



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

**AMATOR
ELEMENTY NA PLANSZY**

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.

AMATOR - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY

SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII AMATOR

ILOŚĆ ELEMENTÓW: 3

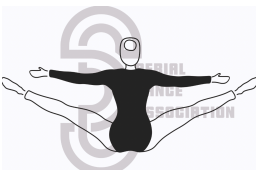
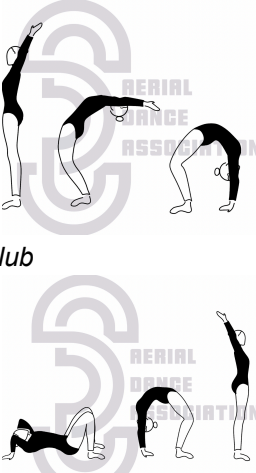


STATYCZNE WYTRZYMANIE: 1

DYNAMIKA: 1

GIBKOŚĆ: 1






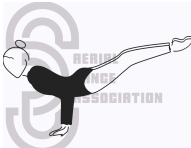
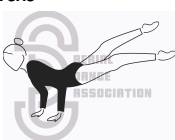
KATEGORIA 10-12 LAT

STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skłon rozkroczny		Dłonie mogą być umieszczone na podłożu lub na nogach w okolicy stawu kolanowego. Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW1-01
1,5	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 <i>lub</i>	Należy wybrać jeden z dwóch wariantów: a. wejście w mostek ze stania; wyjście z mostka do leżenia b. wejście z mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania. Mostek należy zatrzymać na 3 sekundy.	FASW1-02
2	poziomka		Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW1-03
2	waga wyciągana bokiem		Chwyt w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW1-04

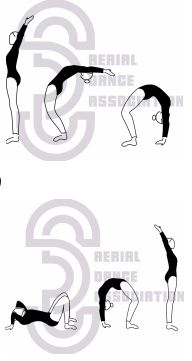




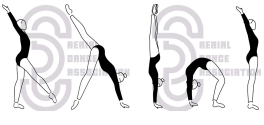

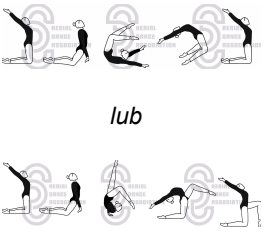

2 Kodeks_Punktacyjn_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Amator_elementy_na_planszy_v3

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

		<p><i>lub</i></p> 		
2,5	stanie na głowie	 <p><i>lub</i></p> 	Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW1-05
2,5	stanie na klatce	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Do wyboru jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej</p> <p>Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FASW1-06
3	“krokodylek”	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Do wyboru dwa warianty:</p> <p>a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach w rozkroku</p>	FASW1-07
KATEGORIA 10-12 LAT				
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ				
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD

3 Kodeks_Punktacyjn_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Amator_elementy_na_planszy_v3

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

1	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Należy wybrać jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. wejście w mostek ze stania; wyjście z mostka do leżenia</p> <p>b. wejście z mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania.</p> <p>Mostek należy zatrzymać na 3 sekundy.</p>	FAG1-01
1,5	przetoczenie w szpagacie		<p>Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu 180°.</p> <p>Chwył za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.</p>	FAG1-02
1,5	przerzut bokiem		<p>Element należy zakończyć w wypadzie.</p>	FAG1-03
2	przerzut bokiem na jedną rękę		<p>Jedna z rąk nie może mieć kontaktu z podłożem.</p>	FAG1-04
2,5	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		<p>Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.</p>	FAG1-05
3	przetoczenie przez klatkę w tył		<p>Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.</p>	FAG1-06
3	przetoczenie przez klatkę w przód	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Pozycja startowa: klęk prosty.</p> <p>Należy wybrać jeden z dwóch wariantów.</p> <p>a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż.</p> <p>b. przetoczenie przez klatkę piersiową jedenonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jedenonóż.</p>	FAG1-07




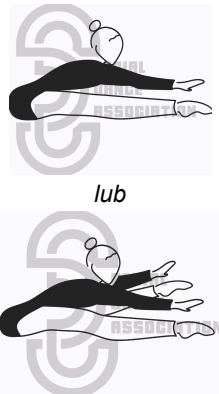


KATEGORIA 10-12 LAT

DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
--------	---------	----------------	-------------	-----








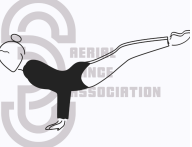
4 Kodeks_Punktacyjn_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Amator_elementy_na_planszy_v3

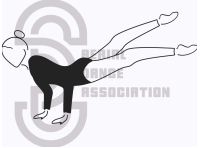
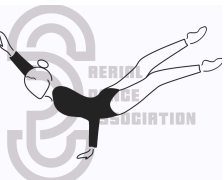

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

1	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FAD1-01
1,5	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FAD1-02
1,5	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FAD1-03
2	skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku		W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FAD1-04
2	skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FAD1-05
2,5	rundak		Wymagana faza lotu	FAD1-06

KATEGORIA 13-15 LAT

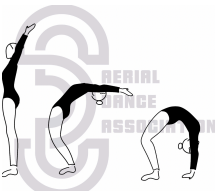



STATYCZNE WYTRZYMANIE




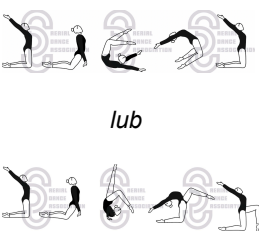

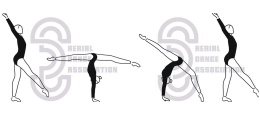
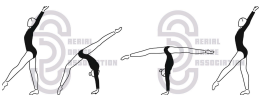
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	waga wyciągana bokiem	 <i>lub</i> 	<p>Chwyt w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FASW2-01
1	poziomka		<p>Nogi należy unieść powyżej poziomu. Można również wykonać poziomkę o nogach złączonych.</p>	FASW2-02
1,5	stanie na głowie	 <i>lub</i> 	<p>Stanie na głowie należy ukończyć o nogach złączonych.</p>	FASW2-03
1,5	stanie na klatce	 <i>lub</i> 	<p>Do wyboru jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. tułów w pozycji poziomej b. tułów w pozycji pionowej</p> <p>Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FASW2-04
1,5	“krokodylek”	 <i>lub</i>	<p>Do wyboru dwa warianty:</p> <p>a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach w rozkroku</p>	FASW2-05

				
2	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FASW2-06
2,5	poziomka pogłębiona		Stopy powinny znajdować się nad barkami	FASW2-07

KATEGORIA 13-15 LAT



GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ


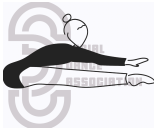

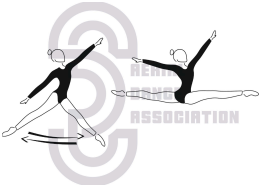


WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 lub 	Należy wybrać jeden z dwóch wariantów: a. wejście w mostek ze stania; wyjście z mostka do leżenia b. wejście mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania. Mostek należy zatrzymać na 3 sekundy.	FAG2-01
1,5	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarcie 180°. Chwył za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FAG2-02
1,5	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FAG2-03

2	przerzut bokiem na jedną rękę		Jedna z rąk nie może mieć kontaktu z podłożem. Element należy zakończyć w wypadzie	FAG2-04
2	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FAG2-05
2,5	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FAG2-06
2,5	przetoczenie przez klatkę w przód	 lub 	Pozycja startowa: klęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów. a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jedenonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jedenonóż.	FAG2-07
3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG2-08
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG2-09

KATEGORIA 13-15 LAT

DYNAMIKA



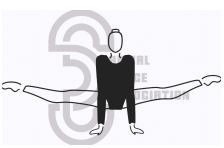
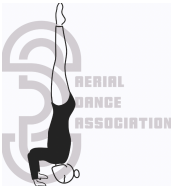

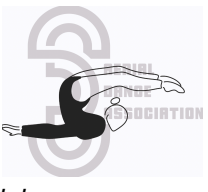

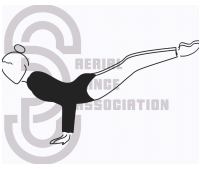
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FAD2-01
1,5	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FAD2-02


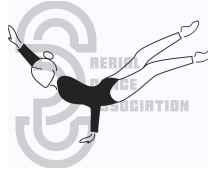



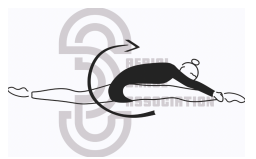

1,5	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FAD2-03
2	Skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 lub 	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FAD2-04
2	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FAD2-05
2,5	Rundak		Wymagana faza lotu.	FAD2-06
3	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FAD2-07

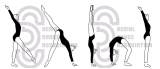




KATEGORIA 16-19

STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
--------	---------	----------------	-------------	-----


1	waga wyciągana bokiem	 <i>lub</i> 	Chwyć w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych.	FASW3-01
1	poziomka		Nogi należy unieść powyżej poziomu. Można również wykonać poziomkę o nogach złączonych.	FASW3-02
1,5	stanie na głowie	 <i>lub</i> 	Stanie na głowie należy ukończyć o nogach złączonych.	FASW3-03
1,5	stanie na klatce	 <i>lub</i> 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW3-04
2	“krokodylek”		Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach rozłączonych	FASW3-05








		<p><i>lub</i></p> 		
2,5	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FASW3-06
2,5	poziomka pogłębiona		Stopy powinny znajdować się nad barkami	FASW3-07
KATEGORIA 16-19				
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ				
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Należy wybrać jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. wejście w mostek ze stania; wyjście z mostka do leżenia</p> <p>b. wejście w mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania.</p> <p>Mostek należy zatrzymać na dwie sekundy.</p>	FAG3-01
1,5	przetoczenie w szpagacie		<p>Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu 180°.</p> <p>Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.</p>	FAG3-02
1,5	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FAG3-03

2	przerzut bokiem na jedną rękę		Jedna z rąk nie może mieć kontaktu z podłożem. Element należy zakończyć w wypadzie	FAG3-04
2	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FAG3-05
2,5	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FAG3-06
2,5	przetoczenie przez klatkę w przód	 <i>lub</i> 	Pozycja startowa: klęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów: a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jedenóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jedenóż.	FAG3-07
3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG3-08
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG3-09

KATEGORIA 16-19


DYNAMIKA








WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FAD3-01

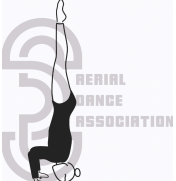



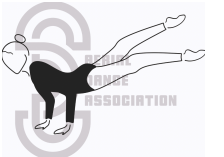
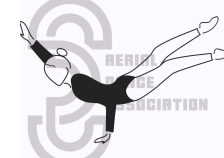
1,5	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FAD3-02
1,5	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FAD3-03
2	skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 <i>lub</i> 	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FAD3-04
2	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FAD3-05
2,5	Rundak		Wymagana faza lotu.	FAD3-06
3	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FAD3-07

KATEGORIA 20-26

STATYCZNE WYTRZYMANIE


WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	waga wyciągana bokiem		Chwył w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych.	FASW4-01

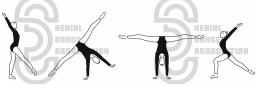

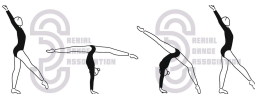

		<p><i>lub</i></p> 		
1	szpagat wykroczo-zakroczny lub rozkroczny	<p><i>lub</i></p>  <p><i>lub</i></p> 	Dłonie mogą być oparte o podłogę lub uniesione. Należy wykonać jeden z dwóch wariantów. Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW4-02
1	mostek	<p><i>lub</i></p>  <p><i>lub</i></p> 	Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW4-03
1,5	poziomka		Nogi należy unieść powyżej poziomu. Można również wykonać poziomkę o nogach złączonych.	FASW4-04
1,5	stanie na głowie	<p><i>lub</i></p> 	Stanie na głowie należy ukończyć o nogach złączonych.	FASW4-05

				
1,5	stanie na klatce	 lub 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FASW4-06
2	“krokodylek”	 lub 	Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach rozłączonych	FASW4-07
2,5	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FASW4-08

KATEGORIA 20-26




GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ


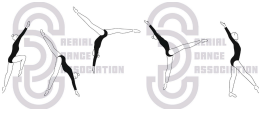
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu 180°. Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FAG4-01
1	przewrót w tył do rozkroku	<i>brak opisu graficznego</i>	przewrót w tył o nogach prostych do podporu przodem, nogi w rozkroku.	FAG4-02

1,5	przewrót w tył przez bark	<i>brak opisu graficznego</i>	Pozycją końcową jest skłon tułowia w tył w leżeniu przodem.	FAG4-03
1,5	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FAG4-04
2	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FAG4-05
2	stanie na rękach do przewrotu w przód do postawy	<i>brak opisu graficznego</i>	Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FAG4-06
3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG4-07
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°.	FAG4-08

KATEGORIA 20-26

DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FAD4-01
1	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FAD4-02
1,5	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FAD4-03
1,5	Przerzut bokiem	<i>brak opisu graficznego</i>	Element należy zakończyć w wypadzie.	FAD4-04

	z wyskoku tempowego			
2,5	Rundak		Wymagana faza lotu.	FAD4-05
3	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FAD4-06