



**KODEKS PUNKTACYJNY
PIERWSZE LOTY
FEDERACJA ADA
2024**

PROFESJONALISTA

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

PROFESJONALISTA - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE

SCHEMAT ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH DLA KATEGORII PROFESJONALISTA
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 6

STYL WEJŚCIA	SIŁA	BALANS	GIBKOŚĆ		SPADY/DYNAMIKA
			GIĘCIE	WYKROCZNO-ZAKROCZNY + ROZKROCZNY	



PŁATANIA RĄK I STÓP			
A1	A2	A4	A8
A11	A12	B1	B2
B3	B4	B5	B7
B8			

2 Kodeks_Punktacyjny_Pierwsze_Loty_2024_Kategoria_Profesjonalista_v2

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ



STYL WEJŚCIA

WYCENA	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	brak	<p>Wejście klasyczne z falą (dopuszczalna wersja wejścia po rosyjsku).</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 jakąkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię)</i> <i>Styl wchodzenia na przyrząd należy zaprezentować na samym początku układu. Stylu wchodzenia nie można pominąć w karcie trudności zawodnika.</i></p>	PL-W04
2	CROCHET CLIMB 	<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 jakąkolwiek częścią ciała poza linię oznaczoną na szarfię).</i> <i>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>	PL-W05
3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ilość zapętlnych 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 PL-S07 <p><i>Wskazówka: Nie jest dozwolone wykonanie elementu poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Dotykane szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również jeśli w</i></p>	PL-W06

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.

SIŁA

WYCENA

OPIS GRAFICZNY

OPIS SŁOWNY

KOD

1



- nogi w pozycji poziomej
- plecy oraz tułów wyprostowany
- nogi znajdują się w poziomie
- nogi rozłączone
- łokcie nie podchodzą do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty

Wskazówka: nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali.

PL-S09





2



- stopy złączone
- tylko jedna ręka (w handlocku) w kontakcie z szarfą - w ostatniej fazie elementu (rys. obok)
- ręka w płątaniu A4 (w kat. Amator tylko takie płątanie jest dozwolone), znajduje się przy żebrach, nie przy szyi
- wolna ręka wyciągnięta, "przyklejona" do ucha
- obie ręce wyprostowane
- do elementu można dojść zarówno "z góry" (np.: z pozycji V-ki) jak i "z dołu".
- element można wykonać jedynie na rozdzielonych szarfach

Wskazówka: stopy nie mogą być skrzyżowane, wyjście z elementu musi być kontrolowane (zaleca się wyjście do pozycji V-ki lub Pike). Wyjściem nie może być opuszczenie nóg w dół i gwałtowne zawisnięcie na jednej ręce, połączone z szarpnięciem barku: element nie zostanie wtedy zaliczony.

PL-S10

2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomej o złączonych nogach ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ 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. Zwrócić uwagę na wyprostowane kolana.</i></p>	PL-S11
3	 <p style="text-align: center;"><i>lub</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą Uwaga! Możliwe dwa warianty tego elementu: <ul style="list-style-type: none"> a. zwis na szarfach złączonych b. zwis na pojedynczej szarfie ▪ 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>	PL-S12
3		<p>Wejście w pozycję “Pike”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dłonie w chwycie A1 ▪ stopy i nogi złączone ▪ w ostatniej fazie elementu nogi wraz tułowiem w pozycji poziomej ▪ ostatnia faza elementu (rys. obok) w maksymalnym skłonie <p><i>Poprawna pozycja pike wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. Nie jest dozwolone wykonanie elementu pike poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy lub na wygiętych plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu pike powinny być naturalnym przedłużeniem linii</i></p>	PL-S13

tułowia lub znajdować się nieznacznie przed nim. W ostatniej fazie (rys. obok) zawodnik powinien przytrzymać element 3 sekundy w maksymalnym skłonie. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły podczas wchodzenia w element będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Niezaliczenie elementu spowoduje również inne płatanie rąk niż A1.

BALANS

1



- nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany)
- obie ręce wypychają do przodu złączone dwa końce szarfy
- szarfa owinięta wokół nogi podstawnej minimum 3 razy (stopa w płataniu B8)
- tułów i miednica skierowane w kierunku nogi wykroczonej
- górne segmenty ciała (głowa, tułów, ręce) w pozycji poziomej)

PL-B08

2



- nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany)
- tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczonej
- kolana i łokcie wyprostowane
- do elementu można dojść w dowolny sposób
- szarfa znajdująca się w dolnej ręce jest napięta

PL-B09

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.

3







- ręce w płataniu A11 są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte "po przodzie" lub "po tyle"), znajdują się na szerokości barków (nie szerzej)
- jedna noga zgięta jak do pozycji passe
- druga noga wyprostowana
- tułów wygięty do tyłu
- element posiada krzyż na plecach
- wzrok skierowany na dłonie


PL-B10

Wskazówka: zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były na szerokości barków. Brak skrzyżowania szarfy na plecach spowoduje niezaliczenie elementu.

GIBKOŚĆ - SZPAGAT WYKROCZNO-ZAKROCZNY + ROZKROCZNY

1		<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 ▪ górne segmenty ciała (głowa, tułów) w pozycji poziomej 	PL-GS-20
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B7 ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym (minimum 180°) ▪ łokcie wyprostowane ▪ dłonie na tym samym poziomie/ w tej samej linii ▪ tułów wyprostowany (nie jest pochylony) ▪ w płątaniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie ▪ pętle w B7 są takiej samej wielkości <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów oraz aby barki nie były podniesione do góry.</i></p>	PL-GS-21
2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płątaniu B7 ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczno-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykrocznej ▪ łokcie wyprostowane ▪ dłonie na tym samym poziomie/ w tej samej linii ▪ w płątaniu B7 szarfa znajduje się w okolicy stawu skokowego, a nie na stopie ▪ pętle w B7 są takiej samej wielkości <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów</i></p>	PL-GS-22

3		<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>	PL-GS-23
---	---	--	----------

3		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w płątaniu B4 (minimum 3 oploty) ▪ nogi w pełnym szpagacie rozkrocznym ▪ tułów wyprostowany/pionowo ▪ ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane w dół lub przed siebie ▪ obie stopy na tej samej wysokości <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów oraz aby barki nie były podniesione do góry. Płątania B1, B2 oraz B3 są w tym elemencie niedozwolone. Należy utrzymać balans regulaminowe 3 sekundy. Chwianie się, drżenie nóg, tułowia, podparcie się którąkolwiek częścią ciała spowoduje przyznanie punktów ujemnych za utratę balansu.</i></p>	PL-GS-24
---	---	---	----------

GIBKOŚĆ - GIĘCIE

1		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 ▪ ręce na wysokości klatki piersiowej znajdują się na szarfie i wypychają ją do przodu ▪ tułów wygięty, tworzy z dolnymi segmentami ciała (miednica oraz nogi) kąt 90° lub mniejszy ▪ szarfa u dolnej nogi nie może przechodzić pod łydką. Górna stopa opiera się o szarfę - nie może być wokół niej oplątana. <p>Poniżej płątania na bazie których, element nie będzie zaliczany.</p> <p><i>rys. 1 (dolna stopa)</i></p> 	PL-GG-25
---	---	--	----------

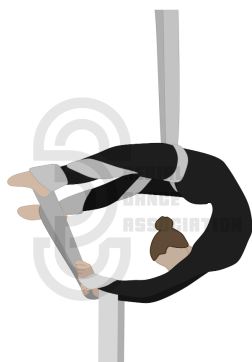


rys. 2
(górną stopa)



Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy. Barki i klatka piersiowa nie mogą opierać się o szarfę.

2



- stopy w płątaniu B5 (minimum 3 oploty)
- dłonie trzymają szarfę poprzez chwyt A1 lub z pojedynczym oplotem (A2)
- szarfa może, ale nie musi znajdować się pod stopami
- kolana wyprostowane, nogi nieznacznie rozszerzone
- tułów wygięty
- głowa jest przedłużeniem wygiętej linii pleców, nie może opadać w dół
- plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy
- ręce wyprostowane, ustawione równoległe do podłogi
- zawodnik kątem oka obserwuje stopy

Wskazówka: zsuniecie się szarfy z nóg w trakcie wykonywania elementu, będzie skutkowało niezaliczeniem tego elementu.

PL-GG-26


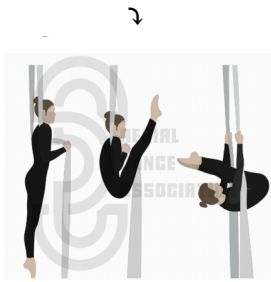
3





- szarfa owinięta wokół nogi minimum 3 razy
- wolna noga jak do pozycji passe zamkniętego
- tułów wygięty do tyłu
- plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy
- ramiona wyprostowane w pozycji równoległej do nogi z oplotem
- ostatni oplot szarfy może, ale nie musi znajdować się na stopie.

PL-GG-27

SPADY/DYNAMIKI

1		<p>“swingi”</p> <p>1. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dojście do elementu wyłącznie “z dołu” bazując na “v-ce” (pierwsza “v-ka” może zostać wykonana na dowolną stronę) <p>2. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ należy wykonać “swing” czyli dynamiczne przejście “v-ki” z jednej na drugą stronę ▪ element należy wykonać płynnie (w ciągu) raz na prawą i raz na lewą stronę (tam i z powrotem) ▪ po ostatnim swingu “v-kę” należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy ▪ można wykonać więcej niż dwa swingi jednak ocenie podlegają dwa pierwsze swingi (jeden na prawą drugi na lewą stronę) ▪ należy zachować napięcie ciała oraz kontrolę w każdej fazie elementu <p><i>Wskazówka: wykonanie elementu tylko do prawej lub tylko do lewej strony będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. V-kę z 1. fazy elementu należy wykonać zgodnie z opisem z elementem PL-S07</i></p>	PL-D01
2		<p>1. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 ▪ zawodnik wykonuje bujanie przód-tył ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) <p>2. faza elementu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi zawodnika znajdują się z tyłu wykonuje on przewrót w przód cały czas trzymając szarfę ▪ koniec drugiej fazy elementu to utrzymanie ciała w pozycji “pike” (w maksymalnym skłonie) regulaminowe 3 sekundy <ul style="list-style-type: none"> ▪ wszystkie fazy elementu należy wykonać płynnie, bez pauz i zawahania ▪ nogi wyprostowane w trakcie “bujania” 	PL-D02

		<p>(huśtania) jak również podczas przejścia do pozycji pike oraz w samej pozycji pike</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zachowanie napięcia oraz kontroli we wszystkich fazach elementu <p><i>Wskazówka: nie utrzymanie pozycji "pike", na koniec 2. fazy będzie skutkowało niezaliczeniem elementu. Również w sytuacji gdy po wykonaniu obrotu zawodnik nie przytrzyma od razu pozycji pike, opuści nogi w dół i ponownie wejdzie w pozycję pike.</i></p>	
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 ▪ górna ręka w kontakcie z szarfą <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ z pozycji opisanej powyżej należy zapętlić <u>trzy ruchy "żabek"</u> ▪ "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>	PL-D03
3		<p>"Przechwyty do pod- i nachwyty"</p> <p><u>1. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą - chwyt A8 ▪ zawodnik wykonuje bujanie przód-tył ▪ podczas fazy bujania przód-tył szarfa znajduje się pomiędzy nogami (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika) ▪ huśtanie, bujanie ciała powinno odbywać się na prostych kolanach na maksymalnej amplitudzie (ilość zapętlonych ruchów w bujaniu jest indywidualnie ustalona przez zawodnika) <p><u>2. faza elementu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kiedy nogi znajdują się z tyłu zawodnik otwiera ręce (w tym momencie dopuszczalne jest ściśnięcie szarfy pachami) i zmienia ułożenie z podchwyty (A8) do podchwyty (A12/ ostatni 	PL-D04

rys.)

3. faza elementu

- w nachwycie zawodnik wykonuje bujanie przód-tył z szarfą znajdującą się pomiędzy nogami (ilość powtórzeń w bujaniu jest dowolna - indywidualnie ustalona przez zawodnika)
- kiedy nogi znajdują się z tyłu zawodnik otwiera ręce i ponownie zmienia ułożenie rąk na nachwyt (A8)
- podczas zmiany ułożenie rąk dopuszczalne jest ściskanie szarfy pod pachami
- wszystkie fazy elementu należy wykonać płynnie, bez pauz i zawahania
- nogi wyprostowane w trakcie "bujania" (huśtania)
- zachowanie napięcia oraz kontroli we wszystkich fazach elementu
- po zmianie rąk z na- do podchwytu zawodnik trzyma w dłoni całą szarfę, a nie jej rozszerzony fragment

Rys. poniżej przedstawia

nachwyt podchwyt

