



KIDS KUPA

Országos Szertorna Bajnokság

VERSENYKIÍRÁS

1. A verseny célja

A katolikus és más egyházi fenntartású iskolák tanulói számára versenyzési lehetőséget biztosítani kosárlabda sportágban; a sportág népszerűsítése, a közösségi élmény erősítése és a tehetségek kiválasztása.

2. A verseny rendezője

- Rendező: Katolikus Iskolák Diák Sportszövetsége (KIDS)
 - Társrendező, közreműködő: Magyar Torna Szövetség, Budapesti Torna Szövetség
 - Fővédnöke: Dr. Magyar Zoltán a Magyar Torna Szövetség elnöke.
 - Védnökei: Dr. Török Csaba a KIDS elnöke
 - A verseny szakmai felelőse: Dr. Csirkés Zsolt, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem adjunktusa
 - A versenybírószám elnöke: Dr. Gyulai Gergely László, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem docense
-

3. A verseny helye és ideje

- Helyszín: Nemzeti Tornacsarnok Budapest 1146, Tornacsarnok, Istvánmezei út 1-3.
 - Időpont: **2026.02.14.**
 - Gyülekezés / regisztráció: 8:30
 - Megnyitó: 11:00
 - Verseny kezdete: 9:00
 - Tervezett befejezés: 17:00
-

4. A verseny résztvevői

Azon iskolák tanulói, amelyek megfelelnek a **KIDS – Általános versenykiírás feltételeinek** és a nevezést a határidőig érvényesen benyújtották.

5. Korcsoportok

I - VI. Korcsoport a **KIDS – Általános versenykiírásban** foglaltak szerint.

6. Nevezés és nevezési határidő

- **Nevezés módja:**
 - KIDS-tagiskolák: online nevezés a Kids.hu felületén.
 - Nem tagiskolák: a KIDS-iroda e-mail címére küldött nevezéssel (nevezési díj mellett).
 - **Nevezési határidő: 2026.02.06. 20:00**
 - Határidő után nevezést nem fogadunk el.
 - Helyszíni nevezés nincs.
 - **Részvételi díj: Nem „KIDS tag” iskolák**, részvételi díj befizetésével vehetnek részt a versenyeken. A részvételi díjat a nevezés előtt kell átutalni a KIDS számlájára. Ez egyéni versenyző esetében 4000 Ft/fő, a torna csapatok 20 000 Ft/ csapat. A részvételi díjat átutalással az alábbi bankszámlára kell utalni: Raiffeisen Bank: 12076903-00175790-00100006, (a megjegyzés rovatba kell írni: város, iskolanév, X egyéni, + pl. kosár csapat). Erről a KIDS iroda, a befizető adatainak megismerése után, számlát ad. Célszerű a nevezési emailben jelezni, a számlát kérő adatait.
-

7. Versenyforma és lebonyolítás

Lányok

- I. korcsoport: szekrényugrás, talaj
- II. korcsoport: szekrényugrás, gerenda, talaj
- III-IV. korcsoport: szekrényugrás, gerenda, talaj
- V-VI. korcsoport A kategória: szekrényugrás, felemáskorlát, gerenda, talaj
- V-VI. korcsoport B kategória: szekrényugrás, gerenda, talaj

Fiúk

- I. korcsoport: talaj, szekrényugrás
- II. korcsoport: talaj, gyűrű, szekrényugrás
- III-IV. korcsoport: talaj, gyűrű, szekrényugrás
- V-VI. korcsoport, A kategória: talaj, gyűrű, szekrényugrás, korlát
- V-VI. korcsoport B kategória: talaj, gyűrű, szekrényugrás, korlát

Verseny jellege:

I, II, III-IV. kcs.: csapatbajnokság, egyéni összetett bajnokság

→ 6 fő/csapat, amelyből a legjobb 4 eredmény számít. 4 fős csapattal már lehet indulni (ebben az esetben mind a 4 versenyző pontja számít). Az I. és a II. korcsoportokat ha nagy a létszám külön versenyeztetjük. A III-IV. korcsoport összevontan versenyzik. Egyéni összetett bajnokokat a csapatbajnokság eredménye alapján hirdetünk. Csapatbajnokság minimum 3 iskola és 4 nevező csapat esetén lehetséges. Ha ennél kevesebb, akkor csak egyéni összetett versenyt rendezünk.

V-VI. kcs.: csapatbajnokság, egyéni összetett bajnokság és szerenkénti bajnokság → 6 fő/csapat, amelyből a legjobb 4 eredmény számít. 4 fős csapattal már lehet indulni (ebben az esetben mind a 4 versenyző pontja számít). Az V-VI. korcsoport összevontan versenyzik. Egyéni összetett bajnokokat és szerenkénti bajnokokat a csapatbajnokság eredménye alapján hirdetünk. Csapatbajnokság minimum 3 iskola és 4 nevező csapat esetén lehetséges. Ha ennél kevesebb, akkor csak egyéni összetett versenyt és szerenkénti versenyt rendezünk.

Mindenki csak a saját korcsoportjában indulhat! **Felversenyzés csak abban az esetben lehetséges** (max. 1 fő!) ha az eggyel magasabb **korcsoportban** létszámhiány van. Visszafelé ez nem lehetséges! A felversenyzett tornászt **abban a korcsoportban értékeljük, ahová felversenyzett!**

A nevezések beérkezése után, e-mailen tájékoztatjuk a résztvevőket a sorsolásról és a lebonyolítás sorrendjéről.

8. Díjazás

Korcsoportonként, nemenként, csapatverseny, egyéni összetett, V-VI. kcs-ben szerenkénti döntő. Az I–III. helyezettek érem jutalomban részesülnek.

9. Igazolás

A helyszínen a következő dokumentumokkal kell igazolni a versenyzőket:

- érvényes diákigazolvány
 - az iskola igazgatója által hitelesített, pecsétes névsor
 - szülői nyilatkozat (honlapról letölthető)
-

10. Egyéb rendelkezések

- Verseny gyakorlatok leírása az 1. számú mellékletben
-

11. Kapcsolat

További információk:

- **KIDS iroda:** kat.diaksport93@gmail.com
- Telefonszám: +36 20 4022076
- A verseny szakmai felelőse: Dr. Csirkés Zsolt (csirkes.zsolt@gmail.com)

1.sz. mell.

Gyakorlatanyag:

I-VI. korcsoportban: a Diákolimpia „B” kategória előírt gyakorlatai.
(a gyakorlatok letölthetők a www.diakolimpia.hu oldalról).

A szabadon választott gyakorlatok (V-VI. kcs.) anyagerőssége itt található, a csapatbajnokság A kategória, és az egyéni versenyzők részére:

Előírt gyakorlat bemutatása:

Az előírt gyakorlat (régi Diákolimpia „B” kategória) a megszokott 9,8 pontból indulna; 0,2 pont adható a gyakorlat vagy egyes gyakorlatrészek virtuóz bemutatásáért, így a tornász 10,00 pontot kaphatna a tökéletes végrehajtásért. Ebben a verzióban nem szerepel bónusz elem.

Bónuszos gyakorlat bemutatása:

1 db bónusz elem gyakorlatba való beépítése esetén **0,5 pont** adható, viszont 2 db bónusz elem beépítése **1,0 pontot** jelentene. Ha a tornász akár csak 1 db bónuszt épít be a gyakorlatába, a 0,5 plusz pont mellett megkapná még azt a 0,2 pontot is, amit amúgy csak a virtuóz bemutatásért kapna meg.

Ennél fogva:

- az 1 db bónusz elemet tartalmazó gyakorlat 10,5 pontból indulna
- a 2 db bónusz elemet tartalmazó gyakorlat 11,00 pontból indulna

Fontos!!!

A bónusz elemet csak az **1,00 pontos hibahatáron belül lehetne megadni**; vagyis pl. esés esetén nem adható meg a bónusz, plusz az esésért 1,00 ponttal büntethető a tornász. Ha a tornász bónuszos gyakorlattal próbálkozik, és elrontja vagy az egyik, vagy mindkét bónuszt, a gyakorlata 10,00 pontból indul (vagyis megkapja a 0,2 pontot).

Természetesen ezek (a bónusz elemek beépítése) csak opciók. Viszont bátran ajánljuk azoknak, akik már eddig is bemutattak valamilyen nehezebb, plusz elemeket az elmúlt versenyeken. A bónusz elemeket a Testnevelési Egyetemen (TF-en) két szakértő kollégámmal (Bordán Csaba, Barsiné Dizmatsek Ibolya) megbeszéltük, azok kötelező helyre való beépítését vagy cseréjét elfogadtuk.

lányoknál:

Szekrényugrás: Előírt gyakorlat (9,8+0,2 pontért): guggolóátugrás 5 részes szélében állított szekrényen.

Bónusz gyakorlat (10,5 pontért): terpeszátugrás.

Bónusz gyakorlat (11,00 pontért): kézenátfordulás.

Felemáskorlát:

Kh.: alapállás a magas karfa (MK) alatt, szemben az alacsony karfával (AK): ugrás függésbe: 1. ostorlendület előre-hátra előre átteresztés bal guggoló függőállásba; 2. kelepfellendülés a MK-ra mellső támaszba, **(1. bónusz elem: ellendülés hátra lebegőtámaszba, kelepforgás hátra)**, dőlés hátra az AK-ra fekvőfüggésbe a bal combon; 3. lekapással az AK-ra, dőlés hátra térdfellendülés oldalülésbe a bal combon; **(2. bónusz elem: fogásváltással malomforgás előre)**;

4. jobb láb kilendítés mellső támaszba, ellendülés hátra terpesztalptámaszba, nyílugrás hátsó oldalállásba, alapállás.

Gerenda:

Kh.: mellső oldalállás a gerenda első negyedénél:

1. fogás a gerendán, felugrás láblendítéssel (jobb vagy bal) terpesz-ülőtartáson keresztül terpeszülésbe (lovaglólülés);
2. karkörzés hátsó támaszba a test mögé lábemelés zsuporülésbe, (spicc érinti a gerendát), jobb lábnyújtás, bal lábnyújtás és jobb lábhajlítás, bal lábhajlítás, emelkedés állásba, bal lábbal elől karemeléssel oldalsó középtartásba; **(1. bónusz: kilépés támadóállásba, gurulóátfordulás előre kilépőállásba);**
3. jobb lábbal lépés előre 180° fordulattal balra, karkeresztezés mellső középtartásban, majd karlendítés oldalsó középtartásba;
4. jobb láb kilépéssel szökkenő-hármaslépés, kar oldalsó középtartásban, bal láb kilépéssel hármaslépés, jobb karkörzéssel a test előtt;
5. jobb láblendítés előre, lendítés hátra a bal láb mögé lábujjállásba, 180° fordulat jobbra, karleengedéssel mélytartáson és oldalsó középtartáson át magastartásba; 6. bal láblendítéssel kilépés előre, karlendítéssel magastartásba, bal térdhajlításon keresztül mellső mérlegállás a bal lábon, karleengedéssel oldalsó középtartásba 2 mp.; 7. emelkedés bal kilépőállásba, jobb láb lépés előre, bal láblendítéssel összeugrás (jobb láb a bal mögött), felugrással lábtartáscsere 2x;
8. lábujjállás, jobb láblendítéssel hátra, fellendülés kanyarlati leugrás bal oldalsó harántállásba, alapállás.
vagy **(2. bónusz elem: néhány lépés lendületszerzés kézenátfordulás hátsó harántállásba, alapállás).**

Talaj:

Kh.: alapállás:

1. lépés bal és jobb lábbal, ellentétes karemelés mellső rézsútos magas-és oldalsó rézsútos mélytartásba, bal kilépéssel, mérsékelt térdhajlításban, 270 fokos fordulat jobbra, karok íves mélytartáson keresztül oldalsó középtartásba, majd jobb láblendítéssel oldalugrás (bal lábról a jobb lábba), 90 fokos fordulattal jobb hajlított lebegőálláson keresztül bal láb kilépéssel lábujjállásba, karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba, 180° fordulat jobbra lábujjállásba, karemeléssel íves magastartásba; lábzárással dőlés hátra nyújtott ülésen át bukfcenc hátra **(1. bónusz elem: jobb támadóállásba, testsúlyáthelyezés bal lebegőállásba, jobb lábemeléssel előre, bógni hátra)**, futólagos jobb hajlított lebegőálláson keresztül, karemeléssel mellső rézsútos magastartásba, bal lábbal hintalépés hátra bal hajlított lebegőállásba jobb térdemelés előre (jobb spicc a bal térdnél), jobb karemeléssel magas, bal kar oldalsó rézsútos mélytartásba, enyhe törzshajlítással balra;
3. jobb kilépéssel előre, karemeléssel oldalsó középtartásba, ördögugrás 180 fokos fordulattal karlendítéssel magastartásba;
4. jobb lábról fellendülés kézállásba, harántterpesz (lábtartáscsere) bal lábbal ereszkedés a talajra, 90° fordulattal érkezés terpeszállásba, oldalsó középtartással;
5. cigánykerék jobbra, 90 fokos fordulattal jobbra, ereszkedéssel jobb féltérdelésbe, karemeléssel oldalsó középtartáson át magastartásba;
6. bal lábemeléssel hátra emelés fejállásba 2 mp.;
7. ereszkedés jobb sarokülésbe bal lábnyújtással hátra, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, 180°-os fordulattal balra, jobb lábnyújtással zárás a bal láb mellé, nyújtottülésbe, karleengedés hátsó rézsútos mélytartásba talajérintéssel, gurulás hátra futólagos tarkóállásba, karemeléssel magastartásba;
8. gurulás előre bal (lábszáron) térdelésen keresztül emelkedés jobb láb ujjállásba, **(2. bónusz elem: néhány lépés lendületszerzés kézenátfordulás)**, bal térd emeléssel jobbra (keresztbe a test előtt, spicc a jobb térdnél) karemeléssel oldalsó középtartásba, bal kilépéssel előre hajlított állásba, bal karemelés magastartásba, jobb kar csípőn, alapállás.

fiúknál:

Talaj:

Kh.: alapállás:

1. két lépés szökkenéssel tigrisbukfenc, **vagy: (1. bónusz elem: néhány lépés lendületszerzés szaltó előre zsugorban és gurulóátfordulás előre)** előre karkörzéssel álláson keresztül dőlés előre hajlított karú fekvőtámaszba;
2. tolódás fekvőtámaszba; ugrás guggolótámaszba, 90°-os fordulat jobbra jobb lebegőállásba oldalt, cigánykerék balra terpeszállásba, kar oldalsó középtartásba;
3. 90°-os fordulat balra jobb láb kilépéssel előre, törzsdöntés előre mellső mérlegállásba, karemeléssel rézsútos magastartásba, 2 mp.,
4. emelkedés szögállásba, karemeléssel magastartásba, gurulás hátra futólagos kézálláson keresztül szökkenés hajlított állásba (corbet);
5. felugrás 180°-os fordulattal balra hajlított állásba, fejenátfordulás szögállás, kar oldalsó rézsútos magastartásba, alapállás; **(vagy fejenátfordulás helyett: 2. bónusz elem: néhány lépés lendületszerzés kézenátfordulás, alapállás).**

Gyűrű:

Kh.: ugrás függésbe:

1. **(1. bónusz elem: húzódás-tolódás támaszba 2 mp., ereszkedés függésbe),** lendületvétel; 2. lendület hátra, lendület előre;
3. lendület hátra, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe;
4. lendület hátra, homorított leugrás, alapállás **(vagy: 2. bónusz elem: lendület hátra, lendület előre, leterpesztés hajlított állásba, alapállás).**

Szekrényugrás:

Előírt gyakorlat (9,8+0,2 pontért): terpeszáтуgrás 5 részes hosszában állított szekrényen.

Bónusz gyakorlat (10,5 pontért): guggolóátugrás.

Bónusz gyakorlat (11,00 pontért): kézenátfordulás.

Korlát: előírt gyakorlat

Kh.: külső harántállás:

1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés;
2. lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe;
3. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;
4. lábzárással lendület hátra, kanyarlati leugrás bal harántállásba, alapállás.

Korlát bónuszos gyakorlat:

Kh.: külső harántállás:

1. ugrás felkarfüggésbe, lendület előre felkar-lebegőtámaszba, billenés támaszba, terpeszpedzés;
2. **(1. bónusz elem: lábzárással lendület hátra felkarállásba 2 mp, gurulás előre terpeszülésbe, terpeszpedzés);**
3. lábzárással lendület hátra felkarfüggésbe;
4. lendület előre támaszba, terpeszpedzés;
5. **(2. bónusz elem: lábzárással lendület hátra, lendület előre, vetődés 180°-os fordulattal balra jobb harántállásba, alapállás).**

A bónusz elemeket a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen (TF-en) két

szakértő kollégámmal (Bordán Csaba, Barsiné Dizmatsek Ibolya) megbeszéltük, azok kötelező helyre való beépítését vagy cseréjét elfogadtuk.

Dr. Csirkés Zsolt versenyszervező

Kérdéseket a csirkés.zsolt@gmail.com címre lehet feltenni!