




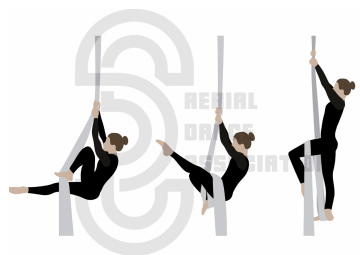
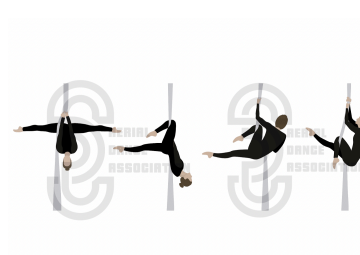
**TABELA DLA TRENERÓW  
DO KODEKSU PUNKTACYJNEGO  
PUCHARU POLSKI  
FEDERACJI ADA  
2024**

**AMATOR**

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.


## STYL WEJŚCIA

KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY Z KP	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA SW1
W01 2,5	(brak)	<p>Wejście klasyczne z falą (dopuszczalna wersja wejścia po rosyjsku).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>fala oznacza ruch falujący przetaczający przez poszczególne części ciała: rozpoczynając od stóp, poprzez tułów na głowie skończywszy.</li> <li>ilość zapętlonych ruchów (tutaj: fal) jest dowolna</li> </ul> <p><i>Wskazówka: wejście bez fali będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię)</i></p> <p><i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kiedy nie ma fali (fala od pierwszego zapętlenia)</li> <li>żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfię</li> <li>nie na początku układu</li> <li>wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy</li> <li>element niezgodny z opisem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>od odrywania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stopy</li> <li>kolana</li> <li>segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii</li> <li>podniesione barki</li> <li>skrzyżowanie stóp</li> <li>powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły</li> <li>utrata balansu</li> <li>ślizganie się na przyrządzie</li> <li>załamanie pleców itp.</li> </ul> <p>▪ nie potrącamy za flex</p>
W02 2,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>ilość zapętlonych ruchów (tutaj: obrotów) jest dowolna</li> <li>wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu.</li> <li>w fazie obrotu kolana są wyprostowane, uginamy je bezpośrednio przed dokręceniem</li> </ul> <p><i>Wskazówka: aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfię</li> <li>nie na początku układu</li> <li>wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy</li> <li>element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stopy</li> <li>kolana (proste w trakcie obrotu)</li> <li>segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziom)</li> <li>podniesione barki</li> <li>skrzyżowanie stóp</li> <li>powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły</li> <li>utrata balansu</li> <li>ślizganie się na przyrządzie</li> <li>załamanie pleców itp.</li> </ul>

<p>W03 2,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ilość zapętlonych ruchów (tutaj: pozycji Passe) jest dowolna</li> <li>• ostatnia faza elementu: pozycja Passe zamknięte</li> <li>• wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu.</li> <li>• podczas wchodzenia, przy żadnym zapętleniu szarfa nie może spaść z uda, będzie to równoznaczne z niezaliczeniem elementu</li> </ul> <p><i>Wskazówka: aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakąkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfie). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Zwrócić uwagę na prostą nogę (1. i 2. grafika na rysunku)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfie</li> <li>• nie na początku układu</li> <li>• wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy</li> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• przynajmniej raz szarfa spadła lub nie zatrzymała się na udzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy (wolna stopa point, dolna flex)</li> <li>• kolana (proste kolano w trakcie pobierania szarfy)</li> <li>• podniesione barki</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>itp.</li> </ul>
<p>W04 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ilość zapętlonych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki) jest dowolna</li> <li>• wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu</li> <li>• wejście w element dozwolone jest wyłącznie "z dołu"</li> <li>• szarfa powinna znajdować się naprzemiennie raz po prawej, raz po lewej stronie biodra</li> <li>• pierwsza faza elementu (1. grafika) wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna z opisem z elementem S09</li> </ul> <p><i>Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotykanie szarfy stopą podczas podchodzenia w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również jeśli w trakcie wykonywania</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfie</li> <li>• nie na początku układu</li> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice raz niezgodny z opisem</li> <li>• wejście inne niż przez V-kę, np: przez swingi</li> <li>• chociaż jedna V-ka z dotknięciem stopą szarfy</li> <li>• szarfa tylko po jednej stronie (wykonanie dwóch v kolejno po sobie na jedną stronę skutkuje niezaliczeniem)</li> <li>• szarfa pomiędzy nogami</li> <li>• przynajmniej jedna V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach</li> <li>• wchodzenie nie zostało</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• podniesione barki</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• załamanie pleców</li> <li>itp.</li> </ul>

3 Tabela\_trenerska\_Pucharu\_Polski\_ADA\_2024\_Kategoria\_Amator\_v1

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

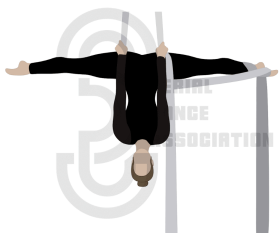
		<p>elementu szarfa będzie znajdować się pośrodku (pomiędzy nogami) lub jedynie z jednej strony biodra element nie zostanie zaliczony. Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfie). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwsze zapętlenie należy wykonać z podłogi. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu.</p>	<p>wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ chociaż jedna V-ka nie jest dociągnięta</li> </ul>		
W05 3,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki z owiniętą wokół uda szarfą) jest dowolna</li> <li>▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu</li> <li>▪ szarfa może być owinięta wokół uda prawej lub lewej nogi</li> <li>▪ pierwsza faza elementu wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna z opisem z elementem S09</li> <li>▪ w kolejnych fazach elementu, przy podchodzeniu do góry (siad w V-ce) dopuszczalne lekko ugięte łokcie</li> </ul> <p><i>Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotykание szarfy stopą podczas podchodzenia w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p> <p>Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfie). Styl wchodzenia na przyrząd należy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfie</li> <li>▪ nie na początku układu</li> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice raz niezgodny z opisem</li> <li>▪ brak opłotu na jednej z nóg</li> <li>▪ wejście inne niż przez V-kę, np.: przez swing</li> <li>▪ chociaż jedna V-ka z dotknięciem stopą</li> <li>▪ przynajmniej jedna V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach</li> <li>▪ wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie (za wyjątkiem siadu w V-ce)</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ załamanie pleców itp.</li> </ul>

4 Tabela\_trenerska\_Pucharu\_Polski\_ADA\_2024\_Kategoria\_Amator\_v1

zaprezentować na samym początku układu.  
Pierwsze zapętlenie należy wykonać z podłogi.  
Po przekroczeniu linii wyznaczonej na szarfy można zastosować dowolne wyjście z elementu W04 lub przekształcić go w dowolny element obowiązkowy/nieobowiązkowy. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.  
Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu.

### SIŁA

S08  
2,5 pkt



- łokcie i kolana wyprostowane (we wszystkich fazach elementu)
- nogi w rozkroku (szpagat nie jest wymagany)
- tułów wyprostowany
- stopa w płątaniu B1 lub B2

*Wskazówka: wykonanie pozycji odwróconej w tym elemencie poprzez wprowadzenie ciała, a w szczególności wolnej nogi w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły (dociągnięcia się) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.*


- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub w opisie
- szarfa nie przechodzi przez plecy
- szarfa przechodzi zapętlona pod łydką jak poniżej
- wykonanie v-ki z zaczepieniem stopy o szarfę
- wykonanie v-ki na wygiętych plecach/ na bujaniu się
- utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę



- od momentu wykonania V-ki

- stopy
- kolana
- łokcie
- podniesione barki
- załamanie pleców
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziom-nóg) itp.

<p>S09 3 pkt</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wejście w element dozwolone jest wyłącznie “z dołu”</li> <li>▪ szarfa może znajdować się zarówno po prawej jak i lewej stronie biodra</li> <li>▪ łokcie wyprostowane we wszystkich fazach elementu</li> <li>▪ należy wyraźnie zaznaczyć rozpoczęcie elementu poprzez zawiśnięcie na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu.</li> <li>▪ ostatnią fazę elementu (rys. 1. obok) należy zaznaczyć przez 3 sek.</li> <li>▪ plecy oraz tułów wyprostowane w utrzymanym elemencie</li> </ul> <p><i>Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu wykorzystując ruchy dynamiczne (np.: z pozycji swing). Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu powinny być naturalnym przedłużeniem linii tułowia lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Szarfa pomiędzy nogami = element niezaliczony.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub w opisie</li> <li>▪ inne wejście niż z dołu</li> <li>▪ wejście przez inny element np. Swing</li> <li>▪ szarfa pomiędzy nogami</li> <li>▪ jeśli zawodnik przed rozpoczęciem elementu nie zawiśnięcie i nie odczeka</li> <li>▪ V-ka z dotknięciem stopą</li> <li>▪ V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach</li> <li>▪ wykonanie V-ki poprzez odbicie stopami od szarfy</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ v-ka na rozdzielonych szarfach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zawiśnięcie na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ załamanie pleców itp.</li> </ul>
<p>S10 3 pkt</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nogi w pozycji poziomeki o złączonych nogach</li> <li>▪ nogi oraz tułów tworzą kąt prosty</li> <li>▪ plecy wyprostowane</li> <li>▪ łokcie nie “podchodzą” do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty</li> </ul> <p><i>Wskazówka: nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali. Zwrócić uwagę na wyprostowane kolana.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub w opisie</li> <li>▪ inne ułożenie nóg, np.: kuczka, poziomka rozkroczna, nogi skierowane w dół</li> <li>▪ ręce “wchodzą” na głowę</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nogi tworzą z tułowiem kąt większy niż 135 stopni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (potrącenie: kąt pomiędzy tułowiem-nogami do 135 stopni, większy el. niezaliczony )</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (element statyczny)</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie</li> </ul>

					<p>wtedy niezaliczony)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy i/lub kolana nie są złączone</li> <li>▪ stopy i/lub kolana skrzyżowane</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ załamanie pleców</li> </ul> <p>itp.</p>
S11 3		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy złączone</li> <li>▪ tylko jedna ręka (w handlocku) w kontakcie z szarfą - w ostatniej fazie elementu (rys. obok)</li> <li>▪ ręka w płątaniu A4 (w kat. Amator tylko takie płatanie jest dozwolone), znajduje się przy żebrach, nie przy szyi</li> <li>▪ wolna ręka wyciągnięta, "przyklejona" do ucha</li> <li>▪ obie ręce wyprostowane</li> <li>▪ do elementu można dojść zarówno "z góry" (np.: z pozycji V-ki) jak i "z dołu".</li> <li>▪ element można wykonać jedynie na rozdzielonych szarfach</li> </ul> <p><i>Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane, wyjście z elementu musi być kontrolowane (zaleca się wyjście do pozycji V-ki lub Pike). Wyjściem nie może być opuszczenie nóg w dół i gwałtowne zawiśnięcie na jednej ręce, połączone z szarpnięciem barku: element nie zostanie wtedy zaliczony.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ ręka w płątaniu przy szyi nie przy żebrach</li> <li>▪ inne płatanie niż A4</li> <li>▪ wyjście z szarpnięciem barku</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu do momentu wyjścia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (element statyczny)</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii: <b>wolna ręka</b>)</li> <li>▪ stopy i/lub kolana nie są złączone</li> <li>▪ skrzyżowanie stóp</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> </ul> <p>itp.</p>

S12  
3,5



Wejście w pozycję "Pike"

- dłonie w chwycie A1
- stopy i nogi złączone
- w ostatniej fazie elementu nogi wraz tułowiem w skłonie w pozycji poziomej
- ostatnia faza elementu (rys. obok) w maksymalnym skłonie
- należy wyraźnie zaznaczyć rozpoczęcie elementu poprzez zawiśnięcie na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu.

*Poprawna pozycja pike wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. Nie jest dozwolone wykonanie elementu pike poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu pike powinny być naturalnym przedłużeniem linii tułowia lub znajdować się nieznacznie przed nim. W ostatniej fazie (rys. obok) zawodnik powinien przytrzymać element 3 sekundy w maksymalnym skłonie. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły podczas wchodzenia w element będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Niezaliczenie elementu spowoduje również inne płatanie rąk niż A1.*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- inne płatanie niż A1
- wyjście z szarpnięciem barku
- wejście w element z dotknięciem/zahaczeniem stopą szarfy
- wykonanie elementu na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach
- utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę
- jeśli zawodnik przed rozpoczęciem elementu nie zawiśnięcie i nie odczeka: wejście w element z innego elementu bez zawiśnięcia i zatrzymania np.: D13, D11
- wejście w element z odbiciem szarfy
- brak skłonu (więcej niż 45 stopni)
- itp.

- od momentu zawiśnięcia na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu.

- stopy
- kolana
- łokcie
- podniesione barki
- utrata napięcia ciała (element statyczny)
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - skłon)
- stopy i/lub kolana nie są złączone
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)
- ślizganie się/osuwanie na przyrządzie itp.



BALANS

B06  
2,5



- stopy skrzyżowane
- ciało w pozycji poziomej
- ręce wyprostowane, wyciągnięte do tyłu razem z tułowiem
- obie ręce w kontakcie z szarfą
- stopa w płątaniu B1 lub B2

*Wskazówka: nie należy ekstremalnie wyginać tułowia do tyłu*

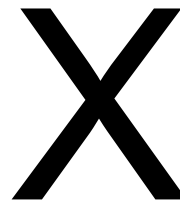


B07  
2,5

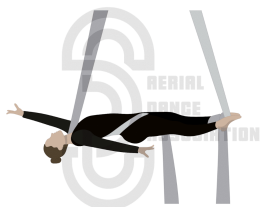


- stopy obok siebie, złączone lub skrzyżowane
- ciało w pozycji poziomej
- jedna ręka w kontakcie z szarfą (wyprostowana)
- wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta wzdłuż ciała
- szarfa oparta o jeden z barków

*Wskazówka: wariant elementu B08. Nie należy wyginać tułowia do tyłu*

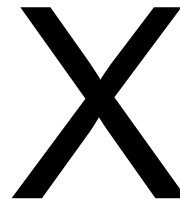



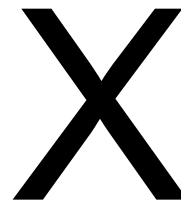

B08  
2,5







- stopy obok siebie złączone lub skrzyżowane
- ciało w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu
- szarfa oparta o jeden z barków
- ręce nie są w kontakcie z szarfą. Jedna z rąk wyprostowana wzdłuż ciała, druga skierowana w przeciwną stronę

*Wskazówka: wariant elementu B07*



<p>B09 2,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ noga podstawna wyprostowana</li> <li>▪ jedna ręka trzyma stopę w okolicach stawu skokowego (szpagat nie jest wymagany)</li> <li>▪ wolna ręka skierowana do przodu</li> <li>▪ tułów skierowany w kierunku wyciągniętej ręki i nogi wykroczonej</li> <li>▪ stopa w płątaniu B1 lub B2</li> </ul> <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry</i></p>			
<p>B10 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ wzrok skierowany na wolną rękę, która jest wyprostowana, wyciągnięta do góry i odchylna nieznacznie z tułowiem do tyłu</li> <li>▪ nogi wyprostowane, rozszerzone, nie są przedłużeniem linii ciała, ale są odchylny do tyłu</li> <li>▪ szarfa może być w kontakcie z głową i szyją</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ brak wygięcia tułowia</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ połączone stopy/nogi</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (element statyczny)</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii: linia nóg</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się/osuwanie na przyrządzie itp.</li> </ul>

<p>B11 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wejście w element dowolne</li> <li>▪ ręce w płątaniu A11, wyprostowane, na szerokości barków (nie szerzej)</li> <li>▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchylone “po przodzie” lub “po tyle”)</li> <li>▪ nogi w rozkroku (szpagat nie jest wymagany)</li> <li>▪ miednica jest “przyklejona” do szarfy, nie odchyła się od niej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ płątanie inne niż A11</li> <li>▪ brak krzyża na plecach</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja bioder</li> <li>▪ oplot nie z tej strony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- linia nóg, ręce)</li> <li>▪ wygięcie pleców</li> <li>▪ nie potrącamy za zakres szpagatu</li> <li>▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w staniu na rękach na szarfie itp.</li> </ul>
<p>B12 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wejście w element dowolne</li> <li>▪ nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany)</li> <li>▪ obie ręce wypychają do przodu złączone dwa końce szarfy</li> <li>▪ szarfa owinięta wokół nogi podstawnej minimum 3 razy (stopa w płątaniu B8)</li> <li>▪ tułów i miednica skierowane w kierunku nogi wykroczonej</li> <li>▪ górne segmenty ciała (głowa, tułów, ręce) w pozycji poziomej)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ końce szarfy nie są złączone</li> <li>▪ jedna ręka trzyma szarfę</li> <li>▪ tułów i miednica skierowane do boku</li> <li>▪ stopa w płątaniu innym niż B8 (brak szarfy pod stopą)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- głowa, tułów, ręce)</li> <li>▪ nie potrącamy za zakres szpagatu</li> <li>itp.</li> </ul>

<p>B13 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dolna ręka w pod- lub nachwycie</li> <li>▪ wolna ręka wyprostowana, "przyklejona" do ucha</li> <li>▪ stopy złączone</li> <li>▪ do elementu można dojść zarówno "z góry" jak i "z dołu"</li> <li>▪ zawodnik kątem oka obserwuje stopy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ dolna ręka wchodzi na brzuch</li> <li>▪ nogi w innej pozycji, np: kuczka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ nogi rozdzielone</li> <li>▪ stopy skrzyżowane</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- <b>wolna ręka</b> itp.</li> </ul>
<p>B14 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy nieznacznie rozszerzone lub zupełnie złączone</li> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu - rys. obok). Jest ona wyprostowana</li> <li>▪ wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu</li> <li>▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku</li> </ul> <p><i>Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane, dolna ręka trzymająca szarfę musi być wyprostowana. Skierowanie tułowia do boku będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ tułów skierowany do boku</li> <li>▪ brak wyraźnego wygięcia ciała, głowa, wolna ręka blisko szarfy/w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ ręka nie przy uchu skierowana do boku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ nogi mocno rozszerzone</li> <li>▪ skrzyżowane stopy</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>itp.</li> </ul>

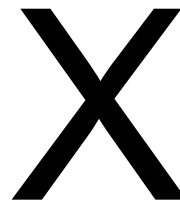
## GIBKOŚĆ - SZPAGATY

GS -12  
2,5



- nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°)
- dowolna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie
- obie dłonie na tym samym poziomie
- tułów wyprostowany
- dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2

*Wskazówka: w płątaniu B7 pętla znajduje się na stawie skokowym/dolnej części łydki, a nie na stopie.  
Łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.*



GS-13  
2,5






- nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)
- tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo
- pętla (B7) może znajdować się zarówno na nodze z przodu jak i z tyłu
- druga stopa w płątaniu B1 lub B2
- obie dłonie na tym samym poziomie (ręce wyprostowane)



*Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie oraz aby barki nie były podniesione do góry*



- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę
- inne płątanie niż B1/B2/B7
- tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą
- zła rotacja miednicy

- od momentu zaznaczenia elementu



- stopy
- kolana
- łokcie
- podniesione barki
- utrata napięcia ciała (element statyczny)
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)
- utrata balansu (stopień 1,2,3)
- szpagat mniejszy niż 180°
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- linia rąk) itp.


<p>GS-14 2,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakroczonego (minimum 180°)</li> <li>▪ noga z tyłu zaplątana minimum na dwa obroty</li> <li>▪ jedna ręka trzyma szarfę z przodu, druga wyciągnięta do tyłu wraz z tułowiem</li> <li>▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo</li> <li>▪ tułów wygięty do tyłu</li> <li>▪ stopy w plątaniu B1 lub B2</li> <li>▪ wolna ręka nie dotyka ani szarfę, ani nogi</li> </ul> <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz prawidłową ilość obrotów (minimum dwa). Mniejsza ilość obrotów będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Podobnie jak złapanie nogi/szarfy z tyłu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mniej obrotów niż wymagano (większa ilość jest dozwolona)</li> <li>▪ złapanie nogi/szarfy z tyłu</li> <li>▪ zła rotacja bioder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ podniesione barki</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (element statyczny)</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ szpagat mniejszy niż 180° itp.</li> </ul>
<p>GS-15 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkroczonego</li> <li>▪ jedna ręka dociąga owiniętą szarfę stopę, a druga ręka skierowana do boku</li> <li>▪ noga podstawna wyprostowana (plątanie B11) (rys. poniżej prezentuje jakie ułożenie szarfę nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu)</li> <li>▪ dojście do elementu dowolne</li> </ul>  <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja bioder</li> <li>▪ inne plątanie niż B11 (szarfę przechodząca za łydką)</li> <li>▪ kostka górnej nogi bez opłotu</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- tułów, ręce)</li> <li>▪ nie potrącamy za zakres szpagatu</li> <li>itp.</li> </ul>

<p>GS-16 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)</li> <li>• szarfy owinięte wokół siebie tylko raz (rys. poniżej)</li> <li>• pod stopą nogi wykroczonej przebiega szarfa</li> <li>• tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczona</li> <li>• tylna stopa w płątaniu B1 lub B2</li> </ul> <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>• nieprawidłowa rotacja bioder</li> <li>• szarfy owinięte wokół siebie więcej razy niż raz</li> <li>• rozwiązanie stopy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• brak pełnego szpagatu</li> <li>• segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - <b>głowa, tułów, ręce</b>) itp.</li> </ul>
<p>GS-17 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• noga podstawna wyprostowana (płatanie B11)</li> <li>• wolna stopa oparta o szarfę (płatanie B9) (rys. poniżej prezentują jakich płatań unikać w tym elemencie jeśli element ma zostać zaliczony)</li> <li>• górne segmenty ciała (tułów, ręce, głowa) w pozycji poziomej)</li> <li>• ręce wyprostowane, na szerokości barków</li> </ul> <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy (szpagat poprzeczny). Nie jest dozwolone podniesienie wolnej nogi poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotknięcie szarfy wolną stopą podczas wchodzenia w element, np.: celu skompensowania utraty siły podczas będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>• inne płatanie niż B11 (B1/B2) i B9</li> <li>• dotknięcie szarfy górną stopą w celu skompensowania utraty siły</li> <li>• nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>• wejście w szpagat bujając się/ huśtając się, wyginając plecy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- <b>głowa, tułów, ręce</b>) itp.</li> </ul>

<p>GS-18 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>dowolna noga w płątaniu B4 (dopuszczalny jest oplot na stopie)</li> <li>nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)</li> <li>tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (chwyt A1, ręka wyprostowana)</li> <li>wolna ręka trzyma nogę wykroczną w okolicach stawu skokowego</li> <li>segmenty ciała: tułów oraz nogi skierowane równoległe do podłogi - tworzą poziomą linię</li> </ul> <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę aby szarfa znajdowała się pomiędzy nogami, blisko pachwiny.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>inne płatanie niż B4 oraz chwyt A1</li> <li>nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>wolna ręka trzyma nogę wykroczną w innym miejscu niż w okolicy stawu skokowego, np.: za palce stopy, w okolicy kolana) itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stopy</li> <li>kolana</li> <li>łokcie</li> <li>powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>ślizganie się na przyrządzie</li> <li>utrata balansu</li> <li>brak pełnego szpagatu</li> <li>segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- <b>głowa, tułów, ręce</b>) itp.</li> </ul>
<p>GS-19 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)</li> <li>tylna stopa w płątaniu B1 lub B2</li> <li>jeden z końców szarfy przebiega pod stopą nogi wykroczonej</li> <li>ta sama ręka do nogi wykroczonej trzyma szarfę odchodzącą od tej nogi</li> <li>Uwaga: ręka powinna znajdować się w pozycji równoległej do nogi wykroczonej</li> <li>druga ręka zwisa luźno w dół ("przyklejona" do ucha)</li> <li>nogi zachowują linię poziomą</li> </ul> <p><i>Wskazówka: jedno owinięcie szarfy wokół tułowia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>inne płatanie niż B1/B2</li> <li>nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>więcej oplotów wokół ciała</li> <li>przeciwstawna ręka do nogi wykroczonej trzyma szarfę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stopy</li> <li>kolana</li> <li>łokcie</li> <li>powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>ślizganie się na przyrządzie</li> <li>utrata balansu</li> <li>brak pełnego szpagatu</li> <li>segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- <b>ręce, tułów, nogi</b>) itp.</li> </ul>



<p>GS-20 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)</li> <li>• dłonie nie są w kontakcie z szarfą</li> <li>• ręka znajdująca się po tej samej stronie ciała co noga wykroczonej trzyma ją (tj. nogę) powyżej stawu skokowego/dolna część łydki od jej wewnętrznej strony</li> <li>• druga ręka jest przedłużeniem linii ciała ("przyklejona" do ucha)</li> <li>• nogi zachowują linię poziomą</li> <li>• szarfa opadająca w dół przechodzi przez bark wolnej ręki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>• nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>• ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>• pomylenie noga-ręka: noga wykroczone w kontakcie z przeciwstawną ręką</li> <li>• złapanie palców stopy</li> <li>• złapanie nogi od zewnętrznej strony</li> <li>• szarfa opadająca w dół nie przechodzi przez bark wolnej ręki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• brak pełnego szpagatu</li> <li>• segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- ręce, tułów, nogi) itp.</li> </ul>
<p>GS-21 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°)</li> <li>• obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>• element należy wykonać przez pozycję "Pike" (rys. środkowy) w maksymalnym skłonie</li> <li>• wyjście z elementu przez pozycję "pike"</li> <li>• jeden koniec szary znajduje się na prawym, a drugi na lewym barku</li> </ul> <p>Uwaga! Nie wolno zmieniać ułożenia rąk na szarfię po rozpoczęciu pierwszej fazy elementu (rys. 1 od lewej), aż do końca trwania elementu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• po regulaminowym utrzymaniu elementu zawodnik musi złączyć stopy przed sobą i wyjść z elementu poprzez pozycję "pike"</li> <li>• w fazie szpagatu (rys. 3.) nadgarstki nie mogą być wygięte</li> <li>• stopy w płątaniu B1 lub B2</li> </ul> <p><i>Wskazówka: Uwaga. Kodeks narzuca sposób wejścia oraz wyjścia z elementu. Aby element został zaliczony muszą zostać wykonane 3 fazy elementu: wejście oraz wyjście przez pozycję</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>• nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>• tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>• oba końce szarfy na jednym barku</li> <li>• puszczenie ręki/ rąk w celu poprawienia na ramionach końców szarfy</li> <li>• wejście/ wyjście z elementu inną pozycją niż "pike" np.: na zgiętych kolanach/kuczka</li> <li>• inne płątanie niż B1/B2</li> <li>• zmiana ułożenie rąk po rozpoczęciu pierwszej fazy elementu</li> <li>• rozplątanie stopy przy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu pierwszej fazy elementu (rys. nr 1) do wyjścia przez pozycję pike</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• wygięte nadgarstki</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• brak pełnego szpagatu</li> <li>• segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (linia rąk) itp.</li> </ul>

		<p><i>“pike”, utrzymanie szpagatu. Zmiana ułożenia rąk po rozpoczęciu 1. fazy elementu będzie równoznaczna z niezaliczeniem elementu.</i></p>	<p>wejściu, w elemencie i/lub wyjściu z niego</p>		
<p>GS-22 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ element należy wykonać przez pozycję “pike” (rys. środkowy) w maksymalnym skłonie</li> <li>▪ wyjście z elementu również przez pozycję “pike”</li> <li>▪ jeden koniec szary znajduje się na prawym, a drugi na lewym barku</li> </ul> <p>Uwaga! Nie wolno zmieniać ułożenia rąk na szarfie po rozpoczęciu pierwszej fazy elementu (rys. 1 od lewej), aż do końca trwania elementu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ po regulaminowym utrzymaniu elementu zawodnik musi złączyć stopy przed sobą i wyjść z elementu poprzez pozycję “pike”</li> <li>▪ w fazie szpagatu (rys. 3.) nadgarstki nie mogą być wygięte</li> <li>▪ stopy w plątaniu B1 lub B2</li> </ul> <p><i>Wskazówka:</i> <i>Uwaga! Kodeks narzuca sposób wejścia oraz wyjścia z elementu. Aby element został zaliczony muszą zostać wykonane 3 fazy elementu: wejście oraz wyjście przez pozycję “pike” oraz utrzymanie szpagatu.</i> <i>Zmiana ułożenia rąk po rozpoczęciu 1. fazy elementu będzie równoznaczna z niezaliczeniem elementu.</i> <i>Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy podczas utrzymania elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ oba końce szarfy na jednym barku</li> <li>▪ puszczenie ręki/ rąk w celu poprawienia na ramionach końców szarfy</li> <li>▪ wejście/ wyjście z elementu inną pozycją niż “pike”</li> <li>▪ inne plątanie niż B1/B2</li> <li>▪ rozplątanie stopy przy wejściu, w elemencie i/lub wyjściu z niego</li> <li>▪ zmiana ułożenie rąk po rozpoczęciu pierwszej fazy elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu pierwszej fazy elementu (rys. nr 1) do wyjścia przez pozycję pike</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ wygięte nadgarstki</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ brak pełnego szpagatu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (linia rąk) itp.</li> </ul>

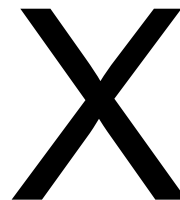
## GIBKOŚĆ - GIĘCIE

2,5



- wymagane minimum dwa obroty
- noga wykroczna wyprostowana (pełny szpagat nie jest wymagany) lub w pozycji Passe zamkniętego
- ręce w płątaniu A2
- tułów wygięty do tyłu
- tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna
- plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy
- stopa w płątaniu B1 lub B2

*Wskazówka: dolna ręka nie może wchodzić za plecy lecz powinna znajdować się z boku tułowia lub nieznacznie przed nim. Jeśli ręka będzie wchodzić za plecy element zostanie niezaliczony.*



GG-24  
3





- noga podstawna wyprostowana
- wolna noga jak do pozycji Passe zamkniętego
- szarfa opiera się o jeden z barków (bark przeciwstawny do zgiętej nogi)
- jedna z rąk trzyma szarfę, druga (wyciągnięta wraz z tułowiem do tyłu) bez kontaktu z szarfą
- tułów wygięty do tyłu
- plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogą podstawną oraz miednicą) kąt 90° lub mniejszy
- tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co ugięta noga
- stopa w płątaniu B1 lub B2



*Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowane kolano nogi podstawnej oraz prawidłową rotację miednicy.*


- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę
- nieprawidłowa rotacja miednicy
- obie ręce w kontakcie z szarfą
- puszczenie obu rąk
- szarfa nie opiera się o bark
- inne płątanie niż B1/B2 itp.

- od momentu zaznaczenia elementu


- stopy
- kolana
- łokcie
- Plecy pod kątem mniejszym niż 90°
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)
- ślizganie się na przyrządzie
- utrata balansu
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - tułów, głowa itp.



<p>GG-25 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu dowolne</li> <li>▪ szarfa obowiązkowo skrzyżowana na plecach (pojedynczy lub podwójny krzyż)</li> <li>▪ ręce w płatanu A11, wyprostowane, na szerokości barków (nie szerzej)</li> <li>▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchylone “po przodzie” lub “po tyle”)</li> <li>▪ nogi jak do pozycji Passe zamkniętego</li> <li>▪ tułów wygięty do tyłu (razem z głową)</li> <li>▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy</li> </ul> <p><i>Wskazówka: brak skrzyżowania szarfy na plecach spowoduje niezaliczenie elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>▪ inne płatanie niż A11</li> <li>▪ brak skrzyżowania szarfy na plecach</li> <li>▪ brak pozycji passe itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90°</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - ręce, tułów, ramiona itp.</li> </ul>
<p>GG-26 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu dowolne</li> <li>▪ jedna noga zgięta jak do passe zamkniętego</li> <li>▪ wokół wolnej nogi minimum trzy oploty</li> <li>▪ łokcie wyprostowane</li> <li>▪ tułów odgięty do tyłu</li> <li>▪ szarfa trzymana dłońmi musi być napięta</li> <li>▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>▪ brak pozycji passe</li> <li>▪ inne płatanie nogi (mniej niż 3 oploty lub przesadnie duża ilość oplotów)</li> <li>▪ trzymana szarfa nie jest napięta</li> <li>▪ tułów nie jest odgięty do tyłu itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90°</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - ręce, tułów, ramiona, głowa itp.</li> </ul>


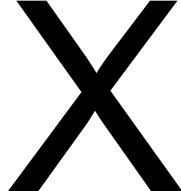

<p>GG-27 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nogi w pozycji półszpagatu (noga wykroczna zgięta)</li> <li>▪ obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 (może być to płątanie B1 z wyciągniętą szarfą)</li> <li>▪ tułów wygięty do tyłu</li> <li>▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy</li> <li>▪ szarfa opiera się na dowolnym barku</li> </ul> <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowane łokcie</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>▪ brak pozycji półszpagatu</li> <li>▪ szarfa nie opiera się na barku</li> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ brak odgięcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90°</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - ręce, ramiona, głowa itp.</li> </ul>
<p>GG-28 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu dowolne</li> <li>▪ szarfa owinięta wokół nogi 3 razy (dopuszczalna również wersja z szarfą nie oplecioną przez stopę)</li> <li>▪ wolna noga jak do pozycji Passe</li> <li>▪ tułów wygięty do tyłu</li> <li>▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy</li> <li>▪ ramiona wyprostowane w pozycji równoległej do nogi z opłotem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>▪ nieprawidłowa rotacja miednicy</li> <li>▪ brak pozycji Passe</li> <li>▪ mniej opłotów wokół nogi niż wskazano w opisie lub przesadzona ilość opłotów, np.: 5 czy 6</li> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>▪ brak odgięcia</li> <li>▪ całkowicie zgięte łokcie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90°</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii - ręce równoległe do wyprostowanej nogi, ramiona, głowa itp.</li> </ul>

GG-29 3,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• obie dłonie w kontakcie z szarfą (chwyt A8)</li> <li>• nogi w okolicy stawu kolanowego/uda opierają się o szarfę/rozpychają ją do boku</li> <li>• obie stopy w kontakcie z głową (w kontakcie z głową może być cała powierzchnia stopy lub tylko palce stóp)</li> <li>• plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy</li> </ul> <p><i>Wskazówka: brak kontaktu jeden ze stóp z głową będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę</li> <li>• inny chwyt niż A8</li> <li>• o szarfę opierają się tydki</li> <li>• tylko jedna stopa w kontakcie z głową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu zaznaczenia elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• plecy pod kątem mniejszym niż 90°</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii -tułów, klatka piersiowa itp.</li> </ul>
--------------	---	--	---	---	---


**SPADY / DYNAMIKI**

KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY Z KP	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
D01 2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• faza lotu: pełny obrót 360°</li> <li>• ręka znajdująca się niżej w kontakcie z szarfą w fazie lotu (może być ugięta)</li> <li>• zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po skończonym elemencie</li> <li>• nogi w rozkroku</li> <li>• w fazie lotu wolna ręka "przyklejona" do ucha (rys. środkowy)</li> <li>• stopa w płątaniu B1 lub B2</li> </ul> <p><i>Wskazówka: element jest oceniany od momentu zilustrowanego na 1. rysunku</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>• inne płątanie niż A8</li> <li>• w fazie lotu złączone stopy</li> <li>• brak pełnego obrotu 360° (albo rozpoczęcie pozycji za nisko, albo ukończenie głową w dół)</li> <li>• Brak asekuracji w fazie lotu (zawodnik nie trzyma szarfę ręką)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• od momentu zaznaczenia fazy 1 (rysunek 1.) elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopy</li> <li>• kolana</li> <li>• łokcie</li> <li>• powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>• ślizganie się na przyrządzie</li> <li>• utrata balansu</li> <li>• utrata napięcia ciała (dynamika)</li> </ul>

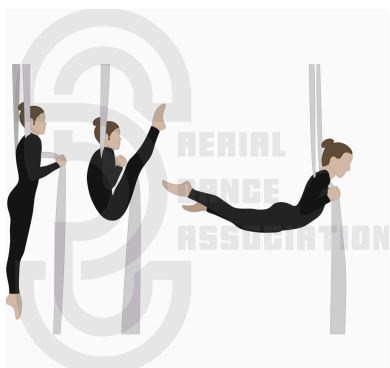
<p>D02 2</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu bazują wyłącznie na “nożycach/nożyczkach” przez szpagat rozkroczny/rozkrok</li> <li>▪ w fazie lotu obie ręce w kontakcie z szarfą,</li> <li>▪ w fazie lotu tułów nieznacznie odchylony</li> <li>▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim.</li> </ul> <p><i>Wskazówka: dojście do nożyc w sposób inny niż przez szpagat rozkroczny/rozkrok będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu inaczej niż przez nożyce/rozkrok/szpagat poprzeczny</li> <li>▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą w fazie lotu</li> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu wykonania nożyc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (el.dynamiczny)</li> <li>itp.</li> </ul>
<p>D03 2</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ faza lotu: pełny obrót 360°</li> <li>▪ dojście do elementu dowolne</li> <li>▪ szarfa oplątana wokół nóg trzykrotnie lub więcej razy</li> <li>▪ podwójny lub pojedynczy krzyż na plecach</li> <li>▪ w fazie lotu obie ręce wyciągnięte do góry, tworzą naturalne przedłużenie linii ciała</li> <li>▪ koniec elementu: ręce skierowane do boku lub zatrzymują się na szarfie (jak na rys. 3)</li> <li>▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mniejszy obrót niż 360°</li> <li>▪ brak krzyża na plecach</li> <li>▪ koniec elementu: zawodnik nie zatrzymuje się przed szarfą (przelatuje pomiędzy szarfami)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zaznaczenia 1. fazy elementu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (el.dynamiczny)</li> <li>itp.</li> </ul>

<p>D04 2</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ faza lotu: niepełny obrót 360°</li> <li>▪ fazę lotu należy powtórzyć dwukrotnie (łącznie niepełne 720°)</li> <li>▪ dojście do elementu - bazując wyłącznie na "nożycach/nożyczkach" przez szpagat rozkroczny/rozkrok</li> <li>▪ w fazie lotu niższa ręka w kontakcie z szarfą,</li> <li>▪ przed fazą lotu oraz po niej stopy złączone</li> <li>▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim.</li> </ul> <p><i>Wskazówka: dojście do nożyc w sposób inny niż przez szpagat rozkroczny/rozkrok będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Wykonanie fazy lotu tylko raz (niepełne 360°) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>			
<p>D05 2,5</p>		<p>"swingi"</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dojście do elementu wyłącznie "z dołu" bazując na "v-ce" (pierwsza "v-ka" może zostać wykonana na dowolną stronę)</li> </ul> <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ należy wykonać "swing" czyli dynamiczne przejście "v-ki" z jednej na drugą stronę</li> <li>▪ element należy wykonać płynnie (w ciągu) raz na prawą i raz na lewą stronę (tam i z powrotem)</li> <li>▪ po ostatnim swingu "v-kę" należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy</li> <li>▪ można wykonać więcej niż dwa swingi jednak ocenie podlegają dwa pierwsze swingi (jeden na prawą drugi na lewą stronę)</li> <li>▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu</li> </ul> <p><i>Wskazówka: wykonanie elementu tylko do prawej lub tylko do lewej strony będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. V-kę z 1. fazy elementu należy wykonać zgodnie z opisem z elementem</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ inne wykonanie swinga, np.: do boku</li> <li>▪ szarfa pomiędzy nogami</li> <li>▪ brak V-ki w pierwszej fazie</li> <li>▪ V-ka w pierwszej fazie wykonana na bujaniu/huśtaniu/wygięciu pleców</li> <li>▪ podczas wykonania V-ki/swinga dołożenie stopy w celu skompensowania utraty siły</li> <li>▪ wykonanie elementu tylko na jedną stronę</li> <li>▪ uderzenie stopą w szarfę w fazie lotu i zatrzymanie się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zawiśnięcia na prostych rękach przed wykonaniem V0ki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element (wykonać drugiej próby) będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (dynamika)</li> <li>▪ załamane plecy w V-ce itp.</li> </ul>



		S09			
D06 2,5		<p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ w 1. fazie elementu (rys. z lewej) ręce w kontakcie z szarfą, łokcie ugięte, nie “podchodzą” do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty</li> <li>▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika</li> <li>▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie</li> </ul> <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ w fazie kiedy nogi znajdują się przed twarzą zawodnika, zawodnik prostuje łokcie i wprowadza ciało w pozycję “v-ki” (rys. z prawej)</li> <li>▪ pozycję “V-ki” należy utrzymać 3 sekundy</li> <li>▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu</li> </ul> <p><i>Wskazówka: szarfa podczas bujania znajduje się pomiędzy nogami - w przeciwnym razie element zostanie nie zaliczony. Nie utrzymanie pozycji “V-ki” w ostatniej fazie będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Pozycja “V-ki” powinna być dociągnięta (proste plecy, biodra blisko szarfy) w przeciwnym razie zawodnik nie otrzyma za element punktów.</i></p> <p><i>Huśtanie/bujanie powinno odbywać się na prostych kolanach.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem</li> <li>▪ łokcie wchodzą “na głowę” (1. faza)</li> <li>▪ podczas fazy bujania szarfa nie znajduje się między nogami tylko z boku</li> <li>▪ nie dociągnięta pozycja V-ki tzn biodra daleko od szarfy, zgarbione plecy</li> <li>▪ podczas wykonania V-ki dociągnięcie stopy w celu skompensowania utraty siły</li> <li>▪ uderzenie stopą w szarfę w fazie lotu i zatrzymanie się</li> <li>▪ nie wyprostowanie łokci pomiędzy 1, a 2 fazą elementu. itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ od momentu zawiśnięcie w “kaftan” (faza 1.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stopy</li> <li>▪ kolana</li> <li>▪ łokcie</li> <li>▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element (wykonać drugiej próby) będzie wtedy niezaliczony)</li> <li>▪ ślizganie się na przyrządzie</li> <li>▪ utrata balansu</li> <li>▪ utrata napięcia ciała (dynamika) itp.</li> </ul>

D07  
2,5



#### 1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. z lewej)
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami (ilość zapętionych ruchów w bujaniu przez rozpoczęciem "opadania" jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)

#### 2. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się z tyłu dochodzi do częściowego otwarcia chwytu A8 i przepuszczenia przez niego szarfy, w wyniku którego, zawodnik obniża się/opada na szarfie
- należy wykonać minimum dwa powtórzenia ruchu (dwa "opadnięcia"), obowiązkowo jeden po drugim, bez przerw na dodatkowe bujanie pomiędzy nimi
- podczas opadania nogi oraz tułów powinny znajdować się równoległe do podłogi w delikatnym wygięciu/luku
- opadanie powinno być płynne, a zapętlenie jednego ruchu w drugi powinno przechodzić gładko, bez szarpania

*Wskazówka: wykonanie tylko jednego "opadnięcia" spowoduje niezaliczenie elementu. Wypychanie bioder, pośladków podczas fazy opadania będzie skutkowało przyznaniem punktów ujemnych za segment ciała wg. skali.*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- inny chwyt niż A8
- podczas fazy bujania szarfa nie znajduje się między nogami tylko z boku
- wykonanie mniejszej ilości opadnięć, tj. jednego
- brak zaznaczenia wyraźnego opadania (zawodnik wykonuje ruchy, ale "stoi" w miejscu, nie obniża się na szarfie)
- itp.

- od momentu zaznaczenia chwytu A8

- stopy
- kolana
- łokcie
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element (wykonać drugiej próby) będzie wtedy niezaliczony)
- ślizganie się na przyrządzie
- utrata balansu
- utrata napięcia ciała (dynamika)
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii -tułów, klatka piersiowa, nogi, pośladki podczas opadania itp.

D08  
3



“Przechwytyt dół-góra”

1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. z lewej)
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami

2. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się przed twarzą, zawodnik wykonuje przechwytyt “dół-góra”
- po wykonaniu przechwytytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (ostatni rysunek), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia
- zwis na szarfie (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy
- nie należy wyginać pleców oraz rozluźniać ciała podczas wykonywania przechwytytu
- ściskanie szarfy nogami (udami) w trakcie lub po wykonaniu przechwytytu jest niedozwolone

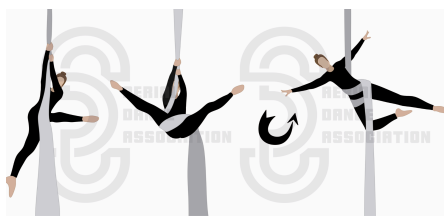
*Wskazówka: ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytytu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- inny chwyt w 1. fazie niż A8
- ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytytu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu
- utrzymanie elementu (4 faza) krócej niż 1 sekundę i/lub wypadnięcie z niego

- od momentu zaznaczenia A8

- stopy
- kolana w fazie bujania
- utrata napięcia ciała (el. dynamiczny)
- ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.

D09  
3



“Dokręcenie w nożycach”

▪ wszystkie niżej opisane 3 fazy elementu (dojście do nożyc, nożyce oraz dokręcenie z nożyc) należy wykonać płynnie, po sobie bez przerw, pauz, zawahania. Należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu.

1. faza elementu

▪ wykonujemy “nożyce/nożyczki” przez szpagat rozkroczny/ rozkrok

2. faza elementu

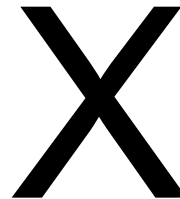
▪ następnie bez użycia rąk dokręcamy się w nożycach w kierunku “do szarfy”

3. faza elementu

▪ po dokręceniu należy utrzymać przez 3 sekundy pozycję końcową: ręce otwarte są do boku (bez kontaktu z szarfą), szarfa znajduje się pod jedną z pach zawodnika. Jedna noga jest wyprostowana, druga jak do pozycji passe (rys. 3)

*Wskazówka: dojście do nożyc w sposób inny niż przez szpagat rozkroczny/rozkrok będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.*

*Wspomaganie się przy samym dokręceniu rękoma spowoduje niezaliczenie elementu. Za opadanie ciała/ześlizgiwanie się po dokręceniu zostaną przyznane punkty ujemne wg. tablicy potrąceń.*



D10  
3

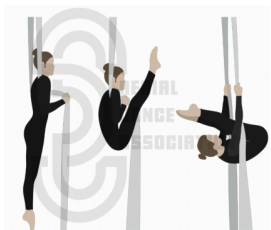


### “Swing z S-Wrap”

- 1. faza elementu
    - należy wykonać S-Wrap (rys. z lewej). Dojście do S-Wrap jest dowolne. S-Wrap może zostać wykonany zarówno na prawą jak i na lewą stronę
  - 2. faza elementu
    - przejście z S-Wrap do zwykłej “v-ki” przez “swinga” (rys. 2)
  - 3. faza elementu
    - “swing” z jednego boku na drugi (rys. 3. i 4.). Należy wykonać swing z prawej na lewą lub z lewej na prawą stronę (w zależności od tego, na którą stronę zrobiliśmy S-Wrap). Ostatnią fazę elementu “v-kę” należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy
- wszystkie fazy elementu należy wykonać płynnie, bez pauz i zawahania
- należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu.

*Wskazówka: wykonanie elementu tylko do prawej lub tylko do lewej strony będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.*

D11  
3



#### 1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika)
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)

#### 2. faza elementu

- kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę
- koniec drugiej fazy elementu to utrzymanie ciała w pozycji "pike" (w maksymalnym skłonie) regulaminowe 3 sekundy

- wszystkie fazy elementu należy wykonać płynnie, bez pauz i zawahania
- nogi wyprostowane w trakcie "bujania" (huśtania) jak również podczas przejścia do pozycji pike oraz w samej pozycji pike
- zachowanie napięcia oraz kontroli we wszystkich fazach elementu

*Wskazówka: nie utrzymanie pozycji "pike", na koniec 2. fazy będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również w sytuacji gdy po wykonaniu obrotu zawodnik nie przytrzyma od razu pozycji pike, opuści nogi w dół i ponownie wejdzie w pozycję pike.*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- nie utrzymanie pozycji pike w 2 fazie
- nie przejście biodrami przez szarfę (brak przewrotu)
- opuszczenie nóg w dół po przewrocie i ponowne wejście w pozycję pike
- szarfa z boku, a nie między nogami

- od momentu zaznaczenia A8

- stopy
- kolana w fazie bujania
- utrata napięcia ciała (el. dynamiczny)
- ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.

D12  
3,5



1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami zawodnika)
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)

2. faza elementu

- kiedy nogi zawodnika znajdują się z przodu, puszcza on dłonie, otwiera je do boku. W tym samym momencie kiedy dłonie zostaną puszczone nogi (uda) chwytają szarfę (noga na nogę - kolejność nóg dowolna)
- element utrzymać 3 sekundy
- w 2. fazie elementu zawodnik powinien utrzymać wyprostowaną sylwetkę.

*Wskazówka: jeśli zawodnik w 2. fazie pochyli się do przodu zostaną przyznane punkty ujemne za segment ciała wg. tablicy potrąceń. Ponowne złapie szarfy zaraz po jej puszczeniu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- szarfa nei znajduje się pomiędzy nogami zawodnika
- zawodnik najpierw ścisną szarfę nogami, a dopiero później puszcza ręce (przetrzymanie rąk)
- utrzymanie elementu (4 faza) krócej niż 1 sekundę i/lub wypadnięcie z niego

- od momentu zaznaczenia A8

- stopy
- kolana w fazie bujania
- utrata napięcia ciała (el. dynamiczny)
- ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.

D13  
3,5



“Przechwyt do pike”

1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- podczas początkowej fazy bujania przód-tył szarfa może znajdować się pomiędzy nogami, ale tuż przed wykonaniem przechwyty powinna ona znajdować się po prawej i po lewej stronie zawodnika
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętionych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)

2. faza elementu

- kiedy nogi zawodnika znajdują się z przodu puszcza on szarfę i wykonuje przechwyty jak w el. D08 z tą różnicą, że fazę 2 należy zakończyć w pozycji “pike”.
  - pozycję “pike” należy wykonać od razu po przechwycie i utrzymać regulaminowe 3 sekundy
- Wskazówka: niedotrzymanie pozycji “pike” bezpośrednio po przechwycie będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Nie jest dopuszczalne opuszczenie nóg po przechwycie i wykonanie “pike”- element zostanie wtedy niezaliczony.*

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- inny chwyt niż A8 w 1. fazie
- pike z szarfą pomiędzy nogami
- brak pozycji pike, np.: po przechwycie zawodnik ma nogi w L-ce i dociąga je do pike, zrobienie przechwyty do v-ki
- dociągnięcie pike przez zahaczenie stóp/stopy/łydki
- brak minimum jednego zamachu przód-tył przed elementem, np.: przy bezpośrednim przejściu z innego elementu.: z elementu np.: GG-29 należy zachować fazę bujania przód-tył
- utrzymanie el. końcowego krócej niż 1 sekundę
- złapanie po przechwycie szarfy od zewnątrz nie od środka

- od momentu zaznaczenia A8

- stopy
- kolana w fazie bujania
- utrata napięcia ciała (el. dynamiczny)
- ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.