sz. 4. rész 4.4.1.2§).

2.3. A pontozás menete:

2.3.1. A csapat pontszámát a három legmagasabb pontszámot kapott tornász összpontszáma adja minden gyakorlatnál.

2.3.1.1. A Világbajnokságokon az elődöntőben az 5 legmagasabb pontszámot szerzett csapat jut tovább a csapatdöntőbe. A döntőben csapatonként 3 (három) tornász mutat be 1-1 (egy-egy) szabadon választott gyakorlatot 0 (nulla) pontból indulva. Mindhárom eredmény számít (lsd. T. sz. 4.rész 4.3.1.2§).

3. PÁROS VERSENYEK

3.1. Egy pár 2 (két) férfi vagy 2 (két) női tagból áll.

3.2. Egy tornász csak egy párosban szerepelhet.

3.3. A páros versenyek elődöntőből és döntőből állnak. lsd. 1. pont.

3.4. A párok ugyanazt az elemet egyszerre kell, hogy bemutassák, arccal ugyanabba az irányba tekintve. A csavart nem kell ugyanabba az irányba végezniük.

4. GYŐZTES

4.1. A győztes az a tornász, páros vagy csapat, amely a legmagasabb pontszámot éri el a döntőben.

4.2. Az érmeket és helyezéseket a T. sz. 1. rész 10.3§ szerint adják.

5. GYAKORLATOK

5.1. Minden gyakorlat 10 (tíz) elemből áll.

5.1.1. Az elődöntő gyakorlata mind kötelező mind szabadon választott elemeket tartalmaz. Az elemek sorrendjét a tornász tetszés szerint alíthatja össze (lásd a kivített az 1.2.1.1. pontban a kötelező gyakorlatra vonatkozóan). Ennél a gyakorlatnál csak a kivitelezés pontszáma számít (lásd kivételek felnőtt korcsoportban 5.3. pontban).

5.1.2. A különleges követelményeket érintő változásokat a Trampolin Technikai Bizottság (TRATC) teszi közzé a FIG irodákon keresztül legalább 1 évvel a következő Világbajnokság előtt és az adott Bajnokságok évében január 1.-től érvényesek

5.2. A gyakorlatnál 2 kísérlet nem megengedett.

5.2.1. Ha a tornász nyilvánvalóan megzavarta valami a gyakorlatban (hibás felszerelés v. zavaró külső hatás) a versenybíró elnöke engedélyezhet egy 2. kísérletet. A tornász ruházata nem sorolható a „felszerelések” közé.

5.2.2. A nézők zaja, tapsa általában nem számítanak zavarásnak.

5.3. FIG eseményeken és felnőtt korcsoportban egyéb követelményeknek is meg kell felelnie az elődöntős gyakorlatoknak.

5.3.1. Az elődöntő első gyakorlata tartalmaz olyan elemeket melyeknek nehézségi értéke is számít. Ezen elemek nehézségi foka hozzáadódik a gyakorlat kiviteli pontszámához. Ezen elemek számát a Trampolin Technikai Bizottsága határozza meg. (lsd. 5.1.2)

5.3.2. A második gyakorlatban semelyik elemet sem mutathatja be a tornász, melynek értékét már az első gyakorlat pontszámába beszámították, ellenkező esetben ezen elemek nehézségi értékét nem számítják (lásd. 15.4. pont) a második gyakorlatban.

5.3.3. A döntőben bármely, az első vagy második gyakorlatban bemutatott elem megismételhető.

6. A TORNÁSZOK ÉS A KÍSÉRŐK ÖLTÖZÉKE

6.1. Férfi tornászok

- ujjatlan mez;
- **egyszínű tornanadrág;**
- ugrócipő és/vagy **zokni** a nadrággal megegyező színben vagy fehérben.

6.2. Női tornászok

- tornadressz ujjal vagy anélkül (**testhez feszülőnek kell lennie**);
- **hosszú szárú nadrág hordható (testhez feszülőnek kell lennie);**
- **teljes testet fedő tornadressz hordható (testhez feszülőnek kell lennie);**
- **nem viselhető semmilyen a testhez nem feszülő ruházat;**
- ugrócipő és/vagy **fehér zokni;**
- **biztonsági okokból a fej vagy az arc elfedése nem megengedett.**

6.3. Ékszert, órát nem hordhatnak a verseny alatt. Kő nélküli gyűrűt viselhetnek, ha az le van ragasztva.

6.4. A 6.1, 6.2, 6.3 pontok bármilyen megsértése a tornász adott körből való kizárását eredményezheti. Ezt a döntést a versenybíró elnöke hozza meg.

6.5. Csapatok

Egy csapat illetve páros tagjai ugyanazt az öltözéket kell, hogy viseljék. Ha ez nem így van, az a csapat illetve a páros kizárását eredményezheti. Ezt a döntést a versenybíró elnöke hozza meg.

6.6. FIG versenyeken nemzeti emblémát kell viselni (ennek igazodnia kell a megfelelő FIG **reklám és megjelenítési szabályozásához**), különben ez 0,1 pont büntetést jelent, melyet annak a gyakorlatnak az összpontszámából vonnak le, amelyben a szabálytalanság történt. Ezt a döntést a versenybíró elnöke hozza meg.

6.7. Kísérők

Melegítő és tornacipő.

7. VERSENYLAPOK

7.1. Az első gyakorlat elemeit szerepeltetni kell a versenylapon. A kötelező elemeket (ld. 5.1.1§ és 5.3.1§) csillaggal (*) kell jelölni. A második gyakorlat elemeit is fel kell tüntetni, a nehézségi fokkal együtt.

7.1.1. FIG versenyeken csak elismert terminológiát vagy a FIG számrendszert lehet használni az elemek leírására, máskülönben a versenylapot nem fogadják el (ld. III. rész H és J).

7.2. A versenylapot a szervező bizottság által meghatározott helyen és időben kell átadni, máskülönben a tornász nem kezdheti el a versenyt. A főjegyzőkönyv vezető felel azért, hogy a nehézségi fokot bírálók legalább 2 órával a verseny megkezdése előtt megkapják ezeket a lapokat.

7.3. Az első gyakorlat során a tornásznak **ajánlott** úgy bemutatni az elemeket, ahogy azok le vannak írva a versenylapra. Bármely hiányzó kötelező elemért vagy követelményért elemenként 1,0 pont levonás jár minden egyes kiviteli bírótól (lsd. 21.4.4§). Az ilyen változásokat a nehézségi bírók feljegyzik a versenylapra.

7.3.1. **Olyan versenyeken ahol kötelező gyakorlat szerepel az első szabadon választott gyakorlat helyett, minden változtatást megszakításként kell értékelni** (lsd. 16.1.10§).

7.4. Mind az elődöntő második gyakorlatánál, mind a döntőben a versenylapokra leírt elemek sorrendjében megengedhető a változtatás, büntetés nélkül.

8. TRAMPOLINOK/GUMIASZTALOK

8.1. lsd a FIG Normákat trampolinra, akrobatikára és Dupla mini-trampolinra.

9. BIZTONSÁGI KÖVETELMÉNYEK

9.1. lsd. a t.sz. 5.1. pontját, 4. rész.

9.1.1. A versenyzőnek 1 (egy) vagy 2 (két) saját kísérője lehet.

9.1.2. Kísérő szőnyeget csak a versenyző saját kísérője használhat.

10. JEGYZŐKÖNYVVEZETŐK ÉS TITKÁRSÁG

10.1. VB, EB, Olimpia, Világkupa versenyeken jóváhagyott komputer programot kell használni a jegyzőkönyvezéshez és az eredmény közzétételéhez.

10.2. FIG és nemzetközi versenyek esetében az eredményekről teljes másolatot kell küldeni a FIG főtitkárnak.

10.3. A fő jegyzőkönyv vezető feladatai:

10.3.1. Összegyűjteni és kitölteni a versenylapokat. lsd. 7.2 pont, és húzással eldönteni a kezdő sorrendet. (lsd. még t.sz. 4.4.1.1. 4. rész).

10.3.2. Ellenőrizni a jegyzőkönyveket.

10.3.3. Meghatározni a kezdési sorrendet minden gyakorlathoz, és az illetékes bemelegítő csoportot.

10.3.4. Jegyezni a kivitelezés, összehangoltság és nehézségi fok eredményeit.

10.3.5. Alaposan átvizsgálni és ellenőrizni a számításokat az eredménylapon.

10.3.6. Biztosítani, hogy minden bírói pontszám és a gyakorlat összpontszáma látható legyen.

10.3.7. Teljes listát írni az eredményekről, melyek minden gyakorlat összpontszámát adják, a helyezésről, az összesített eredményről.

11. FELSŐBB VERSENYBÍRÓSÁG, FELLEBEZÉSI VERSENYBÍRÓSÁG

11.1. lásd a t. sz. 7.8.1 és 7.8.3 pontjait.

11.2. **Gumiasztal sportban** Felsőbb Versenybíróóság működik a Világ bajnokságon, Európa Bajnokságon, Olimpián, Világjátékokon, Világkupán a döntőben.

A VERSENY LEBONYOLÍTÁSA

12. BEMELEGÍTÉS

12.1. A versenyre kiválasztott eszközöket a verseny megkezdése előtt min. 2 órával el kell helyezni a versenyteremben, hogy a tornászok bemelegíthessenek a versenyszereken (Isd. még T. sz. 1. rész 4.11.6c§).

12.2. Közvetlen az elődöntő és a döntő előtt minden versenyző kap 30 mp-t bemelegítésre a versenyszereken. Ha egy tornász túllépi ezt az időt, a versenybíró elnöke utasíthatja a kivitelezést pontozó bírót, hogy vonjanak le 0,3 pontot (Isd. 21.4.4§).

12.2.1. A verseny során a versenyszereken való bemelegítés kiküszöbölhető, ha rendelkezésre áll ugyanolyan szer egy, a versenyteremhez kapcsolódó teremben, amely minimum 8 méter magas.

13. A GYAKORLAT ELKEZDÉSE

13.1. Minden versenyző a versenybíró elnökének jelzésére kezd.

13.2. A jelzés megadása után (Isd. 13.1.pont) a tornásznak 1 percen belül el kell kezdenie az első elemet, máskülönben a kivitelezést pontozó bírót a következő levonásokat teszik (Isd: 21.4.3 pont):

- 61 mp 0.1 pont levonás
- 91 mp 0.2 pont levonás
- 121 mp 0.3 pont levonás

Ha ezt az időhatárt hibás szer, vagy más nyomós ok miatt lépik túl, nem történik levonás. Ezt a döntést a versenybíró elnöke hozza meg.

13.3. Hibás kezdésnél a tornász a versenybíró elnökének jelzésére újra kezdhet.

14. AZ ELEMÉK SORÁN MEGKÍVÁNT TARTÁS

14.1. Minden helyzetben a lábat zárva kell tartani (kivéve a terpesz ugrások) a lábfejet leszorítjuk. (spicc)

14.2. Az elemtől függően a test legyen egyenes, zsugor vagy bicska helyzetű.

14.3. Zsugor és bicska helyzetben a combok legyenek közel a felső testhez, kivéve a többszörös szaltók csavarásánál (Isd 14.7 pont).

14.4. Zsugor helyzetben a kezek érintsék a lábat a térdek alatt kivéve többszörös szaltók csavarásánál (Isd. 14.7).

14.5. A karok egyenesek és/vagy a testhez közel vannak, ahol lehetséges.

14.6. Minimum követelmények a különböző testtartásoknál:

14.6.1. Egyenes tartás: A test és combok által bezárt szög nagyobb, mint 135°.

14.6.2. Bicska tartás: A test és a combok által bezárt szög 135 ° vagy attól kisebb, a combok és az alsó lábszár által bezárt szög nagyobb, mint 135°.

14.6.3. Zsugor tartás: A test és a combok által bezárt szög 135 ° vagy annál kisebb, a combok és alsó lábszár által bezárt szög 135 ° vagy kisebb.

14.7. Csavart többszörös szaltóknál a bicska és zsugor helyzet módosulhat a csavarnál, mint ahogy a Bíraskodás kézikönyve rajzánál mutatjuk.(bicska és csavarszaltók).

15. ELEMISMÉTLÉS

15.1. Egy gyakorlat során nem lehet elemet ismételni, máskülönben az ismételt elem nehézségi fokát nem számítják be. Az első gyakorlat során megismételt elem 1.0 pont levonását eredményezi minden kivitelezést pontozó bírónál, minden ismétlésnél (Isd, 21.4.5).

15.2. Ugyanannyi forgással de különböző tartással (zsugor, bicska, egyenes) bemutatott elemek különbözőnek számítanak, nem ismétlésnek.

15.3. Többszörös szaltók (630°-os vagy annál nagyobb szaltófordulattal) ugyanolyan számú csavarásával nem számít ismétlésnek, ha a csavar különböző fázisokban történik.(Isd. Bíraskodás kézikönyve).

15.4. FIG versenyeken (felnőtt korcsoportban) az első gyakorlatban nehézségi értéket kapott elemek bemutatása a 2. gyakorlatban, elemismétlésnek minősül (lásd 5.3.2 pont) így a nehézségi értéke nem számít bele a 2. gyakorlat nehézségi pontjába.

16. A GYAKORLAT MEGSZAKÍTÁSA

16.1. A gyakorlatot megszakítottnak tekintik, ha a tornász:

16.1.1. Nyilvánvalóan nem egyszerre érkeznek a két lába az ugróasztalra;

16.1.2. Nem használja ki az asztal rugalmasságát a leérkezés után, hogy azonnal indítsa a következő elemet;

16.1.3. Egyenes felugrást mutat be;

16.1.4. Bárhogy máshogy érkeznek a gumiasztalra, mint talpra, ülésbe, hasra, vagy hátra;

16.1.5. Befejezetlen elemet mutat be;

16.1.6. Megérint bármi mást a gumiasztalon kívül, a test bármely részével.

16.1.7. A tornász megérinti a kiserő vagy a kiserő szőnyeg.

16.1.8. Elhagyja a gumiasztalt bizonytalanság miatt.

16.1.9. Más elemet hajt végre, mint a párja, páros gyakorlatnál.

16.1.9.1. Ha az egyik tornász több, mint fél elemmel megelőzi a másikat, úgy ítélik meg, hogy különböző elemet mutattak be.

16.1.10. Nem mutatja be az adott versenyen megkövetelt kötelező gyakorlatot (Isd. 1.2.1.1.) a megkívánt elemekkel és/vagy nem tartja be a versenytagon leírt sorrendet.

16.2. Nem pontozzák azt az elemet, amelyenél a megszakítás történik.

16.3. A tornászt csak azon elemek alapján bírálják, amiket az ugróasztalon mutatott be.

16.4. A versenybíró dönt a maximális pontszámról.

17. A GYAKORLAT BEFEJEZÉSE

17.1. A gyakorlatot álló helyzetben, stabilan, mindkét lábbal az ugróasztalon állva kell befejezni, különben levonnak a gyakorlat értékéből. (Isd. 21.3.2. pont).

17.2. Az utolsó leérkezés után a tornásznak min. 3 (három) mp-ig egyenesen és stabilan kell állnia, máskülönben stabilitás hiánya miatt levonást kap. (Isd. 21.3.2.).

17.3. Egyéni versenyben a tornász az utolsó elem után meg egy egyenes tartású ugrást végezhet (kiugrás), kihasználva az asztal rugalmasságát.

17.4. Páros versenyen vagy mindkét tornász tesz meg egy ugrást, vagy mindketten megállnak, máskülönben 0.2 pont a levonás (Isd. 23.3.3.).

17.5. Ha a tornász több mint 10 elemet mutat be a levonás 1.0 pont (Isd. 21.4.3.).

18. PONTOZÁS

(Kétféle pontot használnak. „A” típusú pont, ami egy gyakorlat nehézségi fokára adott összpontszám, és „B” típusú pont, amit egy kivitelezést pontozó bíró ad egy gyakorlatra. A gyakorlatra adott összpontszám 1 „A” és 3 „B” pontból áll össze.

18.1. Nehézségi fok:

18.1.1. Minden elem nehézségét a csavar mennyiségétől és a szaltó forgásától függően számítják.

18.1.1.1. $\frac{1}{4}$ szaltónként (90°) 0.1 pont

18.1.1.2. befejezett egész szaltó (360°) 0.5 pont

18.1.1.3. befejezett dupla szaltó (720°) 1.0 pont

18.1.1.4. befejezett tripla szaltó (1080°) 1.6 pont

18.1.1.5. befejezett négyszeres szaltó (1440°) 2.2 pont

18.1.1.6. fél csavaronként (180°) 0.1 pont

18.1.2. Oldalszaltók, illetve csavar vagy szaltóforgás nélküli elemeknek nincs nehézségi értékük.

18.1.3. Csavart szaltóknál a szaltón és a csavar nehézségi értéke összeadódik.

18.1.4. 360°- 630°-os szaltók csavar nélkül egyenes vagy bicska tartásban plusz 0.1 pontot érnek.

18.1.5. 720°-os vagy több fokos szaltók, csavarral vagy csavar nélkül, egyenes vagy bicska helyzetben plusz 0.2 pontot érnek.

18.2. A pontozás módjai

18.2.1. A nehézség, kivitelezés, összehangoltság értékelése 10-ed pontonként történik.

18.2.2. A bírónak egymástól függetlenül kell a levonásokat megtenniük.

18.2.3. A versenybírószám elnökének jelzésére a kivitelezést és szinkront pontozó bírónak egyszerre kell felmutatni a pontjaikat.

18.2.4. Ha valamelyik bíró nem mutatja a jelzésre a pontszámot, akkor a többi pont átlaga számít, a hiányzó pont(ok) helyett. Ezt a döntést a versenybírószám elnöke hozza meg.

18.2.5. A kivitelezés értékelése:

18.2.5.1. A gyenge kivitelezésért a maximális 10 pontból vagy a versenybírószám elnöke által meghatározott pontból történnek a levonások

18.2.5.2. Egyéni versenyeknél az 5 kivitelezést pontozó bíró által adott pontok között a legmagasabb és legalacsonyabb kiesik. A maradék három összeadódik és így adja a tornász kivitelezésére kapott pontszámot (B+B+B).

18.2.5.3. Páros versenyeken a 4 kivitelezést pontozó bíró pontszáma közül a legmagasabb és a legalacsonyabb kiesik, a maradék 2 összeadódik és így adja a pár kivitelezésére kapott pontszámát (B+B).

18.2.6. A nehézség értékelése:

18.2.6.1. A nehézséget értékelő bírók a 18.1. pont szerint számolják ki egy gyakorlat nehézséget.

18.2.7. Az összehangoltság értékelése:

18.2.7.1. A szinkronitás pontozása elektronikusan történik. A 8-as számú bíró felelős az elektronikus eredményekért.

18.2.7.1.1. Ha hiba történik, akkor a szinkronitás pontját a 8-as számú bíró határozza meg a hivatalos video elemzése alapján, melyet a versenybírószám elnöke felügyel.

18.2.7.2. A szinkronitás hiányáért járó levonásokat a maximum 10 pontból vagy a versenybírószám elnöke által meghatározott pontból (ld. 16.4§) vonják le. Ezt a pontszámot megduplázzák és ez adja a szinkronitás pontszámát.

18.2.7.3. Ha nem áll rendelkezésre elektronikus rendszer, akkor a szinkronitást pontozó bírók (8-9-10) által adott középső pontszám duplája adja az összehangoltság pontszámát.

18.2.7.4. A jegyzőkönyvvezetők ezt a pontszámot hozzáadják a kivitelezésre kapott pontokhoz (Isd. 18.2.5.3§) és ez adja a párosnak a gyakorlatra kapott összes „B” pontszámát.

18.2.8. A tornászok gyakorlatra kapott összpontszámának értékelése:

18.2.8.1. Ahol lehetséges, a nehézségre kapott pontszámot hozzáadják a kivitelezésre kapott pontszámhoz.

18.2.8.2. A jegyzőkönyvvezetők összeadják a „B” pontszámokat (kivitelezés/összehangoltság) az „A” ponthoz (nehézség).

18.2.9. Minden eredmény 2 tizedes törtig kell kerekíteni. Az ilyen kerekítést csak a tornász gyakorlatra kapott összpontszámának tekintetében kell elvégezni.

18.2.10. A jegyzőkönyvvezetőnek meg kell erősítenie az összpontszámot az eredménylistán.

18.2.11. A versenybíróság elnöke felelős a végeredmény valóságának meghatározásáért.

A VERSENYBÍRÓSÁG

19. A VERSENYBÍRÓSÁG

19.1. Összetétele:	Egyéni	Páros
19.1.1. A versenybíróság elnöke	1	1
19.1.2. Kivitelezést pontozó bírók		
- egyéni versenyeken (1-5 számmal)	5	
- páros versenyeken		4
(1. trampolinon 1 és 3)		
(2. trampolinon 2 és 4 számmal)		
19.1.3. Nehézséget pontozó bírók (6 és 7 számmal)	2	2
19.1.4. Összehangoltságot pontozó bírók (8,9 és 10 számmal)		1 (vagy 3)
19.1.5. A versenybíróság elnökének asszisztense		1
19.1.6. ÖSSZESEN:	8	9 (vagy 11)

19.2. Páros versenyeken a versenybíróság elnökének asszisztense a 2. . trampolin mellett áll.

19.3. Az 1-7 sz. bírónak a bírók emelvényen kell ülniük, 5-7 méterrel az 1. . trampolintól, és min. 1 méterrel magasan a földtől.

19.4. A 8-10 n. bírók vagy a bírói emelvényen vagy a mellett ülnek, úgy, hogy a trampolin nekik szemmagasságban legyen.

19.5. Ha egy bíró nem teljesíti kielégítően a feladatait, akkor le kell váltani. Ezt a döntést a Felsőbb versenybíróóság hozza meg. Ahol ilyen nincs, a döntés a versenybíróóság elnökének kezében van. Isd. t.sz. 7.8.1. pontját és a Pontkódex 11.2. pontját.

19.5.1. Ha egy kivitelezést vagy összehangoltságot pontozó bírót váltanak le, a versenybíróóság elnöke dönthet úgy, hogy a korábbi pontszámokat helyettesítik a maradó pontok átlagával (Isd 18.2.4.)

19.6. Ha a szinkronpontozást elektronikus úton végzik, akkor a kijelölt 8-as számú bíró felelős az elektronikus rendszer felügyeletéért.

20. A VERSENYBÍRÓSÁG ELNÖKÉNEK FELADATAI

20.1. Ellenőrizni a felszereléseket és a körülményeket.

20.2. Megszervezni a bírói konferenciát és a próbapontozást, de Isd. A t.sz. 7.9. pontját.

20.3. Elhelyezni és felügyelni az összes bírót, kísért és jegyzőkönyvvezetőt.

- 20.4.** Irányítani a versenyt.
- 20.5.** Összehívni a versenybírósgot.
- 20.6.** Eldönteni, hogy engedélyezhető - e a 2. Kísérlet (Isd. 5.2.1.)
- 20.7.** Dönteni a tornászok ruhájáról (Isd. 6 .)
- 20.8.** Eldönteni, hogy szükséges volt-e a kísérő beavatkozása (Isd. t.sz. 5.1.)
- 20.9.** Kimondani a maximális pontszámot egy megszakított gyakorlat esetében (Isd. 16. pont)
- 20.10.** Értesíteni a kivitelezést értékelő bírót a további levonásokról (Isd. 21.3.2.2.-21.3.2.4. , 21.4. és 24.3.3.)
- 20.11.** Dönteni, ha egy bíró nem mutatja azonnal a pontszámát(Isd. 18.2.4.)
- 20.12.** Értesíteni a versenyirodát, ha a tornász megsérti 6.6. vagy a 12.2. pontot.
- 20.13.** Az elektronikus rendszer meghibásodása esetén a videoról pontozni a páros gyakorlatot (Isd. 18.2.7§).
- 20.14.** Felügyelni és ellenőrizni minden **pontszámot**, számítást és a végeredményt **és felülbírálni, ha bármilyen szembeötlő számítási hiba jelentkezik a kiviteli, szinkron vagy nehézségi pontok felmutatásánál.**
- 20.15.** A kör vége előtt döntenie kell, amikor egy bíró vagy egy szövetség hivatalos képviselője megkeresi a nehézségi fok kiszámításában való nyilvánvaló hiba vagy a kivitelezés és összhang eredményét érintő számolási hiba miatt.

21. A KIVITELEZÉST PONTOZÓ BÍRÓK FELADATAI (1-5 SZAMMAL)

- 21.1.** 0.0-tól 0.5 pontig értékelni a kivitelezést a 21.3 pont szerint és levonásaikat rávezetni a levonási lapra.
- 21.2.** Kivonni a levonásokat a versenybírósg elnöke által megállapított max. pontszámból (Isd. 16.4.)
- 21.3.** Levonások:
- | | |
|--|-----------------|
| 21.3.1. Forma, magasságtartás, ellenőrzés hiánya minden elemnél | 0.1-0.5 pont |
| 21.3.2. Stabilitás hiánya a teljes gyakorlat (10 elem) után (egyszeri levonás csak a nagyobb hibáknál) | |
| 21.3.2.1. A versenyző nem áll egy helyben és stabilan kb. 3 mp-ig vagy a versenybírósg elnökének utasítására a következő levonások: | 0.1-0.2 pont |
| 21.3.2.2. A hálóra esés, vagy annak megérintése bármely testrésszel a lábfejen kívül | 0.5 pont |
| 21.3.2.3. A rugók, védőszőnyegek a keret v. a biztonsági emelvény megérintése, vagy ezek bármelyikére történő kilépés | 0.5 pont |
| 21.3.2.4. Érkezés/esés a trampolin területén kívülre, a gumiasztal területének elhagyása, vagy egy plusz szaltó bemutatása | 1.0 pont |
- 21.4.** A következő további levonások a versenybírósg elnökének utasítására történik:
- | | |
|---|--------------|
| 21.4.1. Bármilyen a kísérők vagy edző által adott jelzés, vagy beszéd a tornászhoz, minden alkalommal | 0.3 pont |
| 21.4.2. Pluszelemek, Isd 17.6 pont | 1.0 pont |
| 21.4.3. Az időhatár túllépése a 13.2. pont alapján | 0.1-0.3 pont |
| 21.4.4. Kötelező elemek, vagy követelmények hiánya az első gyakorlatban a 7.3. pont alapján elemenként | 1.0 pont |
| 21.4.5. Elemisméltés az első gyakorlat során a 15.1. pont alapján elemisméltésenként | 1.0 pont |

21.5. Páros versenyeknél az 1 és 3 bírók a 1. trampolinon végzett gyakorlatot a 2 és 4 bírók a 2. trampolinon végzett gyakorlatot pontozzák.

21.6. Páros versenyeken a kivitelezés értékelése ugyanúgy történik, mint az egyéni versenyek során.

21.7. A kiviteli pontszám felmutatása.

(Izd. még a Bíraskodás kézikönyvet)

22. A NEHÉZSÉGET PONTOZÓ BÍRÓK FELADATAI (6-7 SZÁMMAL)

22.1. Összegyűjteni a versenylapokat a főjegyzőkönyv vezetőktől min. 2 órával a verseny megkezdése előtt.

22.2. Ellenőrizni a versenylapon szereplő elemeket és nehézségi értékeket.

22.3. Ellenőrzik az első gyakorlat kötelező elemeit a 7.1., 7.3. és az 5.3. pontok alapján és értesítik a versenybírók elnökét a hiányzó/megváltoztatott követelményekről illetve elemekről (Izd. még 21.4.4 -16.1.10)

22.3.1. Nyilvánosan jelzik (felmutatják) az érvényes nehézségi pontszámot, ha a tornász más eleme(ke)t hajtott végre, mint ami a versenylapon szerepelt.

22.4. Meghatározzák és rögzítik a versenylapra az összes bemutatott elemet, és azok nehézségi értékét a FIG numerikus rendszer alapján.

22.4.1 Felnőtt korcsoportban meghatározzák az első gyakorlatban szereplő megjelölt elemek nehézségi fokát a 18.1., 15.1. és 16.4. szerint és feljegyzik a versenylapra, illetve ha ezek közül bármelyik szerepel a második gyakorlatban, azt is feljegyzik a 15.4. pont szerint.

22.5. Eldöntik, hogy a második és a döntős gyakorlat bármely eleme közbeeső (egyenes) felugrás volt-e, és erről értesítik a versenybírók elnökét. (Izd. 16.1.3.)

22.6. Ellenőrzik, hogy a szinkron versenyeken ugyanazt az elemet ugyanakkor végzik a párok lsd. 16.1.6 és értesítik a versenybírók elnökét.

22.7. Felmutatják a nehézségre adott pontszámot.

23. A VERSENYBÍRÓSÁG ELNÖKÉNEK AZ ASSZISZTENSÉNEK A FELADATAI

23.1. Segít a versenybírók elnökének felügyelni az 1-es számú gumiasztalt páros verseny során.

23.2. Segíti a nehézségi bírókat és ellenőrzi, hogy a párok a páros versenyeken ugyanazt az elemet ugyanabba az időben hajtják-e végre (Izd. 16.1.6.) és értesítik a versenybírók elnökét.

24. AZ ÖSSZEHANGOLTSÁGOT PONTOZÓ BÍRÁK FELADATAI (8,9 ÉS 10 SZÁMMAL)

24.1. 0,0 - 0,5 pontig értékelik az összehangoltságot a 24.3§ szerint és ráírják a pontszámaikat az illető levonási lapra.

24.2. Levonásaikat a versenybírók elnöke által meghatározott maximum pontszámból levonják (Izd. 16.4§).

24.3. A következő levonásokat teszik és feljegyzik azokat minden egyes külön való érkezésnél:

24.3.1. Érkezési különbség 80 cm magasság alatt.

0,1-0,3

24.3.2. Érkezési különbség 80 cm-es vagy nagyobb magassággal.

0,4-0,5

24.3.3. A 10. elem után nem ugyanúgy érkeznek (kiugrás vagy megállás), 0,2
ez a versenybíró elnökének a hatásköre.

24.4. Ha a szinkronitást elektronikus úton végzik, akkor ezt a 8-as számú bíró felügyeli (ld. 18.2.7§).

NEMZETKÖZI TORNA SZÖVETSÉG (FIG)



Bruno Grandi
President

Elnök



André F. Gueisbuhler
Secretary General

Főtitkár



Horst Kunze
Trampoline TC President

Gumiasztal TB elnöke

Fordította: Ott Olivér

II. RÉSZ - BÍRÓI KÉZIKÖNYV

Érvényes 2009. jan.1-től

1. SZABÁLYMAGYARÁZATOK

Megjegyzés: Ezeket a Magyarázatokat a FIG Trambulin Technikai Bizottsága készítette segítségként, és a szabályok tisztázására. Bármilyen a szabályok értelmezését érintő vitában a versenybírók elnöke hozza meg a végső döntést.

A III. Függelékben szereplő rajzok csak segítségként szerepelnek, nem kell őket szó szerint érteni.

A Trampolin, Akrobatika és Dupla Mini-Trampolin versenyszabályaira egyaránt vonatkozó magyarázatok

1.2.2. Kezdő csoportok

Csoportonként 16 tornász a maximum. A Trampolin Technika Bizottsága 8-12 fős csoportokat javasol.

6. Öltözék

A haját szorosan a fejhez kell fogni. A kiengedett haj a tornász saját kockázata. Biztonsági problémát okozhat és megszakítást eredményezhet lsd. Trampolin Pk. 16.1.4. és Akrobatika P.k. 16.1.5 pontjait.

14. A megkívánt tartás

Általában egy elem során a testtartás (zsugor, bicska v. nyújtott) meghatározásához a nehézségi fokot pontozó bírók, általában véve, az elem középső szakaszában alkalmazott legkevésbé nehéz testtartásra alapozva értékelik a tartást (a nyújtott a legnehezebb a zsugor a legkisebb tartás). Többszörös szaltóknál lsd. a kézikönyv 15. pontért.

15. Ismétlések

Amikor egy elemet különböző testtartásban hajtanak végre, két tényezőt vesznek figyelembe annak megítélésében, hogy az elem ismétlése vagy sem a csavar fázisa és mennyisége és a szaltó mennyisége.

1. Csavarok 0-180 fokig

3 testhelyzet képzelhető el, feltéve, hogy legalább 270 fokos vagy több a szaltó.

Példa:

$\frac{3}{4}$ hátraszaltó	(cs=0°; sz=270°)	3 lehetséges testhelyzet
$\frac{1}{2}$ csavar hátra	(cs=180°; sz=90°)	1 lehetséges testhelyzet
1 $\frac{1}{4}$ előreszaltó $\frac{1}{2}$ csavar (Barani labda ki)	(cs=180°; sz=450°)	3 lehetséges testhelyzet

2. 360 fokos vagy nagyobb csavarok

3 lehetséges testhelyzet feltéve, hogy több mint 450 fokos szaltó.

Példa:

1 $\frac{1}{4}$ előre 1 $\frac{1}{2}$ csavar (Rudy labda ki)	(cs=540°; sz=450°)	1 lehetséges testhelyzet
1/1 hátraszaltó 1/1 csavar (egész csavar)	(cs=360°; sz=360°)	1 lehetséges testhelyzet
2/1 hátraszaltó 2/1 csavar (egész be egész ki)	(cs=720°; sz= 720°)	3 lehetséges testhelyzet

3. Többszörös szaltók

A többszörös szaltóknál a tornász csak egy testhelyzetet vehet fel elemenként (zsugor vagy bicska vagy egyenes, kivétel Akrobatika lsd. 14.2.1). A nehézségi fokot pontozó bírók a tornász által felvett legkönnyebb testtartás alapján értékelik az elemet pl. Barani ki Triffis: Ha az első szaltó bicska és a második zsugor, akkor a bírók úgy értékelik az elemet, mintha zsugorban lett volna az egész végrehajtva.

Megjegyzés: Ugyanazok a kritériumok (csavarok, szaltók száma) érvényesek a testhelyzet meghatározásában **páros** versenyeken. Mivel az $\frac{1}{2}$ csavar lábra elemnél csak egy testtartás ismernek el a pár végrehajthatja ezt az elemet különböző „tartásban” anélkül, hogy ez a gyakorlat megszakítását jelentené. Egy Baraniban azonban különböző testtartások képzelhetők el az előbbi kritériumok szerint ezért mindkét tagnak ugyanabban a testtartásban kell az elemet végrehajtani, máskülönben az elemet egymástól különbözőnek és a gyakorlatot megszakítottként értékelik (lsd. 16.1.7 Trambulin).

4. A szaltó különböző fázisaiban végzett csavarok

- 540 fokos vagy kisebb fordulatú szaltók esetén csak egy fázist ismernek el, és az elemet ismétlésnek tekintik, ha nem felel meg az előbb felsorolt kritériumoknak a különböző tartások tekintetében.
- 630-900 fokos szaltóknál két fázist ismernek el, korai és késői szakasz, ezeket úgy kapjuk meg, hogy a fordulat számát osztjuk kettővel.
- Több mint 900 fokos szaltók esetén a fázisok száma megegyezik a szaltók számával, azaz egy fázis minden egyes befejezett 360 fokos fordulatért.

Példa:

1 $\frac{1}{4}$ előre szaltó hátról, 450 fok	- 1 fázis	
2/1 hátraszaltó, 720 fok	- 2 fázis	
3/1 hátraszaltó, 1080 fok	- 3 fázis:	0°-360°; 360°-720°; 720°-1080°

17. Gyakorlat megszakítása/Befejezése

A mindkét lábra való érkezés a talpat jelenti. Ha a tornász érkezésnél a lábával érinti az asztalt (sávot, zónát, területet), de a felső teste soha nem kerül közel függőleges helyzetbe és a kezét kell használnia, hogy ne essen arcra vagy hasra, vagy arcra, térdre, kézre vagy hasra esik, ugyanabban a mozdulatban, azt az elemet nem számolják. Az esésért nincs plusz levonás.

21.3.2. Plusz levonások érkezésnél

A megszakított gyakorlatok esetén nem jár plusz levonás az érkezés hibáiért.

18.1. Nehézségi fok

A nehézségi fokot pontozó bírók közötti bármilyen vita esetén a versenybíróság elnöke dönt.

20.14 (DMT) / 20.15 (TRA/TUM) A versenybíróság elnökének feladatai

Ha bármilyen nyilvánvaló számolási hiba fordul elő a nehézségi fok vagy kivitelezés pontszámainak számolásakor, az a bíró, tornász, edző vagy más hivatalos személy, aki észreveszi ezt, köteles megkeresni a versenybíróság elnökét hivatalos és baráti módon, még a verseny vége, vagy az éppen folyó kör befejezése előtt, hogy a versenybíróság elnöke tisztázhassa a szituációt mielőtt a következő kör elkezdődik.

21.3.1 A kivitelezés értékelése

- karok helyzete	0.0 – 0.1 pont
- lábak helyzete	0.0 – 0.2 pont
- a test helyzete	0.0 – 0.3 pont
- magasságvesztés	0.0 – 0.2 pont
- szaltó nyitása	0.0 – 0.2 pont
- horizontális elcsúszás	0.0 – 0.2 pont

Megjegyzés: A rossz végrehajtásért semmilyen esetben sem lehet több mint 0.5 pontot levonni elemenként.

A trampolin versenyszabályzatára vonatkozó magyarázatok

Általános

Csak azokat az elemeket lehet elismerni, amelyek mindkét lábra, ülésbe, hasra vagy hátra érkeznek.

16.1.1. Érkezés egy lábra

Az, az elem, ami egy lábra érkezik nem számít elemnek, és a gyakorlat megszakad az érkezésnél. Ez a szabály csak akkor érvényes, ha a kettő érkezés lábra történik. Egy hátra vagy hasra érkezésnél a láb csak azt követően éri az asztalt, ez viszont nem számít megszakításnak.

21.3.2. Stabilitás hiánya a gyakorlat végén

Ha a tornász elfelejt nyugodtan állni, és elhagyja az asztalt a 3 másodpercen belül a versenybíró elnöke dönti el, hogy ez vajon stabilitáshiány miatt volt (levonás 0.5 - 1.0 pont), vagy csupán a tornász elfelejtett megállni (levonás 0.2 pont).

Megszakított gyakorlat esetén, a stabilitás hiányáért járó levonást akkor kell megtenni, amikor a tornász abbahagyta az ugrálást (elemnél vagy egyenes felugrásnál / kiugrásnál).

21.3.2.4 Plusz elemek

Ha a tornász a gyakorlat végén nem tudja megállítani a lendületét és egy plusz szaltót, vagy flikket mutat be a gyakorlat befejezése után, akkor a kiviteli bírók 1.0 pont levonással büntetik ezt.

24.3.3. Nem ugyanaz a mozdulat (kiugrás vagy megállás)

Szinkron gyakorlat végén, ha az egyik tornász teljesen megáll a 10 elem után míg a másik csak részben áll meg, de kis mértékű felugrást végez, ez esetben nem minősül különböző végrehajtásnak, mivel a kis mértékű kiugrás nem minősül egyenes felugrásnak a 17.5. pont alapján.



2. RAJZOS ÁBRÁK (ezek ábrák csak irányadók a levonás szempontjából, nem szó szerint értendők)

LEVONÁSOK	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
LÁBAK						
Térdek hajlítása						
Lábak nyitása (1)						
Lábak nyitása (2)						
LÁBFEJ						
Lábfejek lefeszítése						
KAROK						
Karhajlítás						
Karok helyzete						
FEJ						
Fej helyzete						
NYÚJTOTT TESTHELYZET						
Törzs hajlítása Csavaros vagy csavar nélküli szaltók esetén						



LEVONÁSOK	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
BICSKA HELYZET						
A felső test és combok közti szög Csavar nélküli elemek esetén						
Többszörös szaltók csavarral						
Kezek helyzete						
Függőleges felugrások Terpeszcsuka						
ZSUGOR HELYZET						
A felső test és combok közti szög Csavar nélküli elemek esetén						
Többszörös szaltók csavarral (zsugor-csavar helyzet)						
Térdnyitás						
Kezek/karok helyzete						



LEVONÁSOK	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

NYITÁSOK							
Szaltónyitások							

ÉRKEZÉSEK						
Térdhajlítás						

BIZTONSÁG						
Mozgás a hálón						

MAGASSÁGVESZTÉS						
Lábról való elrugaszkoás esetén						
Hasról, hátról vagy ülésből történő elrugyszkodáskor						

SZINKRONITÁS						
A két tornász közti különbség érzékelésekor						

Illustrations: *Helen M*

III. RÉSZ - FÜGGELÉK

1. NEHÉZSÉG SZÁMÍTÁS – ALAPELVEK

Fordulatok	Érték	Bonusz	Példa		
¼ szaltófordulat	0.1	-	¾ szaltó hátra	= 0.3	
befejezett szaltó (360°)		0.1	hátra zsugor szaltó	= 0.5	
befejezett tripla szaltó (1080°)	1.6		hátra tripla zsugor szaltó	= 1.6	
befejezett négyszeres szaltó (1440°)	2.2		hátra négyszeres zsugor szaltó	= 2.2	
½ csavar	Testtartás	0.1	-	egész fordulat érkezéssel hátra (0.1+0.2)	= 0.3
0°-630°-os szaltófordulat <u>csavarral</u>	< vagy /	-	-	előre szuplé fél csavarral	= 0.6
360°-630°-os szaltófordulat <u>csavar nélkül</u>	< vagy /	0.1	-	előre 1¼ bicska (0.8+0.1)	= 0.9
720°-990°-os szaltó csavarral vagy anélkül	< vagy /	0.2	-	előre 2¾ bicska (1.3+0.2)	= 1.5
1080°-1350°-os szaltó csavarral vagy anélkül	< vagy /	0.3	-	tripla bicska fél (1.6+0.1+0.3)	= 2.0
1440°-os szaltó csavarral vagy anélkül	< vagy /	0.4	-	4es bicska szaltó fél csavarral (2.2+0.1+0.4)	= 2.7

2. NEHÉZSÉGI FOKOK – PÉLDÁK

Megnevezés	Zsugor vagy zsugor-csavar helyzetben	Bicska vagy nyújtott helyzetben
¾ szaltó előre v. hátra	0.3	0.3
Előre v. hátraszaltó	0.5	0.6
Szaltó félcsavar	0.6	0.6
Cody	0.6	0.7
Hátról előre szaltó fél csavar	0.7	0.7
Szaltó egész csavar	0.7	
Szaltó másfél csavar	0.8	
1¼ szaltó	0.8	0.9
Szaltó dupla csavar	0.9	
Hátról előre szaltó másfél	0.9	
Dupla szaltó	1.0	1.2
Dupla szaltó fél csavar	1.1	1.3
Fél be fél ki	1.2	1.4
Dupla szaltó egész csavar	1.2	1.4
2¾ szaltó	1.3	1.5
Dupla szaltó másfél csavar	1.3	1.5
Egész be fél ki	1.3	1.5

Megnevezés	Zsugor vagy zsugor-csavar helyzetben	Bicska vagy nyújtott helyzetben
Egész be egész ki	1.4	1.6
Fél be másfél ki	1.4	1.6
2½csavar ki	1.5	1.7
Egész be másfél ki	1.5	1.7
Tripla szaltó	1.6	1.8
Fél be 2½ ki	1.6	1.8
Dupla szaltó tripla csavar	1.6	1.8
Tripla szaltó fél csavar	1.7	2.0
Egész be 2½ ki	1.7	1.9
Fél be fél ki, tripla	1.8	2.1
Egész be fél ki, tripla	1.9	2.2
Tripla szaltó másfél csavar	1.9	2.2
Fél be másfél ki, tripla	2.0	2.3
Egész be másfél ki tripla	2.1	2.4
Tripla szaltó tripla csavar	2.2	2.5
Fél ki 4es szaltó	2.3	2.7
Fél be fél ki, 4es szaltó	2.4	2.8

3. FIG NUMERIKUS RENDSZER

Bár a FIG Trampolin Technikai Bizottsága szeretné megőrizni a hagyományos terminológiát (mint az előző oldalon) a versenylapok kitöltéséhez néhány ország jobban szereti használni az alábbiakban leírt numerikus rendszert.

- Az első szám a szaltók számát mutatja, negyedekben (1/4)
- A következő számok a csavarok megoszlását és számát jelölik, minden szaltóban
- Az elem alakját (tartás) a végén jelölik. Az „0” vagy üresen hagyva (mint itt alul) a zsugort a „<” jel a bicskát és a „/” jel nyújtott tartást jelölik.

Megnevezés	¼ szaltók	½ csavarok			alak	nehézség
Tripla fél, zsugor	12	-	-	1	0	1.7
Fél be másfél ki, bicska	8	1	3		<	1.6
Egész be fél ki, nyújtott	8	2	1		/	1.5
Fél be másfél ki, zsugor	8	1	3		0	1.4
Hátra dupla, zsugor	8	-	-		0	1.0
Előre dupla fél, zsugor	8	-	1		0	1.1
Előre másfél csavar	4	3				0.8
Szuplé dupla csavar	4	4				0.9
Fél be, előre 1¼, zsugor	7	1	-		0	0.9
Hátról előre 2¼ fél csavarral, bicska	9	-	1		<	1.4

4. FIG TERMINOLÓGIA

Hátra (Back)	Hátraszaltó
Előre (Front)	Előreszaltó
Labda ki (Ball out)	Előreszaltó hátról
Cody (Cody)	Hátraszaltó hasról
Fliffis (Fliffis)	Bármilyen duplaszaltó csavarral
Triffis (Triffis)	Bármilyen triplaszaltó csavarral
Quadriffis (Quadriffis)	Bármilyen négyes szaltó csavarral
Be (in)	Azt jelöli, hogy a feltüntetett csavarszám az elem első fázisában történik
Ki (out)	Azt jelöli, hogy a feltüntetett csavarszám az elem utolsó fázisában történik.
Közép (Middle)	Azt jelöli, hogy a feltüntetett csavarszám az elem középső fázisában történik.
Barani	Előreszaltó ½ csavarral
Fél ki (Half)	Duplaszaltó fél csavarral (lsd. lent)
Egész csavar (Full)	Hátraszaltó 1/1 csavarral
Dupla csavar (Double full)	Hátraszaltó 2/1 csavarral
Tripla csavar (Triple full)	Hátraszaltó 3/1 csavarral
Rudolph (Rudy)	Előreszaltó 1 ½ csavarral
Randolph (Randy)	Előreszaltó 2 ½ csavarral
Adolph	Előreszaltó 3 ½ csavarral

Példák:

Szaltók száma	Csavar száma	Megoszlás	Terminológia
2	$\frac{1}{2}$	Ki	Dupla fél
2	$\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$	Be és Ki	Fél be fél ki
3	$1 + \frac{1}{2}$	Közép és Ki	Előre be egész közép fél ki, Tripla
2	$\frac{1}{2} + 1 \frac{1}{2}$	Be és Ki	Fél be másfél ki

5. KÖVETELMÉNYEK AZ ELSŐ GYAKORLATBAN

Érvényes: 2009. január 1-től

I. Követelmények az első gyakorlatban FIG eseményeken:

1. A gyakorlatnak 10 különböző elemből kell állnia, melyek mindegyike minimum 270°-os szaltóforgást tartalmaz.
2. Két (2) elem, melyet csillag (*) jelöl a versenylapon nehézségi értéket kap. Ezek nehézsége hozzáadódik a kiviteli pontszámhoz, és az összeg adja meg az első gyakorlat összértékét.
3. Ezen két (2) elem egyike sem mutatható be a második gyakorlat során, ellenkező esetben azok értéke nem kerül bele a nehézségi pontba.

II. Követelmények az elődöntő első gyakorlatában junior versenyzők részére:

A gyakorlat 10 különböző elemből áll, amelyben mindössze egy (1) tartalmazhat kevesebb, mint 270°-os szaltóforgást. Minden, a követelményeknek megfelelő elemet csillaggal (*) kell jelölni a versenylapon. Ezek a követelmények nem mutathatóak be egy elembe összevonva, hanem minden egyes követelménynek egy-egy különálló elembe kell megjelennie.

1. egy (1) elem, érkezéssel hasra vagy hátra;
2. egy (1) elem, hasról, vagy hátról indítva – az első követelményből kötvé;
3. egy (1) dupla előre vagy hátra szaltó, csavarral, vagy anélkül;
4. egy (1) elem minimum 540°-os csavarfordulattal.