



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

AMATOR

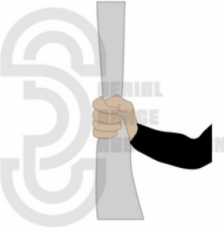

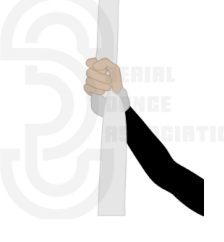
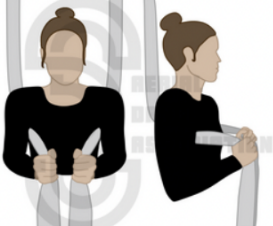



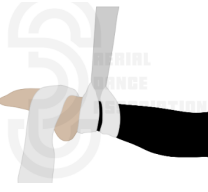





Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich 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.

AMATOR - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE

SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII AMATOR

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
			
B7	B8	B9	B11



2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Amator_v2




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





WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
2,5	(brak)	<p>Wejście klasyczne z falą (dopuszczalna wersja wejścia po rosyjsku).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ fala oznacza ruch falujący przetaczający przez poszczególne części ciała: rozpoczynając od stóp, poprzez tułów na głowie skończywszy. ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: fal) jest dowolna <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) Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	W01
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: obrotów) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu. ▪ w fazie obrotu kolana są wyprostowane, uginamy je bezpośrednio przed dokręceniem <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>	W02





2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: pozycji Passe) jest dowolna ▪ ostatnia faza elementu: pozycja Passe zamknięta ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu. ▪ podczas wchodzenia, przy żadnym zapętleniu szarfa nie może spaść z uda, będzie to równoznaczne z 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 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>	W03
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ wejście w element dozwolone jest wyłącznie "z dołu" ▪ szarfa powinna znajdować się naprzemiennie raz po prawej, raz po lewej stronie biodra ▪ pierwsza faza elementu (1. grafika) wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna 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. Dotykane szarfy stopą podczas podchodzenia w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również jeśli w trakcie wykonywania 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 jakąkolwiek 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.</i></p>	W04





3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki z owiniętą wokół uda szarfą) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ szarfa może być owinięta wokół uda prawej lub lewej nogi ▪ pierwsza faza elementu wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna z opisem z elementem S09 ▪ w kolejnych fazach elementu, przy podchodzeniu do góry (siad w V-ce) dopuszczalne lekko ugięte łokcie <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 jakąkolwiek 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 podłogi. Po przekroczeniu linii wyznaczonej na szarfie 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.</i></p>	W05
SIŁA			
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ łokcie i kolana wyprostowane (we wszystkich fazach elementu) ▪ nogi w rozkroku (szpagat nie jest wymagany) ▪ tułów wyprostowany ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>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.</i></p>	S08


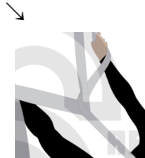




3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wejście w element dozwolone jest wyłącznie “z dołu” ▪ szarfa może znajdować się zarówno po prawej jak i lewej stronie biodra ▪ łokcie wyprostowane we wszystkich fazach elementu ▪ należy wyraźnie zaznaczyć rozpoczęcie elementu poprzez zawiśnięcie na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu. ▪ ostatnią fazę elementu (rys. 1. obok) należy zaznaczyć przez 3 sek. ▪ plecy oraz tułów wyprostowane w utrzymanym elemencie <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>	S09
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomej o złączonych nogach ▪ nogi oraz tułów tworzą kąt prosty ▪ plecy wyprostowane ▪ łokcie nie “podchodzą” do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty <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>	S10
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy złączone ▪ tylko jedna ręka (w handlocku) w kontakcie z szarfą - w ostatniej fazie elementu (rys. obok) ▪ ręka w płątaniu A4 (w kat. Amator tylko takie płątanie jest dozwolone), znajduje się przy żebrach, nie przy szyi ▪ wolna ręka wyciągnięta, “przyklejona” do ucha ▪ obie ręce wyprostowane ▪ do elementu można dojść zarówno “z góry” (np.: z pozycji V-ki) jak i “z dołu”. ▪ element można wykonać jedynie na rozdzielonych szarfach <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>	S11




3,5		<p>Wejście w pozycję "Pike"</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><i>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 plątanie rąk niż A1.</i></p>	S12
BALANS			
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy skrzyżowane ▪ ciało w pozycji poziomej ▪ ręce wyprostowane, wyciągnięte do tyłu razem z tułowiem ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: nie należy ekstremalnie wyginać tułowia do tyłu</i></p>	B06
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy obok siebie, złączone lub skrzyżowane ▪ ciało w pozycji poziomej ▪ jedna ręka w kontakcie z szarfą (<u>wyprostowana</u>) ▪ wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta wzdłuż ciała ▪ szarfa oparta o jeden z barków <p><i>Wskazówka: wariant elementu B08. Nie należy wyginać tułowia do tyłu</i></p>	B07



2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. Jedną z rąk wyprostowaną wzdłuż ciała, drugą skierowaną w przeciwną stronę <p><i>Wskazówka: wariant elementu B07</i></p>	B08
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ jedna ręka trzyma stopę w okolicach stawu skokowego (szpagat nie jest wymagany) ▪ wolna ręka skierowana do przodu ▪ tułów skierowany w kierunku wyciągniętej ręki i nogi wykroczonej ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <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>	B09
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wzrok skierowany na wolną rękę, która jest wyprostowana, wyciągnięta do góry i odchylona nieznacznie z tułowiem do tyłu ▪ nogi wyprostowane, rozszerzone, nie są przedłużeniem linii ciała, ale są odchylone do tyłu ▪ szarfa może być w kontakcie z głową i szyją 	B10
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wejście w element dowolne ▪ ręce w płątaniu A11, wyprostowane, na szerokości barków (nie szerzej) ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchylone "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi w rozkroku (szpagat nie jest wymagany) ▪ miednica jest "przyklejona" do szarfy, nie odchyła się od niej. 	B11




3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wejście w element dowolne ▪ nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany) ▪ obie ręce wypychają do przodu złączone dwa końce szarfy ▪ szarfa owinięta wokół nogi podstawnej minimum 3 razy (stopa w plątaniu B8) ▪ tułów i miednica skierowane w kierunku nogi wykroczonej ▪ górne segmenty ciała (głowa, tułów, ręce) w pozycji poziomej) 	B12
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka w pod- lub nachwycie ▪ wolna ręka wyprostowana, "przyklejona" do ucha ▪ stopy złączone ▪ do elementu można dojść zarówno "z góry" jak i "z dołu" ▪ zawodnik kątem oka obserwuje stopy 	B13
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy nieznacznie rozszerzone lub zupełnie złączone ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu - rys. obok). Jest ona wyprostowana ▪ wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu ▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku <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>	B14
GIBKOŚĆ - SZPAGATY			
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ dowolna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w plątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ obie dłonie na tym samym poziomie ▪ tułów wyprostowany ▪ dowolna stopa w plątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: w plątaniu 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.</i></p>	GS-12




2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie oraz aby barki nie były podniesione do góry</i></p>	GS-13
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ noga z tyłu zaplątana minimum na dwa obroty ▪ jedna ręka trzyma szarfę z przodu, druga wyciągnięta do tyłu wraz z tułowiem ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 ▪ wolna ręka nie dotyka ani szarfę, ani nogi <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>	GS-14
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego ▪ jedna ręka dociąga owiniętą szarfę stopę, a druga ręka skierowana do boku ▪ noga podstawna wyprostowana (płątanie B11) (rys. poniżej prezentuje jakie ułożenie szarfę nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu) ▪ dojście do elementu dowolne <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-15

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ szarfy owinięte wokół siebie tylko raz (rys. poniżej) ▪ pod stopą nogi wykroczonej przebiega szarfa ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczone ▪ tylna stopa w płątaniu B1 lub B2  <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie.</i></p>	GS-16
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga podstawna wyprostowana (płątanie B11) ▪ wolna stopa oparta o szarfę (płątanie B9) (rys. poniżej prezentują jakich płatów unikać w tym elemencie jeśli element ma zostać zaliczony) ▪ górne segmenty ciała (tułów, ręce, głowa) w pozycji poziomej ▪ ręce wyprostowane, na szerokości barków   <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>	GS-17
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna noga w płątaniu B4 (dopuszczalny jest oplót na stopie) ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (chwyt A1, ręka wyprostowana) ▪ wolna ręka trzyma nogę wykroczone w okolicach stawu skokowego ▪ segmenty ciała: tułów oraz nogi skierowane równoległe do podłogi - tworzą poziomą linię <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę aby szarfa znajdowała się pomiędzy nogami, blisko pachwiny.</i></p>	GS-18




3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ tylna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ jeden z końców szarfy przebiega pod stopą nogi wykroczonej ▪ ta sama ręka do nogi wykroczonej trzyma szarfę odchodzącą od tej nogi <p>Uwaga: ręka powinna znajdować się w pozycji równoległej do nogi wykroczonej</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ druga ręka zwisa luźno w dół (“przyklejona” do ucha) ▪ nogi zachowują linię poziomą <p><i>Wskazówka: jedno owinięcie szarfy wokół tułowia</i></p>	GS-19
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ dłonie nie są w kontakcie z szarfą ▪ 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 ▪ druga ręka jest przedłużeniem linii ciała (“przyklejona” do ucha) ▪ nogi zachowują linię poziomą ▪ szarfa opadająca w dół przechodzi przez bark wolnej ręki 	GS-20
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ element należy wykonać przez pozycję “Pike” (rys. środkowy) w maksymalnym skłonie ▪ wyjście z elementu przez pozycję “pike” ▪ jeden koniec szarfy znajduje się na prawym, a drugi na lewym barku <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"> ▪ po regulaminowym utrzymaniu elementu zawodnik musi złączyć stopy przed sobą i wyjść z elementu poprzez pozycję “pike” ▪ w fazie szpagatu (rys. 3.) nadgarstki nie mogą być wygięte ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <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”, utrzymanie szpagatu.</i> <i>Zmiana ułożenia rąk po rozpoczęciu 1. fazy elementu będzie równoznaczna z niezaliczeniem elementu.</i></p>	GS-21


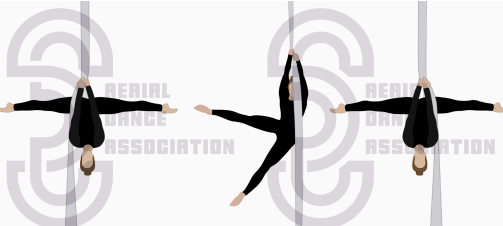
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ element należy wykonać przez pozycję "pike" (rys. środkowy) w maksymalnym skłonie ▪ wyjście z elementu również przez pozycję "pike" ▪ jeden koniec szary znajduje się na prawym, a drugi na lewym barku <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"> ▪ po regulaminowym utrzymaniu elementu zawodnik musi złączyć stopy przed sobą i wyjść z elementu poprzez pozycję "pike" ▪ w fazie szpagatu (rys. 3.) nadgarstki nie mogą być wygięte ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <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. Zmiana ułożenia rąk po rozpoczęciu 1. fazy elementu będzie równoznaczna z niezaliczeniem elementu. Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy podczas utrzymania elementu.</i></p>	GS-22
GIBKOŚĆ - GIĘCIE			
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wymagane minimum dwa obroty ▪ noga wykroczo 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 wykroczo ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>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.</i></p>	GG-23



3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowane kolano nogi podstawnej oraz prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GG-24
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu dowolne ▪ szarfa obowiązkowo skrzyżowana na plecach (pojedynczy lub podwójny krzyż) ▪ ręce w płątaniu A11, wyprostowane, na szerokości barków (nie szerzej) ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchylone "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi jak do pozycji Passe zamkniętego ▪ tułów wygięty do tyłu (razem z głową) ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: brak skrzyżowania szarfy na plecach spowoduje niezaliczenie elementu.</i></p>	GG-25
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do element dowolne ▪ jedna noga zgięta jak do passe zamkniętego ▪ wokół wolnej nogi minimum trzy oploty ▪ łokcie wyprostowane ▪ tułów odgięty do tyłu ▪ szarfa trzymana dłońmi musi być napięta ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy 	GG-26


3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji półszpagatu (noga wykroczna zgięta) ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 (może być to płątanie B1 z wyciągniętą szarfą) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ szarfa opiera się na dowolnym barku <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowane łokcie</i></p>	GG-27
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dojdzie do element dowolne ▪ szarfa owinięta wokół nogi 3 razy (dopuszczalna również wersja z szarfą nie oplecioną przez stopę) ▪ wolna noga jak do pozycji Passe ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ ramiona wyprostowane w pozycji równoległej do nogi z oplotem 	GG-28
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie dłonie w kontakcie z szarfą (chwyt A8) ▪ nogi w okolicy stawu kolanowego/uda opierają się o szarfę/rozpychają ją do boku ▪ obie stopy w kontakcie z głową (w kontakcie z głową może być cała powierzchnia stopy lub tylko palce stóp) ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: brak kontaktu jeden ze stóp z głową będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	GG-29

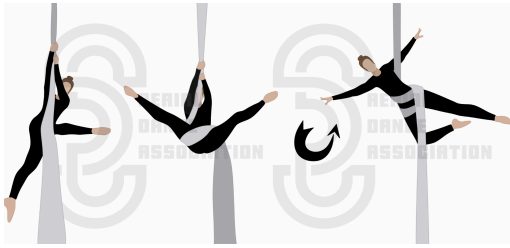
SPADY / DYNAMIKI



2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu: pełny obrót 360° ▪ ręka znajdująca się niżej w kontakcie z szarfą w fazie lotu (może być ugięta) ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po skończonym elemencie ▪ nogi w rozkroku ▪ w fazie lotu wolna ręka “przyklejona” do ucha (rys. środkowy) ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: element jest oceniany od momentu zilustrowanego na 1. rysunku</i></p>	D01
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu bazują wyłącznie na “nożycach/nożyczkach” przez szpagat rozkroczny/ rozkrok ▪ w fazie lotu obie ręce w kontakcie z szarfą, ▪ w fazie lotu tułów nieznacznie odchyłony ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim. <p><i>Wskazówka: dojście do nożyc w sposób inny niż przez szpagat rozkroczny/rozkrok będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	D02
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu: pełny obrót 360° ▪ dojście do elementu dowolne ▪ szarfa oplątana wokół nóg trzykrotnie lub więcej razy ▪ podwójny lub pojedynczy krzyż na plecach ▪ w fazie lotu obie ręce wyciągnięte do góry, tworzą naturalne przedłużenie linii ciała ▪ koniec elementu: ręce skierowane do boku lub zatrzymują się na szarfie (jak na rys. 3) ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim. 	D03


2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu: niepełny obrót 360° ▪ fazę lotu należy powtórzyć dwukrotnie (łącznie niepełne 720°) ▪ dojście do elementu - bazując wyłącznie na “nożycach/nożyczkach” przez szpagat rozkroczny/ rozkrok ▪ w fazie lotu niższa ręka w kontakcie z szarfą, ▪ przed fazą lotu oraz po niej stopy złączone ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim. <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>	D04
2,5		<p>“swingi”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu wyłącznie “z dołu” bazując na “v-ce” (pierwsza “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 należy wykonać płynnie (w ciągu) raz na prawą i raz na lewą stronę (tam i z powrotem) ▪ po ostatnim swingu “v-kę” należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy ▪ można wykonać więcej niż dwa swingi jednak ocenie podlegają dwa pierwsze swingi (jeden na prawą drugi na lewą stronę) ▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu <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 S09</i></p>	D05

2,5		<p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ▪ 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>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w fazie kiedy nogi znajdują się przed twarzą zawodnika, zawodnik prostuje łokcie i wprowadza ciało w pozycję “v-ki” (rys. z prawej) ▪ pozycję “V-ki” należy utrzymać 3 sekundy ▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu <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. Huśtanie/bujanie powinno odbywać się na prostych kolanach.</i></p>	D06
2,5		<p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 zapętlonych ruchów w bujaniu przez rozpoczęciem “opadania” jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi znajdują się z tyłu dochodzi do częściowego otwarcia chwytu A8 i przepuszczenia przez niego szarfy, w 	D07

		<p>wyniku którego, zawodnik obniża się/opada na szarfię</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 równolegle do podłogi w delikatnym wygięciu/tuku ▪ opadanie powinno być płynne, a zapętlenie jednego ruchu w drugi powinno przechodzić gładko, bez szarpania <p><i>Wskazówka: wykonanie tylko jednego “opadnięcia” spowoduje niezaliczenie elementu. Wypychanie bioder, pośladków podczas fazy opadania będzie skutkowało przyznaniem punktów ujemnych za segment ciała wg. skali.</i></p>	
3		<p>“Przechwytyt dół-góra”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 szarfi (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy ▪ nie należy wyginać pleców oraz rozluźniać ciała podczas wykonywania przechwytytu ▪ ściskanie szarfki nogami (udami) w trakcie lub po wykonaniu przechwytytu jest niedozwolone 	D08

		<p><i>Wskazówka: ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwyty będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	
3		<p>“Dokręcenie w nożycach”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ wykonujemy “nożyce/nożyczki” przez szpagat rozkroczny/ rozkrok <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ następnie bez użycia rąk dokręcamy się w nożycach w kierunku “do szarfy” <p><u>3. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <p><i>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.</i></p>	D09

3		<p>“Swing z S-Wrap”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>1. faza elementu</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ▪ <u>2. faza elementu</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przejście z S-Wrap do zwykłej “v-ki” przez “swinga” (rys. 2) ▪ <u>3. faza elementu</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “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. <p><i>Wskazówka: wykonanie elementu tylko do prawej lub tylko do lewej strony będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	D10
3		<p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <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 cały czas trzymając szarfę ▪ koniec drugiej fazy elementu to utrzymanie ciała w pozycji “pike” (w maksymalnym skłonie) regulaminowe 3 	D11

		<p>sekundy</p> <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>	
3,5		<p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) ▪ w 2. fazie elementu zawodnik powinien utrzymać wyprostowaną sylwetkę. <p><i>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.</i></p>	D12

3,5



“Przechwyty do pike”

D13

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 zapętlonych 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.