DEBRECENI EGYETEM

Elektronikus munkafüzet

/Torna sportág/

Szerkesztette:

Lenténé Puskás Andrea

2015. november 20.

TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001
''3.misszió'' Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon

A NEMZETKÖZI TORNA SZÖVETSÉG (FIG) 7 SZAKÁGA

SZAKÁGAK 1

1. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

   A ritmikus gimnasztika egy _____ női versenysport, ahol a versenyzők _____, zenére hajtják végre a gyakorlatokat.

2. Igaz - Hamis állítások

	Állítás	Igaz	Hamis
a.	Az RG sajátos mozgásanyagában ötvözi a torna, balett és cirkuszművészet számtalan elemét.		
b.	Az RG-ben 4 kéziszerrel dolgoznak a versenyzők.		
c.	Elsősorban gyorsaságot és állóképességet igénylő sportág.		
d.	Olimpián volt első helyezésünk ebben a sportágban.		
e.	Van olyan korosztály, ahol egy szabadgyakorlatot (kéziszer nélkül) mutatnak be a versenyzők.		
f.	A zsűrit a bírók 3 csoportja alkotja.		
g.	A gyakorlatokat 12x12 méteres talajon kell bemutatni.		
h.	A mozdulatok végrehajtásán túl rendkívül nagy szerepe van a harmóniának, és az esztétikus kivitelezésnek.		
i.	Az egyéni gyakorlatokat 70-85 mp-ben kell bemutatni.		

3. Sorolja fel, milyen képességeket igényel elsősorban ez a sportág!

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Sorolja fel a Ritmikus Gimnasztika kéziszereit!

   - _____

- _____
- _____
- _____
- _____

5. Egészítse ki a mondatot a megfelelő dátummal és helyszínnel!

   Az ötkarikás játékok műsorában _____ _____kapott helyet először a sportág.

6. Milyen szabály érvényes egyéni versenyeknél szezononként?

7. Csapatgyakorlatoknál a szerekre vonatkozóan mi a kritérium?

8. Milyen hosszúságú lehet egy csapatgyakorlat?

9. Milyen elemfajtákat tartalmaz egy RG gyakorlat? Jelölje be a válaszokat!

Elemfajták	Igaz	Hamis
Hajlékonysági elemek		
Dinamikus erőelemek		
Dobások és elkapások		
Egyensúlyelemek		
Ugrások		
Hajítások		
Forgások		

10. Nevezze meg a 3 bírói csoportot, akik a versenyeken a gyakorlatokat értékelik!

- _____
- _____
- _____

SZAKÁGAK 2

Forrás: Aerobik.web

11. Melyik sportág képviselői láthatóak a fenti képen? _____

12. Egészítse ki a mondatot a megfelelő szavakkal!

Az _____a ’60-as évek végén dolgozták ki az Egyesült Államokban a ____ _____ részére, fizikai állapotuk javítására, de később a gyakorlatok kisziváro gtak a _____ falai közül.

13. Kérdések és válaszok

A mozgásanyagot ki párosította először a zenével? Ki volt Ő?	
Ki dolgozta ki a „Tökéletes közérzet programját?” Ki volt Ő?	
A sportág rendkívüli népszerűségét kiknek köszönheti?	
Mikor vette kezdetét az aerobik őrület?	
Kik voltak azok, akik mind a négy aerobik világszövetség világbajnoki címét elnyerték?	
Hol rendezték meg az első Aerobik versenyt?	
Kik hozták be ezt a mozgásformát Magyarországra és mikor?	
Mikor alakult meg Magyarországon a Magyar Aerobik Szövetség?	
Mikor vette fel a Nemzetközi Tornaszövetség (FIG) az aerobikot a tagjai sorába?	

14. Hány kategóriája van az aerobiknak?

_____

15. Az aerobik melyik ágára jellemzőek az alábbi megállapítások?

A résztvevők csoportos formában, az óravezető által folyamatosan zenére bemutatott lépés-szökdelés kombinációkat, és különböző erősítő-tónusfokozó, valamint nyújtó hatású gyakorlatokat végeznek. Célja a különböző óratípusoktól függően a fizikai kondíció, elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, a főbb izomcsoportok erejének növelése, a főbb izomcsoportok nyújtása, valamint az optimális testösszetétel elérése.

Írja be! _____

16. Írja be, hogy milyen elemek tartoznak az alábbi elemcsoportokba!

„A” elemcsoport	
„B” elemcsoport	
„C” elemcsoport	
„D” elemcsoport	

17. Versenyszabályok

Sportaerobikban milyen egységek versenyeznek?	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Milyen nagyságú egyéni versenyeknél a versenyterület?	
Milyen időtartamú egy egyéni gyakorlat a felnőtt versenyeken?	
Sportaerobikban hány korcsoportban versenyeznek a sportolók? Sorolja fel!	
A Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakága milyen típusú aerobik versenyeket rendez?	○ ○ ○ ○
Milyen nagyságú csapatversenyeknél a versenyterület?	
Basic Aerobikban milyen egységek versenyeznek?	
Mekkora a versenyterület mérete Aerobik Dance kategóriában?	
Hány fős csoportok versenyeznek Step Aerobikban?	
Hány nehézelemet kell bemutatni a Dance Aerobik versenygyakorlatban?	

SZAKÁGAK 3

Forrás: matsz.hu

Forrás: sanjosesharks-ftc.hupont.hu

Forrás: www.vac.hu

18. Melyik sportág képviselői láthatóak a fenti képen?

_____

19. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

Az _____ fejlődésében meghatározott szerepe volt annak, hogy a XIX. században a sportolók (amatőrök) elkülönültek a _____.

20. Ebben a sportágban hány versenyszámban versenyeznek? Sorolja fel őket!

21. Mikor lett a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) szakága? Írja be!

_____

22. Egészítse ki a mondatot!

Az akrobatikus tornánál a gyakorlatot a versenyzőknek _____ talajon, zenére kell bemutatni.

23. Ifjúsági és felnőtt korosztályban 3 gyakorlatot kell az egységeknek bemutatni. Sorolja fel, hogy az egyes gyakorlatokban milyen elemek a meghatározóak!

Statikus gyakorlat	
Dinamikus gyakorlat	
Kombinált gyakorlat	

24. Igaz - Hamis állítások

Állítás		Igaz	Hamis
a.	Nagy előnye a sportágnak, hogy nincsenek szigorú életkor- és súlykorlátozások		
b.	A sportág mozgásanyaga nem teszi lehetővé, hogy		

	kis korban biztonságos gyakorlatot tudjanak bemutatni a versenyzők.		
c.	Fiúknál még 30 éves kor után is vannak az élvonalban sportolók		
d.	A 2008-as Nyári Olimpiai Játékok programjába már felvették ezt a látványos sportágat		

25. Sorolja fel a korcsoportokat!

_____
_____
_____
_____
_____

26. Egészítse ki a mondatot!

Versenysporttá csak a ____ század elején vált, amikor is _____ megrendezték az első akrobatikus gúlaversenyt.

SZAKÁGAK 4

27. Nevezze meg a képen látható sporteszközt!

_____

Forrás: trambulin.drenco.hu

28. Mi a sportág neve? _____

29. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

A sportág két olasz artista után kapta a nevét, akik a két világháború között azzal szórakoztatta a közönséget, hogy a_____ mutatott produkciót követően még ugráltak egy keveset a ruganyos biztonsági_____.
Valószínűleg az a háló volt a _____ őse, amelyet Du Trampolin artista a cirkuszban a trapéz számoknál használt.

30. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

A II. világháborúban az Egyesült Államok _____ repülőiskolája olyan gumiasztalt készített a_____ és _____ , amellyel sohasem próbált, speciális feladatokat végezhettek el a kiképzésen.

31. Ki volt George Nissen és Larry Griswold? Válassza ki a helyes választ!

a. tengerész kiképző tisztek
b. cirkuszi akrobaták
c. amerikai tornaszakemberek
d. olasz artisták
e. egyetemi hallgatók

32. Hol rendezték meg ebben a sportágban az első versenyeket?

_____

33. Párosítsd össze az eseményeket a dátumokkal!

1.	Az első televízióban sugárzott nemzetközi viadal Angliában.	a.	1959
2.	Sportági bemutató az Atlantai Olimpián.	b.	1999
3.	A trampolin a FIG szakága lett.	c.	1958
4.	A FIG egyéni sportágként fogadta el.	d.	2000
5.	A gumiasztal bemutatkozott a Sydney Olimpián.	e.	1964

6.	Frankfurt. A Nemzetközi Trampolin Szövetség megalakulása.	f.	1996

Megoldás:

1.	2.	3.	4.	5.	6.

34. Ki volt az a személy, aki sokat tett annak érdekében, hogy a trampolin felkerüljön az olimpia műsorára?

_____

35. Milyen versenyszámokban versenyeznek a sportolók ebben a sportágban? Válassza ki a helyes válaszokat!
    a. egyéni
    b. csoport
    c. csapat
    d. trió
    e. páros

36. Milyen ugrásokat és hány ugrást kell a versenyzőknek bemutatniuk a versenyeken?

_____

37. Igaz - Hamis állítások

Állítás		**Igaz**	**Hamis**
a.	A versenyeken azonos ugrásokat kell a versenyzőknek bemutatniuk.		
b.	A gyakorlatokban csak kötelező elemeket kell bemutatni.		
c.	A versenyek 3 gyakorlatból állnak.		
d.	A trampolin gyakorlatot magas, folyamatos, ritmikus lábról lábra és lábról hátra, hasra vagy ülésbe történő forgó ugrások jellemzik.		
e.	Az elődöntőben egy gyakorlatot kell bemutatni.		
f.	Egy gyakorlat 10 elemet tartalmaz.		

g.	7 bíró figyeli a verseny alatt a versenyzőket.		
h.	Az egyéni és csapat döntőkben 1 szabadon választott gyakorlat szerepel.		
i.	A csapat minimum 3, maximum 4 főből áll.		
j.	A döntőben is 1 gyakorlatot kell bemutatni.		
k.	A versenyszámok között van vegyes páros.		

SZAKÁGAK 5

38. Melyik szakágról van szó?

Ez a tevékenység örömsport. Az élsportból a korai specializáció miatt kiszoruló résztvevők számára is lehetőséget biztosít.

_____

39. Igaz-e a következő állítás?

Többek között gyakorlati foglalkozásokon, megnyitó - és záró ünnepségeken, sportgálákon, fesztiválokon szerepel ez a sportág.

_____

SZAKÁGAK 6

40. A női tornában hány szeren versenyeznek a tornászok? Jelölje be a helyes választ!
    a. 3
    b. 4
    c. 5
    d. 6

Forrás: www.nemzetisport.hu

41. Melyik versenyszám közben látható a tornásznő? _____

42. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

A_____ és az _____ után a nagy változás akkor következett be, amikor egységesítették a férfi és a női ugrás szerét, azaz megalkották az _____ _____.

43. Írja le, hogy elsősorban milyen képességek szükségesek az ugrások végrehajtásához!

a. _____
b. _____
c. _____
d. _____ _____
e. _____ és _____

44. Igaz - Hamis állítások

	Állítás	Igaz	Hamis
a.	Diákolimpián a csapatversenyek során ugrásban a versenyzők két kísérletet tehetnek (általában), amelyek közül a jobb ugrás jelenti az érvényes pontszámot.		
b.	Minden ugrásnak száma és kiinduló értéke van.		
c.	A tornász első lépésével kezdődik az ugrás és ekkor kezdődik a		

	tornász értékelése is.		
d.	Az ugróasztal támaszfelülete 95 x 120 cm		
e.	Nőknél a szer magassága a talajtól mérve 130 cm.		
f.	Az ugró asztalt 2001-ben az Universiadén, illetve Gentben a VB-n mutatták be.		

45. Ki volt az a tornásznő, aki először mutatott be olyan ugrást, amelyet a korábbi ugrásoktól eltérő módon mutatott be?

_____

46. Hogyan kell végrehajtani ezt a típusú ugrást? Mi a különlegessége?

_____

_____

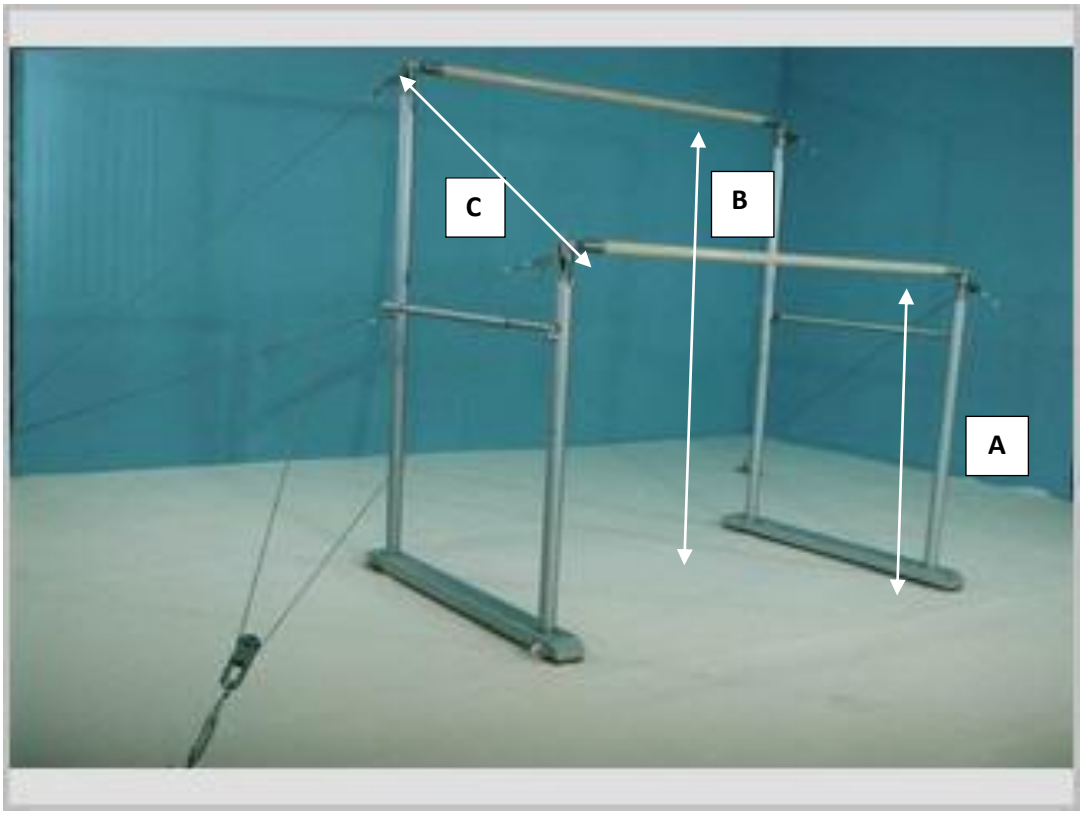
Forrás: oroscafe.hu

47. Melyik női tornaszert látja a képen? Írja be!

_____

48. Mikortól lett stabil a felső karfa? Írja be! _____

49. Az ábrán jelölt számok mellé írja be a helyes méreteket!



Forrás www.hu.all.biz

A:_____

B: _____

C: _____

Forrás: www.hotdog.hu

50. Milyen szeren látható a tornásznő? _____

51. Miből alakult ki a szer? Mi volt az elődje? Írja be!

_____

52. Milyen elemek megjelenése gyorsította fel a szer paramétereinek megváltoztatását? Jelölje be a helyes választ!

a. egyensúlyi elemek
b. gimnasztikus elemek
c. akrobatikus elemek
d. erő elemek

53. Milyen magasságú gerendán versenyeznek felnőtt korcsoportban a tornásznők? Írja be!

_____

54. A gerenda gyakorlatokban főleg milyen elemek találhatók meg?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Forrás: www.nemzetisport.hu

55. Milyen szeren tornázik a fenti képen látható tornásznő?

_____

56. Igaz - Hamis állítások

	Állítás	Igaz	Hamis
a.	Fontos szerepe van a szeren végzett különböző gyakorlatok előkészítésében.		
b.	A gyakorlatok összeállítását nem szabályozzák, a tornász szabadon választhatja meg, milyen elemekből állítja össze a gyakorlatát.		
c.	A talajgyakorlatok gimnasztikai és táncos, valamint akrobatikus elemeket tartalmaznak.		
d.	A talajgyakorlat nehezen tanulható/tanítható „szer”		
e.	A gyakorlatok szökkenésekből, ugrásokból, fordulatokból, a talaj közeli elemekből összeállított egységes kompozíciók.		
f.	A talajterület mérete 12 x 12 méter plusz 1 m biztonsági sáv.		
g.	Nincs előírás arra vonatkozóan, hogy a gyakorlat során a talaj terület mely részeit kell érinteni.		

57. Milyen mozgáscsoportok motoros tulajdonságainak fejlesztésére kell hangsúlyt fektetni a talajgyakorlatok összeállításához? Sorolja fel!

a. _____
b. _____
c. _____
d. _____
e. _____
f. _____

58. Egészítse ki az alábbi mondatot a megfelelő szavakkal!

A talajgyakorlatok *összeállításához* különösen figyelni kell a gimnasztikai elemek megfelelő _____ és _____ beiktatására.

59. Írja le a női tornaszerek szersorrendjét!

- _____
- _____
- _____
- _____

SZAKÁGAK 7

60. Hány szeren versenyeznek a férfi tornászok? Jelölje be a helyes választ!
    a. 3
    b. 4
    c. 5
    d. 6
    e. 7

61. Mozgásanyagának eredete melyik korra nyúlik vissza?

_____

62. Milyen elemek alkotják a talajgyakorlatot?

- _____
- _____
- _____
- _____

63. Sorolja fel a női tornaszerektől eltérő férfi tornaszereket!

- _____
- _____
- _____
- _____

64. Milyen képességek kialakítására, szinten tartására és fejlesztésére alkalmas a talajtorna?

65. Sorolja fel a talajgyakorlat alapvető gimnasztikus, táncos elemcsoportjait!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Forrás: www.utanpotlassport.hu

66. Milyen szeren tornázik a képen látható tornász? _____

67. Miért tartják a legősibb tornaszernek? Hol használták?

_____

68. Milyen típusú mozgásokat hajtanak végre a tornászok lovon? Soroljon fel 3-at!

- _____
- _____
- _____

69. Milyen képességekre van szüksége a tornásznak a szer használatához? Sorolja fel!

_____

_____

_____

_____

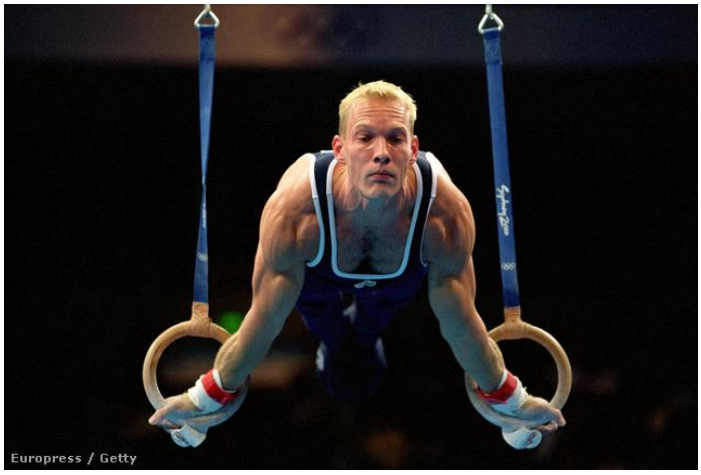
_____

_____

70. Keresse meg az egyik szerspecialista tornász nevét!

W	E	C	R	F	V	U	L	Ó	O
P	Á	C	G	Ö	É	N	Ü	Í	Y
S	Q	M	C	B	Ű	M	Z	B	T
A	E	R	A	Z	Ü	O	H	C	Z
Y	X	Ő	N	G	L	I	B	Á	Ö
D	R	V	E	T	Y	Z	A	J	I
Ö	É	N	Á	U	T	A	R	Z	I
K	K	N	Ő	K	F	Ú	R	Á	Ü
S	D	Y	V	U	B	U	A	Z	Ö
A	H	M	U	L	F	Ó	Ú	X	L

Írja be a nevet! _____



Forrás: index.hu

71. A gyűrűt kezdetben miként használták?

_____

72. Milyen magasan van a gyűrű a szőnyeg felső szélétől?

_____

73. Igaz – Hamis állítások

Állítás		Igaz	Hamis
a.	A 2 db fa karika belső átmérője 20 cm.		
b.	Eredete az 1800-as évekre vezethető vissza.		
c.	A gyakorlatban a lendületi és az erőelemek aránya 50-50%		
d.	A karikák egymástól való távolsága 60 cm.		
e.	A gyakorlatokat a tornászok függésben, támaszban vagy azokon keresztül hajtják végre.		
f.	Ez egy stabil tornaszer.		
g.	Egyes lendületi elemek végrehajtása során a fellépő erőhatások elérhetik a tornász súlyának többszörösét.		
h.	A gyűrűk egy állítható rugósegységgel rendelkeznek.		

74. Keresse meg az egyik szerspecialista tornász nevét!

C	E	C	R	F	V	U	L	Ó	O
S	Á	C	S	Ö	É	N	Ü	Í	Y
O	L	M	Z	B	Ű	M	Z	B	T
A	L	R	I	L	Ü	O	H	C	Z
Y	Á	N	N	V	L	I	B	Á	Ö
D	R	Y	E	E	S	Z	A	J	I
Ö	É	N	Á	U	Z	T	R	Z	I
K	K	N	Ő	K	T	E	R	Á	Ü
S	D	Y	V	U	B	R	A	Z	Ö
A	H	M	U	L	F	Ó	Ú	X	L

Írja be a nevet! _____

75. Hány ugrást kell a férfiaknak bemutatniuk a szerenkénti döntőben?

a. 1
b. 2
c. 3

76. A férfiaknál vannak-e a Jurcsenkó típusú ugrások? Jelölje meg a helyes választ!

a. Vannak
b. Nincsenek

77. Milyen képességek szükségesek az ugráshoz, Jelölje be a helyes válaszokat!

a. gyorsasági erő
b. állóképesség
c. erő-állóképesség
d. jó koncentráló képesség

e. ritmusérzék
f. pontos tér-és időérzékelés
g. ügyesség
h. távolságbecslés
i. bátorság

78. Jelölje meg a helyes választ!

A szer magasságának állítása gázrugók segítségével történik.

a. Igaz
b. Hamis

Forrás: sportmenu.net

79. Milyen szert lát a fenti képen? _____

80. Ki volt a megalkotója a szernek, milyen nemzetiségű volt?

_____

81. Igaz – Hamis állítások

Állítás		Igaz	Hamis
a.	A karfák magassága és egymástól való távolsága állítható.		
b.	A gyakorlatok csak lendületi elemeket tartalmaznak.		
c.	Az elemeket a tornászok felkar függésben, függésben és támaszban hajtják végre.		
d.	A karfák hossza 380 cm.		

e.	A karfák magassága a talajtól 200 cm.		
f.	Rugalmas szer.		
g.	A karfák távolsága egymástól 50 cm.		
h.	A korlátkarfák hármas üvegszál betéttel ellátottak		
i.	A szer kitalálója azért találta ki a szert, hogy megkönnyítse a ló gyakorlatok oktatását.		

82. Kik használták először a nyújtót? Jelölje meg a helyes választ!

- korabeli tornászok
- gladiátorok
- mutatványosok
- gyerekek

83. Igaz-e az alábbi állítás?

	Állítás	**Igaz**	**Hamis**
a.	Kezdetben csak erőelemeket mutattak be a nyújtón, jelenleg a szabályok csak lendületi elemek végrehajtását engedélyezik.		
b.	Nem állítható a szer magassága.		
c.	A leglátványosabb szer.		
d.	Stabil, kevésbé rugalmas szer.		
e.	A női tornában is használatos ez a szer.		
f.	A teremben először használt nyújtó egyik tartóoszlopa a fal volt.		

84. Miért használnak kiegészítő szereket és eszközöket a tornában? Írja le!

85. Sorolja fel milyen, a tornában használatos kiegészítő eszközöket ismer!

SZABÁLYOK

(segédanyag)

http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/versenyszabalyzat.pdf

FELADATOK

86. Diákolimpián milyen versenyeket rendeznek? Írja le!

87. Jelölje be az alábbi táblázatba a vezetőbíró és a versenybíróság elnökének feladatait!

Megállapítások	Vezetőbíró	A versenybíróság elnöke
Érvényesíti a járulékos pontszámok levonását.		
Ellenőrzi a versenyzők igazolását.		
Összehangolja a zsűri munkáját.		
Korrigálja a szélsőséges pontszámokat.		
Ellenőrzi a pontszámokat.		
Elkészíti a verseny jegyzőkönyveket.		
Jelzi a tornász számára a gyakorlat elkezdését.		
Elvégzi a versenybírók beosztását.		
Aláírja a versenyjegyzőkönyveket.		
Az adott szeren, ahol bíráskodik, biztosítja a melegítés idejének betartását.		

88. Írja be a táblázatba a Diákolimpia korcsoportjait!

Korcsoportok	Csapatversenyek	Egyéni versenyek

89. Írja le, hogy a lányoknál melyik korcsoportokban rendeznek egyéni bajnokságot Diákolimpián?

_____

_____

_____

_____

_____

90. Írja be a táblázatba, hogy a „B” kategóriás csapatbajnokságon, korcsoportonként milyen szeren versenyeznek a leány tornászok Diákolimpián!

Lányok (csapatbajnokság)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**

91. Írja be a táblázatba, hogy a „B” kategóriás csapatbajnokságon, korcsoportonként milyen szeren versenyeznek a fiú tornászok Diákolimpián?

Fiúk (csapatbajnokság)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**

92. Írja be a táblázatba, hogy a „B” kategóriás egyéni bajnokságon, korcsoportonként milyen szeren versenyeznek a leány tornászok Diákolimpián!

Lányok (egyéni)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**

93. Írja be a táblázatba, hogy a „B” kategóriás egyéni bajnokságon, korcsoportonként milyen szeren versenyeznek a fiú tornászok Diákolimpián!

Fiúk (egyéni)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**

94. Hogyan történik a gyakorlat értékének megállapítása? Írja be a táblázatba!

2 bíró esetén	
3 bíró esetén	
4 bíró esetén	
5 bíró esetén	

95. Igaz-hamis állítások (Diákolimpia)

Állítás		**Igaz**	**Hamis**
a.	Lányoknál, egyéni összetett bajnokságon az I-II. korcsoportban ugrásnál 2 ugródeszka használható.		
b.	Fiúknál, csapatbajnokságon a III-IV. korcsoportban a következő szereken versenyeznek: talaj, kápásló, gyűrű, ugrás (lovon), páros		

	korlát, nyújtó.		
c.	3 bíró esetén a pontszámokat átlagolják, az így kapott érték adja a végleges pontszámot.		
d.	V-VI. korcsoportban haladóknak csak egyéni bajnokságot rendeznek.		
e.	Az egyéni- és a csapatbajnokságon is előírt gyakorlatokat kell bemutatniuk a tornászoknak.		
f.	Az egyéni szerenkénti bajnokság az összetett verseny alapján kerül meghirdetésre függetlenül attól, hogy az összetett versenyen hány szeren indult el a versenyző.		
g.	A versenybíróság elnöke összehangolja a zsűri munkáját.		
h.	Egyéni összetett bajnokságon fiúknál az V-VI. korcsoportban a legjobb 7 elemet értékelik.		
i.	Közepes hibánál 0,4 tized a levonás.		
j.	Egyéni összetett versenyen a fiúknál 1 ugrás mutatható be.		
	Egyéni összetett versenyen a III-IV. korcsoportos fiúknál ugrásban a szabadon választható ugrásnál választható a szermagasság.		
	Egyéni összetett versenyen a lányoknál 1 ugrás mutatható be.		

96. Írja le, hogy a fiúknál melyik korcsoportokban rendeznek csapatbajnokságot Diákolimpián?

_____
_____
_____
_____

97. FIG férfi torna szabályzata alapján keresse meg a hibás mondatokat!

Gyűrűn és nyújtón a gyakorlat megkezdéséhez a tornászt az edző függőleges helyzetben segítheti. Ha a tornász leesik a szerről, vagy a két ugrása között 30 mp-ig tanácskozhat az edzővel. Kápáslovon, gyűrűn, korláton és nyújtón hosszú tornásznadrágot és zoknit kell a tornásznak viselnie. Ha az edző gyakorlat közben beszél a tornászhoz, az 0,20 pont levonásával jár a végpontszámból a szerzsűri elnöke által. VB-n és Olimpián a szerzsűri 9 fős panellel dolgozik (kivéve talajon). A D1 zsűri feladatai közé tartozik az időmérő-, vonalbírók és titkárok munkájának koordinálása. A titkárok feladata a végső pontszám felmutatása. Ugráson a vonalbíró a leérkező terület közelebbi végén ül. A D zsűrik a szer középvonalának vonalában helyezkednek el. Az „E" pontszám kiinduló értéke 10 pont, ebből kerülnek levonásra 0,1 pontonként az esztétikai és kiviteli hibák összesen, valamint a technikai összeállításbeli hibák. A gyakorlat nem ismételhető meg, hacsak a tornásznak rajta kívülálló

okból kellett azt megszakítania. Közepes hibáért 0,3 pont levonás jár. A talajgyakorlatot férfi tornában elsősorban akrobatikus elemek alkotják, kombinálva erő- és egyensúlyi elemekkel, hajlékonysági elemekkel, páros körzésekkel, kézállásokkal és koreográfiai változatokkal. Nem szükséges a teljes talajterületet használnia a tornásznak. Talajon 2 mp vagy ennél hosszabb kivárás az akrobatikus sorok vagy elemek előtt engedélyezett. A tornásznak 1 ugrást kell bemutatnia, kivéve a szerenkénti döntő selejtezőjét és a szerenkénti döntőt, ahol 2 különböző ugrást kell végrehajtania.

Hibás mondatok helyesen:

98. Keresse a „Kakukktojást”! Egy szerre jellemző megállapítások közül válassza ki azt az egyet, amely egy másik szer jellemzője! Húzza alá a hibás mondatot!

A gyakorlat elemei az akrobatika, egyensúlyi-, hajlékonysági és erő elemek. Szerkezete, anyaga sokat változott. A maximális gyakorlatidő 90 mp. Ez a szer, mint versenyszám a leányok tornájának legépszerűbb „szere” is. A különböző szereken végrehajtott gyakorlatok elemeinek előkészítésére is alkalmas. Minden ugrásnak száma és kiinduló értéke van. A legkönnyebben tanulható szer, hiszen minimális szerigénye lehetővé teszi, hogy megfelelő szerkezeti keretek között szinte bárhol, bárkinek oktatni lehessen az elemeket, gazdagítva a tanítványok mozgásrepertoárját.

99. Melyik szerre vonatkoznak az alábbi szabályok? Párosítsa össze az állítást a szerrel!

Szabályok	Korlát	Felemáskorlát	Nyújtó
Magassága a szőnyeg tetejétől 180 cm.			
Szabadban használták a mutatványosok.			
A mai modern eszközökön feszesség szabályozó van.			
A karfák hossza 350 cm.			
1950-es évek második felétől stabil lett a felső karfa.			
Megalkotója a német Jahn volt.			
A két karfa egymástól való távolsága 135-180 cm.			
Állítható a szer magassága, a szőnyeg tetejétől 260 cm.			
Lendületi és erőelemek vannak a gyakorlatban.			
Kezdetben csak erőelemeket mutattak be rajta, jelenleg a szabályok csak lendületi elemek végrehajtását engedélyezik.			
A leglátványosabb szer.			
Üvegszálas, acélhuzalú, illetve rétegelt fából készült, hármas üvegszál betéttel ellátott.			
A két karfa egymástól való távolsága 41- 46 cm			
A gyakorlatok támaszban, felkarfüggésben és függésben végrehajtott lendületi elemeket, illetve erőelemeket tartalmaznak, haránt - és oldalhelyzetben.			

100. Ki-kicsoda? A felsorolt olimpiai bajnokokat párosítsd össze a megfelelő szerrel és évszámmal! (Van olyan tornász, aki kétszer is nyert, így két évszám és két szer tartozik hozzá).

	Név		Szer		Olimpia éve, helye
1.	Berki Krisztián	A.	talaj	I.	1948. London
2.	Pelle István	B.	lólengés	II.	2000. Sydney

3.	Ónodi Henrietta	C.	lóugrás	III.	1952. Helsinki
4.	Magyar Zoltán	D.	gyűrű	IV.	1932. Los Angeles
5.	Pataki Ferenc			V.	1988. Szöul
6.	Csollány Szilveszter			VI.	1976 Montreal
7.	Borkai Zsolt			VII.	1956. Melbourne
8.	Keleti Ágnes			VIII.	2012. London
9.				IX.	1992. Barcelona
10.				X.	1980. Moszkva

Megoldás:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.

TORNAVERSENYEK RENDEZÉSE

TORNAVERSENY SZERVEZÉSÉSÉVEL KAPCSOLATOS FELADATOK

Tájékozódjon innen!
http://people.inf.elte.hu/pagsaai/Sportedzo2012/Tananyagok/modulz%E1r%F3/%DAj%20mappa/Sportszervez%E9s/Sportszervezes_7._-_Sportesemenyek_rendezese.pdf

http://tf.hu/wp-content/uploads/2010/04/IV.-versenyrendez%C3%A9s.pdf

101. Gyűjtsön össze a verseny előkészítésével kapcsolatos feladatokat!

A verseny előkészítésével kapcsolatos feladatok			
A feladat megnevezése	Felelős	Határidő	Költség

102. Készítse el egy I, II és III-IV korcsoportos „B” kategóriás tornaverseny versenykiírását! Segítségért keresse fel a http://matsz.hu/matsz/letoltesek és a http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/versenyszabalyzat.pdf oldalakat!

KÖLTSÉGVETÉS KÉSZÍTÉSE

103. Készítse el egy I, II és III-IV korcsoportos „B” kategóriás tornaverseny költségvetés tervezetét a fent megadott szempontok alapján! Segítségért keresse fel a http://matsz.hu/matsz/letoltesek oldalt!

Rendezési költségek	**Egységár**	**Időintervallum**	**Összesen**
Terembérleti díj			
Bírói díjak			
Technikai személyzet			
Orvosi ügyelet			
Alkalmi munkadíjak			
Érem, oklevél…stb			
Egyéb költségek: • résztvevők szállása, étkezése • közlekedési költségek • szerek szállítása • irodaszerek			

104. Írja le a tornaversenyek lebonyolításának részfeladatait!

105. A verseny lebonyolítását követően milyen feladatokat kell még elvégezni?

106. Milyen rendezőelveket kell figyelembe venni a versenyrendezés formájának megválasztásakor? Miket kell figyelembe venni annak eldöntéséhez, hogy hogyan rendezzük meg a versenyt?

107. Készítse el az alábbi korosztályokban a sorsolást az alábbi résztvevőkkel!

Leány Csapatok:

I. Korcsoport:

1. Balmazújvárosi Általános Iskola
2. Vénkerti általános Iskola „A”
3. Vénkerti Általános Iskola „B”

I-II. Korcsoport

1. Balmazújvárosi Általános Iskola
2. Vénkerti általános Iskola „A”
3. Vénkerti Általános Iskola „B”
4. Kecskeméti Általános Iskola
5. Szolnoki Általános Iskola

Sorsolás időrenddel:

I. Korcsoport

	Ugrás	Pihenő I.	Talaj
1. forduló 10.50 - 11.20			

I. Korcsoport és I-II. Korcsoport

	Ugrás	Gerenda	Talaj	Pihenő
2. forduló 11.20 - 12.00	**I. korcsoport**	**I. korcsoport**		

3. forduló 12.00 - 12.40				

13.00 ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ _____
versenyzőinek
EREDMÉNYHÍRDETÉS _____ korcsoportnak.

III-IV. Korcsoport

Csapatok:

1. Balmazújvárosi Általános Iskola
2. Vénkerti általános Iskola „A”
3. Vénkerti Általános Iskola „B”
4. Kecskeméti Általános Iskola
5. Szolnoki Általános Iskola
6. Dózsa György Általános Iskola Debrecen
7. Nyíregyháza
8. Hajdúböszörmény

III-IV. Korcsoport

	Ugrás	Gerenda	Talaj	Pihenő
1. forduló 14.00 - 14.40				
2. forduló 14.40 - 15.20				

15.30 EREDMÉNYHÍRDETÉS _____ korcsoport

Fiú csapatok sorsolása

II. korcsoport:

1. Balmazújvárosi Általános Iskola
2. Vénkerti általános Iskola „A”
3. Vénkerti Általános Iskola „B”
4. Dózsa György Általános Iskola

I-II. korcsoport

1. Balmazújvárosi Általános Iskola
2. Vénkerti általános Iskola „A”
3. Vénkerti Általános Iskola „B”

Sorsolás időrenddel:

I. Korcsoport

	Ugrás	Pihenő I.	Talaj	Pihenő
1. forduló 10.50 - 11.20				

I-II. Korcsoport

	Talaj	Gyűrű	Ugrás
2. forduló 11.20 - 12.00			

III-IV. korcsoport

1 Balmazújvárosi Általános Iskola

2 Vénkerti általános Iskola „A”

3 Vénkerti Általános Iskola „B”

III-IV. Korcsoport

	Talaj	Gyűrű	Ugrás
3. forduló . 12.00 - 12.40			

13.00 ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ az _____ korcsoportos versenyzőknek
EREDMÉNYHÍRDETÉS a _____ korcsoportos versenyzőknek

108. Tervezze meg egy tornaverseny plakátját!

ÖSSZEFOGLALÓ FELADATOK

109. Hány szakága van a FIG-nek és melyek azok? Sorolja fel!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

110. Válassza ki a férfi tornaszerek helyes szersorrendjét! Húzza alá a megfelelő sorrendet!

a. nyújtó, korlát, ugrás, gyűrű, ló, talaj
b. gyűrű, ugrás, ló, korlát, talaj, nyújtó
c. talaj, gyűrű, ugrás, ló, korlát, nyújtó
d. ugrás, korlát, gyűrű, talaj, nyújtó, ló
e. talaj, ló, gyűrű, ugrás, korlát, nyújtó
f. ugrás, nyújtó, korlát, ló, gyűrű, talaj
g. gyűrű, korlát, talaj, nyújtó, ló, ugrás
h. nyújtó, ló, gyűrű, ugrás, talaj, korlát

111. Válassza ki és húzza alá az alábbi nevek közül a tornász olimpiai bajnokokat!

Kárpáti Rudolf, Pataki István, Kertész Alíz, Magyar Zoltán, Pelle István, Mocsai Lajos, Guczoghy György, Kovács Katalin, Köteles Erzsébet, Nagy László, Borkai Zsolt, Hargitai András, Csollány Szilveszter, Keleti Ágnes, Bodó Andrea, Szívós István, Tass Olga, Korondi Margit, Supola Zoltán, Ónodi Henrietta, Wladár Tamás, Hesz Máté, Cseh László, Kovács István

112. Sorolja fel a torna mozgásanyagának fejlesztő hatásait!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

113. Milyen képességek fejleszthetőek a torna mozgásanyagával? Húzza alá a megfelelő szavakat!

maximális erő, gyorserő, erő-állóképesség, gyorsaság, gyorsasági-állóképesség, relatív erő, mozgásgyorsaság (lokomotorikus gyorsaság), reakciógyorsaság, helyzetgyorsaság, állóképesség, térbeli tájékozódó képesség, egyensúlyérzék, ritmus képesség, reakció- (reagáló-) képesség, mozgásérzékelés (kinesztézis), ízületi mozgékonyság,

114. Milyen affektív (érzelmi) dimenziók fejleszthetőek a torna mozgásanyagával? Sorolja fel!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

115. A mozgás tempóját figyelembe véve hogyan csoportosíthatjuk a mozgásos tornaelemeket? Sorolja fel és jellemezze őket!

116. Sorolja fel a talajgyakorlatok alapvető elemcsoportjait!

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

117. Válassza ki a női tornaszerek helyes szersorrendjét! Húzza alá a megfelelő sorrendet!

a. felemáskorlát, ugrás, talaj, gerenda
b. talaj, gerenda, felemáskorlát, ugrás
c. ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj
d. felemáskorlát, talaj, gerenda, ugrás
e. talaj, ugrás, felemáskorlát, gerenda
f. ugrás, gerenda, talaj, felemáskorlát
g. gerenda, ugrás, felemáskorlát, talaj
h. gerenda, talaj, ugrás, felemáskorlát

118. Csoportosítsa a megadott szakágak versenyszámait!

Női egyéni, Női páros, Férfi egyéni, Férfi páros, Vegyes páros, Női trió, Férfi trió, Vegyes trió, Férfi négyes, Csoport (5fő férfi), Csoport (5fő nő), Csoport (5fő vegyes).

Akrobatikus torna	**Sportaerobik**

119. Csoportosítsa az alábbi meghatározásokat a megadott szempontok szerint!

jegyzőkönyvek elkészítése, versenynaptár,szervező bizottság felállítása, verseny célja, a nevezési határidő és nevezési díj, feltételek biztosítása (személyi, tárgyi, anyagi), a versenyszámok és gyakorlatanyag, jegyzőkönyvek ellenőrzése, a versennyel kapcsolatos költségek, versenykiírással összehangolt költségvetés elkészítése, terem és öltöző előkészítése, verseny ideje, óvás - óvási díj, forgatókönyv elkészítése, a verseny helye és rendezője, igazolások ellenőrzése, a verseny meghatározása, a verseny pénzügyi vonatkozásainak rendezése, sorsolás elkészítése, a verseny résztvevői, versenykiírás elkészítése, versenybírók és versenyirodák beosztása, a versenybíróság elnöksége, a verseny helyszínének eredeti állapotba történő visszaállítása, az eredmény megállapítása.

Verseny előkészítésével kapcsolatos feladatok	**Versenykiírás**	**A verseny lebonyolításával kapcsolatos feladatok**	**A verseny utómunkálatai**

120. III-IV. korcsoportban az összetett csapatbajnokságon milyen szeren versenyeznek a tornászok?

Fiúk: _____

Lányok: _____

121. Debrecen város Országos Elődöntőt rendez 5 megye részvételével:

A. Hány fővel lehet nevezni (csapaton belül)?

_____

B. Hogyan történik a nevezés?

_____

_____

C. A városi döntőkről továbbjuthat-e iskolánként több csapat?

_____

D. A megyei döntőről iskolánként hány csapat juthat tovább?

_____

122. Helyes-e az alábbi mondat? Indokolja meg!

Tornaversenyeken minden korcsoportra ugyanaz a sorsolás vonatkozik.

_____

_____

_____

123. Ha minden nevezett csapat megjelenik a versenyen, akkor korcsoportonként általában hány körben versenyeznek a tanulók?

_____

124. Kell-e külön sorsolást készíteni a fiúknak és a lányoknak? Indokolja meg!

_____

_____

_____

125. Keresse a kakukktojást! Húzza alá azt a mondatot, amely egy másik sportágra utal!

A versenygyakorlat, ami a versenyző (edző) által kiválasztott zenére készített művészi előadású, kreatív koreográfia, 1 perc 45 másodperc időtartamú. A gyakorlat dinamikus, magas intenzitású sportág specifikus mozgásanyagból és ún. nehéz elemekből áll. Egységei a férfi és női egyéni, vegyes páros, triók és a csoport. Az idősebbek, erősebb testalkatúak alul, mint tartók, a fiatalok és vékonyak felül hasznosíthatják tudásukat. Elemcsoportjai a dinamikus erőelemek- statikus erőelemek-ugrások és átugrások-egyensúlyi és lazasági elemek. Csapatversenyeken a versenyterület 10x10 méter.

Melyik szakágról van szó? Írja be! _____

126. Melyik szakág versenyszabályait soroltuk fel?

A versenyek 3 gyakorlatból állnak, melyek mindegyike 10-10 elemet tartalmaz. A gyakorlatokat magas, folyamatos, ritmikus, lábról lábra és lábról hátra, hasra vagy ülésbe történő forgó ugrások jellemzik. A gyakorlatnak változatos előre ill, hátra történő, csavart vagy nem csavart elemeket kell tartalmaznia. A gyakorlatnak jó kontrolt, formát és kivitelezést kell mutatnia, valamint tartani kell végig a magasságot. Az elődöntőben két gyakorlatot kell bemutatni. Az első gyakorlat kötelező elemeket tartalmaz, a második szabadon választott gyakorlat. Az egyéni és csapat döntőkben 1 szabadon választott gyakorlat szerepel. Kilenc bíró figyeli az akrobatákat: öt a kivitelezést, kettő a nehézségi fokot pontozza, kettő pedig ellenőrzi a pontozók szakszerűségét.

Megoldás: _____

127. Hogyan hajtják végre a tornászok a Jurcsenkó típusú ugrásokat? Írja le!

_____

_____

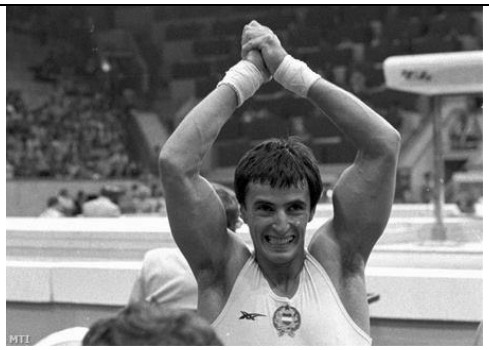
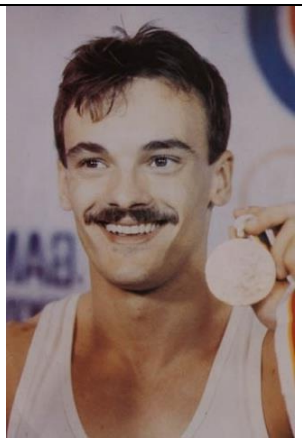
128. Párosítsa össze a dátumokat az eseményekkel!

	Esemény		**Dátum**
1.	Ling (vívómester volt, kidolgozta a gyógytorna alapjait és Stockholmban gyógytorna és masszázsintézetet alapított.	A.	1881
2.	Tornász Európa Bajnokság Debrecenben.	B.	1994
3.	Nemzetközi Tornaszövetség megalakulása.	C.	1885
4.	Berki Krisztián lólengésben olimpiai bajnok lett.	D.	1813
5.	Az olimpia programjában ekkor kapott először helyet az RG sportág.	E.	2001
6.	A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) felvette az aerobikot a tagjai sorába.	F.	1932
7.	Megalakult a Magyarországi Torna Egyletek Szövetsége (MOTESZ).	G.	2012
8.	A trampolin a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) szakága lett.	H.	1983
9.	A Jurcsenkó típusú ugrások megjelenése.	I.	2000. Sydney

10.	Az Universiádén bemutatták az ugróasztalt, mint új szert.	J.	1984. Los Angeles
11.	A trampolin bemutatkozott az olimpián.	K.	1999
12.	Pelle István, az első magyar olimpiai bajnok tornában.	L.	2005

129. Ki-kicsoda? Párosítsa össze a nevet a képpel és a szerrel!

1.	Forrás:sport365.hu	**A.**	Borkai Zsolt	**I.**	gyűrű
2.	Forrás:www.mullergyorgyiskola.hu	**B.**	Berki Krisztián	**II.**	lólengés
3.	Forrás: www.math.psu.edu	**C.**	Magyar Zoltán	**III.**	ugrás

4.	 Forrás: mno.hu	**D.**	Keleti Ágnes	**IV.**	gerenda
5.	 Forrás:faninfo.hu	**E.**	Csollány Szilveszter		
6.	 Forrás: www.mob.hu	**F.**	Ónodi Henrietta		

1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**

130. A _____ erőelemek lassú tempójú, nagy erőkifejtést igénylő mozgások. A _____ és _____ erők közül valamelyik túlsúlyban van, ellentétben a _____ erőelemekkel, ahol az említett erők _____- ban vannak. Fajtái: emelések (emelés, _____, tolódás, _____ - _____); leengedések, _____.

131. Keresse meg a torna versenyszámait!

H U B F T A L A J Z K O X A S
C L A E Y S I K I F U Z T E B
U G R Á S T F Á R P O C S I M
D B E T V B O P M Á W E G Y Ő
Ü S R R Ö C L Á Ó R É Q K Ü V
G F E L E M Á S K O R L Á T C
Ö R F T Ü N S L A S I M P Ö N
T H A B X E D Ó O K Z P É G Ú
E R O T G É S A T O U L C Ű V
F Ú Z T U D G Y Ű R Ű I M H A
Í D R A L L Ő B T L I Z Ú D Ű
S N Ö T Ó B Á É C Á X R Ü Ó Y
K N Y Ú J T Ó L G T E L L D Ö
X U G R I C F S O L P Ó Á N D
T A L O B F R U N K I M P E Ó

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____

+1_____

MEGOLDÓKULCS

1. pontozásos, kéziszerrel
2. Igaz-hamis állítások:

   a) igaz, b) hamis, c) hamis, d) igaz, e) igaz, f) igaz, g) hamis, h) igaz, i) hamis

3. magas fokú ízületi mozgékonyság,
   egyensúlyérzék,
   ritmuskészség,
   szem-kéz koordináció
   szem- láb koordináció
   szem-eszköz koordináció

4. karika, kötél, labda, szalag, buzogány
5. 1984-ben Los Angelesben
6. egyéniben az öt szerből szezononként egy kiesik.
7. egy azonos szerekből álló és egy kombinált szerekkel végre hajtott gyakorlat
8. 2,15 - 2,30
9.

Elemfajták	**Igaz**	**Hamis**
Hajlékonysági elemek	x	
Dinamikus erőelemek		x
Dobások és elkapások		x
Egyensúlyelemek	x	
Ugrások	x	
Hajítások		x
Forgások	x	

10. technikai vagy nehézségi, művészi, kiviteli
11. aerobik
12. aerobikot, a NASA űrhajósai, NASA
13. Kérdések és válaszok:
    Jackie Sorenssen, amerikai katona feleség, Jane Fonda, a ’80-as években, Pécsi Sasok, New Orleans, Szécsényiné dr. Fekete Irén és1981 és Makray Katalin, 1991. december 13, 1994
14. 4
15. fitnesz aerobik
16.

„A” elemcsoport	Dinamikus erőelemek
„B” elemcsoport	Statikus erőelemek

„C” elemcsoport	Ugrások és átugrások
„D” elemcsoport	Egyensúlyi és lazasági elemek

17.

Sportaerobikban milyen egységek versenyeznek?	o női egyéni o férfi egyéni o vegyes páros o trió 3 férfi o trió 3 nő vagy vegyes o csoport 5 férfi o csoport 5 női vagy vegyes
Milyen nagyságú egyéni versenyeknél a versenyterület?	7 x 7 m
Milyen időtartamú egy egyéni gyakorlat a felnőtt versenyeken?	1,45
Sportaerobikban hány korcsoportban versenyeznek a sportolók? Sorolja fel!	UP III UP II UP I Felnőtt
A Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakága milyen típusú aerobik versenyeket rendez?	o Sportaerobik o Aerobic dance o Aerobic step o Basic aerobic
Milyen nagyságú csapatversenyeknél a versenyterület?	10 x 10 m
Basic Aerobikban milyen egységek versenyeznek?	egyéni trio csoport
Mekkora a versenyterület mérete Aerobik Dance kategóriában?	10 x 10 m
Hány fős csoportok versenyeznek Step Aerobikban?	7-8 fő bármilyen összeállításban
Hány nehézelemet kell bemutatni a Dance Aerobik versenygyakorlatban?	4

18. akrobatikus torna

19. akrobatikus torna, a hivatásos cirkuszi akrobatáktól

20. női páros, férfi páros, vegyes páros, női hármas, férfi négyes

21. 1998

22. 12m x 12m –es talajon

23.

Statikus gyakorlat	emelések, egyensúlyi elemek- és hajlékonysági elemek
Dinamikus gyakorlat	dobások, ugrások
Kombinált gyakorlat	a fenti kettő kombinációja

24. a) igaz, b) hamis, c) igaz, d) igaz

25. Gyermek, Serdülő, Ifjúsági, Felnőtt

26. XX. , 1927

27. trampolin

28. gumiasztal

29. levegőben, hálón, gumiasztal

30. tengerészeti, pilótáinak, navigátorainak

31. „c”

32. Európa és az Egyesült Államok egyetemein

33.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
c	f	b	a	d	e

34. Juan Antonio Samaranch

35. a, c, e

36. 10 különböző

37. a) hamis, b) hamis, c) igaz, d) igaz, e) hamis, f) igaz, g) hamis, h) igaz, i) igaz, j) igaz, k) hamis

38. mindenki tornája

39. igaz

40. „b”

41. ugrás

42. svédszekrény, ugró ló, ugró asztalt

43. gyorsasági erő, pontos tér-és időérzékelés, jó koncentrálóképesség, távolságbecslés, bátorság

44. a) igaz, b) igaz, c) hamis, d) igaz, e) hamis, f) igaz

45. Jurcsenkó
46. rundellel kell érkezni az ugródeszkára (háttal az ugrószernek). Az ugrás első íve hátrafelé történik.
47. felemáskorlát
48. az 1950-es évek második fele
49. A: 140-180 cm
    B: 210-250 cm
    C: 135-180 cm
50. gerendán
51. feltehetően egy 20 méter hosszú gömbölyű fatörzs
52. „C”
53. 120 cm
54. egyensúlyi elemeket, gimnasztikus elemeket, akrobatikus elemeket, ugrásokat, szökdeléseket, fordulatokat tartalmaznak.
55. talaj
56. a) igaz, b) hamis, c) igaz, d) hamis, e) igaz, f) igaz, g) hamis
57.
    a. összekötő elemek (gimnasztikus elemek)
    b. egyensúlyi elemek
    c. hajlékonysági elemek
    d. erő elemek
    e. akrobatikus ugrások
    f. akrobatikus ugrások sorozatban.
58. mennyiségű, minőségű
59. ugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj
60. „d”
61. ókor
62. akrobatikus elemek, egyensúlyi elemek, hajlékonysági elemek, erő elemek
63. ló, gyűrű, korlát, nyújtó
64. motoros alapképességek

    speciális képességek (ízületi mozgékonyság növelése, koordináció fejlesztése, gyorsasági erő, állóképesség fejlesztése, tempó, ütem, ritmus igényes szintre emelése, előadásmód, pontosság, esztétikum)
65. Egyensúlyi elemek, testsúlyáthelyezések, lépések és járások, futások, szökkenések, szökdelések, ugrások, fordulatok
66. kápásló

67. az ókori római birodalom katonái is gyakoroltak rajta, a katonai kiképzések fontos eszköze volt
68. körzések, ingamozgások, támlázások, kézállásba fellendülések
69. magas fokú egyensúlyozó képesség, ízületi mozgékonyság, erős felső végtag, erős vállöv, erős szorítóerő és törzsizomzat
70. Magyar Zoltán
71. hintaként
72. 260 cm
73. a) hamis, b) igaz, c) igaz, d) hamis, e) igaz, f) hamis, g) igaz, h) igaz
74. Csollány Szilveszter
75. „b”
76. „a”
77. a, d, f, h, g, i
78. igaz
79. korlát
80. Jahn, német
81. a) igaz, b) hamis, c) igaz, d) hamis, e) igaz, f) igaz, g) hamis, h) igaz, i) igaz
82. mutatványosok
83. a) igaz, b) hamis, c) igaz, d) hamis, e) hamis, f) igaz
84.
    - használatukkal lecsökken az elemek tanulási ideje, ezáltal hamarabb nő a tornász gyakorlatának anyagerőssége, vagy javul az elemek technikai kivitele, az elemek kiterjedése.
    - használatuk növelheti a versenyzők kondicionális alapjait, az ízületek jobban vannak kímélve,
    - csökken a sérülésveszély,
    - csökkennek a terhelés káros hatásai,
    - javul a cselekvésbiztonság,
    - hatékonyabb a gyakorlás
85. gumisztal, ugrópálya, szivacsgödör, szőnyegek, asszisztáló állvány, tenyérvédő, a mozgástanuláshoz video, film és számítógép.
86. Csapat és egyéni versenyeket „A” és „B” kategóriában

87.

Vezetőbíró	A versenybíróság elnöke
Érvényesíti a járulékos pontszámok levonását.	Ellenőrzi a versenyzők igazolását
Összehangolja a zsűri munkáját	Elkészíti a versenyjegyzőkönyveket
Korrigálja a szélsőséges pontszámokat	Elvégzi a versenybírók beosztását
Ellenőrzi a pontszámokat	Aláírja a versenyjegyzőkönyveket
Jelzi a tornász számára a gyakorlat elkezdését	
Az adott szeren, ahol bíráskodik, biztosítja a melegítés idejének betartását.	

88.

Korcsoportok	Csapatversenyek	Egyéni versenyek
I.	x	x
II.	x	x
III.-IV	x	x
V-VI.	x	x

89. I;II, III-IV. V-VI.

90.

Lányok (csapatbajnokság)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**
ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)
talaj	gerenda	gerenda	gerenda	felemáskorlát
	talaj	talaj	talaj	gerenda
				talaj

91.

Fiúk (csapatbajnokság)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**
talaj	talaj	talaj	talaj	talaj
ugrás (svédszekrény)	gyűrű	gyűrű	gyűrű	kápásló
	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	gyűrű
			korlát	ugrás (svédszekrény)
				korlát
				nyújtó

92.

Lányok (egyéni)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**
ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)
talaj	gerenda	gerenda	gerenda	felemáskorlát
	talaj	talaj	talaj	gerenda
				talaj

93.

Fiúk (egyéni)				
Korcsoportok				
I.	**II.**	**III - IV**	**V - VI.**	
			Kezdő	**Haladó**
talaj	talaj	talaj	talaj	talaj
ugrás (svédszekrény)	gyűrű	gyűrű	gyűrű	kápásló
	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	ugrás (svédszekrény)	gyűrű
			korlát	ugrás (svédszekrény)
				korlát
				nyújtó

94.

2 bíró esetén	a két pontszám átlaga
3 bíró esetén	a két szélsőérték kiesik és a bennmaradó az érvényes pontszám
4 bíró esetén	a két szélsőérték kiesik és a bennmaradó két pontszám átlaga
5 bíró esetén	a két-két szélsőérték kiesik és a bennmaradó az érvényes pontszám

95.

a) igaz, b) hamis, c) hamis, d) hamis, e) hamis, f) hamis, g) hamis, h) igaz, i) hamis, j) igaz, k) igaz, l) hamis

96.

I. korcsoport
II. korcsoport
III-IV.korcsoport
V-VI.korcsoport

97.

Ha az edző gyakorlat közben beszél a tornászhoz, az **0,30** pont levonásával jár a végpontszámból a szerzsűri elnöke által.

Ugráson a vonalbíró a leérkező terület **távolabbi** végén ül. **A gyakorlat megismételhető,** amennyiben a tornásznak rajta kívülálló okból kellett azt

megszakítania. **A teljes talajterületet** használnia a tornásznak. Talajon 2 mp vagy ennél hosszabb kivárás az akrobatikus sorok vagy elemek előtt **nem engedélyezett**.

98. Minden ugrásnak száma és kiinduló értéke van.

99.

Szabályok	Korlát	Felemáskorlát	Nyújtó
Magassága a szőnyeg tetejétől 180 cm.	x		
Szabadban használták a mutatványosok.			x
A mai modern eszközökön feszesség szabályozó van.		x	x
A karfák hossza 350 cm.	x		
1950-es évek második felétől stabil lett a felső karfa.		x	
Megalkotója a német Jahn volt.	x		
A két karfa egymástól való távolsága 135-180 cm.		x	
Állítható a szer magassága, a szőnyeg tetejétől 260 cm.			x
Lendületi és erőelemek vannak a gyakorlatban.	x		
Kezdetben csak erőelemeket mutattak be rajta, jelenleg a szabályok csak lendületi elemek végrehajtását engedélyezik.			x
A leglátványosabb szer.			x
Üvegszálas, acélhuzalú, illetve rétegelt fából készült, hármas üvegszál betéttel ellátott.	x		
A két karfa egymástól való távolsága 41- 46 cm	x		
A gyakorlatok támaszban, felkarfüggésben és függésben végrehajtott lendületi elemeket, illetve erőelemeket tartalmaznak, haránt - és oldalhelyzetben.	x		

100.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
B	A, B	C	B	A	D	B	A
VIII.	IV.	IX.	VI. X.	I.	II.	V.	III. VII.

104.

terem és öltözők előkészítése, igazolások ellenőrzése, sorsolás elkészítése, a versenybírók és a versenyirodák beosztása

105.

- A jegyzőkönyvek ellenőrzése, majd aláírása a versenybíróság elnöke által.
- A verseny pénzügyi vonatkozásainak rendezése, a versenybírók kifizetése. Az elszámolások elkészítése, az illetékesek felé elszámolás.
- A verseny helyszínének eredeti állapotba történő visszaállítása.
- A verseny eredményének közzététele minden lehetséges csatornán keresztül.

106.

- A rendelkezésre álló hely mérete, nagysága.
- A versenyzők életkora, száma, minősítése.
- Pénzügyi mozgástér.
- Versenybírók létszáma.
- Időfaktor.

109.

7 szakág: női és férfi torna, aerobik, akrobatikus torna, gumiasztal, RG, mindenki tornája

110. „e”

111. Kertész Alíz, Magyar Zoltán, Pelle István, Köteles Erzsébet, Borkai Zsolt, Csollány Szilveszter, Keleti Ágnes, Bodó Andrea, Tass Olga, Korondi Margit, Ónodi Henrietta,

112. A szervezet harmonikus fejlesztése, a helyes testtartás biztosítása, a mozgáskoordináció és mozgásszabályozás fejlesztése, a gerincoszlop hajlékonyságának, az egyes ízületek mozgékonyságának fejlesztése, a relatíverő kialakítása (saját testtömeghez viszonyított erő).

113. gyorserő, erő-állóképesség, relatív erő, térbeli tájékozódó képesség, egyensúlyérzék, ritmus képesség, ízületi mozgékonyság

114.Figyelem koncentráció, bátorság, akaraterő, önértékelés rendszeresség

115.

- Mozgásos erőelemek (lassú tempójú mozgások)
- Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempójú mozgások)

116.

- Gimnasztikus elemek
- Egyensúlyi elemek

- Hajlékonysági elemek
- Erőelemek
- Preakrobatikus elemek
- Akrobatikus elemek

117. „c”

118.

Akrobatikus torna	Sportaerobik
Női páros	Női egyéni
Férfi páros	Férfi egyéni
Vegyes páros	Vegyes páros
Női trió	Férfi trió
Férfi négyes	Női trió
	Vegyes trió
	Csoport (5 fő férfi)
	Csoport (5 fő nő)
	Csoport (5 fő vegyes)

120. Fiúk: talaj, gyűrű, ugrás (svédszekrény)
Lányok: ugrás (svédszekrény), gerenda, talaj

121. A: bármennyi, aki a versenykiírás feltételeinek megfelel
B: Online, az erre a célra működtetett rendszerben
C: igen
D: egy

122. Nem, mert a sorsolást mindig az adott korcsoportban indulók száma határozza meg.

123. 5

124. Igen, mert a sorsolás minden korosztályban, nemben más és más.

125. Az idősebbek vagy erősebb testalkatúak alul, mint tartók, a fiatalok és vékonyak felül hasznosíthatják tudásukat.

Szakág: Aerobik

126. Trampolin vagy gumiasztal

127. Rundellel (háttal) érkezik az ugródeszkára

128. 1D; 2L; 3A; 4G; 5J; 6B; 7C; 8K; 9H; 10E; 11I; 12F

129.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
D	E	F	C	B	A
IV.	I.	III.	II.	II.	II.

130. mozgásos, külső, belső, tartásos, egyensúlyban, húzódás, húzódás-tolódás, ereszkedések

131. talaj, ugrás, gerenda, felemáskorlát, nyújtó, gyűrű, páros korlát, kápásló

+1 Gratulálok

Felhasznált irodalom

Hamza, I. Karácsony, I. Molnár, F. Vigh, L. Gyulai, G (2000). Torna 1x1. Budapest, ISBN: 963 640 705 3.

Karácsony, I. Hamza, I. Keleti, J. (1999). Torna A-tól Z-ig. Budapest,

http://www.mdsz.hu/diakolimpia/versenykiirasok/.

http://matsz.hu/matsz/letoltesek.

http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/mag_code_2013_august_13_magyar.pdf.

http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Tornaszaknyelv/honfi.html#d5e1274.

http://www.jgypk.uszeged.hu/dok/tamopsport/HonfiSzatmari%20%20A%20sporttorna%20elmelete%20es%20gyakorlata/sporttorna.html.

www.mdsz.hu