



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY

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.

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE

SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII ŚREDNIO-ZAAWANSOWANEJ
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 6

STYL WEJŚCIA	SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ		SPADY/DYNAMIKI
			SZPAGATY	GIĘCIE	


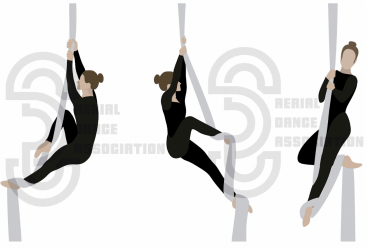

PLĄTANIA RĄK I STÓP			
A1	A2	A4	A8
A11	B1	B2	B3
B4	B5	B7	B8
B9	B10	B11	

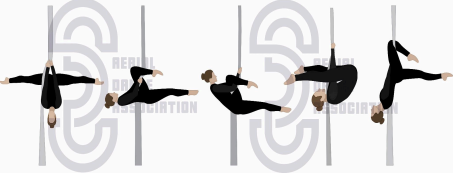
2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Średnio-zaawansowana_v3

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



WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
3	<p>CROCHET CLIMB</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych ruchów (tutaj: podejść) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz 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 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.</i></p>	W06
3	<p>BICYCLE CLIMB</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych ruchów (tutaj: "rowerków") jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz 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 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.</i></p>	W07
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych 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. Dotykание 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 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>	W08




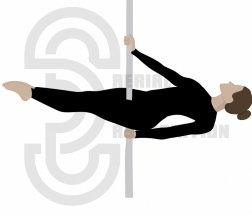
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki z chwytem pod kolanem) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ po każdej “v-ce” zawodnik chwyta szarfę pod zgiętym kolanem (rys. 3) przeciwstawną do 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 szarfi). 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>	W09
---	---	---	-----




STYL WEJŚCIA





KATEGORIA 13+



3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych 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. Dotykание 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 jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfi). 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>	W10
---	---	---	-----

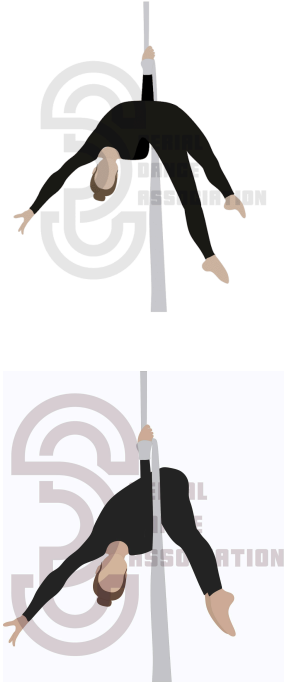
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: v-ki/nakrywki) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ wejście w element dozwolone jest wyłącznie “z dołu” ▪ szarfa powinna znajdować się naprzemiennie raz po 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. Dotykание 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>	W11
4	<p style="text-align: center;">DOLPHIN CLIMB</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: “delfinów”) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu. ▪ każde zapętlenie rozpoczyna się od pozycji pike zgodnej z opisem w elemencie S12 <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 podłogi. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu.</i></p> <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. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	W12

4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlonych ruchów (tutaj: przechwytyów) 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 szarfy). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować 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. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu.</i></p>	W13
SIŁA			
KATEGORIA 10-12			
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2. Zwrócić uwagę na ułożenie szarfy na zaplątanej nodze - nie może ona przechodzić pod łydką. (rys. poniżej prezentują jakie ułożenie szarfy nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu) ▪ szpagat rozkroczny nie jest wymagany ▪ łokcie wyprostowane (obie ręce w kontakcie z szarfą) ▪ wejście w element dowolne ▪ tułów wyprostowany, głowa zwieszona w dół 	S13
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ łokcie i kolana wyprostowane ▪ stopy złączone ▪ tułów wyprostowany ▪ ciało w pozycji poziomej ▪ dojście do elementu dowolne <p><i>Wskazówka: palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami, w przeciwnym razie element zostanie nie zaliczony.</i></p>	S14

3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka ugięta w łokciu w płątaniu A2, który łączy obie szarfy ▪ druga ręka wyprostowana, trzyma szarfę ▪ nogi rozłączone ▪ tułów wygięty "w łezkę" ▪ szarfa przechodzi przez bark wyprostowanej ręki <p><i>Wskazówka: niedozwolone jest zaciskanie szarfy, która przebiega pomiędzy udami/nogami. Nogi powinny być rozszerzone. Stopy/nogi złączone, brak= niezaliczenie</i></p>	S15
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka zwisa luźno wzdłuż ciała lub jest skierowana do boku ▪ nogi w rozkroku (wielkość rozkroku nie ma znaczenia) <p><i>Wskazówka: palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu). Nogi złączone = niezaliczenie 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.</i></p>	S16
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka jest skierowana do boku/przodu ▪ nogi w pozycji poziomej <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 poziomu będą przyznawane punkty ujemne wg. tablicy potrąceń. Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	S17


4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka opada wzdłuż ciała ▪ nogi złączone, skierowane w podłogę ▪ łokieć zaplątanej ręki skierowany w sufit ▪ dojście do elementu dowolne ▪ w poprawnym plątaniu szarfa wychodzi przez bark zawodnika na klatkę piersiową. <p><i>Wskazówka: niepoprawne plątanie będzie skutkowało niezalчением elementu.</i></p>	S18
SIŁA			
KATEGORIE 13+			
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi złączone ▪ ciało w pozycji poziomej ▪ pojedynczy krzyż na brzuchu ▪ wzrok skierowany w podłogę ▪ szarfa przechodzi przez barki <p><i>Wskazówka:</i></p>	S19
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>stopy złączone</u> ▪ jedna ręka w plątaniu A11 ▪ druga ręka skierowana do boku lub “przyklejona do ucha” <p><i>Wskazówka: elemnet należy wykonać na pojedynczej szarfie.</i></p>	S20
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga wykrocza wsparta na wewnętrznej części łokcia ▪ druga ręka wyprostowana, trzyma szarfę ▪ nogi w szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany, skierowany w kierunku nogi wykroczonej <p><i>Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	S21




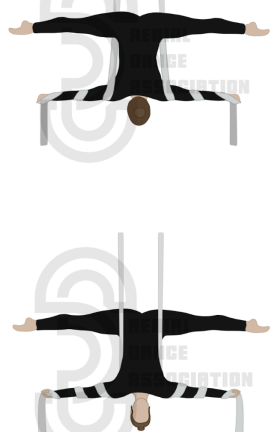
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy i nogi złączone lub nieznacznie rozłączone (w kat. Intermediate dopuszcza się rozłączone stopy) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (plątanie A4) ▪ wolna ręka przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii tułowia ▪ wejście oraz wyjście z elementu przez pozycję pike ▪ element można wykonać na szarfach złączonych lub rozdzielonych ▪ element S22 nie może zostać wykonany bezpośrednio przed lub po elemencie S24 <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.</i></p> <p><i>Element należy rozpocząć i zakończyć pozycją pike. Opis poprawnej pozycji pike znajduje się w elemencie S12.</i></p> <p><i>Dotknięcie szarfy stopą w pozycji pike celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p> <p>Zawodnik, który wybrał w karcie element S24 oraz S22 nie może wykonać tych elementów jeden po drugim.</p>	S22
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy złączone ▪ nogi są w pozycji równoległej do wyciągniętej do boku szarfy (<u>nie jest</u> to pozycja jak do meathook w el. S11) ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt prosty ▪ ręka wyciągnięta do boku trzyma szarfę w chwycie w pozycji A1 lub odpycha ją na otwartej dłoni ▪ górna ręka w chwycie A1 ▪ wejście oraz wyjście w element dowolne 	S23





4,5	<p>przejście z elementu A. do elementu B.</p> 	<p>POZYCJA A.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy i nogi złączone lub nieznacznie rozłączone (w kat. Intermediate dopuszcza się rozłączone 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>jest obowiązkowe</u> dotożenie wolnej ręki do drugiej.</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 dopuszczalne jest dotożenie 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> <p>Zawodnik, który wybrał w karcie element S24 oraz S22 nie może wykonać tych elementów jeden po drugim.</p>	S24
-----	---	--	-----





BALANS


KATEGORIA 10-12

3		<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>	B15
---	---	---	-----

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11 są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ jedna noga zgięta jak do pozycji passe ▪ druga noga wyprostowana ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ element nie posiada krzyża na plecach <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były na szerokości barków.</i></p>	B16
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11 są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany) ▪ element nie posiada krzyża na plecach ▪ miednica jest “przyklejona” do szarfy, nie “odkleja” się od niej. ▪ tułów wyprostowany - nie jest wygięty do tyłu <p><i>Wskazówka: wariant elementu B16. Zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były na szerokości barków. Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej w staniu na rękach na szarfie będzie skutkowało potrąceniami.</i></p>	B17
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B7 ▪ nogi w szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczonej ▪ łokcie wyprostowane ▪ dłonie na tym samym poziomie <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy (szpagat wykroczo-zakroczny), a także wyprostowany tułów.</i></p>	B18
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11, otwarte do boku (ręce zachowują linię poziomą) ▪ nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany). Nogi tworzą poziomą linię ▪ miednica jest “przyklejona” do szarfy, nie “odkleja” się od niej <p><i>Wskazówka: wariant elementu B18 Zwrócić uwagę na to aby otwarte ręce były ułożone równolegle do nóg. Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej w staniu na rękach na szarfie będzie skutkowało potrąceniami.</i></p>	B19




3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B4 ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany ▪ w ostatniej fazie elementu ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów (ciało nie powinno być pochylone do przodu), symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	B20
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ szarfa od nogi wykroczojnej w celu utrzymania balansu, opiera się o pośladek lub górną część uda ▪ ręka nie trzymająca stopy, trzyma szarfę w pozycji A2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie.</i></p>	B21
4		<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 ▪ jedna noga zgięta jak do pozycji passe ▪ druga noga wyprostowana do tyłu ▪ tułów odgięty delikatnie do tyłu ▪ zawodnik kątem oka obserwuje dłonie ▪ brak krzyża na plecach <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę aby ręce były ułożone na szerokości barków.</i></p>	B22
BALANS			
KATEGORIE 13+			
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ nogi tworzą linię poziomą <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	B23






3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga z przodu w płątaniu B4 jak do passe zamkniętego, noga z tyłu również w płątaniu B4 ▪ ręce skierowane do boku lub dołu ▪ tułów wyprostowany, klatka piersiowa bez kontaktu z szarfą z przodu ▪ noga z przodu może być bardziej ugięta niż na rysunku z boku <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby tułów nie był pochylony do przodu.</i></p>	B24
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce skrzyżowane na plecach (dłonie w kontakcie z szarfą w chwycie A1) ▪ nogi ugięte, założone jedna na drugą ▪ górne segmenty ciała (tułów, głowa) w pozycji poziomej lub nieznacznie poniżej poziomu ▪ w ostatniej fazie elementu stopy nie są w kontakcie z szarfą <p><i>Wskazówka: w ostatniej fazie stopy nie powinny opierać się o szarfę w celu skompensowania utraty balansu - będzie skutkowało to niezaliczeniem elementu.</i></p>	B25
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane w dół lub boku ▪ tułów wyprostowany, pochyla się do przodu ▪ szarfa owinięte wokół nóg może luźno zwisać jak na rys. obok lub być bardziej napięta <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby stopy były na tej samej wysokości. Jeśli tułów zawodnika będzie znajdował się w pozycji pionowej, otrzyma on potrącenia za segment ciała.</i></p>	B26
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce wyprostowane, dolna ręka trzyma złączone szarfy (szarfa może być oplątana wyłącznie jednokrotnie wokół jednej ręki, ale może to być też zwykły chwyt bez oplątania) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakroczo (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany, w pozycji pionowej (dopuszczalne niewielkie odgięcie tułowia do tyłu) ▪ nogi nie opierają się o szarfę (tworzą linię poziomą) ▪ zawodnik kątem oka obserwuje dłonie <p><i>Wskazówka: nogi nie powinny opierać się o szarfę w celu skompensowania utraty balansu. Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Ugięcie którejkolwiek ręki spowoduje niezaliczenie elementu.</i></p>	B27





4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym ▪ łokcie wyprostowane, dłonie na tej samej wysokości ▪ ramiona na szerokości barków ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ “poprzeczka” utworzona szarfą na szerokość barków (obie szarfy w poprzeczce są sztywne, żadna nie zwisa luźno w dół) <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę aby łokcie były wyprostowane, a dłonie w poprzeczce na tym samym poziomie. 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>	B28
-----	---	---	-----





GIBKOŚĆ - SZPAGATY




KATEGORIA 10-12





3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ obie ręce wyprostowane ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ stopy płatanie B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-23
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ dopuszczalny szpagat do boku lub do przodu ▪ noga wykroczo jest dociągana przez przeciwstawną rękę ▪ dojscie do elementu dowolne ▪ ręka trzymająca szarfę, maksymalnie wyciągnięta do boku 	GS-24
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego ▪ obie ręce wyprostowane, jedna ręka trzyma szarfę blisko biodra, druga stopę poniżej stawu skokowego od zewnętrznej strony nogi 	GS-25

3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga podstawna wyprostowana (płatanie B11) ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego ▪ wolna stopa oparta o szarfę (ułożenie stopy na szarfi B9) ▪ dowolna stopa w płataniu B1 lub B2 ▪ górne segmenty ciała (tułów, głowa) w pozycji poziomej (nie opadają w kierunku nogi podstawnej) ▪ ręce wyprostowane, skierowane do boku ▪ dojście do elementu dowolne <p>rys. poniżej prezentują jakie ułożenia szarfy nie są dozwolone i będą skutkowały niezaliczeniem elementu)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także podniesiony/aktywny tułów</i></p>	GS-26
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ górna i dolna ręka trzymają w pełnej dłoni oba końce szarf (szarfa nie może być rozwarstwiona) ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ kolana i łokcie wyprostowane ▪ ciało w pozycji poziomej, tułów odchylony do tyłu ▪ miednica znajduje się w pozycji “do ściany” nie “do podłogi” ▪ stopy w płataniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: Palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu). Oba końce szarf powinny znajdować się w pełnej dłoni. Dłoń nie może trzymać jedynie fragmentu szarf co skutkuje jej rozwarstwieniem/rozszerzeniem.</i></p>	GS-27
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ górna stopa zahaczona o szarfę (pozycja flex jest dopuszczalna) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ szarfa oparta o bark i oplątana wokół jednej z rąk (ilość opłotów dowolna) ▪ oplątana ręka skierowana w dół jest naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie jest ona odchylona “po przodzie” lub “po tyle”) ▪ druga ręka trzyma nogę od wewnętrznej strony w okolicach stawu skokowego (dopuszczalny również chwyt za piętę od wewnątrz) <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-28

4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ nogi oraz tułów w pozycji pionowej ▪ nogę wykroczną przyciąga przeciwstawną do niej ręka ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna ▪ górna ręka w płątaniu A2 ▪ pomiędzy udem a łydką zgiętej nogi jest zachowany kąt 90 stopni. Dolna noga jest złapana w okolicy stawu skokowego. <p><i>Wskazówka: złamanie zasady "przeciwstawną ręką do przeciwstawnej nogi" będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	GS-29
SZPAGATY			
KATEGORIE 13+			
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego ▪ jedna ręka dociąga owiniętą szarfą stopę, druga ręka skierowana do boku ▪ noga podstawna wyprostowana (płątanie B11) (rys. poniżej prezentuje jakie ułożenie szarfy nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu) ▪ dojście do elementu dowolne  <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	GS-30
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego w linii poziomej ▪ ręce skierowane do boku, ułożone równolegle do nóg (jedna ręka w kontakcie z szarfą, druga bez kontaktu) ▪ dojście do elementu dowolne <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GS-31


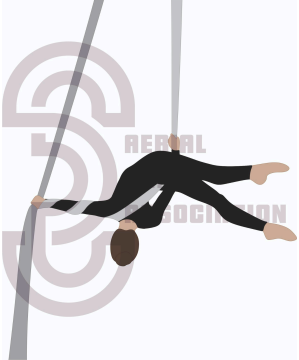

3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ górna noga w płątaniu B10, dolna w B8 (szarfa przebiega pod stopą) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ ręce rozszerzone, wyprostowane ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ oba końce szarfy w pełnej dłoni dolnej ręki <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy (kolano w górnej nodze jest odkręcone do tyłu, a nie do boku). Barki i klatka piersiowa nie mogą opierać się o szarfę. Dolna dłoń nie może trzymać jedynie fragmentu szarfy co skutkuje jej rozwarstwieniem/ rozszerzeniem.</i></p>	GS-32
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka trzyma nogę w okolicach stawu skokowego od wewnętrznej strony nogi ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga z przodu <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie.</i></p>	GS-33
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ obie ręce trzymają łączone końce szarfy, ręce skierowane w dół są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchylone "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi ustawione w linii poziomej ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ dojście do elementu dowolne ▪ w tylnej stopie dopuszczalny flex <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie. Szarfa na brzuchu zaplątana jak do "windmill". Tułów i głowa powinien tworzyć z nogami kąt prosty. Szarfa wypychana przez stopy nie może być rozwarstwiona/rozszerzona.</i></p>	GS-34
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ Dopuszczalny również szpagat do boku ▪ jedna ręka trzyma stopę (od wewnętrznej strony stopy, za piętę), druga ręka w zwykłym chwycie A1 ▪ ciało w pozycji pionowej <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także aby dolna noga była naturalnym przedłużeniem linii ciała, bez odchylenia do przodu/do boku. Ręka, która jest w kontakcie ze stopą, podczas utrzymania elementu nie może mieć kontaktu z szarfą, będzie skutkowało to niezaliczeniem elementu.</i></p>	GS-35




4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w oplocie, w którym szarfa przechodzi pod achillesem, a następnie grzbietem stopy i pomiędzy dużym palcem (paluch), a drugim palcem. ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (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 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów (ciało nie powinno być pochylone do przodu), symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry. Stopy napięte.</i></p>	GS-36
GIBKOŚĆ - GIĘCIE			
KATEGORIA 10-12			
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ szarfa oparta o jeden z barków (po tej samej stronie co noga wykroczo) ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do dołu lub do boku ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ tułów tworzy z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ noga podstawna w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowaną nogę podstawną.</i></p>	GG-30
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°), płątanie B5 ▪ obie ręce znajdują się na szarfie z przodu ▪ górne segmenty ciała (głowa, ręce, tułów) ułożone w pozycji poziomej, równoległe do linii nóg ▪ tułów wygięty ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	GG-31



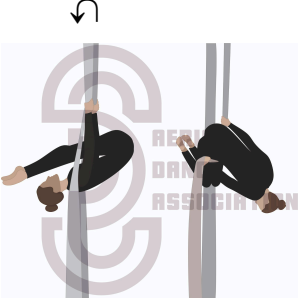
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ tułów wygięty w tył ▪ wolna ręka, wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylna wraz z tułowiem do tyłu trzyma nogę w okolicach stawu skokowego (<u>nie musi to być "Biellmann grip"</u>). Trzymana noga nie musi być wyprostowana ▪ tułów tworzy z nogami kąt 90° lub mniejszy ▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku <p><i>Wskazówka: stopę w okolicach stawu skokowego można złapać zarówno od boku jak i od góry: oba warianty w kat. Inter 10-12 będą zaliczane. Skierowanie tułowia do boku będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	GG-32
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce wyprostowane ▪ szarfa przechodzi pomiędzy nogami ▪ nogi rozszerzone w pozycji poziomej, nie zaciskają szarfy udami ▪ obie ręce znajdują się pomiędzy nogami ▪ tułów i nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy ▪ tułów tak odgięty, aby być równoległy do linii nóg ▪ stopy skierowane "do ściany", a nie "do sufitu" <p><i>Wskazówka: nogi nie mogą zaciskać szarfy będzie skutkowało to niezaliczeniem elementu</i></p>	GG-33
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka zaplątana w szarfę, <u>w pozycji pionowej</u> jest naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie jest wygięte "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi w rozkroku nie zaciskają szarfy ▪ nogi w pozycji poziomej stopy (skierowane "do ściany", a nie "do sufitu") ▪ tułów i nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: nogi nie mogą zaciskać szarfy.</i></p>	GG-34
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka chwyta tylną nogę w pozycji Biellmann Grip w okolicach stawu skokowego (tylna noga jest wyprostowana) ▪ noga z przodu w półspagacie ▪ tułów odgięty do tyłu, tworzy ze złapaną nogą kąt 90° lub mniejszy ▪ łokieć zaplątanej ręki skierowany w sufit ▪ w poprawnym plątaniu szarfa wychodzi przez bark zawodnika na klatkę piersiową. <p><i>Wskazówka: niepoprawne plątanie będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	GG-35




GIBKOŚĆ - GIĘCIE



KATEGORIE 13+

3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°), ▪ noga podstawna w plątaniu B1 lub B2 ▪ ręka z przodu wypycha szarfę ▪ druga ręka (chwyt "Biellmann") trzyma nogę w okolicach łydki ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także na prawidłowe ułożenie barków - chwyt od góry nie od boku. Barki i klatka piersiowa nie mogą opierać się o szarfę.</i></p>	GG-36
4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa opleciona wokół dowolnej z rąk. W dłoni tej ręki znajdują się oba końce szarfy ▪ ręka z oplotem znajduje się w linii poziomej ▪ druga ręka trzyma szarfę w zwykłym chwycie A1, znajduje się pomiędzy nogami (nie jest zaciskana przez uda) ▪ tułów odgięty, tworzy z nogami kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi rozszerzone, równoległe do podłogi 	GG-37
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ tułów wygięty w tył ▪ wolna ręka, wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu trzyma nogę w okolicach stawu skokowego bądź dolnej części łydki (<u>wyłącznie "Biellmann grip"</u>). Trzymana noga jest wyprostowana ▪ tułów tworzy z nogami kąt 90° lub mniejszy ▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku ▪ nogi rozszerzone <p><i>Wskazówka: Skierowanie tułowia do boku będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Złapanie tylnej nogi od boku będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	GG-38

4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tułów ułożony jak w “krokodylku” (dolna ręka ugięta w łokciu w płątaniu A2, które łączy obie szarfy) ▪ klatka piersiowa opiera się na ugiętej ręce, jest skierowana “do podłogi” ▪ szarfa opiera się na barku od wyprostowanej ręki ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ górna stopa może opierać się o szarfę ▪ tułów tworzy z nogą nad głową kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°), 	GG-39
4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płątaniu A11, otwarte do boku tworzą linię poziomą ▪ tylko uda w kontakcie z szarfą, rozpierają ją na boki ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopy na wysokości głowy lub przed twarzą ▪ stopy nie opierają się na głowie <p><i>Wskazówka: zachować kontrolę podczas wykonywania elementu. Jeśli zawodnik, nie zaprezentuje dostatecznego wygięcia (np.: stopy nad głową) wówczas element nie zostanie zaliczony</i></p>	GG-40
SPADY / DYNAMIKI			
KATEGORIA 10-12			
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu nie może być dłuższa od długość całego ciała zawodnika ▪ nogi w rozkroku ▪ pojedynczy krzyż na plecach ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po skończonym elemencie ▪ w ostatniej fazie elementu (rys. 2) kontakt z szarfą ma tylko jedna ręka 	D14


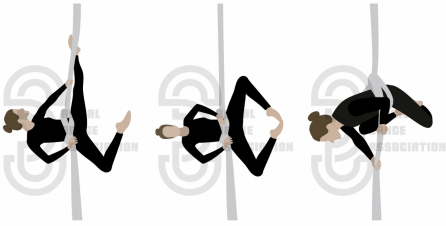

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ w fazie lotu obie ręce w kontakcie z szarfą, ▪ w fazie lotu tułów wygięty (jak w el. GG-28) ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także po nim. ▪ wokół kolana tylko jeden oplot 	D15
3		<p>“dynamiczne żabki”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ balans przodem z ugiętymi kolanami (stopy złączone) ▪ dolna ręka w pod- lub nachwycie <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ z pozycji opisanej powyżej należy zapętlić trzy ruchy “żabek” ▪ ”żabka” - wybicie z pozycji kucznej, przez pozycję wyprostowanych nóg, ponownie do pozycji kucznej połączone z obniżeniem/spadkiem ciała. Podczas wykonywania “żabki” górna i dolna ręka znajdują się cały czas w kontakcie z szarfą, ale przepuszczają ją na “półotwartej” dłoni w trakcie ruchów obniżających ciało. <p><i>Wskazówka: wykonanie mniejszej ilości “żabek” będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Element należy wykonać płynnie, bez zatrzymań/zahamowań/szarpania.</i></p>	D16
3,5		<p>“przejście z pike do żabki”</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) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik w pozycji pike wykonuje podbicie ciała do góry ▪ w zależności od tego, na którą stronę zawodnik wykonuje pozycję “żabki”, jedna ręka po podbiciu ląduje pod dolnym biodrem ▪ w pozycji żabki zawodnik ma kontakt tylko z jednym końcem szarfy ▪ pozycję “żabki” należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: element pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12</i></p>	D17




3,5		<p>“Swing do żabki</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu 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>	D18
3,5		<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 łezkę”, nogi są wyprostowane, ręce rozszerzone ▪ w pozycji “v-ki” szarfa znajduje się pomiędzy nogami (rys. 3) <p><i>Wskazówka: element pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12, a “v-kę” zgodnie z opisem el. S09</i></p>	D19
4		<p>“Przechwyt góra-dół”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ▪ 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 z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8 	D20


		<p>Wskazówka: 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.</p>	
4		<p>“Pike do A8”</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 A1 do chwytu A8 <p>Wskazówka: 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. Pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12</p>	D21
4		<p>“Przechwyt dół-góra do “L-ki”</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 ▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętionych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się albo pomiędzy nogami albo po prawej i lewej stronie zawodnika <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi znajdują się przed twarzą, zawodnik wykonuje przechwyt “dół-góra” ▪ po wykonaniu przechwytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (ostatni rysunek) ▪ po wykonaniu przechwytu ciało powinno znaleźć się w końcowej “pozycji L” (należy przytrzymać tą pozycję regulaminowe 3 sekundy) ▪ nie należy wyginać pleców oraz rozluźniać ciała podczas wykonywania przechwytu ▪ po wykonaniu przechwytu szarfa powinna znajdować się po prawej i lewej stronie ciała zawodnika. <p>Wskazówka: jeśli po wykonaniu przechwytu szarfa będzie znajdować się pomiędzy nogami element zostanie niezaliczony</p>	D22



SPADY / DYNAMIKI

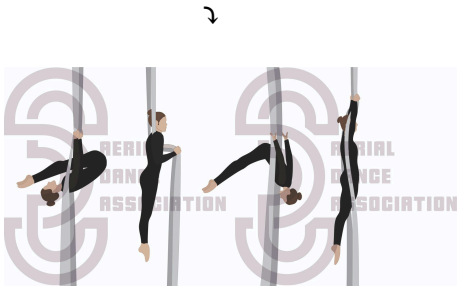
KATEGORIE 13+

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu: 360° ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała we wszystkich fazach elementu ▪ szarfa powinna tworzyć łącznie trzy oploty wokół lewego oraz prawego uda 	D23
3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ faza lotu: minimum 3 pełne obroty 360° ▪ nogi jak w pozycji na rysunku nr 2 ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli ciała <p style="font-size: small; margin-top: 10px;"><i>Wskazówka: wykonanie mniejszej ilości obrotów będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Element należy wykonać płynnie, bez niepotrzebnych zatrzymań</i></p>	D24
3,5	<p style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">↻</p> 	<p>“Pike do A8”</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 style="font-size: small; margin-top: 10px;"><i>Wskazówka: ważne aby po zmianie chwytu, w chwycie A8 zawodnik stabilnie szarfę jedną i drugą ręką. Chwyt A8 powinien być zamknięty kciukiem. Pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12. Jeśli jedna z rąk w chwycie A8 będzie obniżona, zawodnik otrzyma potrącenia za segment ciała wg. tabeli.</i></p>	D25

3,5		<p>“Wąsko-szeroko”</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 do góry, rozszerza nogi przed szarfą i ponownie chwyta szarfę chwytem A1 ▪ koniec elementu to złożone nogi skierowane w dół <p><i>Wskazówka: wariant elementu D27</i> <i>Pozycję pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12</i></p>	D26
4		<p>“Wąsko-szeroko + poziomka”</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 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: wariant elementu D26</i> <i>Pozycję pike należy wykonać zgodnie z opisem z el. S12</i></p>	D27
4		<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 złożone ▪ 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 polega na zmianie ułożenia ciała zawodnika, 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 do boku co będzie skutkowało niezaliczeniem</i></p>	D28

		<p>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</p>	
4		<p>“Przechwyt góra-dół + dół-góra”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 zapętionych 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 z przodu zawodnik zmienia on płynnie chwyt z A1 do A8 (rys. 2) <p><u>3. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik wykonuje ponowne bujanie przód-tył w chwycie A8 ▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętionych 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 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 <p><i>Wskazówka: ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	D29

4		<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 ▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętłonych 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 przechwyty, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 3), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia ▪ zwis na szarfi (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: nie puszczenie szarfy w 2. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	D30
4,5		<p>“Przechwyt góra-dół + D30”</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać przechwyt 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 zapętłonych 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 z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8 <p><u>3. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać el. D30 ▪ w trakcie bujania 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 zapętłonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami 	D31

		<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 puszczaniem szarfy ▪ po wykonaniu przechwyty, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 4), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia ▪ zwis na szarfy (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: Nie puszczanie szarfy w 4. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	
4,5		<p>“Pike do A8 + el. 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 puszczaniem szarfy ▪ po wykonaniu przechwyty, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (rys. 4), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia ▪ zwis na szarfy (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: Nie puszczanie szarfy w 4. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	D32