



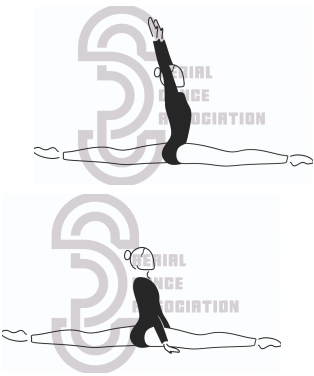


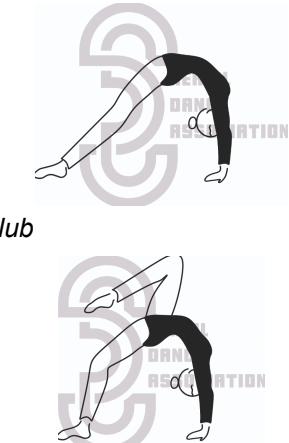
**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

**DEBIUT
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.

DEBIUT - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY


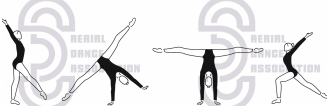
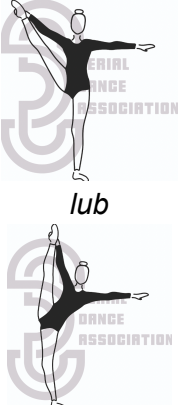




SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII DEBIUT
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 1

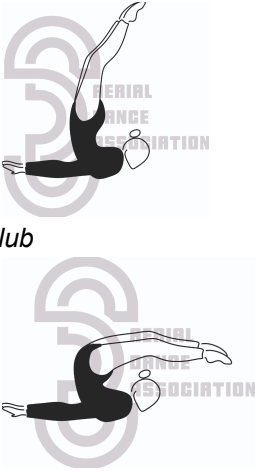
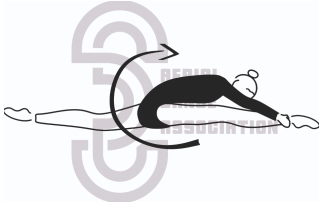
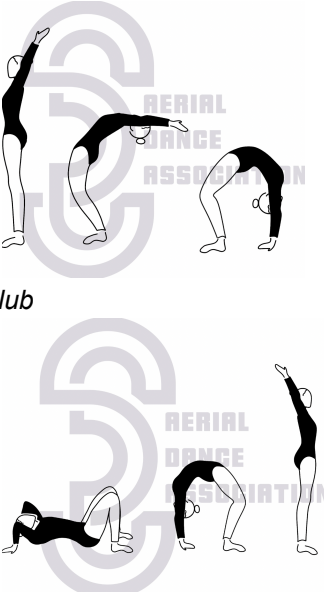
DEBIUT				
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	szpagat wykroczo-zakroczny		Dłonie mogą być oparte o podłoże lub uniesione. Należy wykonać jeden z dwóch wariantów. Wytrzymać element 3 sekundy.	FD01
1	skłon rozkroczny		Dłonie mogą być umieszczone na podłożu lub na nogach w okolicy stawu kolanowego. Wytrzymać element 3 sekundy.	FD02
1	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FD03
1,5	mostek	 <p style="text-align: center;"><i>lub</i></p>	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. na wyprostowanych nogach b. z podniesioną jedną nogą (jak do Passe) Wytrzymać element 3 sekundy	FD04

2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Debjut_v1_elementy_na_planszy

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



1,5	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 160°. Dojście do elementu dowolne.	FD05
2	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FD06
2	waga wyciągana bokiem	 <i>lub</i> 	Chwyć w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 3 sekundy.	FD07
2	poziomka		Wytrzymać element 3 sekundy.	FD08
3	stanie na głowie	 <i>lub</i> 	Wytrzymać element 3 sekundy.	FD09

3	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>	FD10
3	przetoczenie w szpagacie		<p>Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarceniu 180°. Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.</p>	FD11
4	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 b. wejście w mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania.</p> <p>Mostek należy zatrzymać na 3 sekundy.</p>	FD12