

---

# KÖVETELMÉNYTÁBLÁZATOK

## 2025-2028

---

“A”, “B” és “C” típusú  
ritmikus gimnasztika versenyeken  
egyaránt **KÖTELEZŐ** érvényű  
követelmények



---

# EGYÉNI GYAKORLATOK

---

1. BNK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
2. VSK I. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
3. VSK II. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
4. SZK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények

**MRGSZ besorolás nélküli (BNK) hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)**

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK						D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS					
KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)			sg 2D (DA1-DA2)										
		SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK			SZERGYAKORLAT							
		DB	W	R (AS)	DB	R	DA								
KISGYERMEK	SZABAD KARIKA (MK)	2025: 2016-17	5 DB	min 1	max 3	6 <sup>^</sup>	DB max 0.40	R	min 1 - max 8*	SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704				
		2026: 2017-18	3 NDDB								AS max 0.40	min 1J, 1B, 1R	min 1J, 1B, 1R		Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106
		2027: 2018-19 2028: 2019-20	DB max 0.40												*amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

**MRGSZ VSK I. hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)**

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK							D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)				sg 2D (DA1-DA2)				
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT			
			DB	W	R (AS)	DB	R	DA			
FELNŐTT	FIG	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				8 <sup>^</sup> min 1J, 1B, 1R	max 4	min 1 - max 15		FIG	
JUNIOR	FIG	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 <sup>^</sup> min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 12		FIG	
SERDÜLŐ	Idősebb évfolyam KARIKA LABDA BUZOGÁNY SZALAG	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)			6 <sup>^</sup> DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10		SZABAD GYAKORLAT D: 5.50 SZERGYAKORLAT D: 9.00	
	Fiatalabb évfolyam SZABAD (MB) KARIKA LABDA BUZOGÁNY SZALAG (MK)		3 NDDB min 1J, 1B, 1R DB max 0.60	min 1	max 3 AS max 0.50						
GYERMEK	Idősebb évfolyam SZABAD KARIKA LABDA BUZOGÁNY (MK)	2025: 2014-15 2026: 2015-16 2027: 2016-17 2028: 2017-18	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)	min 1	max 3 AS max 0.50	6 <sup>^</sup> DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8		SZABAD GYAKORLAT D: 5.50 SZERGYAKORLAT D: 7.00	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704
	Fiatalabb évfolyam SZABAD KARIKA LABDA (MK)		3 NDDB min 1J, 1B, 1R DB max 0.50								Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806

**MRGSZ VSK II. hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)**

	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)					sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK		SZERGYAKORLAT		
			DB	W	R (AS)	DB	R	DA		
FELNŐTT	BUZOGÁNY VÁLASZTOTT SZER	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				6 <sup>^</sup> min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 12	<b>FIG</b>	
JUNIOR	BUZOGÁNY KARIKA/LABDA	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 <sup>^</sup> DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10	<b>SZERGYAKORLAT D: 9.00</b>	
SERDÜLŐ	KARIKA LABDA	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16				6 <sup>^</sup> DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8	<b>SZERGYAKORLAT D: 7.00</b>	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704
										Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806
GYERMEK	Idősebb évfolyam SZABAD KARIKA	2025: 2014-15 2026: 2015-16 2027: 2016-17 2028: 2017-18	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)  3 NDDB min 1J, 1B, 1R	min 1	max 3 AS max 0.40	6 <sup>^</sup> DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	X	min 1 - max 8*	<b>SZABAD GYAKORLAT D: 4.00 SZERGYAKORLAT D: 5.00</b>	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704
	Fiatalabb évfolyam SZABAD									Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106  *amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

**MRGSZ SZK hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (EGYÉNI VERSENYEK)**

	Kötelező kézszer	Születési év	TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK						D pont megengedett maximuma	MEGJEGYZÉS
			SZABAD GYAKORLATOK			SZERGYAKORLATOK				
			sg 1D (DB1-DB2)			sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)		
DB	W	R (AS)	DB	R	DA					
FELNŐTT	BUZOGÁNY KARIKA/LABDA	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-				6 <sup>^</sup> DB max: 0.60 min 1J, 1B, 1R	max 3	min 1 - max 10	<b>SZERGYAKORLAT D: 9.00</b>	Nem engedélyezett: 1.2406 1.2806 1.2906 1.3506 2.506 2.1904 3.1405 3.1704
JUNIOR	KARIKA LABDA	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14				6 <sup>^</sup> DB max 0.50 min 1J, 1B, 1R	max 2	min 1 - max 8	<b>SZERGYAKORLAT D: 7.00</b>	Nem engedélyezett: 2.1904 3.505 3.805 3.1405 3.1704  Talpon bemutatva nem engedélyezett: 2.406 2.506 2.806
SERDÜLŐ	SZABAD KARIKA	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	5 DB (min. 2 testtechnikai csoportból)  3 NDDB min 1J, 1B, 1R  DB max 0.40	min 1	max 3 AS max 0.40	6 <sup>^</sup> DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	X	min 1 - max 8*	<b>SZABAD GYAKORLAT D: 4.00</b> <b>SZERGYAKORLAT D: 5.00</b>	Nem engedélyezett: 2.1904 3.1704  Talpon bemutatva engedélyezett: 2.1106  *amiből min 1 DA bázisa magas dobás vagy magas dobásból elkapás

---

# EGYÜTTES KÉZISZERCSAPAT GYAKORLATOK (CSOPORT ÉS CSAPAT)

---

1. BNK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
2. EKCS1 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
3. EKCS2 hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények
4. SZK hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények

**MRGSZ besorolás nélküli (BNK) hivatalos versenyeire vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSOPORT- ÉS CSAPATVERSENYEK)**

		TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK				
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
			DB/DE	R	DC	
KISGYERMEK	CSOPORT (2-3 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00 CSAPAT (5 fő) szabad	2025: 2016-17 2026: 2017-18 2027: 2018-19 2028: 2019-20	5 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	max 1 AS max 0.40	min 3 - max 8 vertikális fordulatok nem ismételhők	<b>D: 6.00</b>

**MRGSZ EKCS1 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSAPATVERSENYEK)**

**VSK I és VSK II**

				TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
		KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
				DB/ DE	R	DC	
FELNŐTT	2025	3LABDA/2KARIKA	2009-	max. 9 DB/DE (min 4 DB + min 4 DE)	max 1	min 9- max 14	FIG
	2026	3KARIKA/2PÁR BUZOGÁNY	2010-				
	2027		2011-				
	2028		2012-				
JUNIOR	2025	BUZOGÁNY	2010-2011	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	FIG
	2026	SZALAG	2011-2012				
	2027		2012-2013				
	2028	KÖTÉL	2013-2014				
SERDÜLŐ	2025	LABDA	2012-2013	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c <sup>↗</sup> vagy c <sup>↘</sup>	D: 9.00
	2026		2013-2014				
	2027		2014-2015				
	2028		2015-2016				
GYERMEK	2025	KARIKA	2014-2015	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c <sup>↗</sup> vagy c <sup>↘</sup>	D: 7.00
	2026		2015-2016				
	2027		2016-2017				
	2028		2017-2018				

**MRGSZ EKCS2 hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSAPATVERSENYEK)**

**VSK II és SZK**

				TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
		KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
				DB/ DE	R	DC	
FELNŐTT	2025	BUZOGÁNY	2009-	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	FIG junior
	2026		2010-				
	2027		2011-				
	2028		2012-				
JUNIOR	2025	LABDA	2010-2011	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 9.00
	2026		2011-2012				
	2027		2012-2013				
	2028		2013-2014				
SERDÜLŐ	2025	KARIKA	2012-2013	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c↗ vagy c↘	D: 7.00
	2026		2013-2014				
	2027		2014-2015				
	2028		2015-2016				
GYERMEK	2025	SZABAD	2014-2015	5 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	max 1 AS max 0.40	min 3 - max 8 vertikális fordulatok nem ismételhetők	D: 6.00
	2026		2015-2016				
	2027		2016-2017				
	2028		2017-2018				

**MRGSZ SZK hivatalos versenyekre vonatkozó technikai követelmények 2025-2028 (CSOPORTVERSENYEK)**  
**SZK**

			TECHNIKAI ÖSSZETEVŐK			
	KÉZISZEREK	Születési év	sg 1D (DB1-DB2)		sg 2D (DA1-DA2)	D pont megengedett maximuma
			csoport/csapat		csoport/csapat	
			DB/DE	R (AS)	DC	
FELNŐTT	CSOPORT (2-3 fő) buzogány Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2009- 2026: 2010- 2027: 2011- 2028: 2012-	3 DB 3 DE	max 1	min 6 - max 10	<b>D: 9.00</b>
JUNIOR	CSOPORT (2-3 fő) labda Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2010-11 2026: 2011-12 2027: 2012-13 2028: 2013-14	3 DB (DB max 0.60) 3 DE (DE max 0.80)	max 1	min 6 - max 10 min 2 CC, min 2 CR, min 1 c↗ vagy c↘	<b>D: 7.00</b>
SERDÜLŐ	CSOPORT (2-3 fő) karika Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2012-13 2026: 2013-14 2027: 2014-15 2028: 2015-16	4 DB (DB max 0.50) 2 DE (DE max 0.60)	max 1	min 3 - max 8 min 1 CC, min 1 CR, min 1 c↗ vagy c↘	<b>D: 6.00</b>
GYERMEK	CSOPORT (2-3 fő) szabad Zene időtartama: 1'30-2'00	2025: 2014-15 2026: 2015-16 2027: 2016-17 2028: 2017-18	5 DB DB max 0.40 min 1J, 1B, 1R	max 1 AS max 0.40	min 3 - max 8 vertikális fordulatok nem ismételhetők	<b>D: 6.00</b>

B és C típusú versenyek alkalmával kizárólag az alábbi sorok alkalmazhatóak a kiírt kategóriák tekintetében, annak minden elemével együtt!

A felsoroltakon kívül egyéb felbontásban nem engedélyezett kategória megrendezése, illetve eredményhirdetés.

C típusú verseny esetén kizárólag az alábbi angol kifejezések használhatók a kategóriák és korosztályok megnevezésére.

EGYÉNI VERSENYEK			szabad	karika	labda	buzogány	szalag
BNK	kisgyermek	2017	x	x			
BNK	kisgyermek	2016	x	x			
VSK 1	gyermek	2015	x	x	x	x	
VSK 1	gyermek	2014	x	x	x	x	
VSK 1	serdülő	2013	x	x	x	x	x
VSK 1	serdülő	2012	x	x	x	x	x
VSK 1	junior	2010-2011		x	x	x	x
VSK 1	felnőtt	-2009		x	x	x	x
VSK 2	gyermek	2015	x	x			
VSK 2	gyermek	2014	x	x			
VSK 2	serdülő	2013		x	x	x	x
VSK 2	serdülő	2012		x	x	x	x
VSK 2	junior	2010-2011		x	x	x	x
VSK 2	felnőtt	-2009		x	x	x	x
SZK	serdülő	2013	x	x			
SZK	serdülő	2012	x	x			
SZK	junior	2010-2011		x	x		
SZK	felnőtt	-2009		x	x	x	

INDIVIDUALS			WA	hoop	ball	clubs	ribbon
Cat 0	mini	2017	x	x			
Cat 0	mini	2016	x	x			
Cat 1	children	2015	x	x	x	x	
Cat 1	children	2014	x	x	x	x	
Cat 1	pre-junior	2013	x	x	x	x	x
Cat 1	pre-junior	2012	x	x	x	x	x
Cat 1	junior	2010-2011		x	x	x	x
Cat 1	senior	-2009		x	x	x	x
Cat 2	children	2015	x	x			
Cat 2	children	2014	x	x			
Cat 2	pre-junior	2013		x	x	x	x
Cat 2	pre-junior	2012		x	x	x	x
Cat 2	junior	2010-2011		x	x	x	x
Cat 2	senior	-2009		x	x	x	x
Cat 3	pre-junior	2013	x	x			
Cat 3	pre-junior	2012	x	x			
Cat 3	junior	2010-2011		x	x		
Cat 3	senior	-2009		x	x	x	

B és C típusú versenyek alkalmával kizárólag az alábbi sorok alkalmazhatóak a kiírt kategóriák tekintetében, annak minden elemével együtt!  
A felsoroltakon kívül egyéb felbontásban nem engedélyezett kategória megrendezése, illetve eredményhirdetés.  
C típusú verseny esetén kizárólag az alábbi angol kifejezések használhatók.

CSOPORT és CSAPAT VERSENYEK					
BNK	kisgyermek	2016-2017	csoporth	2-3 fő	szabad
BNK	kisgyermek	2016-2017	csapat	5 fő	szabad
EKCS 1	gyermek	2014-2015	csapat	5 fő	karika
EKCS 1	serdülő	2012-2013	csapat	5 fő	labda
EKCS 1	junior	2010-2011	csapat	5 fő	5 buzogány (2025) 5 szalag (2026-27) 5 kötél (2028)
EKCS 1	felőtt	-2009	csapat	5 fő	3labda/2 karika (2025) 3karika/2pár buzogány (2026-28)
EKCS 2	gyermek	2014-2015	csapat	5 fő	szabad
EKCS 2	serdülő	2012-2013	csapat	5 fő	karika
EKCS 2	junior	2010-2011	csapat	5 fő	labda
EKCS 2	felőtt	-2009	csapat	5 fő	buzogány
SZK	gyermek	2014-2015	csoporth	2-3 fő	szabad
SZK	serdülő	2012-2013	csoporth	2-3 fő	karika
SZK	junior	2010-2011	csoporth	2-3 fő	labda
SZK	felőtt	-2009	csoporth	2-3 fő	buzogány

DUO/TRIO and GROUP					
Cat 0	mini	2016-2017	duo/trio	2-3 prs	without app.
Cat 0	mini	2016-2017	group	5 prs	without app.
Cat 1	children	2014-2015	group	5 prs	hoop
Cat 1	serdülő	2012-2013	group	5 prs	ball
Cat 1	junior	2010-2011	group	5 prs	5 clubs (2025) 5 ribbons (2026-27) 5 ropes (2028)
Cat 1	senior	-2009	group	5 prs	3balls/2hoops (2025) 3hoops/4clubs (2026-28)
Cat 2	children	2014-2015	group	5 prs	without app.
Cat 2	pre-junior	2012-2013	group	5 prs	hoop
Cat 2	junior	2010-2011	group	5 prs	ball
Cat 2	senior	-2009	group	5 prs	clubs
Cat 3	children	2014-2015	duo/trio	2-3 prs	without app.
Cat 3	pre-junior	2012-2013	duo/trio	2-3 prs	hoop
Cat 3	junior	2010-2011	duo/trio	2-3 prs	ball
Cat 3	senior	-2009	duo/trio	2-3 prs	clubs