Gúla Szabályok

1. Előírások

Versenyszám:

Kisformáció: 5-10 fő

Nagyformáció: 11-21 fő

Korosztályok:

Alsós: 6-12 évesek (2019-2012)

Felsős: 11-15 évesek (2014-2010)

Középiskolás: 14-19 évesek (2011-2006)

Főiskolás: 15+ évesek (2010-től)

A csapatokban fiúk-lányok vegyesen szerepelhetnek. A csapat létszámának max. 1/3 része eltérhet a kiírt korcsoporttól, 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

Összesen: max. 30.00 pont

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 gúlák 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 gúlánkét akár – 1.00 pont levonás is alkalmazható
- A gúlákat 3 mp-ig kell megtartani, minden hiányzó másodpercért – 0.3 pont levonás jár

C. Nehézségi pontszám:

A gyakorlatok során 4 db 3 másodpercig kitartott építést kell bemutatni, amiben minden tagnak szerepelnie kell. 1 db minimum 5 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

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

A gúlának akkor van nehézségi értéke, ha min. 1 másodpercig tartják. A hiányzó mp-ért a végpontszámból történik a levonás, másodpercenként -0,3 pont.

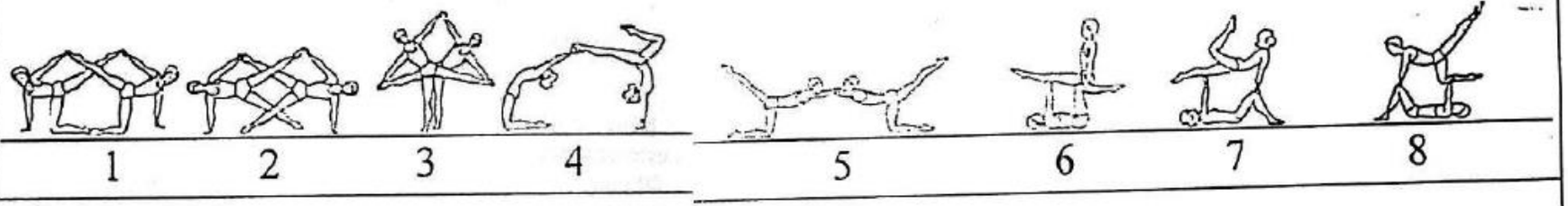
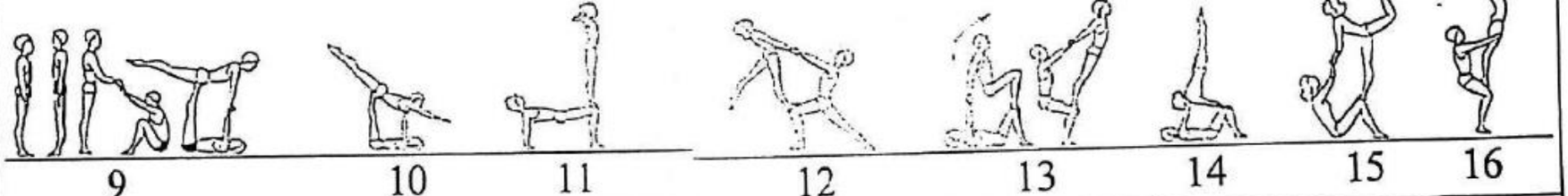
Az elemeket minden építésnél más típusú összeállításban kell bemutatni. (Pl.: nem lehet minden építés csak páros elemekből, vagy csak hármasból.). Egy kódszámú elemet a négy építésből csak egyszer lehet használni (pl.: ugyanazt a páros elemet nem lehet az első építés páros elemeinél, majd a nagy gúla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

Egyéni elemek:

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

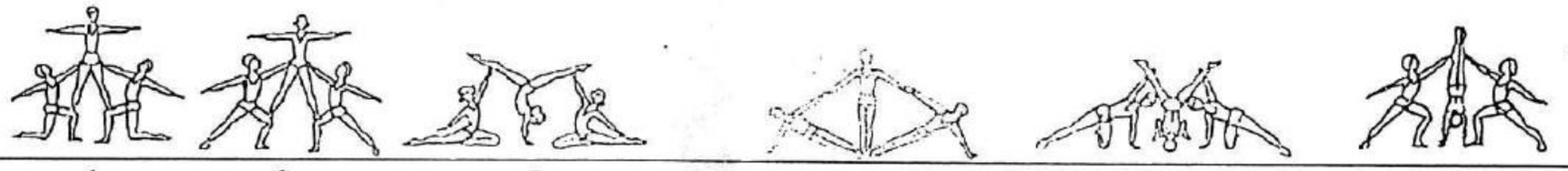
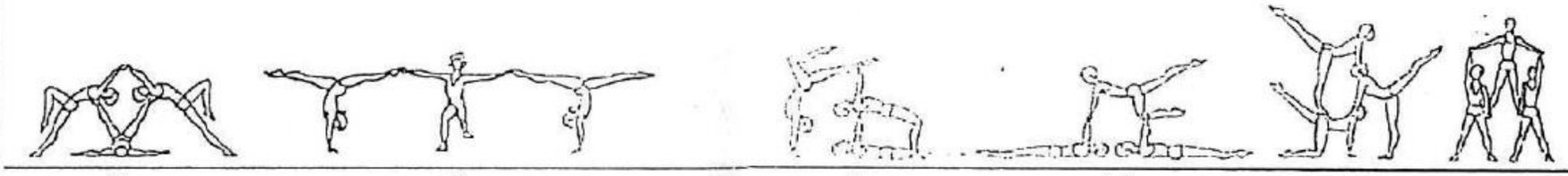
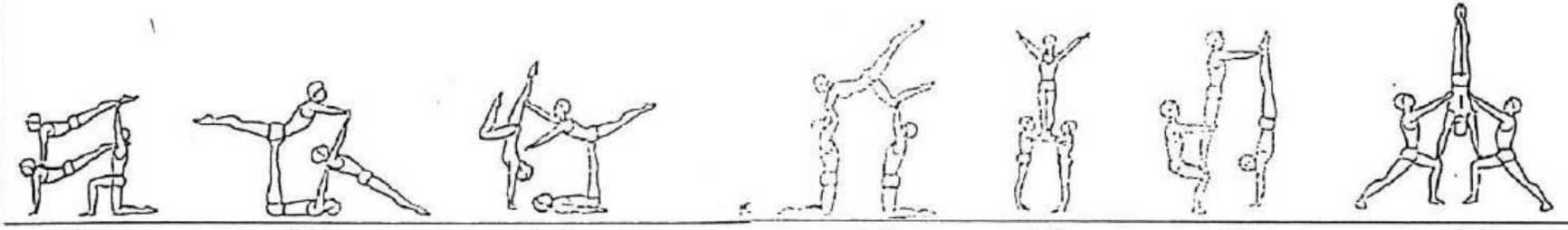
PÁROS GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A páros gyakorlatokból négyes és hatos gúlák is összekapcsolhatók.

Nehézségi érték	*Gúlák*
0,5	
1,5	
2,5	

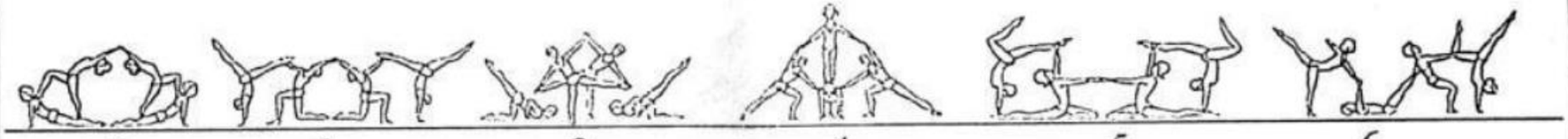
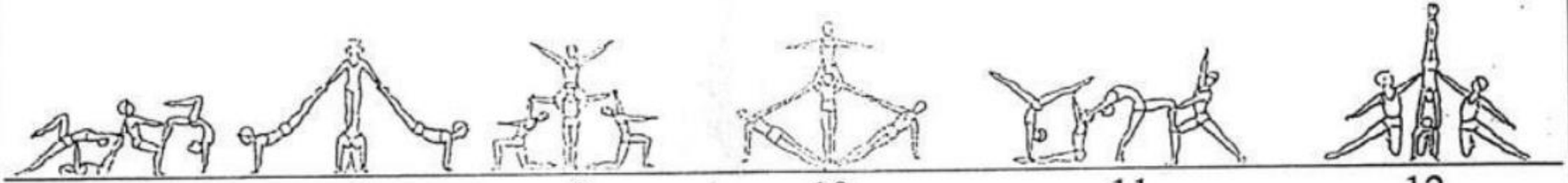
HÁRMAS G GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A hármas pár gyakorlatokból hatos és kilences gúlák is összekapcsolhatók.

Nehézségi érték	*Gúlák*
0,5	 1 2 3 4 5 6
1,5	 7 8 9 10 11 12
2,5	 13 14 15 16 17 18 19

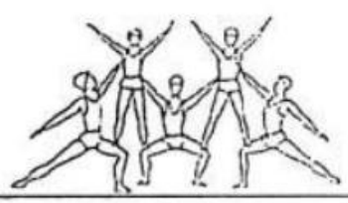
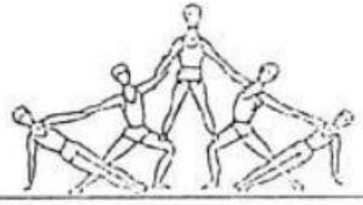
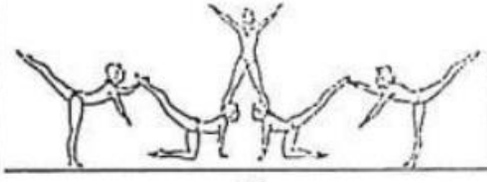
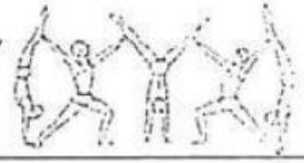
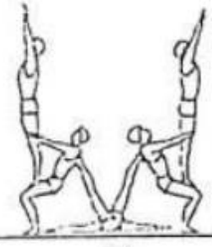
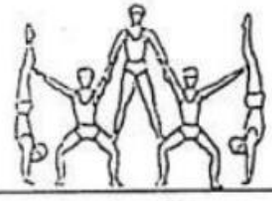
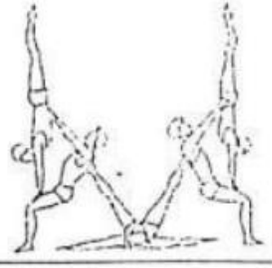
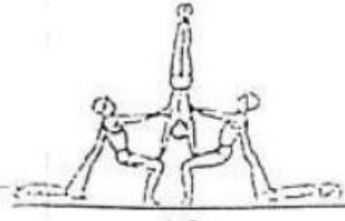
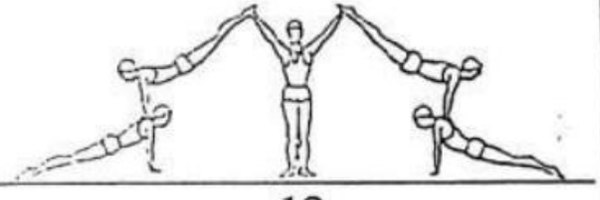
NÉGYES GYAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. A négyes gyakorlatok páros gyakorlatokra bonthatók, illetve nyolcassá összekapcsolhatók.

Nehézségi érték	*Gúlák*
0,5	 1 2 3 4 5 6
1,5	 7 8 9 10 11 12
2,5	 13 14 15 16 17 18

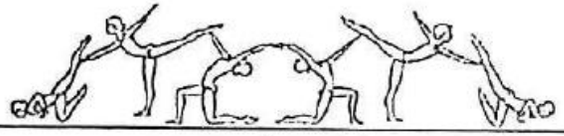
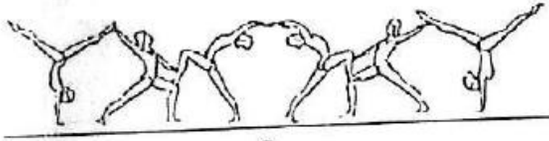
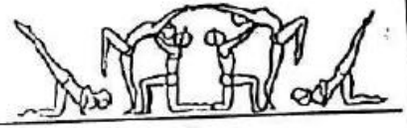
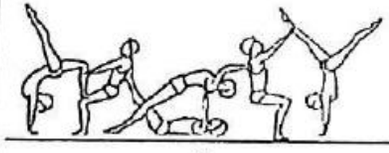
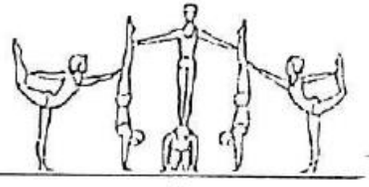
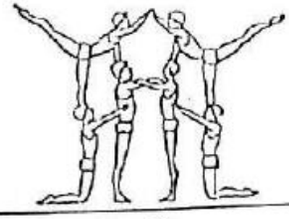
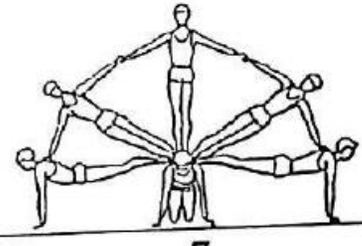
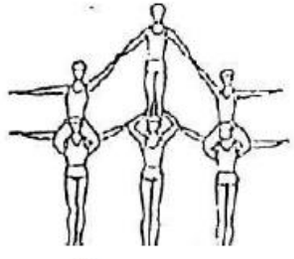
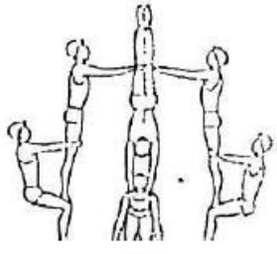
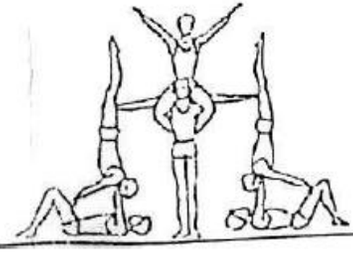
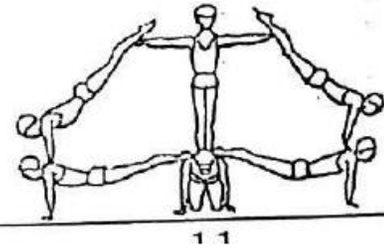
ÖTÖS YAKORLATOK

Minden gyakorlat végrehajtható lányok és fiúk által. Az ötös gyakorlatok os és hármas gyakorlatokra bonthatók, ill. tízessé összekapcsolhatók.

Nehézségi érték	*Gúlák*
0,5	 1  2  3  4
1,5	 5  6  7  8  9
2,5	 10  11  12  13

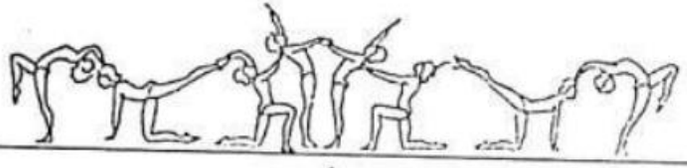
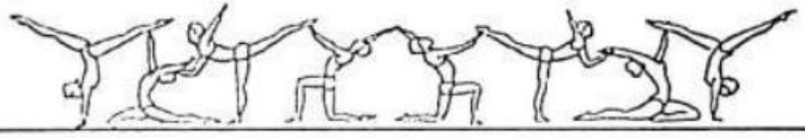
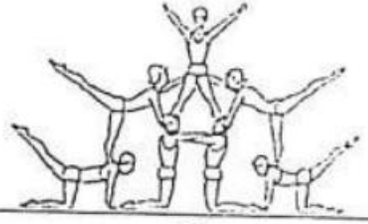
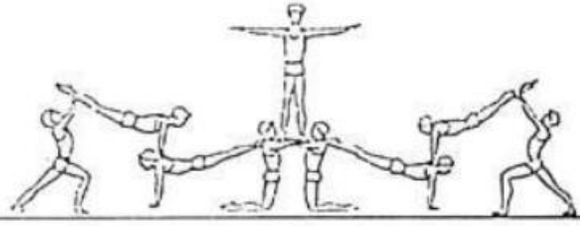
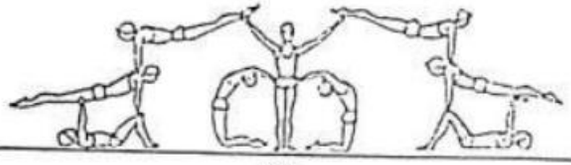
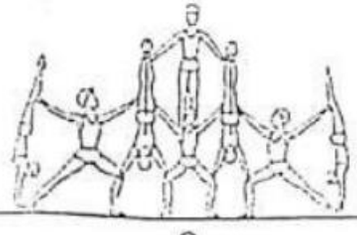
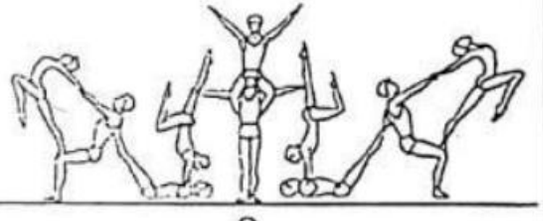
HATOS GYAKORLATOK

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

Nehézségi érték	*Gúlák*
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.

Nehézségi érték	*Gúlák*	
0,5	 1	 2
1,5	 3	 6
2,5	 7	 8  9