



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

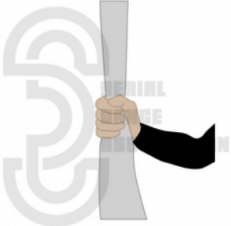

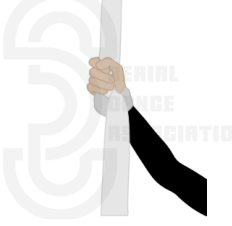



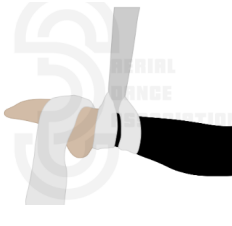

DEBIUT

Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich praw zależnych, tj. tworzenie i posługiwanie się opracowaniami, tłumaczeniami i przeróbkami w roku 2024, wymaga wykupienia licencji lub uiszczenia rocznej opłaty za komercyjne wykorzystanie materiałów zgodnie z cennikiem Federacji dostępnym na witrynie internetowej.

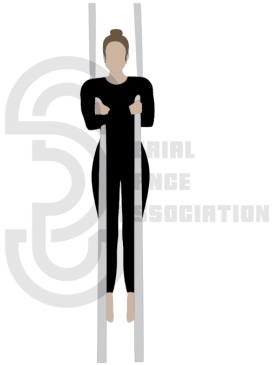


DEBIUT - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE





SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII DEBIUT
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 5





SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ	GIBKOŚĆ	GIBKOŚĆ
		SZPAGAT ROZKROCZNY	SZPAGAT WYKROCZNO-ZAKROCZNY	GIĘCIE





PLĄTANIA RĄK I STÓP			
			
A1	A2	A4	B7
			
B1	B2	B3	B4





SIŁA

WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ nogi są proste, złączone lub lekko rozłączone ▪ tułów wyprostowany ▪ łokcie nie podchodzą do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry</i> <i>Nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali.</i></p>	S01
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ płątanie rąk A2 (dolna ręka: dopuszczalne podwójne oplątanie) ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ ułożenie ciała w poziomie lub nieznacznie powyżej poziomu ▪ tułów wyprostowany, ale dopuszczalne również nieznaczne wygięcie tułowia do tyłu ▪ stopy złączone <p><i>Wskazówka: głowa nie może być poniżej linii stóp</i></p>	S02
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi jak do pozycji passe (passe do przodu/zamknięte) ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka oraz ramiona i tułów wygięte do tyłu ▪ dolne segmenty ciała (nogi, miednica) znajdują się w poziomie lub nieznacznie poniżej poziomu ▪ luźna szarfa z dowolnej strony 	S03





2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfy owinięte wokół siebie tylko raz (rys. poniżej) ▪ nogi w rozkroku (szpagat wykroczo-zakroczny nie jest wymagany) ▪ tułów oraz miednica skierowane w stronę nogi wykroczonej ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 <div style="text-align: right;">  </div> <p><i>Wskazówka: łokcie oraz kolana są wyprostowane</i></p>	S04
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna stopa w plątaniu B1 lub B2 ▪ wolna noga wyprostowana ▪ należy wykonać dwa obroty do przodu i dwa do tyłu (kolejność dowolna) ▪ ręka wypychająca szarfę do boku jest wyprostowana we wszystkich fazach elementu <p><i>Wskazówka: wykonanie innej ilości obrotów niż przewiduje Kodeks będzie się wiązało z niezaliczeniem elementu</i></p>	S05
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 ▪ wolna noga wyprostowana ▪ w końcowej fazie elementu jeden koniec szarfy znajduje się po prawej stronie, a drugi po lewej stronie ciała ▪ tułów wyprostowany <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione. Podczas wchodzenia oraz wychodzenia z elementu (przewrót w tył i przód) wolna noga musi być cały czas wyprostowana i nie może opierać się, ani wspomagać o szarfę w przeciwnym razie element nie zostanie zaliczony.</i></p>	S06





2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomki ▪ plecy oraz tułów wyprostowane ▪ nogi znajdują się w poziomie ▪ nogi rozłączone ▪ 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.</i></p>	S07
BALANS			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku (szpagat wykroczo-zakroczo nie jest dozwolony) ▪ ręce delikatnie rozchylone do boku lub do tyłu ▪ szarfa pod pachami nie jest dociskana, ale luźno opiera się na ciele ▪ tułów wyprostowany ▪ stopa w płądaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione. Nogi są w kontrolowanym rozkroku (nie jest to szpagat)</i></p>	B01
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 (złączone) ▪ kolana rozchylone ▪ ręce delikatnie rozchylają się do boku nie dotykając żadnej części ciała ▪ głowa skierowana w dół <p><i>Wskazówka: wyjście z elementu powinno być tak samo płynne jak wejście</i></p>	B02
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ dolne segmenty ciała (wyprostowana noga, miednica) znajdują się w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu ▪ tułów wyprostowany ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 	B03


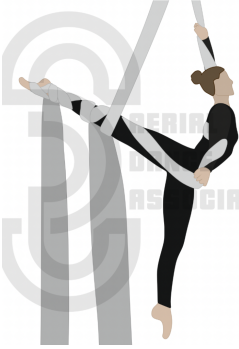
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>ręce nie są</u> w kontakcie z szarfą tylko delikatnie rozchylają się do boku nie opierając się o żadną część ciała ▪ wolna noga w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ tułów wyprostowany, oparty na szarfie ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ stopa w płądaniu B1 lub B2 	B05
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariacie płądania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex), tak aby pomiędzy obiema końcami szarfy, a stopami był zachowany kąt prosty ▪ ręce skierowane do boku (jedna znajduje się przed szarfą, a druga za szarfą) ▪ ręce mogą opierać się o szarfę ▪ nogi w rozkroku 	B06
GIBKOŚĆ - SZPAGAT ROZKROCZNY			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu rozkrocznego (minimum 160°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu GR-04, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	GR-01
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w kontrolowanym rozkroku (tworzą linię prostą) ▪ ręce przy uszach skierowane w dół ▪ wyprostowany tułów, swobodnie zwisa w dół ▪ skrzyżowanie szarfy znajduje się na odcinku lędźwiowym pleców (nie na odcinku piersiowym) <p><i>Wskazówka: szarfa z odcinka lędźwiowego nie może zsunąć się na odcinek piersiowy kręgosłupa, szyję, głowę lub na pośladki. Element zostanie wtedy niezaliczony.</i></p>	GR-02

1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ szarfa owinięta wokół nogi dwu- lub trzykrotnie ▪ nogi w pozycji kontrolowanego rozkroku ▪ jedna ręka trzyma wolną stopę, a druga szarfę tuż pod płątaniem <p><i>Wskazówka: łokcie wyprostowane</i></p>	GR-03
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu GR-01, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	GR-04
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ obie dłonie na tym samym poziomie ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GR-05
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariancie płątania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex) ▪ nogi tworzą z szarfą linię prostą (kąt 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga skierowana do boku lub przodu 	GR-06

GIBKOŚĆ - SZPAGAT WYKROCZNO - ZAKROCZNY

1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 160°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Wariant elementu GW-08.</i></p>	GW-07
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Wariant elementu GW-07.</i></p>	GW-08
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płądaniu B1 lub B2 ▪ tylna noga owinięta wokół szarfki dwu- lub trzykrotnie ▪ noga wykroczo wyprostowana, w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę ▪ ręka przeciwna do nogi wykroczoj trzyma stopę w okolicach kostki lub powyżej ▪ tułów opiera się o szarfę ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczoj <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane. Złapanie nogi wykroczoj za łydkę lub poniżej kostki będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	GW-09
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna stopa w płądaniu B1 lub B2 ▪ stopy w płądaniu B7 ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płądaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczoj ▪ łokcie wyprostowane ▪ dłonie na tym samym poziomie 	GW-10

2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariacie płątania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex) ▪ nogi tworzą z szarfą linię prostą (kąt 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga skierowana do boku lub przodu ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczonej 	GW-11
GIBKOŚĆ - GIĘCIE			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ wolna noga wyciągnięta do tyłu (pozycja pełnego szpagatu nie jest wymagana, kolano może być ugięte) ▪ ręka z przodu wypycha szarfę ▪ tułów w pozycji pionowej ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na wyprostowane plecy.</i></p>	GG-12
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi wyprostowane, nogi złączone ▪ tułów oraz ramiona wygięte do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane. Stopy/kostki nie mogą być skrzyżowane.</i></p>	GG-13
1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna noga do pozycji passe zamkniętego ▪ obie dłonie trzymają szarfę powyżej głowy ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na proste łokcie oraz kolana</i></p>	GG-14

2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna noga do pozycji passe zamkniętego ▪ obie dłonie trzymają szarfę powyżej głowy ▪ tułów oraz ramiona wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ stopa w plątanii B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na proste łokcie oraz kolana, a także na to aby szarfy były owinięte wokół siebie tylko raz</i></p>	GG-15
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wymagane minimum dwa obroty ▪ wolna noga wyprostowana (pełny szpagat nie jest wymagany) ▪ ręce w plątanii (A2) ▪ zaznaczyć wygięcie tułowia po wykonaniu obrotów przez 3 sekundy ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w plątanii B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: dolna ręka, która znajduje się bliżej tułowia nie może być wygięta do tyłu (za plecy) lecz powinna znajdować się z boku tułowia lub nieznacznie przed nim</i></p>	GG-16