




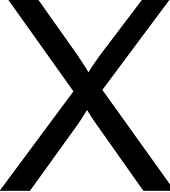


**TABELA DLA TRENERÓW
DO KODEKSU PUNKTACYJNEGO
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

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.

STYL WEJŚCIA

KATEGORIA 10-12

KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY Z KP	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA SW1
W06 3	<p style="text-align: center;">CROCHET CLIMB</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ilość zapętlnych 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 jakkolwiek 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.</i></p>			
W07 3	<p style="text-align: center;">BICYCLE CLIMB</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ilość zapętlnych 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 jakkolwiek 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.</i></p>			

W08
3,5



- 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 wychodzi z wyprostowanych łokci i jest zgodna z opisem z elementem S09

Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotykanie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również jeśli w trakcie wykonywania elementu szarfa będzie znajdować się pośrodku (między nogami) 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 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.

- żadna część ciała nie minęła linii
- zaznaczonej na szarfie
- nie na początku układu
- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- wejście inne niż przez V-kę
- chociaż jedna V-ka z dotknięciem stopą szarfy/zahaczeniem
- szarfa tylko po jednej stronie (wykonanie dwóch V kolejno po sobie na jedną stronę skutkuje niezaliczeniem)
- szarfa pomiędzy nogami
- przynajmniej jedna V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach
- wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy

- od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała

- stopy
- kolana
- łokcie
- podniesione barki
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły
- ślizganie się na przyrządzie
- załamanie pleców itp.

W09
4



- 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.

Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotykanie 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 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.

- żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfie
- nie na początku układu
- element wyglądający inaczej niż na grafice raz niezgodny z opisem
- brak opłotu na jednej z nóg
- wejście inne niż przez V-kę, np.:przez swing
- chociaż jedna V-ka z dotknięciem stopą
- przynajmniej jedna V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach
- wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy

- od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała

- stopy
- kolana
- łokcie (za wyjątkiem siadu w V-ce)
- podniesione barki
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły
- ślizganie się na przyrządzie
- załamanie pleców itp.

STYL WEJŚCIA

KATEGORIA 13+

W10
3



- 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.

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 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.

- żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfie
- nie na początku układu
- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- brak oplotu na jednej z nóg
- wejście inne niż przez V-kę, np.: przez swing
- chociaż jedna V-ka z dotknięciem stopą
- przynajmniej jedna V-ka wykonana na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach
- wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy

- od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała

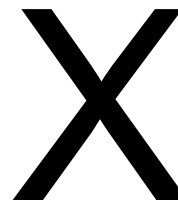
- stopy
- kolana
- łokcie (za wyjątkiem siadu w V-ce)
- podniesione barki
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły
- ślizganie się na przyrządzie
- załamanie pleców itp.

W11
3,5



- 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.

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 szarfy). 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.



W12
4

DOLPHIN CLIMB




- 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

Wskazówka: Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwsze zapętlenie należy wykonać z podłogi. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Potrącenia przyznawane są za każdym razem gdy wystąpi błąd w zapętleniu ruchu. 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.

- żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfię
- nie na początku układu
- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
- wejście inne niż przez pozycję pike
- przynajmniej jeden pike wykonany na bujaniu/huśtaniu oraz na wygiętych plecach
- przynajmniej jeden pike wykonany poprzez zahaczenie stopy o szarfę
- wchodzenie nie zostało wykonane płynnie - pomiędzy zapętlonymi ruchami występują dodatkowe elementy itp.

- od oderwania stóp od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała

- stopy
- kolana
- łokcie
- podniesione barki
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły
- ślizganie się na przyrządzie itp.

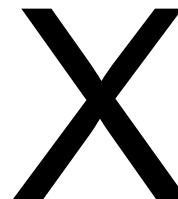
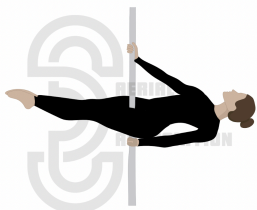
<p>W13 4,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnionych ruchów (tutaj: przechwyty) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu ▪ element należy rozpocząć z pozycji klęku prostego (o złączonych kolanach oraz stopach) z materaca ▪ stopy mogą być złączone lub splecione (skrzyżowane). Niezależnie od ułożenia stóp kolana muszą być złączone. <p><i>Wskazówka: Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię). Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Pierwszy przechwyty 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ żadna część ciała nie minęła linii zaznaczonej na szarfię ▪ nie na początku układu ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nogi rozłączone ▪ pierwszy przechwyty wykonany z pozycji stojącej 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od oderwania kolan od ziemi do przekroczenia linii dowolną częścią ciała 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ podniesione barki ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii: kąt pomiędzy udami a łydkami większy niż na grafice itp.
--------------------	---	---	--	--	--

SIŁA

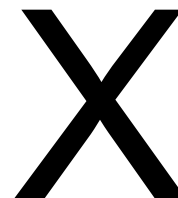
KATEGORIA 10-12


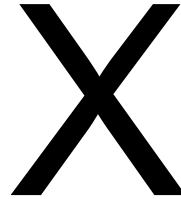

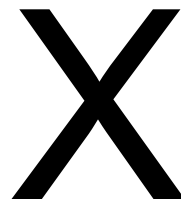
S13
3



- nogi w rozkroku
- dowolna stopa w plątaniu 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

S14
3

- łokcie i kolana wyprostowane
 - stopy złączone
 - tułów wyprostowany
 - ciało w pozycji poziomej
 - dojście do elementu dowolne
- Wskazówka: palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami, w przeciwnym razie element zostanie nie zaliczony.*





S15 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>			
S16 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>			

S17 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ nogi w innej pozycji, np.: w kuczce, skierowane w podłogę, kąt pomiędzy stopni tułowiem-nogami powyżej 135 stopni element niezaliczony ▪ palec pomiędzy szarfami ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (wolna ręka, kąt nogi - tułów potrącenie do 135 stopni, kąt większy niezaliczenie) ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płądania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element ▪ stopy i/lub kolana złączone ▪ stopy i/lub kolana skrzyżowane ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
S18 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 płądaniu szarfa wychodzi przez bark zawodnika na klatkę piersiową. <p><i>Wskazówka: niepoprawne płądanie będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ nogi w innej pozycji, np.: w kuczce, L, pike, V-ce ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (łokieć ręki w płądaniu) ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płądania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element ▪ stopy i/lub kolana nie są złączone ▪ stopy kolana skrzyżowane ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

SIŁA

KATEGORIE 13+

<p>S19 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi złączone ▪ ciało w pozycji poziomej ▪ pojedynczy krzyż na brzuchu ▪ wzrok skierowany w podłogę ▪ szarfa przechodzi przez barki 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub w opisie ▪ podwójny krzyż na brzuchu ▪ szarfa przechodzi tylko przez jedno ramię ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (nogi, tułów, głowa) ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element ▪ stopy i/lub kolana nie są złączone ▪ stopy/ kolana skrzyżowane ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>S20 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy złączone ▪ jedna ręka w plątaniu A11 ▪ druga ręka skierowana do boku lub "przyklejona do ucha" <p><i>Wskazówka: element należy wykonać na pojedynczej szarfie.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub w opisie ▪ element wykonany na złączonych szarfach ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (nogi, ręka w plątaniu) ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element ▪ stopy i/lub kolana nie są złączone ▪ stopy kolana skrzyżowane ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

<p>S21 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ noga wykroczna wsparta na wewnętrznej części łokcia ▪ druga ręka wyprostowana, trzyma szarfę ▪ nogi w szpagacie wykrocžno-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów wyprostowany, skierowany w kierunku nogi wykrocznej <p><i>Zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ przednia noga oparta o inną część kończyny niż łokieć np: o dłoń lub o szarfę ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokieć górnej ręki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>S22 4</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 (pętanie 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. 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, nie może wybrać elementu S22 i na odwrót.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ inne pętanie niż A4 ▪ inne wejście w element niż przez pozycję pike ▪ pike z zahaczeniem stopy o szarfę ▪ wypadnięcie z pozycji poprzez gwałtowne zawiśnięcie na ręce połączone z szarpnięciem barku (niekontrolowanym) ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: ręka będące przedłużeniem linii ciała) ▪ utrata napięcia ciała ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ stopy, kolana skrzyżowane ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

S23
4,5



- stopy złączone
 - nogi są w pozycji równoległej do wyciągniętej do boku szarfy (nie jest to pozycja jak do meathook)
- Tułów oraz nogi tworzą kąt prosty
Rys. poniżej prezentuje jak ciało nie powinno być ułożone.
- ręka wyciągnięta do boku trzyma szarfę w chwycie-A1 lub odpycha ją na otwartej ręce.
 - górna ręka w chwycie A1
 - wejście oraz wyjście w element dowolne

- element wyglądający inaczej niż na grafice l/lub w opisie
- inny chwyt niż A1 (np.: z owiniętą szarfą wokół ręki)
- szarfa znajdująca się pomiędzy dłońmi jest luźna
- utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę
- palec pomiędzy szarfami
- ciało ułożone jak w pozycji meathook (rys. poniżej): kąt między tułowiem, a ciałem większy niż 135



- od momentu zaznaczenia elementu

- stopy
- kolana
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (kąt nogi-tułów nie większy niż 135 stopni)
- utrata napięcia ciała (element statyczny)
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony)
- stopy i/lub kolana nie są złączone
- stopy kolana skrzyżowane
- ślizganie się na przyrządzie itp.

S24
4,5

przejście z elementu A. do elementu B.



POZYCJA A.

- stopy i nogi złączone lub nieznacznie rozłączone (w kat. Intermediate dopuszcza się rozłączone stopy)
- tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (płatanie 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

Przejście pomiędzy elementami jest płynne, bez niepotrzebnych zatrzymań. Nie jest dopuszczalne zatrzymanie się pomiędzy pozycją A, a B. Wykonując przejście jest obowiązkowe dołożenie wolnej ręki do drugiej.

POZYCJA B.

- stopy razem
 - tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (płatanie A4)
 - w fazie przejścia dopuszczalne jest dołożenie ręki
 - wolna ręka przy uchu - jest naturalnym przedłużeniem linii tułowia
 - element można wykonać na złączonych lub rozdzielonych szarfach
- 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.

Zawodnik, który wybrał w karcie element S24, nie może wybrać elementu S22 i na odwrót.

- element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem
 - obie ręce w kontakcie z szarfą w pozycji A i/lub B
 - inne płatanie niż A4
 - inne wejście w element niż przez pike
 - pike z zahaczeniem stopy o szarfę
 - zatrzymanie między pozycją A. i/lub B.
 - ręka w pozycji B. przy szyi nie przy żebrach
 - nie dołożenie ręki przy przejściu (trudniejszy wariant z Profesjonalisty)
 - wypadnięcie z pozycji A i/lub B poprzez gwałtowne zawiśnięcie na ręce połączone z szarpnięciem barku (niekontrolowane)
 - uwaga w tym elemencie nie było w opisie informacji dot. utrzymania - bez potrąceń od SC
- Wyjątkowo oba elementy należy zaznaczyć, nie trzeba ich utrzymywać 3 sek.*

- od momentu zaznaczenia elementu A. do momentu utrzymania elementu B.

- stopy
- kolana
- segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: ręka)
- utrata napięcia ciała
- powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony)
- stopy, kolana skrzyżowane
- ślizganie się na przyrządzie itp.

BALANS

KATEGORIA 10-12

B15
3

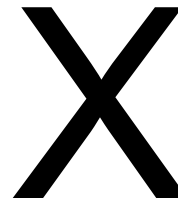
- stopy nieznacznie rozszerzone lub zupełnie złączone
- tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu - rys. obok). Jest ona wyprostowana
- wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu
- tułów skierowany do góry, a nie do boku

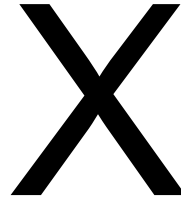
Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane, dolna ręka trzymająca szarfę musi być wyprostowana. Skierowanie tułowia do boku będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.



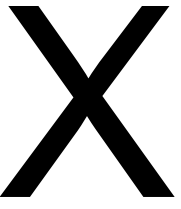
B16
3



- ręce w plątaniu 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

Wskazówka: zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były na szerokości barków.



<p>B17 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w plątanii 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/załamane pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej w staniu na rękach na szarfie będzie skutkowało potrąceniami.</i></p>			
<p>B18 3</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w plątanii B7 ▪ nogi w szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku 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>			

<p>B19 3,5</p>		<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>Zwrócić uwagę na to aby otwarte ręce były ułożone równoległe do nóg. Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej w stanie na rękach na szarfie będzie skutkowało potrąceniami.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ jedna noga znajduje się pomiędzy szarfami (trudniejszy wariant z profesjonalisty) ▪ wypadnięcie z elementu ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (linia rąk, linia nóg) ▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w stanie na rękach na szarfie ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>B20 3,5</p>		<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>			

<p>B21 4</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna stopa w plątaniu 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 wykroczna ▪ szarfa od nogi wykroczonej 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ szarfa owinięta wokół nogi zakrocznej ▪ ręka trzymająca szarfę w chwycie innym niż A2 ▪ wypadnięcie z elementu ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (linia nóg) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie/ chwianie się na przyrządzie itp.
<p>B22 4</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte "po przodzie" lub "po tyle") ▪ "poprzeczka" utworzona szarfami 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 ▪ tułów wygięty 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ dłonie nie są na tej samej wysokości (jedna dłoń jest wyraźnie niżej) ▪ skrajne ułożenie ramion: albo skrajnie wąsko (dłonie praktycznie się dotykają, albo skrajnie szeroko ▪ jedna lub obie z szarf w poprzeczce są luźne ▪ inne ułożenie nóg ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (wypchanie rąk po przodzie i/lub po tyle) ▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w stanie na rękach na szarfie ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

BALANS

KATEGORIE 13+

B23
3,5



- nogi w pełnym szpagacie wykroczno-zakrocznym (minimum 180°)
- tułów wygięty do tyłu
- stopa w płątaniu B1 lub B2
- nogi tworzą linię poziomą

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy





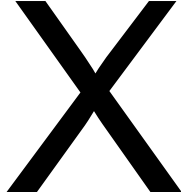
B24
3,5





- 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

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby tułów nie był pochylony do przodu.



<p>B25 4</p>		<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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowe ułożenie nóg, np: kolano przy kolanie, kuczka ▪ stopy/kolana w kontakcie z szarfą ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (tułów, głowa) ▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie
<p>B26 4</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w plątaniu 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>			

<p>B27 4,5</p>		<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-zakrocznym (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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ szarfa owinięta więcej niż jeden raz wokół dolnej ręki ▪ dolna ręka zupełnie zgięta ▪ część nogi (np.: kolano, łydka opierają się o szarfę) ▪ zawodnik znacznie przechyla się na jedną ze stron ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: linia nóg, linia rąk wypchanie rąk po przodzie i/lub po tyle) ▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w staniu na rękach na szarfie ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>B28 4,5</p>		<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 szarfami 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.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ dłonie nie są na tej samej wysokości (jedna dłoń jest wyraźnie niżej) ▪ skrajne ułożenie ramion, albo skrajnie wąsko (dłonie praktycznie się dotykają albo skrajnie szeroko) ▪ jedna z szarf w poprzeczce jest luźna ▪ zawodnik wyraźnie opiera się na szarfie od strony brzucha ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: linia nóg, linia rąk, wypchanie rąk po przodzie i/lub po tyle) ▪ Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w staniu na rękach na szarfie ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie

GIBKOŚĆ - SZPAGATY

KATEGORIA 10-12

GS-23
3



- 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

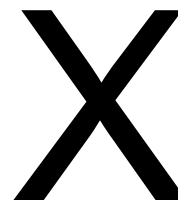
Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.


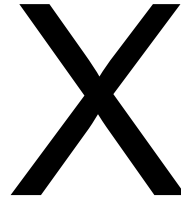

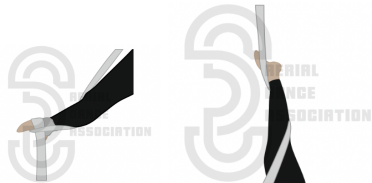




GS-24
3




- nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)
- dopuszczalny szpagat do boku lub do przodu
- noga wykroczo jest dociągana przez przeciwstawną rękę
- dojdzie do elementu dowolnie
- ręka trzymająca szarfę, maksymalnie wyciągnięta do boku





GS-25 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-26 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 płatanii 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 data-bbox="537 1021 907 1204">  </div> <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także podniesiony/aktywny tułów</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ inne płatanie niż B11 i B9: pod dolną łydką przechodzi szarfa, górna stopa oplątana dwukrotnie wokół szarfy ▪ ręce są w kontakcie z szarfą ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę ▪ szarfa znajduje się powyżej pasa (wchodzi na głowę) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. tułów, linia rąk) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.


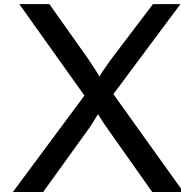

<p>GS-27 3,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ górna i dolna ręka trzymają w pełnej dłoni oba końce szarfy (szarfa nie może być rozwarstwiona) ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna ▪ kolana i łokcie wyprostowane ▪ ciało w pozycji poziomej, tułów odchylony do tyłu ▪ miednica znajduje się w pozycji “do ściany” nie “do podłogi” ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: Palec-górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu). Oba końce szarfy powinny znajdować się w pełnej dłoni. Dłoń nie może trzymać jedynie fragmentu szarfy co skutkuje jej rozwarstwieniem/rozszerzeniem.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ rozwarstwiona (floating) szarfa odchodząca od dłoni ▪ niepoprawna rotacja bioder ▪ miednica w pozycji “do podłogi” ▪ palec górnej ręki pomiędzy szarfami ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>GS-28 3,5</p>		<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 ▪ 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ stopa oplątana dwukrotnie o szarfę a nie zahaczona ▪ tułów przyklejony/opiera się o szarfę ▪ szarfa zamiast przechodzić przez bark przechodzi pod pachą ▪ niepoprawna rotacja bioder ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 		<ul style="list-style-type: none"> stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. linia oplątanej ręki) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

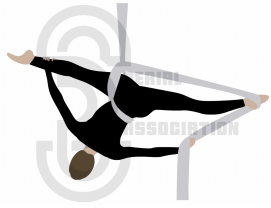
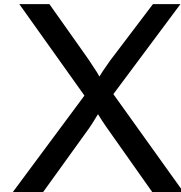

GS-29 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ nogi oraz tułów w pozycji pionowej ▪ ręka przyciąga przeciwstawna do niej nogę (wykroczną) ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna ▪ górna ręka w płątaniu A2 ▪ pomiędzy udem a łydką zgiętej nogi jest zachowany kąt 90 stopni. Dolna noga jest złapana w okolicy stawu skokowego. <p><i>Wskazówka: złamanie zasady "przeciwstawna ręka do przeciwstawnej nogi" będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ ręka nie przyciąga przeciwstawnej do niej nogi ▪ niepoprawna rotacja bioder ▪ brak kąta prostego pomiędzy łydką, a udem ▪ dolna noga złapana za palce, w okolicach kolana ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. tułów, linia nóg) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
------------	---	--	--	---	--

SZPAGATY

KATEGORIE 13+

GS-30 3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego ▪ jedna ręka dociąga owiniętą szarfę stopę, druga ręka skierowana do boku ▪ noga podstawna wyprostowana (płątanie B11) <p>(rys. poniżej prezentuje jakie ułożenie szarfy nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu dowolne  <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ inne płątanie niż B11 (szarfa przechodząca za łydką) ▪ kostka górnej nogi bez oplotu ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ utrata balansu ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- tułów, ręce ▪ nie potrącamy za zakres szpagatu itp.
--------------	--	---	---	---	--

GS-31 3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego w linii poziomej ▪ ręce skierowane do boku, ułożone równoległe do nóg (jedna ręka w kontakcie z szarfą, druga bez kontaktu) ▪ dojdźcie do elementu dowolnie <p><i>Wskazówka: Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>			
GS-32 3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-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 wykroczna ▪ 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płatanie niż B10 (np.: górna noga tylko zahaczona raz o szarfę), ▪ inne płatanie niż B8 (np.: szarfa nie przechodzi pod stopą) ▪ zła rotacja miednicy ▪ rozszerzona/rozwarstwiona (floating) szarfa odchodząca od dłoni 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podcza płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element - będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ utrata balansu ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- tułów, ręce, głowa itp.

GS-33 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-34 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ obie ręce trzymają złączone końce szarfy, ręce skierowane w dół są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są odchyłone “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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ płątanie inne niż do windmill ▪ rozwarstwiona szarfa na stopach (floating) ▪ szarfa odchodząca od rąk jest luźna ▪ przekrzywienie pozycji (nogi zamiast równoległe do podłogi są do niej prostopadłe) ▪ tułów obrócony bokiem ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy (w tylnej stopie dopuszczalny flex) ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np: linia nóg, linia rąk wypchanie rąk po przodzie i/lub po tyle) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

<p>GS-35 4,5</p>		<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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ inny chwyt niż A1 ▪ górna stopa zahacza się o szarfę palcami ▪ ręka trzymająca stopę w kontakcie z szarfą ▪ ręka trzyma stopę w innym miejscu niż za piętę od wewnętrznej strony nogi ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. wolna noga wypchana do przodu) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>GS-36 4,5</p>		<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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nieprawidłowa rotacja bioder ▪ inny opłot niż wskazany na grafice, np.: B1-B8 ▪ ręce cały czas w kontakcie z szarfą ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę ▪ szarfa zakrywa całą stopę (floating: palce, pięty) itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy (flexy przy wkładaniu szarfy dopuszczalne) ▪ kolana ▪ łokcie ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. pochylenie tułowia po przodzie i/lub po tyle) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas pętania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

GIBKOŚĆ - GIĘCIE

KATEGORIA 10-12

GG-30
3



- nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°)
- szarfa oparta o jeden z barków (po tej samej stronie co noga wykroczna)
- 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 wykroczna
- tułów tworzy z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy
- noga podstawna w plątaniu B1 lub B2

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowaną nogę podstawną.

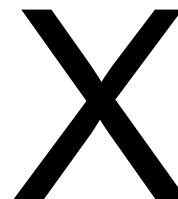



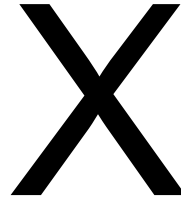

GG-31
3,5





- nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°), plątanie 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

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.


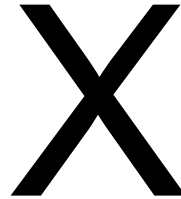





GG-32 3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ tułów wygięty w tył ▪ wolna ręka, wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu trzymając nogę w okolicach stawu skokowego (<u>nie musi to być "Biellmann grip"</u>). Trzymana noga nie musi 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-33 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce wyprostowane ▪ szarfa przechodzi między nogami ▪ nogi rozszerzone w pozycji poziomej, nie zaciskają szarfy udami ▪ 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 szarf</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ szarfa nie przechodzi między nogami ▪ ręce nie znajdują się między nogami ▪ mocne zgięcie nóg (stopy przy/na głowie) ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: linia nóg, linia tułowia) ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ Ściskanie szarfy nogami lub pachami tam gdzie nie jest to dozwolone itp.




GG-34 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dolna ręka zaplątana w szarfę, <u>w pozycji pionowej</u> jest naturalnym przedłużeniem linii szarfy (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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nogi w innej pozycji, np.: w pełnym szpagacie ▪ stopy skierowane do sufitu świadczące o małym wygięciu ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę i wypadnięcie z niego ▪ mocne zgięcie nóg (stopy przy głowie, na głowie) itp. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np.: linia nóg, linia zaplątanej ręki: wypychanie ręki po przodzie i/lub po tyle) ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ ściskanie szarfy nogami lub pachami tam gdzie nie jest to dozwolone itp.
GG-35 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka chwytła tylną nogę w pozycji Biellmann Grip w okolicach stawu skokowego (tylna noga jest wyprostowana) ▪ noga z przodu w półszpagacie ▪ tułów odgięty do tyłu, tworzy ze złączoną 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ nogi nie są w pozycji półszpagatu, np.: w pełnym szpagacie (element z wyższego poziomu: profesjonalista) ▪ tylna noga złapana np.: za palce i/lub w okolicy kolana ▪ brak biellmann grip (noga złapana od boku) ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę i ▪ stopa na głowie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolano tylnej nogi ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (łokieć ręki w plątaniu) ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.


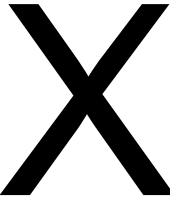


GIBKOŚĆ - GIĘCIE

KATEGORIE 13+

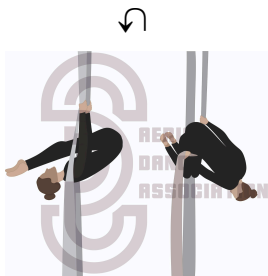
GG-36 3,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakroczonego (minimum 180°), ▪ noga podstawna w plątaniu B1 lub B2 ▪ ręka z przodu wypycha szarfę ▪ druga ręka (chwyt "Biellmann") trzyma nogę w okolicach łydki ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ tułów oraz nogi tworzą kąt 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-37 4		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa opleciona wokół dowolnej z rąk. W dłoni tej ręki znajdują się oba końce szarfy ▪ ręka z opłotem 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nogi prostopadle do podłogi ▪ ręka w oplocie zgięta ▪ ręka w oplocie jest prostopadle do ziemi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (łokieć ręki w plątaniu, linia nóg) ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

<p>GG-38 4,5</p>		<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 trzymając 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ nogi nie są w rozkroku tylko np.: w szpagacie ▪ noga nie jest złapana w ogóle lub/i od kolana w górę ▪ brak biellmann grip (noga złapana od boku) ▪ klatka piersiowa skierowana do boku ▪ brak wyraźnego wygięcia ciała, głowa, wolna ręka blisko szarfy/w kontakcie z szarfą ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
<p>GG-39 4,5</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tułów ułożony jak w "krokodylku" (dolna ręka ugięta w łokciu w plątaniu 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-zakroczonego (minimum 180°) ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ górna stopa może opierać się o szarfę ▪ tułów tworzy z nogą nad głową kąt 90° lub mniejszy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ ułożenie dolnej ręki inaczej niż w pozycji krokodyla ▪ klatka piersiowa skierowana do boku i nie równoległa do podłogi ▪ szarfa na tym samym barku co zgięta ręka ▪ na szarfie opiera się łydka/udo/kolano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ łokcie ▪ kolana ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ brak pełnego szpagatu 180° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. linia nóg) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas plątania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

GG-40 4,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce w płataniu 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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ złe ułożenie stóp świadczące o zbyt małym wygięciu, np: stopy nie są na wysokości głowy i/lub przed twarzą (np.: znajdują się nad głową), opierają się na głowie itp. ▪ w kontakcie z szarfą łydki, stopa zamiast uda ▪ utrzymanie elementu krócej niż 1 sekundę i wypadnięcie z niego 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ łokcie ▪ plecy pod kątem mniejszym niż 90° ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (np. linia rąk) ▪ utrata napięcia ciała ▪ utrata balansu ▪ powtórzenie tego samego ruchu w wyniku utraty siły podczas płatania (nie można dwa razy wchodzić w ten sam element będzie wtedy niezaliczony) ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
SPADY / DYNAMIKI					
KATEGORIA 10-12					
D14 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 			

D15 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 			
D16 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>			

D17
3,5



“przejście z pike do żabki”

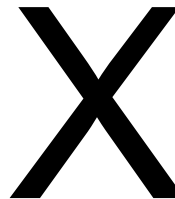
1. faza elementu



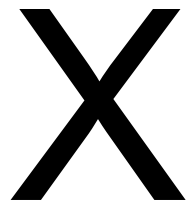
- początkiem elementu jest poprawnie wykonanie pozycji pike zgodnie z opisem el. S12
- pozycję pike należy wykonać z rękoma przełożonymi przed szarfą (po wykonaniu pozycji pike w tym elemencie szarfa nie znajduje się pod pachami jak w el. S12, ale na barkach)



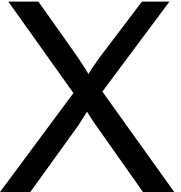
2. faza elementu


- 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

Wskazówka: element pike należy wykonać zgodnie z opisem el. S12






<p>D18 3,5</p>		<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: “v-kę” zgodnie z opisem el. S09</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ inne dojście niż przez V-kę (wszystkie potrącenia związane z V-ką: zahaczenie stopy o szarfę, bujanie się przed V-ką) ▪ utrzymanie żabki krócej niż 1 sekundę ▪ dolna ręka wchodzi na brzuch ▪ rozwarstwiona (floating) szarfa w dłoni pod biodrem ▪ nogi w żabce wyprostowane 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia V-ki 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w fazie swinga ▪ łokcie w fazie swinga ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ utrata balansu ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii- pozycja żabki, głowa nisko) ▪ utrata balansu itp.
<p>D19 3,5</p>		<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>			




<p>D20 4</p>		<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 <p><i>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.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ w 1. fazie ręce nie znajdują się przed szarfą ▪ brak szarfy między nogami w 1. fazie ▪ ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu ▪ chwytu A8 nie należy utrzymywać 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia A1 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w fazie bujania ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.
<p>D21 4</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) <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><i>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.</i></p>			
D22 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 zapętlnych 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><i>Wskazówka: jeśli po wykonaniu przechwytu szarfa będzie znajdować się pomiędzy nogami element zostanie niezaliczony</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfa pomiędzy nogami w ostatniej fazie w pozycji L ▪ ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytu będzie skutkowało niezaliczeniem elementu ▪ w ostatniej fazie inny chwyt niż A1 ▪ utrzymanie elementu (L-ki) krócej niż 1 sekundę ▪ po wykonaniu przechwytu nogi opadną zupełnie w dół (180 stopni i/lub kąt tułów-nogi większy niż 135 stopni) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia A8 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w fazie bujania ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ ślizganie się/osunięcie na przyrządzie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (linia nóg w L-ce, jeśli kąt między tułowiem a nogami nie jest większy niż 135 stopni wówczas potrącenie) itp.

SPADY / DYNAMIKI

KATEGORIE 13+

<p>D23 3</p>			<p>X</p>		
<p>D24 3,5</p>		<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><i>Wskazówka: wykonanie mniejszej ilości obrotów będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Element należy wykonać płynnie, bez niepotrzebnych zatrzymań</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ za mała ilość obrotów (mniej niż 1080 stopni) ▪ nogi w innej pozycji, np.: wyprostowane, w kuczce itd. 	<p>od momentu zaznaczenie elementu (1 rysunek)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ gwałtowne osunięcie się na przyrządzie itp.
<p>D25 3,5</p>			<p>X</p>		

D26 3,5			X		
d27 4			X		
D28 4		<p>“Balans tyłem do balansu przodem”</p> <p>1. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać balans tyłem zgodny z opisem z el. B15 ▪ stopy nieznacznie rozszerzone lub zupełnie złączone ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu - rys. 1). ▪ wolna ręka wyprostowana, wyciągnięta do tyłu i odchylona wraz z tułowiem do tyłu ▪ tułów skierowany do góry, a nie do boku ▪ 1. fazę należy przytrzymać regulaminowe 3 sekundy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać balans tyłem zgodny z opisem z el. B15 ▪ szarfa rozwarstwiona (floating) zarówno w balansie przodem jak i tyłem ▪ nogi w balansie przodem (żabka) wyprostowane ▪ ręka w balansie przodem (żabka) wchodzi na brzuch ▪ tułów w balansie tyłem skierowany do boku ▪ w balansie tyłem brak wyraźnego wygięcia ciała, głowa, wolna ręka blisko szarfy/w kontakcie z szarfą 	od momentu zaznaczenia balansu tyłem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w balansie tyłem ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ ślizganie się/osunięcie na przyrządzie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (głowa w balansie przodem) itp.


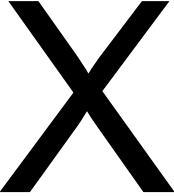

		<p>2. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ przejście do balansu przodem polega na zmianie ułożenia ciała zawodnika, wolna w 1. fazie ręka teraz znajduje się w kontakcie z szarfą (pod dolnym biodrem). Druga ręka również w kontakcie z szarfą. Balans przodem należy wytrzymać regulaminowe 3 sekundy. <p><i>Wskazówka: Tułów w balansie tyłem musi być skierowany do góry, nie do do boku co będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Dolna ręka w balansie przodem nie może być poprawiana po zmianie ułożenia ciała. Musi znaleźć się od razu we właściwym miejscu pod biodrem, a nie np.: na brzuchu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poprawianie pozycji po dynamicie ▪ ręka nie przy uchu skierowana do boku (balans tyłem) 		
D29 4		<p>“Przechwyt góra-dół + dół-góra”</p> <p>1. faza elementu</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 zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami <p>2. faza elementu</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>3. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zawodnik wykonuje ponowne bujanie przód-tył w chwycie A8 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ w 1. fazie ręce nie znajdują się przed szarfą ▪ brak szarfy między nogami w 1. fazie ▪ ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwytów ▪ utrzymanie elementu (4 faza) krócej niż 1 sekundę 	od momentu zaznaczenia A1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w fazie bujania ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.

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

4. faza elementu

- kiedy nogi znajdują się przed twarzą, zawodnik wykonuje przechwyt "dół-góra" z chwytu A8 do chwytu A1
- po wykonaniu przechwytu, ręce powinny znaleźć się w chwycie A1 (ostatni rysunek), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia
- zwis na szarfie (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy
- nie należy wyginać pleców oraz rozluźniać ciała podczas wykonywania przechwytu
- ściskanie szarfy nogami (udami) w trakcie lub po wykonaniu przechwytu jest niedozwolone

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

D30 4					
D31 4,5		<p>“Przechwyt góra-dół + D30”</p> <p>1. faza elementu</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 zapętlnych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami <p>2. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi znajdują się z przodu zawodnik zmienia płynnie chwyt z A1 do A8 <p>3. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać el. D30 ▪ w trakcie bujania obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 (rys. 1) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nie puszczenie szarfy w 4. fazie elementu (czyli wykonanie elementu D11 zamiast D30) ▪ pozycja końcowa inna niż zwis ▪ ściskanie szarfy udami w trakcie lub po wykonaniu przechwyty 	od momentu zaznaczenia A1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana w fazie bujania ▪ utrata napięcia ciała (el. dynamiczny) ▪ ślizganie się/osunięcie na przyrządzie itp.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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>4. faza elementu</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. 4), nogi powinny luźno opadać i być przedłużeniem linii tułowia ▪ zwis na szarfie (chwyt A1) należy przytrzymać 3 sekundy <p><i>Wskazówka: Nie puszczenie szarfy w 4. fazie elementu (czyli jak w elemencie D11) będzie skutkowało niezaliczeniem elementu.</i></p>			
D32 4,5	