



**KODEKS PUNKTACYJNY
PIERWSZE LOTY
FEDERACJA ADA
2024**

DEBIUT

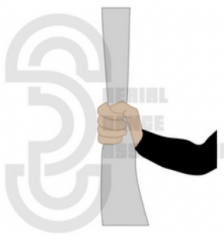

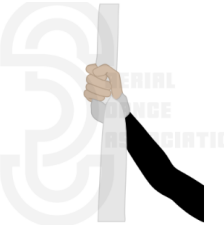
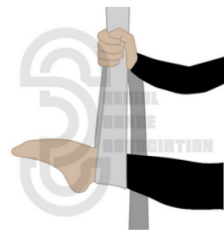

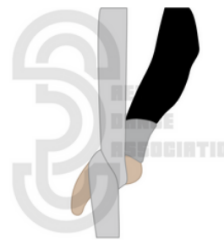
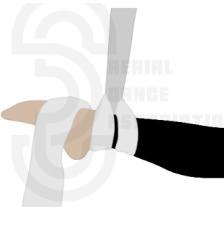

Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich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

DEBIUT - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE




SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII DEBIUT
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 5




SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ (GS)	GIBKOŚĆ (GS)	GIBKOŚĆ (GG)
		SZPAGAT ROZKROCZNY	SZPAGAT WYKROCZNO-ZAKROCZNY	GIĘCIE


PLĄTANIA RĄK I STÓP

			
A1	A2	A4	B7
			
B1	B2	B3	B4


SIŁA


WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w kontrolowanym rozkroku (tworzą linię prostą) ▪ ręce przy uszach skierowane w dół ▪ wyprostowany tułów, swobodnie zwisa w dół ▪ skrzyżowanie szarfy znajduje się na odcinku lędźwiowym pleców (nie na odcinku piersiowym) <p><i>Wskazówka: szarfa z odcinka lędźwiowego nie może zsunąć się na odcinek piersiowy kręgosłupa, szyję, głowę lub na pośladki. Element zostanie wtedy niezaliczony.</i></p>	PL-S01
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 (złączone) ▪ kolana rozchylone ▪ ręce delikatnie rozchylają się do boku nie dotykając żadnej części ciała ▪ głowa skierowana w dół <p><i>Wskazówka: wyjście z elementu powinno być tak samo płynne jak wejście</i></p>	PL-S02
2,5		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ plecy oraz tułów wyprostowane ▪ nogi znajdują się w poziomie ▪ nogi rozłączone ▪ łokcie nie podchodzą do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty <p><i>Wskazówka: nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali.</i></p>	PL-S03

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ wolna noga wyprostowana ▪ w końcowej fazie elementu jeden koniec szarfy znajduje się po prawej stronie, a drugi po lewej stronie ciała ▪ tułów wyprostowany <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione.</i></p> <p><i>Podczas wchodzenia oraz wychodzenia z elementu (przewrót w tył i przód) wolna noga musi być cały czas wyprostowana i nie może opierać się, ani wspomagać o szarfę w przeciwnym razie element nie zostanie zaliczony.</i></p>	PL-S04
BALANS			
1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ dolne segmenty ciała (wyprostowana noga, miednica) znajdują się w pozycji poziomej ▪ tułów wyprostowany ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 	PL-B01
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi jak do pozycji passe zamkniętego ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ obie ręce trzymają złączoną szarfę ▪ wolna ręka oraz ramiona i tułów wygięte do tyłu ▪ dolne segmenty ciała (nogi, miednica) znajdują się w poziomie ▪ luźna szarfa z dowolnej strony 	PL-B02


3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>rece nie są</u> w kontakcie z szarfą tylko delikatnie rozchylają się do boku nie opierając się o żadną część ciała ▪ wolna noga w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ tułów wyprostowany, oparty na szarfie ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 	PL-B03
---	---	--	--------





GIBKOŚĆ - SZPAGAT ROZKROCZNY


1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 160°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-02. Łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	PL-GR-01
---	---	---	----------

2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GR-01. Łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	PL-GR-02
---	---	--	----------

GIBKOŚĆ - SZPAGAT WYKROCZNO - ZAKROCZNY

1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji niepełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 160°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GW-04. Łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	PL-GW-03
---	---	---	----------

2		<ul style="list-style-type: none"> nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wkrocza stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GW-03. Łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	PL-GW-04
GIBKOŚĆ - GIĘCIE			
1		<ul style="list-style-type: none"> noga w płątaniu wyprostowana wolna noga zgięta jak do passe zamkniętego oba łokcie wyprostowane, jedna ręka trzyma szarfę z tyłu (Biellmann grip) tułów wygięty do tyłu stopa w płątaniu B1 lub B2 szarfa ściągnięta, znajduje się poniżej kolana na łydce lub kostce <p><i>Wskazówka: oba łokcie i kolano opłątanej nogi wyprostowane</i></p>	PL-GG-05
2		<ul style="list-style-type: none"> noga podstawna wyprostowana druga noga zgięta jak do passe zamkniętego obie ręce wyprostowane tułów oraz jedno ramię wygięte do tyłu szarfa znajduje się blisko przy zaplątanej nodze oraz przy tułowi stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolano nogi podstawnej wyprostowane. Jeśli szarfa nie będzie "przyklejona" do tułowia oraz nogi element nie zostanie zaliczony.</i></p>	PL-GG-06
2,5		<ul style="list-style-type: none"> tułów i ramiona odgięte do tyłu obie dłonie (przez Billmann grip) <u>trzymają wolną stopę (w okolicy grzbietu stopy lub palców)</u> plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednicą) kąt 90° lub mniejszy stopa w płątaniu B1 lub B2 szarfa opłątana powyżej kolana <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GG-08</i></p>	PL-GG-07

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tułów i ramiona odgięte do tyłu ▪ obie dłonie (przez Billmann grip) <u>trzymają wolną stopę za kostkę lub powyżej kostki</u> ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz mednicą) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ szarfa oplątana powyżej kolana <p><i>Wskazówka: wariant elementu PL-GG-07</i></p>	PL-GG-08
---	---	--	----------