

AMATOR - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY


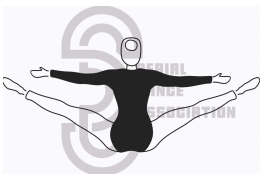



ILOŚĆ ELEMENTÓW: 3







STATYCZNE WYTRZYMANIE: 1

DYNAMIKA: 1


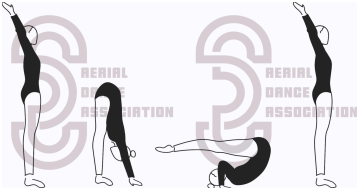
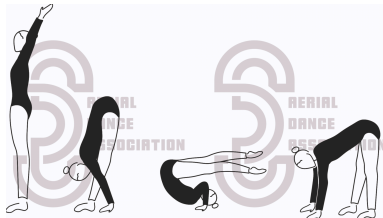

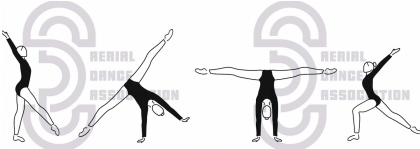

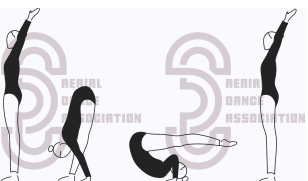
GIBKOŚĆ: 1

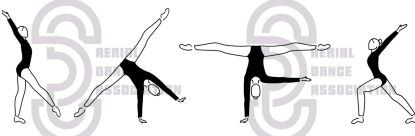

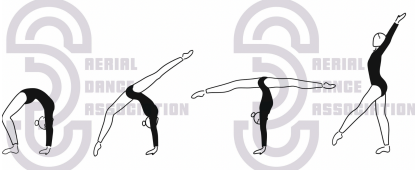
STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY		KOD
1	skłon tułowia w tył w leżeniu przodem "foczka"		Stopy powinny dotykać do głowy. Okolice stawów biodrowych powinny mieć kontakt z podłożem. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-11
1	skłon rozkroczny		Dłonie mogą być umieszczone na podłożu lub na nogach w okolicy stawu skokowego. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-12
1,5	leżenie przerzutne - "świeca"		Wymagany pełen wyprost w stawie biodrowym i kolanowym. Ułożenie rąk dowolne. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-13
2	"kruk"		Stawy kolanowe powinny znajdować się w okolicy stawów łokciowych. Stopy powinny mieć ze sobą kontakt i znajdować się jak najbliżej pośladków. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-14
2	waga przodem		Głowa i stopa nogi wykroczonej powinny być uniesione powyżej poziomu. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-15

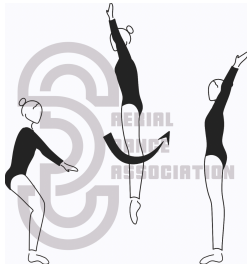
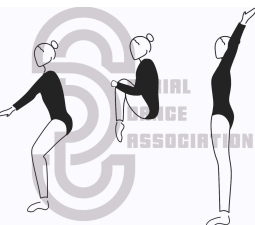

2,5	waga wyciągana bokiem	 <p><i>lub</i></p> 	Chwyt w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-16
2,5	poziomka		Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-17
3	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 <p><i>lub</i></p> 	<p>Należy wybrać jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. wejście w mostek z postawy; wyjście z mostka do leżenia</p> <p>b. wejście w mostek z leżenia; wyjście z mostka do postawy.</p> <p>Mostek należy zatrzymać na dwie sekundy.</p>	FPL-18
3	stanie na głowie		Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-19



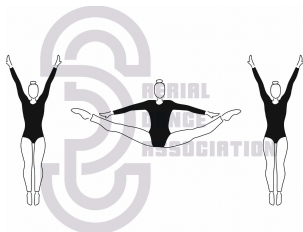
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przewrót w tył (skulony)		Przewrót należy zacząć i zakończyć w postawie.	FPL-20
1	przewrót w przód w rozkroku		Element należy rozpocząć z postawy. Pozycją końcową jest opad tułowia w przód w rozkroku.	FPL-21
1,5	przewrót w tył w rozkroku		Element należy rozpocząć z postawy. Pozycją końcową jest opad tułowia w przód w rozkroku.	FPL-22
1,5	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarceniu min. 160°. Chwyt za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FPL-23
2	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FPL-24
2	przewrót w przód o nogach prostych i złączonych		Element rozpoczyna się i kończy w postawie. Należy przez skłon w przód i z oparciem ramion o podłoże wykonać przewrót w przód o nogach prostych i złączonych do postawy.	FPL-25
2,5	przewrót w tył o nogach prostych i złączonych.		Element rozpoczyna się i kończy w postawie. Należy przez skłon w przód i z oparciem ramion o podłoże wykonać przewrót w tył o nogach prostych i złączonych do postawy.	FPL-26

2,5	przerzut bokiem na jedną rękę		Jedna z rąk nie może mieć kontaktu z podłożem.	FPL-27
3	przejście w przód przez stanie na rękach do mostek		Zaznaczenie stania na rękach nie jest wymagane. Element rozpoczyna się z postawy. Pozycję końcową, którą jest mostek należy zaznaczyć.	FPL-28
3	przejście w tył z mostka		Pozycją początkową jest mostek (wejście dowolne), zamachem jednonóż przejście w tył do postawy.	FPL-29

DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	Skok z półobrotem		Skok 180° należy rozpocząć po odbiciu obunóż od podłoża. Lądowanie odbyć się powinno również obunóż o nogach złączonych.	FPL-30
1,5	Skok nożycowy	<i>brak grafiki</i>	W fazie lotu należy zmienić nogę wymachową z odbijającą. Wymagany wyprost w stawach kolanowych.	FPL-31
2	skok kuczny		Kolana powinny znajdować się jak najbliżej klatki piersiowej. Chwył za podudzie. Skok należy rozpocząć po odbiciu obunóż od podłoża. Lądowanie również obunóż o nogach złączonych.	FPL-32
2	skok w "półszpagacie"		Noga wykroczna zgięta w stawie kolanowym 45°. Noga zakroczna w pełnym wyproście. Wymagany jest szpagat min. 160°. Dojście do elementu dowolne.	FPL-33

2,5	skok "Cossack"		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FPL-34
3	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 160°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne.	FPL-35
3	skok rozkroczny		W fazie lotu nie jest wymagane wykonanie pełnego skłon tułowia w przód. Ułożenie rąk dowolne. Skok należy rozpocząć po odbiciu obunóż od podłoża. Lądowanie również obunóż o nogach złączonych.	FPL-36