

Kézállás-emelő verseny szabályzata

Feladat:

Egyben minél több ülőtartásból kézállásba emelés kivitelezése. A feladat kézálló-fán, vagy talajon hajtható végre. Maximális idő: 90 mp. Amennyiben a versenyző kezén kívül más testrészrel hozzáér a talajhoz, vagy a kézálló-fához, esetleg ledől, leborul, nem mehet fel újra, az addig befejezett emeléseket számoljuk.

Lebonyolítás:

Minden versenyzőt két bíró /vagy 1 bíró-1 edző/ figyel. Az elbíráláshoz nem kell bírói vizsga, edző is részt vehet, mivel nem technikai kiértékelés zajlik. Egyszerre három versenyző mutathatja be a feladatot (6 bíró/ 3 bíró- 3 edző)

Kritériumok:














- Ülőtartás helyzet: comb vízszintes helyzete. Egy figyelmeztetést kaphat a versenyző, következő nem megfelelően mély ülőtartásból indítást nem számolják.
- Befejezett emelésnek az számít, amiben összezárták kézállásban a lábat.(Utolsó emelésnél amennyiben a csípő közel csukló fölött volt, még beszámítható) - Sem az ülőtartás, sem a kézállás helyzetet nem kell kitartani
- Hajlított lábas ülőtartás ("monkey" helyzet) nem megengedett
- Megállni, pihenni vagy ülőtartás, vagy kézállás helyzetben lehet, nyújtott láb mellett - Egy sikertelen indítás emelésre, azaz egy visszabilenés megengedett. (Ez minden egyes emelésre vonatkozik) Második sikertelen kiemelésnél vége a feladatnak.
- A talajon emelőknél egy alkalommal ellépés engedélyezett, de addig nem kezdheti meg az ülőtartásba lehozatalt, amíg az egyensúlyát meg nem találta. (Azaz az átmeneteket nem lehet lépkedve végrehajtani)
- Bár technikai kivitel, enyhe könyök és térdhajlítás nem számít a feladat kivitelezésénél, a bíró jogosult figyelmeztetni, amennyiben az emelés már közelít a "felismerhetetlen elem" kategóriához, pl. közel 90 fokos könyökhajlítás, támaszmérleg irányból derékhajlítással fölhúzott fenék, stb.) Az első figyelmeztetés emelését még be kell számolni, a másodikat már nem.

Kategóriák:


































- **6-10 éves korcsoport (hazai korcsoportok)**
- **11+ korcsoport (FIG kategória)** Nincs külön lány és fiú kategória

KÉZÁLLÓ-FA NEHÉZSÉGI ELEMTÁBLÁZAT

Kétkezes alátámasztású elemek

																
	1	2	1	4	6	8	10	6	6	7	6	8				
	állás	hátra- hajlás	hátrahajlás, lábfogás egy kézzel		hátrahajlás, lábfogás két kézzel											
	1	1	2		3											

Egykezes alátámasztású elemek

																	
	2	2	6	7	9	10	7	4	4	6	8	10	12	10	10		
																	
	2	2	4	5	5	3	4	5	5	6	5	6	5	6	7	8	

KÉZÁLLÓ-FA KUPA SZABÁLYZATA

- A versenyen résztvevők tekintetében minden olyan vonatkozásban, melyet jelen kiírás nem szabályoz, az Akrobatikus torna szakág 2022. évi Versenykiírása, 2022. évi Hazai szabályzata illetve a FIG 2022-2024 Pontozási Szabályzata a mérvadó. ▪ A verseny az alábbi korosztálynak van meghirdetve:
 - **gyermek /6-13 év, újoncok kategóriások is itt nevezhetnek/,**
 - **serdülő /8-16 év/,** ○ **ifjúsági /10-18 év/** ○ **felnőtt /13-tól/**
- A versenyzőnek abban a korosztályban kell indulnia, ahol az egységével az adott évben versenyez.
- Egy versenyző csak egy korosztályban nevezhet.
- A sportág specifikus saját kézálló-fa használata megengedett, amit a verseny kezdete előtt be kell mutatni a versenyigazgatónak, aki a pontozóbírókkal egyeztet, hogy megfelelő-e.
- A gyakorlat időtartama max. 1 perc
- Bemutatható elemek száma max. 10, mindegyik 3 másodperces kitartással
- A versenyző a gyakorlat alatt 2-szer léphet le a talajra (befejező lelépés a harmadik), miközben variálhatja egy vagy kétkező támaszra a kézálló-fát.
- Pontozási szempont az elemek helyes technikai végrehajtása.
- Az elemek nehézségi értékét a 2017-2021 év érvényes Code of Points táblázat szabályozza
- A FIG nehézségi elemtáblázat 12-13. oldalán található a kézállások és különböző pozíciók táblázata.
- Átmenetekért járó nehézségi értéket a FIG elemtáblázat 19. oldalon a Tab.4. szabályozza.

Kikötések:

- **Nevezési feltétel, hogy a versenyző min. 6 elemet biztonsággal be tudjon mutatni.**
- **Nemzetközi korosztályban indulóknak az állásban végrehajtott elemek közül csak a 4 vagy annál nagyobb értékű elemek számítanak bele a nehézségi pontszámba.**
- **Az új szabályzat értelmében az érvényes pontszámot a technikai pontszám kétszerese és a nehézségi érték, mínusz az időhiba összege határozza meg!**