



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

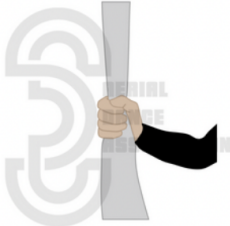

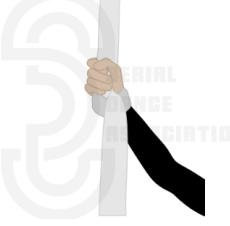




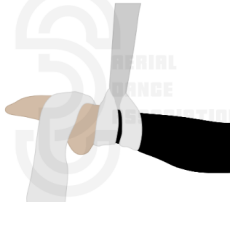
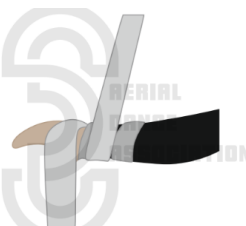
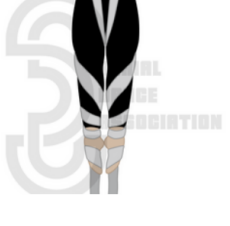


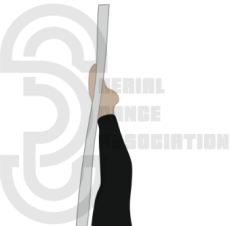


PROFESJONALISTA

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

PROFESJONALISTA - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE

SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII PROFESJONALNEJ
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 6

STYL WEJŚCIA	SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ		SPADY/DYNAMIKI
			SZPAGATY	GIĘCIE	

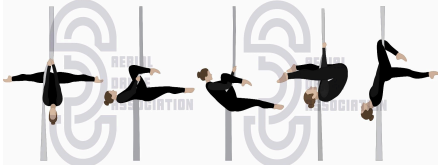

PLĄTANIA RĄK I STÓP			
			
A1	A2	A4	A8
			
A11	B1	B2	B3
			
B4	B5	B7	B8
			
B9	B10	B11	



2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Profesjonalna_v3

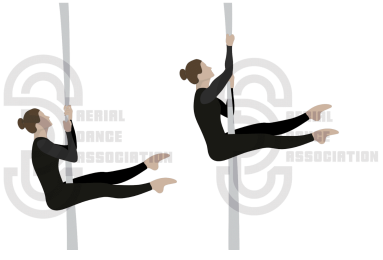
KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

STYL WEJŚCIA


KATEGORIA 10-12 LAT



WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki z chwytem pod kolaniem) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ po każdej “v-ce” zawodnik chwyta szarfę pod zgiętym kolaniem (rys. 3) przeciwstawną do niego ręką, następnie wraca do pozycji v-ki (rys. 4) ▪ pierwsza faza elementu wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna z opisem z elementem S09 ▪ fazy elementu (rys.1 i 3) wychodzą z wyprostowanych łokci i są zgodne z opisem z elementem S09. <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. 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. 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.</i></p>	W14
4,5	<p style="margin-bottom: 5px;">DOLPHIN CLIMBING</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych ruchów (tutaj: “delfinów”) jest dowolna (ruchy naprzemienne nie są wymagane) ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu. ▪ każde zapętlenie rozpoczyna się od pozycji pike “z dołu” <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. Pierwsze zapętlenie należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest</i></p>	W15



		<p>naciągnięcie szarfy z podłogi. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Poprawna pozycja pike (zgodna z opisem S12) wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. 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 ciała lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w pozycji pike w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p>	
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów jest dowolna (ruchy naprzemienne nie są wymagane) ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ każde zapętlenie rozpoczyna się od pozycji pike “z dołu” <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. Pierwsze zapętlenie należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy z podłogi. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Poprawna pozycja pike (zgodna z opisem S12) wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. 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 ciała lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	W16
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: przechwyty) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element należy rozpocząć z pozycji klęku prostego (o złączonych kolanach oraz stopach) z materaca ▪ stopy mogą być złączone lub splecione (skrzyżowane). Niezależnie od ułożenia stóp kolana muszą być złączone. <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</i></p>	W17




		<p>na samym początku układu. Pierwszy przechwyt należy wykonać z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy z podłogi. Rozłączenie kolan podczas wchodzenia (nawet chwilowe) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p> <p>Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu</p>	
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ilość zapętlonych ruchów (tutaj: przechwytów) jest dowolna wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu element należy rozpocząć <u>ze stania</u> nogi w pozycji poziomej (rozłączone na dowolną szerokość) szarfa przechodzi między nogami nogi mogą być pod kątem 90° lub 45°. <p>Ustawienie nóg pod kątem większym niż 90° będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p> <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 szarfie). Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p> <p><i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwszy przechwyt należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy.</i></p>	W18




KATEGORIE 13+

5		<ul style="list-style-type: none"> ilość zapętlonych ruchów jest dowolna (ruchy naprzemienne nie są wymagane) wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu każde zapętlenie rozpoczyna się od pozycji pike "z dołu" <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 szarfie).</i></p> <p><i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwsze zapętlenie należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy z podłogi.</i></p> <p><i>Poprawna pozycja pike (zgodna z opisem S12) wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych</i></p>	W19
---	---	--	-----

		<p>plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu powinny być naturalnym przedłużeniem linii ciała lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p>	
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: przechwyty) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element należy rozpocząć <u>ze stania</u> ▪ nogi w pozycji poziomej (rozłączone na dowolną szerokość) ▪ szarfa przechodzi między nogami ▪ nogi mogą być pod kątem 90° lub 45°. <p>Ustawienie nóg pod kątem większym niż 90° będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p> <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). Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p> <p><i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwszy przechwyt należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy.</i></p>	W20
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: przechwyty) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element należy rozpocząć z <u>pozycji stojącej z podłogi</u> ▪ stopy razem, nogi w pozycji poziomej o złączonych nogach lub nieznacznie powyżej linii poziomu. ▪ szarfa po dowolnej stronie zawodnika ▪ nogi mogą być pod kątem 90° lub 45°. <p>Ustawienie nóg pod kątem większym niż 90° będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</p> <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). Stylu wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwszy przechwyt należy wykonać z pozycji stojącej z podłogi. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p> <p><i>Nogi powinny być w pozycji poziomej o złączonych nogach lub nieznacznie powyżej linii poziomu, za</i></p>	W21


		odchylenia od poziomu (przede wszystkim poniżej linii poziomu) będą przyznane punkty ujemne.	
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: przechwyty) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element należy rozpocząć z <u>pozycji stojącej</u> ▪ stopy razem, nogi w pozycji poziomej o złączonych nogach ▪ szarfa po dowolnej stronie zawodnika ▪ podczas podchodzenia nogi zmieniają pozycję (raz są po prawej, raz po lewej stronie szarfy) ▪ nogi ustawione pod kątem 45°. Ustawienie nóg pod kątem większym niż 45° będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. <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 szarfy). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwszy przechwyty należy wykonać z pozycji stojącej stania. Przed rozpoczęciem wchodzenia dozwolone jest naciągnięcie szarfy. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Nogi powinny być w pozycji poziomej o złączonych nogach, za odchylenia od poziomu będą przyznane punkty ujemne.</i></p>	W22
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element wykonany na jedną stronę ▪ element należy rozpocząć z szarfy (wysokość nie większa jak 1 m od materaca) <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 szarfy). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Pierwszy przechwyty można wykonać z szarfy (wysokość nie większa jak 1m nad materacem). Po elemencie W23 nie może zostać wykonany bezpośrednio element S43.</i></p>	W23
SIŁA			
KATEGORIA 10-12 LAT			


4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy razem lub jak do passe zamkniętego ▪ ręce wyprostowane na boki ▪ ciało w pozycji pionowej lub nieznacznie powyżej lub poniżej linii pionu ▪ dowolna ilość oplotów na ręce ▪ element dozwolony do wykonania tylko na złączonych szarfach <p><i>Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	S30
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ łokcie i kolana wyprostowane ▪ nogi w rozkroku ▪ tylko jedna ręka trzyma szarfę (chwyt A1), druga ręka skierowana do boku ▪ stopy w jednej linii (dopuszczalna pozycja flex w oby stopach) <p><i>Wskazówka: palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu). Zsuwanie się z elementu, zjeżdżanie lub w jakikolwiek inny sposób obniżanie ciała w trakcie wykonywania elementu, spowoduje przyznanie potrąceń wg. tablicy.</i></p>	S31
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka jest skierowana do boku/przodu ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ szarfa po prawej lub lewej stronie ciała (ale nie między nogami) <p><i>Wskazówka: palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu). Zsuwanie się z elementu, zjeżdżanie lub w jakikolwiek inny sposób obniżanie ciała w trakcie wykonywania elementu, spowoduje przyznanie potrąceń wg. tablicy potrąceń. Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów oraz aby barki nie były podniesione do góry. Za ułożenie nóg powyżej lub poniżej linii poziomą będą przyznawane punkty ujemne wg. tablicy potrąceń.</i></p>	S32


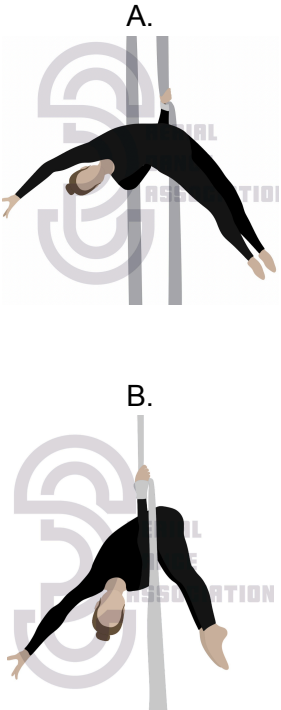
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2, ręka w płątaniu A2 (dowolna ilość oplotów) ▪ ręka z owiniętą szarfą jest cały czas wyprostowana ▪ należy wykonać dwa obroty 360° ▪ podczas wkręcania oraz odkręcania wolna noga wyprostowana ▪ należy przytrzymać fazę końcową elementu (rys. obok) 3sek. w pozycji nóg jak do passe zamkniętego <p><i>Wskazówka: ręka, na którą jest nawinięta szarfa powinna być cały czas wyprostowana, zarówno podczas wkręcania jak i odkręcania. Należy zachować kontrolę w szczególności podczas wychodzenia z elementu.</i></p>	S33
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy i nogi złączone (w kat. Profesjonalista dopuszcza się wyłącznie złączone stopy) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (płątanie A4) ▪ wolna ręka przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii tułowia ▪ wejście oraz wyjście z elementu przez pozycję pike ▪ element można wykonać na szarfach złączonych lub rozdzielonych <p><i>Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane. Wyjściem nie może być opuszczenie nóg w dół i gwałtowne zawiśnięcie na jednej ręce, połączone z szarpnięciem barku. Element należy rozpocząć i zakończyć pozycją pike. Opis poprawnej pozycji pike znajduje się w elemencie S12. Dotknięcie szarfy stopą w pozycji pike celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	S34
5,5		<p>“V-ka na jednej ręce”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu wyłącznie “z dołu” ▪ początek elementu (rys. 1) to nogi złączone, luźno opadające w dół, będące przedłużeniem linii tułowia ▪ element wykonany bez pomocy/dołożenia wolnej ręki ▪ w ostatniej fazie elementu (rys. 2) zawodnik utrzymuje 3 sek. dociągniętą pozycję v-ki na: prostych plecach, wyprostowanych kolanach, wolna ręka przy uchu <p><i>Wskazówka: nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie,</i></p>	S35


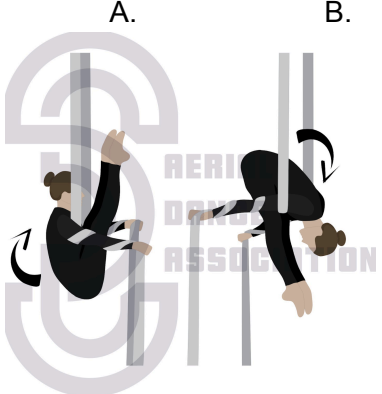
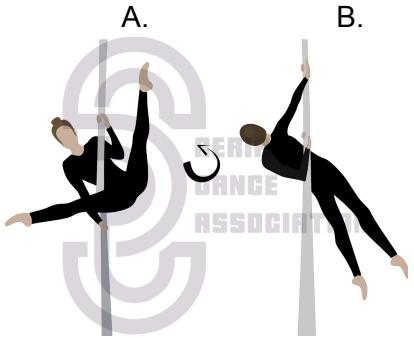
		<p>poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotknięcie szarfy stopą lub wolną ręką w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Podobnie jak niedociągnięcie pozycji v-ki.</p>	
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku (ściskanie ręki nogami jest niedozwolone) ▪ obie ręce wyprostowane ▪ zwrócić uwagę na wyprostowane kolana oraz wyprostowane plecy ▪ tułów nie opiera się na szarfie, ani na ręce z przodu ▪ linia nóg pod dowolnym kątem ▪ odcinek szarfy pomiędzy dłońmi jest napięty/naciągnięty <p><i>Wskazówka: segmenty ciała takie jak pośladki, plecy, nogi nie mogą opierać się ani nie dotykają szarfy oraz przedniej lub tylnej ręki. Palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie skutkowało to niezaliczeniem elementu).</i></p>	S36





KATEGORIE 13+

5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna stopa zahaczona nad głową (dopuszczalna pozycja flex) ▪ druga noga zgięta (passe zamknięte) ▪ ręce wyprostowane (wypychają szarfę) ▪ tułów i ręce w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu <p><i>Wskazówka: szarfa nie może opierać się o bark/ szyję (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu, ponieważ szarfa nie jest wtedy wypychana do przodu). Zsuwanie się z elementu, zjeżdżanie lub w jakikolwiek inny sposób obniżanie ciała w trakcie wykonywania elementu, spowoduje przyznanie potrąceń wg. tabeli.</i></p>	S37
---	---	--	-----

5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi założone jedna na drugą (linia nóg pod dowolnym kątem: mogą być one ułożone zarówno bardziej w pionie jak i poziomie) ▪ szarfa oparta na wewnętrznej części ugiętego łokcia, druga ręka wyprostowana odciąga szarfę ▪ ciało w pozycji pionowej ▪ odcinek szarfy pomiędzy dłońmi jest napięty/naciągnięty ▪ plecy wyprostowane <p><i>Wskazówka: Zsuwanie się z elementu, zjeżdżanie lub w jakikolwiek inny sposób obniżanie ciała w trakcie wykonywania elementu, spowoduje przyznanie potrąceń wg. tabeli potrąceń.</i></p>	S38
-----	---	--	-----





5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy złączone ▪ nogi są w pozycji równoległej do wyciągniętej do boku szarfy (<u>nie jest to</u> pozycja jak do meathook) ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt prosty ▪ ręka wyciągnięta do boku trzyma szarfę w chwycie w pozycji A1 lub odpycha ją na otwartej ręce. ▪ górna ręka w chwycie A1 ▪ wejście oraz wyjście w element dowolne <p><i>Wskazówka: Nogi nie mogą opadać w dół podczas utrzymania elementu.</i></p>	S39
5,5	<p>Przejście z elementu A. do elementu B.</p> 	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy i nogi złączone (w kat. Profesjonalista dopuszcza się wyłącznie złączone stopy) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (plątanie A4) ▪ wolna ręka przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii tułowia ▪ element można wykonać na złączonych lub rozdzielonych szarfach ▪ dojście do elementu wyłącznie "z dołu" z pozycji pike <p><i>Przejście pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B. Wykonując przejście <u>nie można dołożyć wolnej ręki do drugiej.</u></i></p> <p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy razem ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (plątanie A4) ▪ w fazie przejścia nie jest dopuszczalne dołożenie ręki ▪ wolna ręka przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii tułowia ▪ element można wykonać na złączonych lub rozdzielonych szarfach <p><i>Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane. Wyjściem nie może być opuszczenie nóg w dół i gwałtowne zawiśnięcie na jednej ręce, połączone z szarpnięciem barku. Element należy rozpocząć i zakończyć pozycją pike. Opis poprawnej pozycji pike znajduje się w elemencie S12. Dotknięcie szarfy stopą w pozycji pike celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	S40



6		<p>“V-ka na jednej ręce”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu wyłącznie “z dołu” ▪ początek elementu (rys. 1) to nogi związane, luźno opadające w dół, będące przedłużeniem linii tułowia ▪ element wykonany bez pomocy/dołożenia wolnej ręki ▪ w ostatniej fazie elementu (rys. 2) zawodnik utrzymuje 3 sek. dociągniętą pozycję v-ki na: prostych plecach, wyprostowanych kolanach, wolna ręka przy uchu <p><i>Wskazówka: nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotknięcie szarfy stopą lub wolną ręką w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Podobnie jak niedociągnięcie pozycji v-ki.</i></p>	S41
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać jeden obrót 360° oraz powrót do pozycji początkowej (pozycja A.) ▪ nogi i łokcie wyprostowane ▪ ciało w pozycji pike ▪ początek oraz koniec elementu to pozycja A. ▪ podczas wykonywania elementu należy cały czas utrzymywać nogi w pozycji pike (rys. A) - opuszczenie nóg będzie równoznaczne z niezaliczeniem elementu. ▪ dowolna ilość oplotów wokół rąk <p><i>Wskazówka: aby zaliczyć element wymagany jest tylko jeden obrót. Z uwagi na komfort sędziowania nie jest dozwolone wykonanie większej ilości obrotów. Ręce powinny być cały czas wyprostowane, zarówno podczas wkręcania jak i odkręcania. Element należy wykonać płynnie bez niepotrzebnych zatrzymań.</i></p>	S42
6		<p>“Wkręcanie przez tylną chorągiewkę”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać dwa obroty 360° ▪ każdy obrót rozpoczyna na się od pozycji A. (nogi rozszerzone w pozycji poziomej) <p><i>Wskazówka: należy wyraźnie zaznaczyć rozpoczęcie pierwszego obrotu poprzez utrzymanie (2sek.) nóg w pozycji A.</i> Elementu S43 nie można wykonać bezpośrednio po elemencie W23</p>	S43


<p>6</p> <p>Przejście z elementu A. do elementu B.</p> <div style="text-align: center;"> <p>A.</p>  <p>B.</p>  </div>	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku jak do poziomki ▪ ręce wyprostowane ▪ szarfa pomiędzy nogami ▪ odcinek szarfy pomiędzy dłońmi jest napięty/naciągnięty <p><i>Przejście pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B, a także zahaczenie stopy o szarfę w celu skompensowania utraty siły. Podczas przejścia z pozycji A do B zawodnik przesuwając dolną rękę na szarfę w celu jej napięcia.</i></p> <p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku ▪ ręce wyprostowane ▪ szarfa pomiędzy nogami (nogi nie zaciskają szarfy) ▪ głowa skierowana w dół ▪ pozycję należy przytrzymać 3 sekundy ▪ szarfa skierowana w dół (nie wypchana do boku) <p><i>Wskazówka: zarówno w pozycji A. jak i B. szarfa znajduje się pomiędzy nogami. Aby płynnie przejść z jednej do drugiej pozycji, jedną z nóg należy przełożyć bokiem.</i></p>	<p>S44</p>
<p>6</p> <p>Przejście z elementu A. do elementu B.</p> <div style="text-align: center;"> <p>A.</p>  <p>B.</p>  </div>	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna ręka wyciągnięta, znajduje się przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii ciała ▪ stopy razem ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (płatanie A4) ▪ dojście do elementu wyłącznie "z dołu" <p><i>Przejście pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B. Podczas przejścia nie jest dopuszczalne dokładanie wolnej ręki w celu skompensowania braku siły.</i></p> <p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi złączone ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka przy uchu jest naturalnym przedłużeniem linii ciała ▪ pozycję należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane</i></p>	<p>S45</p>

BALANS


KATEGORIA 10-12 LAT



4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ brak krzyża na plecach ▪ jedna noga zgięta jak do pozycji passe ▪ druga noga wyprostowana do tyłu ▪ tułów nieznacznie odgięty do tyłu ▪ “poprzeczka” utworzona z szarfy na szerokość barków (obie szarfy w poprzeczce są sztywne, żadna nie zwisa luźno w dół) ▪ ręce na szerokości barków <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były na szerokości barków.</i></p>	B29
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce skrzyżowane na plecach ▪ nogi ugięte, założone jedna na drugą ▪ górne segmenty ciała (tułów, głowa) w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu ▪ nogi nie opierają się o szarfę (ani stopy, ani kolana, ani uda) <p><i>Wskazówka: nogi nie powinny opierać się o szarfę w celu skompensowania utraty balansu, w przeciwnym razie będzie skutkowało to niezaliczeniem elementu.</i></p>	B30
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w plątanii B1 lub B2 (rys. poniżej prezentują jakie plątanie szarfy nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu) ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane w dół lub przed siebie ▪ obie stopy na tej samej wysokości  <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów. Plątania B3 oraz B4 są w tym elemencie niedozwolone. Należy</i></p>	B31


		<p>utrzymać balans minimum 3 sekundy. Chwianie się, drżenie nóg, tułowia, podparcie się którąkolwiek częścią ciała spowoduje przyznanie punktów ujemnych. Zupełna utrata balansu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje również przyznanie potrąceń wg. tablicy potrąceń.</p>	
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu wyłącznie B2 ("nakładka") ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany (nie jest wygięty/pochylony ani "po przodzie" ani "po tyle") ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół ▪ obie stopy na tej samej wysokości <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów (nie może być pochylony), symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry. Płatanie B1, B3 oraz B4 są w tym elemencie niedozwolone.</i></p> <p><i>Chwianie się, drżenie nóg, tułowia, podparcie się którąkolwiek częścią ciała spowoduje przyznanie punktów ujemnych. Zupełna utrata balansu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje przyznanie punktów ujemnych.</i></p>	B32
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka (lewa lub prawa) trzyma złożoną szarfę - nie jest dopuszczalne owijanie szarfy wokół ręki ▪ górna ręka (lewa lub prawa) trzyma szarfę w chwycie A1 ▪ obie nogi znajdują się pomiędzy szarfami (jedna noga zgięta jak do passe zamkniętego druga wyprostowana) ▪ plecy i tułów wygięty ▪ jest dozwolone oparcie uda/miednicy/barku o szarfę, ale oparcie którejkolwiek ze stóp o szarfę będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby dolna ręka była wyprostowana w łokciu. Nogi w pozycji poziomej.</i></p>	B33


5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ “poprzeczka” utworzona z szarfy na szerokość barków (obie szarfy w poprzeczce są sztywne, żadna nie zwisa luźno w dół) ▪ łokcie wyprostowane, dłonie na tej samej wysokości ▪ ręce na szerokości barków ▪ uda dla utrzymania balansu wspierają się o szarfę ▪ jedna z nóg jest ugięta, stopa tej nogi opiera się o głowę (całą powierzchnią podeszwy stopy) ▪ druga noga wyprostowana (Opiera się o szarfę) <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę, że wyprostowana noga nie jest oplątana wokół szarfy, ale jedynie się na niej opiera.</i></p>	B35
-----	---	--	-----

KATEGORIE 13+

5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11, otwarte do boku w pozycji poziomej (ilość oplotów na rękach dowolna) ▪ tylko uda w kontakcie z szarfą, rozpierają ją na boki ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopy na wysokości głowy lub przed twarzą <p><i>Wskazówka: zachować kontrolę podczas wykonywania elementu. Jeśli zawodnik, nie zaprezentuje dostatecznego wygięcia wówczas element zostanie niezaliczony. Łokcie wyprostowane.</i></p>	B36
---	--	---	-----

5,5	<p style="text-align: center;">A. B.</p> 	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy wyłącznie w płątaniu B2 (“nakładka”) ▪ stopy na tej samej wysokości ▪ start pozycji to stopy złączone (rys. poniżej prezentuje z jakiej pozycji nie należy rozpoczynać elementu, aby nie otrzymać punktów ujemnych) ▪ ręce skierowane do boku, tułów może opierać się o szarfę z tyłu 	B37
-----	---	---	-----



		<p><i>Przejście (rozjazd) pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B oraz ponowne rozpoczęcie wykonywania elementu.</i></p> <p>POZYCJA B. obowiązują te same zasady co w el. B32</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu wyłącznie B2 (“nakładka” ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakroczo (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany (nie jest wygięty/pochylony ani “po przodzie” ani “po tyle”) ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Zupełna utrata balansu podczas rozjazdu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje przyznanie punktów ujemnych wg. tabeli potrąceń. Przed rozpoczęciem rozjazdu stopy powinny zachodzić jedna na drugą (nie mogą być w rozkroku).</i></p> <p><i>Rozpoczęcie rozjazdu z rozkroku, spowoduje:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a. rozkrok 45° lub mniejszy - przyznanie potrąceń b. rozkrok 45° lub większy - niezaliczenie elementu 	
5,5		<p>Rozjazd do elementu B38</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w oplocie, w którym szarfa przechodzi pod achillesem, a następnie grzbietem stopy i pomiędzy dużym palcem (paluchem), a drugim palcem. <p>POZYCJA A</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ start pozycji to stopy złączone (rys. obok nie pokazuje tej fazy). Nie należy rozpoczynać elementu z pozycji nie złączonych stóp ▪ ręce skierowane do boku, tułów może opierać się o szarfę z tyłu <p><i>Przejście (rozjazd) pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B oraz ponowne rozpoczęcie wykonywania elementu.</i></p> <p>POZYCJA B</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakroczo (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany (tworzy z nogami kąt prosty) ▪ w ostatniej fazie elementu ręce nie są w kontakcie z szarfą, są skierowane do boku lub w dół 	B38




		<p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów (ciało nie powinno być pochylone do przodu). Zupełna utrata balansu podczas rozjazdu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje przyznanie punktów ujemnych. Przed rozpoczęciem rozjazdu stopy powinny nachodzić jedna na drugą (nie mogą być w rozkroku).</i></p> <p><i>Rozpoczęcie rozjazdu z rozkroku, spowoduje:</i> a. rozkrok 45° lub mniejszy - przyznanie potrażeń b. rozkrok 45° lub większy - niezaliczenie elementu</p>	
6	<p>A. B.</p> 	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy wyłącznie w płątaniu B2 (“nakładka”) ▪ stopy na tej samej wysokości ▪ start pozycji to stopy złączone ▪ ręce skierowane do boku, tułów i ręce przed szarfą, mogą się o nią opierać na krótko przed rozpoczęciem rozjazdu ▪ tułów wyprostowany (w każdej fazie rozjazdu) <p><i>Przejście (rozjazd) pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B oraz ponowne rozpoczęcie wykonywania elementu.</i></p> <p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym (minimum 180°) ▪ tułów pionowo ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół ▪ pozycję należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby tułów nie był zbyt pochylony do przodu. Zupełna utrata balansu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje przyznanie punktów ujemnych wg. tabeli potrażeń. Przed rozpoczęciem rozjazdu stopy powinny być złączone.</i></p> <p><i>Rozpoczęcie rozjazdu z rozkroku, spowoduje:</i> a. rozkrok 45° lub mniejszy - przyznanie potrażeń b. rozkrok 45° lub większy - niezaliczenie elementu</p>	B39
6	<p>A. B.</p>	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy wyłącznie w płątaniu B2 (“nakładka”) ▪ stopy na tej samej wysokości ▪ start pozycji to stopy złączone (rys. poniżej prezentuje z jakiej pozycji nie należy rozpoczynać elementu), ▪ ręce skierowane do boku lub w górę, tułów może opierać się o szarfę z tyłu ▪ tułów wyprostowany (w każdej fazie 	B40


		<p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa oparta na biodrach ▪ nogi w pozycji kucznej ▪ ręce trzymają szarfę ▪ pozycja B jest tylko zaznaczona, nie należy jej przytrzymywać 3 sekundy, można z niej wykonać od razu kolejny element/przejsięcie <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy w pozycji A. oraz aby ramiona były symetrycznie ułożone. Miednica nie może opierać się o szarfę, która znajduje się od strony brzucha. Jeśli nogi nie utworzą linii poziomej potrącenia za segment w. skali.</i></p>	
--	--	---	--

GIBKOŚĆ - SZPAGATY



KATEGORIA 10-12 LAT





4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę za plecami, ▪ druga ręka trzyma stopę poniżej stawu skokowego (dozwolone trzymanie stopy zarówno od wewnętrznej jak i zewnętrznej strony nogi) <p><i>Wskazówka: łokieć ręki trzymającej stopę może być nieznacznie ugięty</i></p>	GS-37
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna stopa zahaczona o szarfę (pozycja flex jest dopuszczalna) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami ▪ druga ręka trzyma stopę od jej wewnętrznej strony (nie jest dopuszczalne trzymanie nogi w okolicach stawu skokowego) <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów, proste łokcie</i></p>	GS-38

4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna stopa zahaczona o szarfę (pozycja flex jest dopuszczalna) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ szarfa <u>oparta o bark</u> i oplątana wokół jednej z rąk (ilość oplotów dowolna) ▪ oplątana ręka skierowana w dół jest naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie jest odchyłona “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ druga ręka (ręka po tej samej stronie ciała co złapana noga) trzyma stopę od jej wewnętrznej strony - nie jest dopuszczalne trzymanie nogi w okolicach stawu skokowego ▪ tułów nieznacznie wygięty (szarfa która przechodzi przez zahaczoną stopę, a następnie bark jest widoczna, nie jest zasłonięta przez tułów) <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz prawidłowe złapanie stopy.</i></p>	GS-39
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ ręce wyprostowane (jedna z rąk trzyma szarfę w okolicach dolnej stopy, druga za udem górnej nogi) ▪ szarfa przechodzi pod stopą rozpoczynając od jej wewnętrznej strony ▪ tułów wyprostowany <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów</i></p>	GS-40
5,5		<p>“Russian split”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ ciało w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej poziomu ▪ dopuszczalne ugięte łokcie ▪ szarfa wspiera się o barki obu rąk <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-41

5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11 (ilość oplotów dowolna) ▪ ramiona otwarte do boku, ułożone w pozycji poziomej (ręce nie mogą być wygięte) ▪ nogi w szpagacie rozkrocznym, ułożone równoległe do ramion ▪ tułów nie może być odgięty do tyłu ▪ miednica nie może być przekrzywiona, faworyzować jednej ze stron ▪ nogi znajdują się pomiędzy szarfami ▪ miednica i brzuch nie opierają się o szarfę, która znajduje się od przedniej strony ciała zawodnika. <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-42
-----	---	--	-------

KATEGORIE 13+

5	<p style="text-align: center;"><i>widok z frontu</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>widok z profilu</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (powyżej 180°) ▪ obie ręce wyprostowane na szarfie, są rozdzielona jedna znajduje się wyraźnie wyżej, druga niżej ▪ dłonie dociągają stopę owiniętą wokół szarfy - ilość oplotów dowolna ▪ naciągana szarfa jest sztywna ▪ górna stopa powinna minąć linię szarfy ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ tułów wygięty, tworzy z nogami kąt prosty (nie może opadać w dół, nie może również opierać się o naciąganą szarfę) <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	GS-43
---	---	---	-------




5		<p>“Russian split”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ ciało w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej poziomu ▪ dopuszczalne ugięte łokcie ▪ szarfa wspiera się o barki obu rąk <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-44
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa zahaczona nad głową (dopuszczalna pozycja flex) ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą, chwyt od góry (Biellmann grip) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ ręce nie nachodzą na/pod nogę ▪ szarfa zwisa luźno z przedniej strony ciała zawodnika (przed twarzą, na klatce piersiowej) <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także symetryczne ułożenie ramion.</i></p>	GS-45
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w dowolnym płątaniu B1 lub B2 ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą (jedna ręka może trzymać szarfę wyżej, druga niżej) ▪ szarfa złączona ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ obie nogi ułożone w linii poziomej ▪ tułów i głowa mogą być ustawione równolegle do nogi z przodu (nie jest konieczne zachowanie kąta prostego pomiędzy nogami a tułowiem) 	GS-46
6	<p>A. B.</p> 	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy wyłącznie w płątaniu B2 (“nakładka”) ▪ tułów wyprostowany ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół ▪ pozycję należy przytrzymać 3 sekundy ▪ stopy na tej samej wysokości <p><i>Przejście pomiędzy elementami (z jednego do drugiego szpagatu) jest płynne, bez niepotrzebnych</i></p>	GS-47

		<p>zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B oraz ponowne rozpoczęcie wykonywania elementu. <u>W tym elemencie zakazane jest również złapanie szarfy ręką na każdym etapie.</u> Złapanie szarfy ręką spowoduje niezaliczenie elementu.</p> <p>POZYCJA B.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym ▪ tułów wyprostowany, w pozycji pionowej ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane w dół lub do boku ▪ stopy na tej samej wysokości ▪ pozycję należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także symetryczne ułożenie ramion. Obie stopy powinny znajdować się na takiej samej wysokości. Płatania B3 oraz B4 są w tym elemencie niedozwolone. Chwianie się, drżenie nóg, tułowia, podparcie się którąkolwiek częścią ciała spowoduje przyznanie punktów ujemnych. <u>Zupełna utrata balansu poprzez złapanie szarfy kończyną regulaminowo spowoduje przyznanie punktów ujemnych.</u></i></p>	
--	--	---	--




GIBKOŚĆ - GIĘCIE




KATEGORIA 10-12 LAT



4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna noga w pozycji jak do passe ▪ druga noga wyprostowana ▪ jedna ręka trzyma szarfę za plecami, druga szarfę pod dolną stopą ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ tułów tworzy z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ chwyt od góry Biellmann grip <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Wygięcie tułowia powinno być kontrolowane</i></p>	GG-41
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna noga w pozycji jak do passe zamkniętego ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ szarfa oparta o jeden z barków (dowolny) ▪ wolna ręka skierowana w dół, druga ręka trzyma szarfę w okolicach stawu skokowego dolnej nogi (chwyt od góry- Biellmann grip) ▪ tułów wygięty ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby dolna noga była wyprostowana. Wygięcie musi być kontrolowane.</i></p>	GG-42

		<i>Wariant elementu GG-43</i>	
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna noga w pozycji jak do passe zamkniętego ▪ szarfa oparta o jeden z barków (dowolny) ▪ obie ręce trzymają dolną nogę w okolicach stawu skokowego lub za stopę ▪ tułów wygięty ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby dolna noga była wyprostowana. Wygięcie musi być kontrolowane.</i></p> <p><i>Wariant elementu GG-42</i></p>	GG-43
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11, otwarte do boku w pozycji poziomej (ilość opłotów na rękach dowolna) ▪ tylko uda w kontakcie z szarfą, rozpierają ją na boki ▪ tułów wygięty ▪ stopy na wysokości głowy lub przed twarzą <p><i>Wskazówka: zachować kontrolę podczas wykonywania elementu. Jeśli zawodnik, nie zaprezentuje dostatecznego wygięcia wówczas element zostanie niezaliczony. Łokcie wyprostowane.</i></p>	GG-44
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w chwycie A1 ▪ szarfa znajdująca się pomiędzy dłońmi jest napięta ▪ tułów wygięty ▪ całe podeszwy obu stóp opierają się na głowie ▪ tułów oraz dolne kończyny nie są w kontakcie z szarfą ▪ ręka znajdująca się pomiędzy nogami nie jest ściskana przez uda ▪ dolna ręka tworzy z tułowiem kąt prosty <p><i>Wskazówka: oparcie tułowia o szarfę będzie równoznaczne z niezaliczeniem elementu. Podobnie jak oparcie tylko jednej stopy na głowie</i></p>	GG-45

KATEGORIE 13+




5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna noga w płątaniu B5 (3 lub więcej oplotów, szarfa przechodzi pod stopą), górna w płątaniu B10 ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ łokcie wyprostowane ▪ tułów tworzy z dolną nogą kąt 90° lub mniejszy ▪ ręce osobno (jedna dłoń znajduje się wyraźnie powyżej drugiej). Górna dłoń trzyma złączone szarfy ▪ wypchana szarfa jest napięta <p><i>Wskazówka: Wygięcie musi być kontrolowane. Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GG-46
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga podstawna wyprostowana, wypchnięta do przodu ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ obie ręce trzymają tylną nogę za stopę lub w okolicy stawu skokowego (chwyt od góry - Biellmann grip) ▪ tylna noga wyprostowana ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ szarfa wspiera się na obu barkach <p><i>Wskazówka: Wygięcie musi być kontrolowane. Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Jeżeli noga z tyłu będzie ugięta zostaną przyznane punkty ujemne zgodnie z tablicą potrąceń.</i></p>	GG-47
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka zaplątana w szarfę (płatanie A2 - dwa lub więcej oploty), górna ręka w zwykłym chwycie A1 ▪ szarfa przechodzi najpierw przez bark a potem pod pachą ▪ oplotana ręka skierowana w dół jest naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie jest ona odchylona "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi rozszerzone (nie zaciskają ręki) ▪ nogi w linii poziomej ▪ tułów i nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: nogi nie mogą zaciskać szarfy.</i></p>	GG-48



5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ szarfa oparta o jeden z barków (nie jest rozdzielona) ▪ tułów w linii poziomej, tworzy z nogami kąt 90° lub mniejszy ▪ ręce skierowane do przodu, rozdzielone ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ noga podstawa wyprostowana <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	GG-49
5,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ bazą elementu jest balans przodem (opis w el. B14) ▪ stopy rozłączone ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą- jest ona wyprostowana i wypycha szarfę do przodu, nie do boku ▪ wolna ręka (chwyt "Biellmann"), trzyma przeciwstawną nogę za łydkę - złapana noga musi być wyprostowana ▪ tułów wygięty, brzuch skierowany do góry, nie do boku ▪ tułów tworzy z nogami kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: chwyt za łydkę od góry nie od boku. Chwycić odpowiednią ręką za odpowiednią nogę</i></p>	GG-50
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna ręka trzyma złączoną szarfę ▪ dolna ręka trzyma tylną nogę (noga może być przeciwstawną do ręki lub nie) w okolicach łydki lub stawu skokowego (chwyt od góry - Biellmann grip) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Palec wskazujący górnej ręki nie może być pomiędzy szarfami w przeciwnym razie element zostanie niezaliczony. Chwyt nogi od boku będzie skutkował niezaliczeniem elementu.</i></p>	GG-51

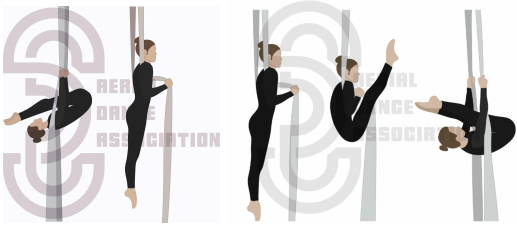

6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce na szerokości barków, skierowane w dół (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ “poprzeczka” utworzona z szarfy na szerokość barków (obie szarfy w poprzeczce są sztywne, żadna nie zwisa luźno w dół) ▪ ręce na szerokości barków ▪ uda w kontakcie z szarfą, rozpierają ją na boki ▪ nogi ugięte, palce obu stóp lub całe podeszwy stóp opierają się na głowie ▪ tułów wygięty <p><i>Wskazówka: zachować kontrolę podczas wykonywania elementu. Chwianie się, drżenie nóg, tułowia spowoduje przyznanie punktów ujemnych.</i></p>	GG-52
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa owinięta wokół rąk (dowolna ilość opłotów) ▪ ręce odkręcone w barkach, skierowane do góry ▪ stopy opierają się o szarfy wg. wzorca przedstawionego na grafice obok ▪ tułów wygięty ▪ dłonie rozszerzone ▪ łokcie wyprostowane ▪ zawodnik kątem oka obserwuje dłonie ▪ szarfa luźno zwisa z przodu ciała zawodnika (na brzuchu) <p><i>Wskazówka: zachować kontrolę podczas wykonywania elementu. Stopy napięte.</i></p>	GG-53

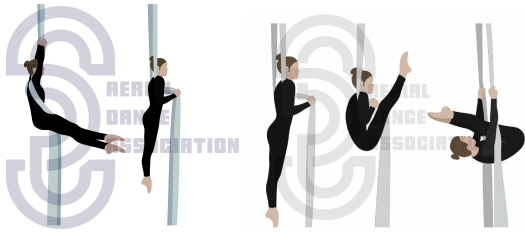
SPADY / DYNAMIKI

KATEGORIA 10-12 LAT

4,5		<p>“stardrop podwójny”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w fazie lotu nogi w rozkroku, obie dłonie trzymają złączoną szarfę ▪ koniec elementu stopy złączone, tułów wygięty ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po skończonym elemencie <p><i>Wskazówka: sposób dojścia do elementu dowolny. Wykonanie stardropa pojedynczego lub wariacji stardropa podwójnego, np.: z saltem będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	D33
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ w ostatniej fazie elementu (rys. 4) obie ręce w płątaniu A4 ▪ zachować szczególne napięcie oraz kontrolę podczas wejścia do pozycji pike ▪ koniec elementu to pozycja pike (w pełnym skłonie), którą należy przytrzymać regulaminowe 3 sekundy 	D34
5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa podwójnie skrzyżowana na plecach ▪ należy wykonać dwa pełne obroty 360° ▪ początek i koniec każdego obrotu to pozycja pike ▪ stopy złączone lub nieznacznie rozszerzone (w trakcie obrotów kolana wyprostowane) ▪ obroty należy wykonać w sposób płynny, jeden po drugim, tak aby nie zaplątać się o szarfę ▪ zachować napięcie oraz kontrolę we wszystkich fazach elementu <p><i>Wskazówka: Zahaczenie w trakcie wykonywania obrotu nogami o szarfę i przerwanie płynności wykonywania elementu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	D35

5		<p>“Swing do żabki</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do element wyłącznie “z dołu” bazując na “v-ce” (“v-ka” może zostać wykonana na dowolną stronę) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać “swing” czyli dynamiczne przejście “v-ki” z jednej na drugą stronę ▪ element D18 nie kończy pozycja “v-ki” jak w klasycznym “swingu” (el. D05), ale pozycja “żabki” (rys. 3) ▪ pozycję “żabki” należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy ▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu <p><i>Wskazówka: element pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12, a “v-kę” zgodnie z opisem el. S09</i></p>	D36
5		<p>“Kołowrót”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ początkiem elementu jest poprawnie wykonana pozycja pike zgodnie z opisem el. S12 (rys. 1) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik podbija ciało w pozycji pike, następnie wyrzuca je do tyłu (rys. 2) i wchodzi płynnie w pozycję “v-ki” ▪ podczas przejścia z pozycji pike do “v-ki” w fazie lotu (rys. 2) tyłów jest odgięty “w leżkę”, nogi są wyprostowane, ręce rozszerzone ▪ w pozycji “v-ki” szarfa znajduje się pomiędzy nogami (rys. 3) ▪ zwrócić uwagę aby w trakcie elementu na rękach powstały oploty (inny sposób wykonania kołowrotu (bez oplotów) zostanie niezaliczony <p><i>Wskazówka: element pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12, a “v-kę” zgodnie z opisem el. S09</i></p>	D37

5,5		<p>“Pike do A8 (D25) + D11”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ początkiem elementu jest poprawnie wykonanie pozycji pike zgodnie z opisem el. S12 ▪ pozycję pike należy wykonać z rękoma przełożonymi przed szarfą (po wykonaniu pozycji pike w tym elemencie szarfa nie znajduje się pod pachami jak w el. S12, ale na barkach jak na rys. 1 obok) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik w pozycji pike wykonuje podbicie ciała do góry ▪ podczas podbicia ciała następuje zmiana z chwytu z A1 do chwytu A8 <p><u>3. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik w A8 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 <p><u>4. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę dłońmi ▪ koniec drugiej fazy elementu to utrzymanie ciała w pozycji “pike” (w maksymalnym skłonie) regulaminowe 3 sekundy <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><i>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.</i></p>	D38
5,5		<p>“Przechwyty górą-dół (D20) + D11”</p>	D39



1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A1 (rys. 1) z rękoma znajdującymi się przed szarfą
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika)
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (szarfa znajduje się pomiędzy nogami)

2. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8

3. faza elementu

- zawodnik w A8 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

4. faza elementu

- kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę dłońmi
- 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

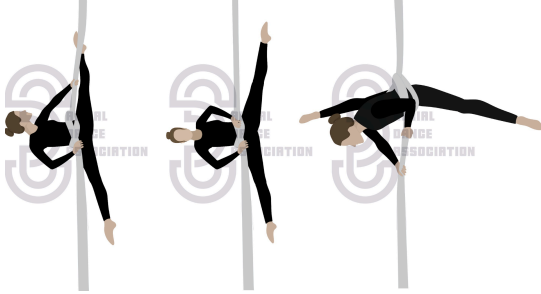

Wskazówka: nie utrzymanie pozycji "pike", na koniec 2. fazy będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.

Również w sytuacji gdy po wykonaniu obrotu zawodnik nie przytrzyma od razu pozycji pike, opuści nogi w dół i ponownie wejdzie w pozycję pike.

Ważne aby po zmianie chwytu, w chwycie A8 zawodnik trzymał całą szarfę rękoma a nie np.: tylko jej rozszerzony fragment. Chwyt A8 powinien być zamknięty kciukiem.

SPADY / DYNAMIKI

KATEGORIA 13+

5		<p>“Windmill”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w trakcie opadania nogi znajdują się w rozkroku ▪ należy wykonać minimum trzy obroty 360° ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli we wszystkich fazach elementu ▪ obrotom nie może towarzyszyć “wrażenie spadanie”, zatrzymywania się ▪ tułów wyprostowany ▪ dłonie “prześlizgują się” po szarfie ▪ należy wyraźnie zaznaczyć zakończenie elementu, poprzez zgięcie górnej nogi na szarfie <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę, aby opadając, tuż przed zakończeniem elementu nie dotknąć kończyną materaca, będzie to skutkowało przyznaniem punktów ujemnych.</i></p>	D40
5		<p>“Balans tyłem do balansu przodem”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać balans tyłem zgodny z opisem z el. B15 ▪ stopy nieznacznie rozszerzone lub zupełnie złączone ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu - rys. 1). ▪ wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu ▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku ▪ 1. fazę należy przytrzymać regulaminowe 3 sekundy <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przejście do balansu przodem: w ostatniej fazie elementu wolna w 1. fazie ręka teraz znajduje się w kontakcie z szarfą (pod dolnym biodrem). Druga ręka również w kontakcie z szarfą. Balans przodem należy wytrzymać regulaminowe 3 sekundy. <p><i>Wskazówka: Tułów w balansie tyłem musi być skierowany do góry, nie do boku co będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Dolna ręka w balansie przodem nie może być poprawiana po zmianie ułożenia ciała. Musi znaleźć się od razu we właściwym miejscu pod biodrem, a nie np.: na brzuchu</i></p>	D41

5



“Przechwyt góra-dół (D20) + dół-góra (D08)”

D42

1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A1 (rys. 1) z rękoma znajdującymi się przed szarfą
- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlnych 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 z przodu zawodnik zmienia on płynnie chwyt z A1 do A8 (rys. 2)

3. faza elementu

- zawodnik wykonuje ponowne bujanie przód-tył w chwycie A8
- huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlnych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika)
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami

4. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się przed twarzą, zawodnik wykonuje przechwyt “dół-góra” z chwytu A8 do chwytu A1
- po wykonaniu przechwytu, 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 przechwytu
- ściskanie szarfy nogami (udami) w trakcie lub po wykonaniu przechwytu jest niedozwolone

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

5,5



“Przechwytyt góra-dół (D20) + D30”

D43

1. faza elementu

- należy wykonać przechwytyt góra-dół zgodny z opisem w el. D20
- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A1 (rys. 1) z rękoma znajdującymi się przed szarfą
- 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 z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8



3. faza elementu

- należy wykonać el. D30
- w trakcie bujania obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. 2)
- 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

4. faza elementu

- kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód jak w el. D11, ale z chwilowym puszczeniem szarfy
- po wykonaniu przechwytytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 4), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia
- zwis na szarfie (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy

Wskazówka: Nie puszczenie szarfy w 4. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.

5,5		<p>“Pike do A8 (D25) + D30”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać element D25 ▪ początkiem elementu jest poprawnie wykonanie pozycji pike zgodnie z opisem el. S12 ▪ pozycję pike należy wykonać z rękoma przełożonymi przed szarfą (po wykonaniu pozycji pike w tym elemencie szarfa nie znajduje się pod pachami jak w el. S12, ale na barkach jak na rys. 1 obok) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik w pozycji pike wykonuje podbicie ciała do góry ▪ podczas podbicia ciała następuje zmiana chwytu z A1 do chwytu A8 <p><u>3. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. 2) ▪ 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 <p><u>4. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód jak w el. D11, ale z chwilowym puszczeniem szarfy ▪ po wykonaniu przechwytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 4), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia ▪ zwis na szarfie (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: Nie puszczenie szarfy w 4. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	D44
6		<p>D30 + D25 + D11 + D27</p> <p>D30</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. 1) ▪ zawodnik wykonuje bujanie przód-tył 	D45

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód jak w el. D11, ale z chwilowym puszczeniem szarfy ▪ po wykonaniu przechwytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 3), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia (dopuszczalne jest również od razu zachowanie pozycji pike) <p>D25</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ początkiem elementu jest pozycja pike (rys. 3) ▪ zawodnik w pozycji pike wykonuje podbicie ciała do góry ▪ podczas podbicia ciała następuje zmiana z chwytu z A1, ponownie do chwytu A8 <p>D11</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik wykonuje bujanie przód-tył ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami ▪ kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę ▪ koniec drugiej fazy elementu to zaznaczenie pozycji "pike" <p>D27</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ początkiem elementu jest pozycja pike ▪ zawodnik podbija ciało do góry, rozszerza nogi przed szarfą i ponownie chwytą szarfę chwytem A1 ▪ koniec elementu to nogi w pozycji poziomej (poziomkę należy przytrzymać regulaminowe 3 sekundy). W pozycji poziomej szarfa znajduje się przed zawodnikiem. <p><i>Wskazówka: wziąć pod uwagę wszystkie wskazówki z elementów: D30 + D25 + D11 + D27</i></p>	
--	--	---	--

6



D30 + D20 + D11 + D27

D46

D30

1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. 1)
- 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 zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód jak w el. D11, ale z chwilowym puszczeniem szarfy
- po wykonaniu przechwyty, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 3), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia

D20

1. faza elementu

- obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A1 (rys. 3 i 4) z rękoma znajdującymi się przed szarfą
- 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

2. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8


D11

- zawodnik wykonuje bujanie przód-tył
- podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami
- kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę
- koniec drugiej fazy elementu to zaznaczenie pozycji "pike"

D27

1. faza elementu

- początkiem elementu jest pozycja pike

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik podbija ciało do góry, rozszerza nogi przed szarfą i ponownie chwyta szarfę chwytem A1 ▪ koniec elementu to nogi w pozycji poziomej (poziomkę należy przytrzymać regulaminowe 3 sekundy). W pozycji poziomej szarfa znajduje się przed zawodnikiem. <p><i>Wskazówka: wziąć pod uwagę wszystkie wskazówki z elementów: D30 + D20 + D11 + D27</i></p>	
6		<ul style="list-style-type: none"> ▪ początek elementu: szarfa owinięta wokół tułowia (S-Wrap) ▪ aby odwinąć się z szarfy zawodnik podbija ciało i wykonuje ruch jak do swinga ▪ obrót wokół własnej osi 360° (na puszczonej szarfie) ▪ koniec elementu: szarfa ponownie złapana ale tym razem pod łokciem w okolicach pachy, kolana ugięte ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli we wszystkich fazach elementu <p><i>Wskazówka: jeśli po ponownym złapaniu szarfy zawodnik ześlizgnie się zostaną mu przyznane punkty ujemne wg. tabeli potrąceń.</i></p>	D47