



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

**KOMBINACJE BONUSOWE
NA PLANSZY**

AKROBATYKA TANECZNA

Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich praw zależnych, tj. tworzenie i posługiwanie się opracowaniami, tłumaczeniami i przeróbkami w roku 2024, wymaga wykupienia licencji lub uiszczenia rocznej opłaty za komercyjne wykorzystanie materiałów zgodnie z cennikiem Federacji dostępnym na witrynie internetowej.

NIEOBOWIĄZKOWE KOMBINACJE BONUSOWE NA PLANSZY

ILOŚĆ ELEMENTÓW: 1

Kombinacja bonusowa na planszy nie jest obowiązkowa.

Aby otrzymać bonus należy wybrać jeden element z kategorii Akrobatyka Taneczna (za 1 lub 2 punkty) i zaprezentować go zgodnie z opisem słownym oraz nagraniem wideo.

Kombinacje bonusową na planszy mogą wykonać zawodnicy z kategorii: Amator, Średnio-zaawansowany, Profesjonalista.

Element AT-15 (za 2 pkt) w tabeli z elementami za 1 pkt. nie jest błędem. Występuje on wyłącznie w wersji za 2 pkt.

AKROBATYKA TANECZNA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	Iluzja	https://youtu.be/aWhH_eIlNy0	Należy wykonać obrót 360° w szpagacie o rozwarcie 180°.	AT-01
1	fala wsteczna po przejściu w tył	https://youtu.be/-dwSmSq14N0	Z postawy dojdzie przejściem w tył do stania na rękach o nogach złączonych, a następnie wykonanie fali do siadu skulonego lub postawy.	AT-02
1	Przejście w tył z siadu do stania na przedramionach	https://youtu.be/3c-vlJS0XIg	Z siadu dojdzie przejściem w tył do stania na przedramionach o dowolnym ułożeniu nóg. Stanie na przedramionach należy zaznaczyć przez 1 sekundę.	AT-03
1	mostek z obrotem	https://youtu.be/Zttsf1SAJOo	wykonanie z mostka jednonóż przełożenia kończyn do oparcia w podporze bokiem	AT-04
1	przerzut bokiem do siadu	https://youtu.be/u90n5x8Din0	Z postawy wykonanie przerwotu bokiem i ukończenie w siadzie prostym.	AT-05
1	przerzut bokiem w wygięciu "beczka"	https://youtu.be/6tDadrOaD1s	z klęku prostego wejście w przerzut bokiem z wygięciem, ukończenie w klęku prostym.	AT-06
1	fala z leżenia przodem do siadu klęcznego	https://youtu.be/TUcTDdCdOaY	Z leżenia przodem zamachem nóg wejście do fali i ukończenie w siadzie klęcznym.	AT-07
1	przerzut bokiem na głowie	https://youtu.be/UevLYh7TRkw	Dojście i ukończenie przerwotu bokiem na głowie dowolną pozycją.	AT-08
2	przewrót w przód po wyskoku z półobrotem	https://youtu.be/Zq9WrywZYok	Z postawy wyskokiem z obrotem 180° wejście do przewrotu w przód, ukończenie elementu w dowolnym siadzie lub postawie.	AT-15
1	Przetoczenie przez klatkę w przód do mostka	https://youtu.be/VOAIRkjlLwc	Przetoczenie przez klatkę w przód i zatrzymanie w mostku jednonóż.	AT-10

1	przerzut bokiem na głowie do podporu	https://youtu.be/dNiJ_914f50	Przechodząc przez klęk dojdzie do przerwotu bokiem na głowie, zakończenie w pozycji podporu przodem.	AT-11
1	helikopter przez klatkę	https://youtu.be/K0K8VQ-YOho	z siadu "helikopter" nogami przez klatkę do siadu	AT-12
1	stanie na rękach z rozkrokiem	https://youtu.be/l_mLc83xPhM	Dojdzie do stania prostego na rękach, uniesienie ręki wraz z ułożeniem nóg do rozkroku	AT-13
1	wejście ze stania na głowie do stania na rękach	https://youtu.be/8h96h0FGg2U	Wypchnięcie ze stania na głowie poprzez zgięcie nóg do stania na rękach. Stopy powinny kierować przy wypchnięciu pionowo.	AT-14

AKROBATYKA TANECZNA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
2	przewrót w przód po wyskoku z półobrotem	https://www.youtube.com/watch?v=VgZxRU_HoX0	Z postawy wyskokiem z obrotem 180° wejście do przewrotu w przód, ukończenie elementu w dowolnym siadzie lub postawie.	AT-15
2	przejście ze zmianą kierunku	https://youtu.be/yGdT9MW_JPg	Z postawy przejście w tył jednorącz z jednoczesną zmianą kierunku. Ukończenie elementu poprzez wykonanie przejścia w przód.	AT-16
2	przejście w przód z trzymaniem nogi do siadu	https://youtu.be/R_qvr0aSHaw	Z wagi z dociągnięciem nogi w szpagat wejście w przejście w przód z przytrzymaniem nogi w okolicy stawu skokowego i ukończenie w siadzie prostym.	AT-17
2	wychwyt z głowy do szpagatu poprzecznego	https://youtu.be/6717JESHWBU	wychwyt z głowy do szpagatu poprzecznego.	AT-18
2	przetoczenie przez klatkę w przód do postawy po wychwycie z karku	https://youtu.be/22EOJsKx-3Q	Z siadu prostego przetoczyć się do wychwytu z karku do klęku, następnie należy wykonać przetoczenie przez klatkę w przód do postawy.	AT-19
2	Przetoczenie na klatkę po przejściu w tył z siadu	https://www.youtube.com/watch?v=JHJerXJib8	Z siadu należy wykonać odbicie do mostka jednorącz i zakończyć w pozycji skłonu tułowia w tył w leżeniu przodem.	AT-20
2	przejście w tył ze zgiętą nogą	https://youtu.be/6LqbtblxyY	dojdzie do przejścia w tył jednonóż z lądowaniem na nodze postawnej.	AT-21
2	przejście w tył po staniu w odwróconej meksykance	https://youtu.be/pOmebFmX9sM	Ze stania na rękach o nogach prostych i złączonych dojdzie do odwróconej meksykanki, ukończenie elementu przejściem w przód.	AT-22
2	Wskok z obrotem na rękach do szpagatu	https://youtu.be/bJntmRXwu_U	Wejście z klęku prostego do szpagatu poprzecznego po przejściu w tył.	AT-23

	poprzedniego			
2	Przetoczenie po przejściu w tył	https://youtu.be/cDajuYXBRRo	Przejdźcie w tył do stania prostego na rękach, przewrót w przód po wykonaniu skrętu ramion. Ukończenie w postawie.	AT-24
2	helikopter	https://youtu.be/sXjgtg4JfmU	Rozpoczęcie przrzutem bokiem, a następnie ukończenie przejściem w przód poprzez przełożenie ręki i zmianę pracy nóg.	AT-25
2	Przejdźcie w tył na przedramię z siadu	https://youtu.be/bFJfKfmjT9A	Z Siadu zamachem wejście do stania na przedramieniu, ukończenie w klęku prostym.	AT-26