

# Gúla Szabályok

---

## 1. Előírások

*Versenyszám:*

kisformáció 5-10 fő

*Nagyformáció:* 11-21 fő

*Korosztályok:*

1-4. osztályig: 6-12 évesek (2015-2009)

5-8. osztályig: 11-15 évesek (2010-2006)

9-12. osztályig: 14-19 évesek (2007-2002)

A csapatokban fiúk-lányok vegyesen szerepelhetnek. A csapat létszámának max. 1/3 része eltérhet a kiírt korszoporttól, de átlagéletkoruknak bele kell abba férnie.

A gyakorlatokat zenére, megkoreografálva kell bemutatni max. 2,5 percben (150 mp).

## 2. Értékelési szempontok:

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| A. Művészi pontszám   | max 10.00 pont         |
| B. Technikai pontszám | max. 10.00 pont        |
| C. Nehézségi érték    | max. 10.00 pont        |
| <b>Összesen:</b>      | <b>max. 30.00 pont</b> |

### A. *Művészi pontszám:*

Minden kritériumért maximum 1 pont levonás kapható.

- Bevonulás, kivonulás
- Egységes megjelenés
- Előadásmód
- Szinkronitás, összhang
- Eredetiség
- Koreográfia

- Zene és gyakorlat harmóniája
- Elemek változatossága
- Térforma váltás/ alakzatváltás
- Térkihasználás

### B. *Technikai pontszám:*

A bemutatott gúla színvonalát értékeli.

A kiviteli hibák függvényében az alábbi levonást kell alkalmazni:

- Karok, lábak hajlításáért – 0.1 pont levonás
- Helytelen testtartásért – 0.1 v.0.3 pont levonás
- Tömegesen előforduló tartáshibáért, ami az összhatást rontja gúlánként akár – 1.00 pont levonás is alkalmazható
- A gúlát 3 mp-ig kell megtartani, minden hiányzó mp.-ért – 0.3 pont levonás jár

### C. *Nehézségi pontszám:*

A gyakorlatok során 4 építést kell bemutatni, amiben minden tagnak szerepelnie kell. 1 db minimum 6 fős gúla bemutatása kötelező. A bemutatott építések *átlag* nehézségi értéke adódik össze, és ez adja a nehézségi értéket.

Pl.:

|             |  |
|-------------|--|
| I. építés   | 4db páros gúla, (2db 1,5 pont + 2db 2,5)= 2 pont     |
| II. építés: | 1db páros ( 2,5 pont)+1db hatos (0,5 pont)= 1,5 pont |
| III.építés: | 2db 4-es (2X2,5 pont)= 2,5pont                       |
| IV. építés  | 1db 8-as gúla (0,5 pont)= 0,5 pont                   |
| összesen:   | 6,5 pont   |

Átváltás:

|            |         |
|------------|---------|
| 10 pont =  | 8-      |
| 9,5 pont = | 8-6     |
| 9,0 pont = | 6-4     |
| 8,5 pont = | 4 alatt |

A nehézségi érték meghaladhatja a 10.00 -t, de ezért plusz pont men jár.

A gúlának akkor van nehézségi értéke, ha min. 1 mp.-ig tartják (A hiányzó mp-ért a technikai pontszámból történik a levonás.)

Az elemeket minden építésnél más típusú összeállításban kell bemutatni. (Pl.: nem lehet minden építés csak páros elemekből, v. csak hármásból.). Egy kódszámú elemet a négy építésből csak egyszer lehet használni (pl.: ugyanazt a páros elemet nem lehet az első építés páros elemeinél, majd a nagy gúla mellett is használni.

Egyéni elemek:

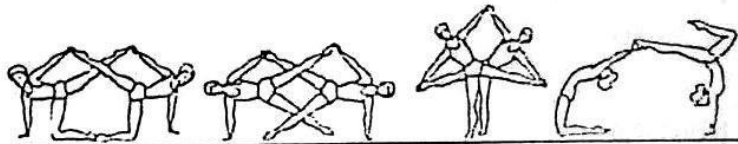
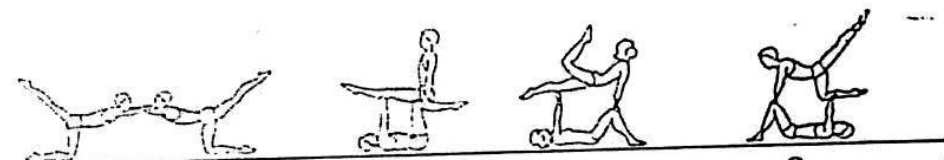
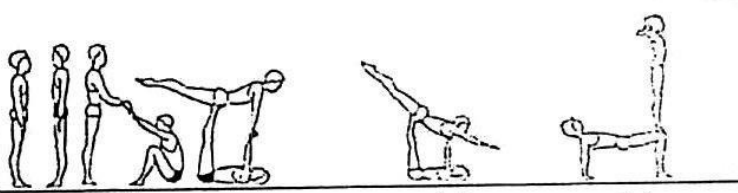
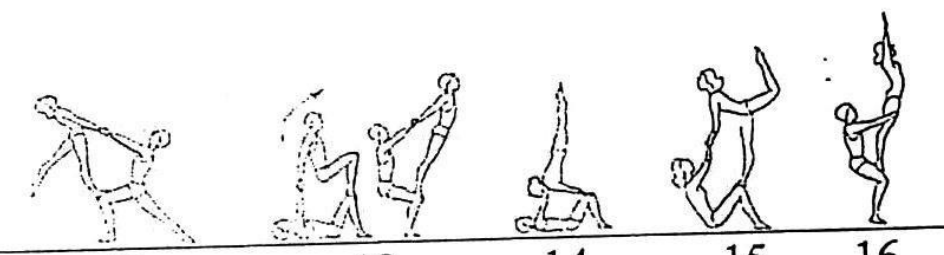
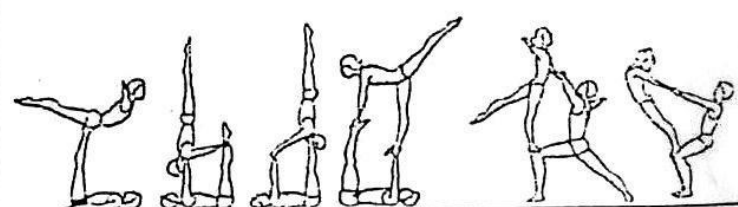
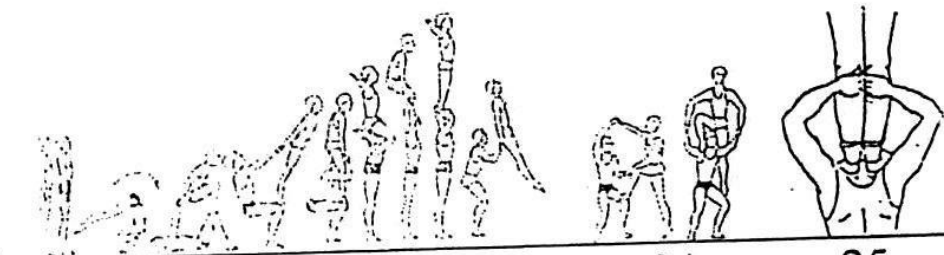
- Nehézségi értéket nem kapnak
- Gyakorlatonként minden versenyzőnek 3 bemutatása kötelező
- Egy hajlékonysági: híd, spárga, terpesz előre hajlás stb.
- Egy egyensúlyi: tarkóállás, fejállás, mérleg állások, ülőtartás, könyökmérleg, , negatív gyertya
- Egy lendületi elem: gurulóátfordulás (bármely típusa), cigánykerék, tigrisbukfenc

# PÁROS

# GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A páros

gyakorlatokból négyes és hatos gúlán is összekapcsolhatók.

| Nehézségi érték | Gúlán  |  |
|-----------------|--|--|
| 0,5             |  <p>1      2      3      4</p>                       |  <p>5      6      7      8</p>              |
| 1,5             |  <p>9      10      11</p>                           |  <p>12      13      14      15      16</p> |
| 2,5             |  <p>17      18      19      20      21      22</p> |  <p>23      24      25</p>                |

# HÁRMAS

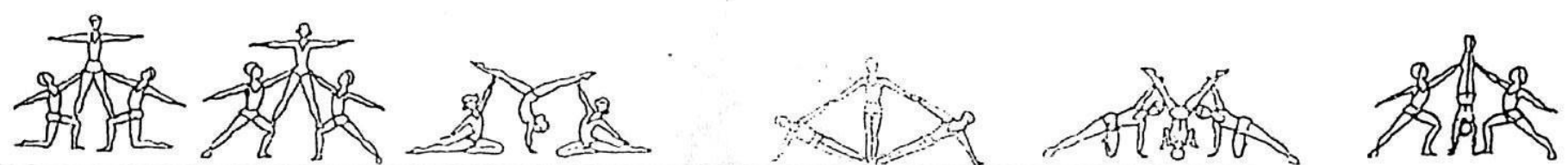

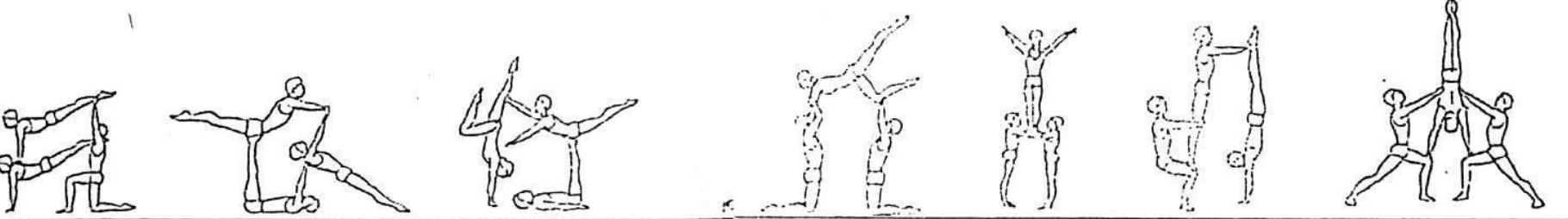
# G GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A hármas

pár gyakorlatokból hatos és kilences gúlak is összekapcsolhatók.

Vehézségi  
érték

Gúlak

|     |  |
|-----|--|
| 0,5 |  <p>1 2 3 4 5 6</p>            |
| 1,5 |  <p>7 8 9 10 11 12</p>        |
| 2,5 |  <p>13 14 15 16 17 18 19</p> |

# NÉGYES

# GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A négyes gyakorlatok

páros gyakorlatokra bonthatók, illetve nyolcassá összekapcsolhatók.

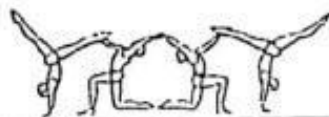
Nehézségi  
érték

Gülák

0,5



1



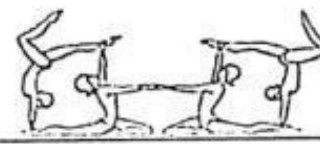
2



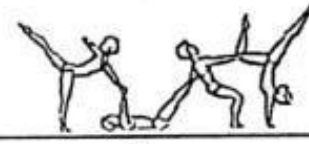
3



4



5

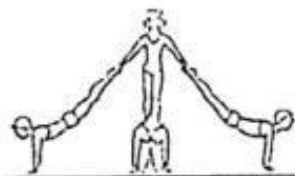


6

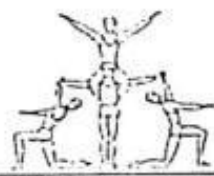
1,5



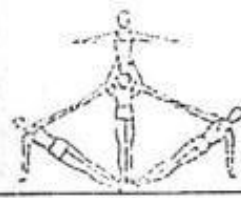
7



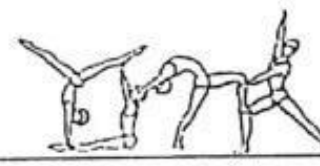
8



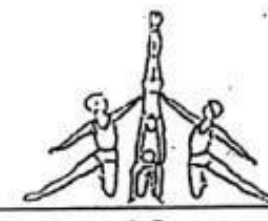
9



10

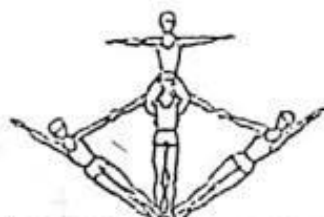


11



12

2,5



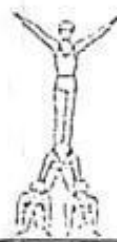
13



14



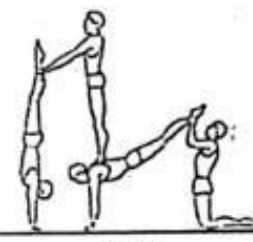
15



16



17



18

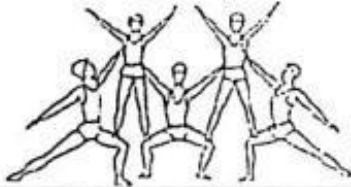
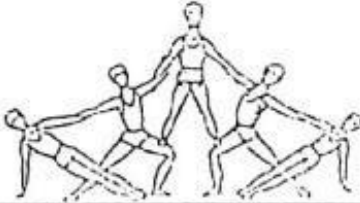



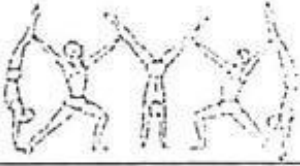
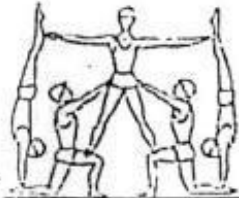
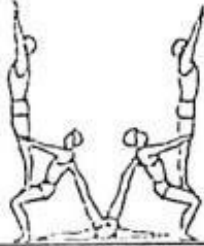
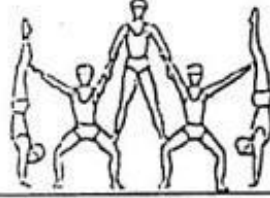
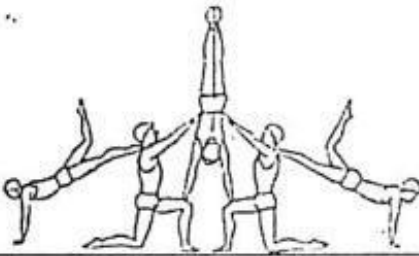
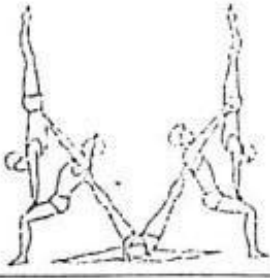
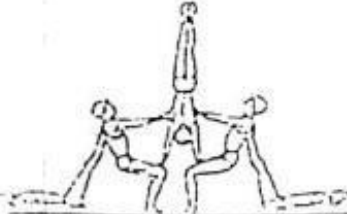
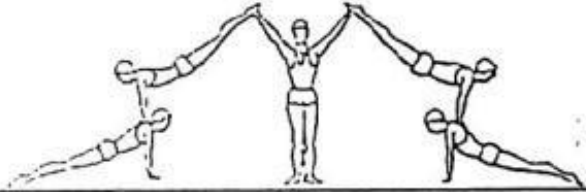
# ÖTÖS

# YAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. Az ötös gyakorlatok

os és hármas gyakorlatokra bonthatók, ill. tízessé összekapcsolhatók.

*Gülák*

| Nehézségi érték |  |   |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|
| 0,5             |  <p>1</p>  <p>2</p>       |  <p>3</p>  <p>4</p>   |  |  |
| 1,5             |  <p>5</p>  <p>6</p>     |  <p>7</p>  <p>8</p>  <p>9</p> |  |  |
| 2,5             |  <p>10</p>  <p>11</p> |  <p>12</p>  <p>13</p>   |  |  |

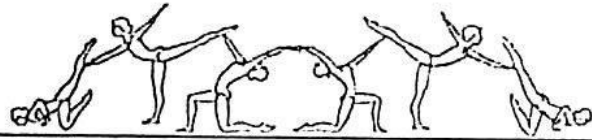
# HATOS GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A hatos gyakorlatok páros, vagy hármass gyakorlatokra bonthatók.

Nehézségi érték

Gútlák

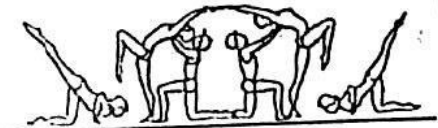
0,5



1

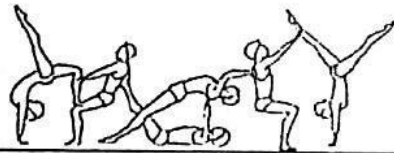


2

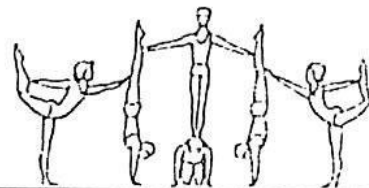


3

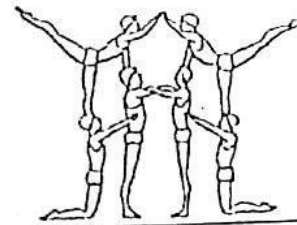
1,5



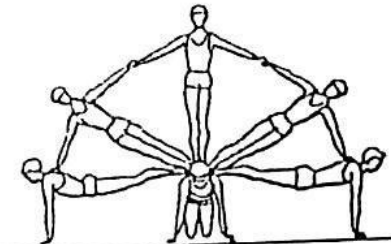
4



5

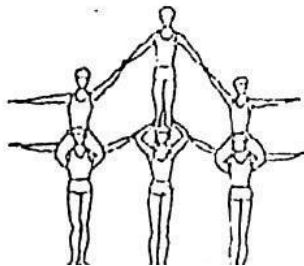


6

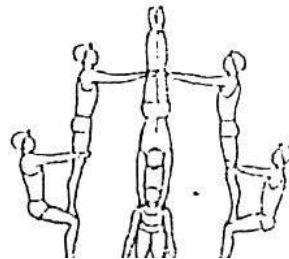


7

2,5



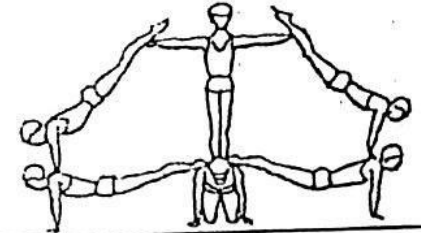
8



9



10



11

# HÉT- TÍZ FŐS GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A gyakorlatok kisebb létszámú gyakorlatokra bonthatók.

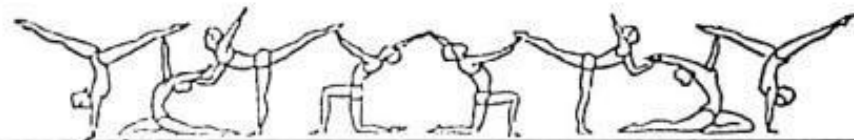
*Gülák*

Nehézségi  
érték

0,5



1

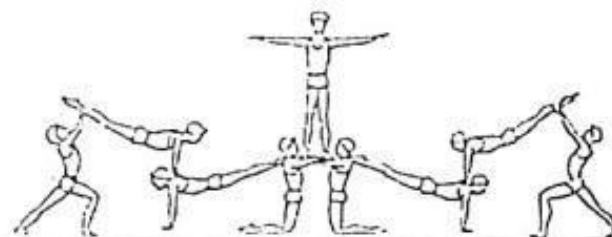


2

1,5



3



6

2,5



7



8



9