



**KODEKS PUNKTACYJNY
PIERWSZE LOTY
FEDERACJA ADA
2024**

AMATOR

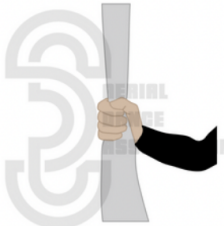

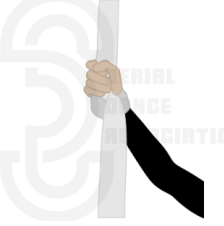


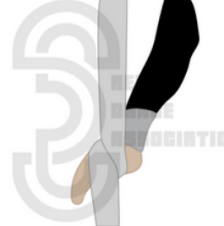
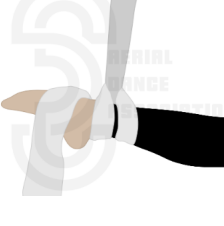
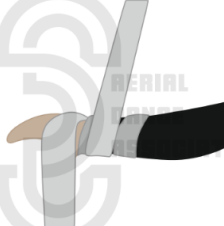
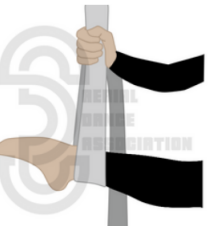



Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich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

AMATOR - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE



SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII AMATOR
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 6




STYL WEJŚCIA	SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ		
			ROZKROCZNY	WYKROCZNO-ZAKROCZNY	GIĘCIE




PŁATANIA RĄK I STÓP





															
A1				A2				A4				A11			
															
B1				B2				B3				B4			
															
B7				B8				B9				B11			




STYL WEJŚCIA

WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	(brak)	<p>Wejście klasyczne z falą (dopuszczalna wersja wejścia po rosyjsku lub po francusku)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ fala oznacza ruch falujący przetaczający przez poszczególne części ciała: rozpoczynając od stóp, poprzez tułów na głowie skończywszy. ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: fal) jest dowolna <p><i>Wskazówka: wejście bez fali będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Aby element został zaliczony, należy wykonać go do wysokości określonej przez Organizatora (w tym celu należy wyjść jakkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfie)</i> <i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	PL-W01
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: obrotów) jest dowolna ▪ wchodzenie powinno przebiegać sprawnie, nie należy akcentować poszczególnych faz elementu. ▪ w fazie obrotu kolana są wyprostowane, a <u>ciało najbliżej szarfy jak tylko jest to możliwe</u> ▪ w fazie obrotu kolana oraz łokcie powinny być wyprostowane <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). Pierwsze zapętlenie należy wykonać z podłogi. Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	PL-W02
3		<p>“Wejście ósemkami”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych ruchów (tutaj: ósemek) jest dowolna ▪ wchodzenie polega na zaplątaniu raz prawej stopy, raz lewej (plątanie B1 lub B2) na złączonych szarfach ▪ podczas zmiany plątania na drugą nogę zawodnikowi powinien towarzyszyć charakterystyczny ruch jak przy wchodzeniu “rowerkiem” rys. poniżej 	PL-W03




		 <ul style="list-style-type: none"> 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 szarfie). Pierwsze zapętlenie należy wykonać z podłogi. Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika. Jeśli zawodnik zaprezentuje styl wchodzenia wykonując jedynie płątania na jedną nogę, element nie zostanie zaliczony.</i></p>	
SIŁA			
1		<ul style="list-style-type: none"> płatanie rąk A2 (dolna ręka: dopuszczalne podwójne oplątanie) stopa w płataniu B1 lub B2 ułożenie ciała w poziomie lub nieznacznie powyżej poziomu tułów wyprostowany, ale dopuszczalne również nieznaczne wygięcie tułowia do tyłu stopy złączone <p><i>Wskazówka: głowa nie może być poniżej linii stóp</i></p>	PL-S05
2		<ul style="list-style-type: none"> dolna ręka w pod- lub nachwycie wolna ręka wyprostowana, "przyklejona" do ucha stopy złączone do elementu można dojść zarówno "z góry" jak i "z dołu" zawodnik kątem oka obserwuje stopy 	PL-S06


3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wejście w element dozwolone jest wyłącznie "z dołu" ▪ szarfa może znajdować się zarówno po prawej jak i lewej stronie biodra ▪ łokcie wyprostowane we wszystkich fazach elementu ▪ należy wyraźnie zaznaczyć rozpoczęcie elementu poprzez zawiśnięcie na prostych rękach i chwilowe odczekanie przed wykonaniem pierwszej fazy elementu. ▪ ostatnią fazę elementu (rys. 1. obok) należy zaznaczyć przez 3 sek. ▪ plecy oraz tułów wyprostowane w utrzymanym elemencie <p><i>Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu wykorzystując ruchy dynamiczne (np.: z pozycji swing). Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu powinny być naturalnym przedłużeniem linii tułowia lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Szarfa pomiędzy nogami = element niezaliczony.</i></p>	PL-S07
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomej o złączonych nogach ▪ nogi w pozycji poziomej (tułów oraz nogo tworzą kąt prosty) ▪ plecy oraz tułów wyprostowany ▪ łokcie nie "podchodzą" do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty <p><i>Wskazówka: nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali.</i></p>	PL-S08
BALANS			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ wolna noga skrzyżowana nadkolanem nogi zaplątanej ▪ wolna ręka przy uchu, skierowana w dół, ▪ druga ręka skierowana do boku, trzyma szarfę 	PL-B04

1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna noga w pozycji jak do passe zamkniętego ▪ tułów wyprostowany w pozycji pionowej, skierowany w kierunku zgiętej nogi, oparty o szarfę ▪ tylna noga wyprostowana ▪ ręce wyprostowane, skierowane do boku, obie dłonie trzymają szarfę powyżej linii oczu ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2, kolano wyprostowane <p><i>Wskazówka: tułów może być oparty o szarfę za plecami</i></p>	PL-B05
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariacie płatania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex) ▪ ręce skierowane do boku (jedna znajduje się przed szarfą, a druga za szarfą) ▪ ręce mogą opierać się o szarfę ▪ nogi w rozkroku - pomiędzy stopami a szarfą odchodzącą do góry jest zachowany kąt 90° 	PL-B06
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu dowolne "z dołu" lub "z góry" ▪ ręce w płątaniu A11, wyprostowane, na szerokości barków (nie szerzej) ▪ ręce są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte "po przodzie" lub "po tyle") ▪ nogi w rozkroku (szpagat nie jest wymagany) ▪ miednica jest "przyklejona" do szarfy, nie odchyła się od niej ▪ wzrok skierowany na dłonie ▪ plecy nie są wygięte 	PL-B07
GIBKOŚĆ - SZPAGAT ROZKROCZNY			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 ▪ ręce wyprostowane, trzymają szarfę ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 160°) ▪ dojście do płatania dowolne <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-10 Łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby płatanie wyglądało jak na grafice obok.</i></p>	PL-GR-09



2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 ▪ ręce wyprostowane, trzymają szarfę ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ dojdęcie do płątania dowolne <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-09</i> <i>Łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz aby płatanie wyglądało jak na grafice obok.</i></p>	PL-GR-10
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 160°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie (chwyt A1) ▪ obie dłonie na tym samym poziomie/ w tej samej linii ▪ tułów wyprostowany ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ w płątaniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-12</i> <i>Łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	PL-GR-11
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ obie dłonie na tym samym poziomie/ w tej samej linii ▪ tułów wyprostowany ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ w płątaniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-11</i> <i>Łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	PL-GR-12

GIBKOŚĆ - SZPAGAT WYKROCZNO - ZAKROCZNY

1,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 160°) ▪ noga z tyłu zaplątana minimum na dwa obroty ▪ jedna ręka trzyma szarfę z przodu, druga wyciągnięta do tyłu wraz z tułowiem ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopy w plątaniu B1 lub B2 ▪ wolna ręka nie dotyka ani szarfy, ani nogi <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz prawidłową ilość obrotów (minimum dwa). Podczas wygięcia ręka idzie do tyłu, a nie do boku. Mniejsza ilość obrotów będzie skutkować niezaliczeniem elementu. Podobnie jak złapanie nogi/szarfy z tyłu.</i></p>	PL-GW-13
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ noga z tyłu zaplątana minimum na dwa obroty ▪ jedna ręka trzyma szarfę z przodu, druga wyciągnięta do tyłu wraz z tułowiem ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ stopy w plątaniu B1 lub B2 ▪ wolna ręka nie dotyka ani szarfy, ani nogi <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz prawidłową ilość obrotów (minimum dwa). Mniejsza ilość obrotów będzie skutkować niezaliczeniem elementu. Podobnie jak złapanie nogi/szarfy z tyłu.</i></p>	PL-GW-14
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 160°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę (plątanie B7), druga trzyma szarfę swobodnie ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ pętla (B7) może znajdować się zarówno na nodze z przodu jak i z tyłu ▪ dowolna stopa w plątaniu B1 lub B2 ▪ obie dłonie na tym samym poziomie/w tej samej linii (ręce wyprostowane) ▪ w plątaniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-G16</i></p>	PL-GW-15

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę (płatanie B7), druga trzyma szarfę swobodnie ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ pętla (B7) może znajdować się zarówno na nodze z przodu jak i z tyłu ▪ dowolna stopa w płataniu B1 lub B2 ▪ obie dłonie na tym samym poziomie/w tej samej linii (ręce wyprostowane) ▪ w płataniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-G16 Zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie.</i></p>	PL-GW-16
---	---	--	----------

GIBKOŚĆ - GIĘCIE

1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi wyprostowane, stopy złączone ▪ tułów oraz ramiona wygięte do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopy w płataniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane. Stopy/kostki nie mogą być skrzyżowane.</i></p>	PL-GG-17
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wymagane minimum dwa obroty ▪ noga wykroczo wyprostowana (pełny szpagat nie jest wymagany) lub w pozycji Passe zamkniętego ▪ ręce w płataniu A2 ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płataniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: dolna ręka nie może wchodzić za plecy lecz powinna znajdować się z boku tułowia lub nieznacznie przed nim. Jeśli ręka będzie wchodzić za plecy element zostanie niezaliczony.</i></p>	PL-GG-18

3



- dojście do element dowolne
- jedna noga zgięta jak do passe zamkniętego
- wokół wyprostowanej nogi minimum trzy oploty
- łokcie wyprostowane
- tułów odgięty do tyłu
- szarfa trzymana dłońmi musi być napięta
- plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy

PL-GG-19