
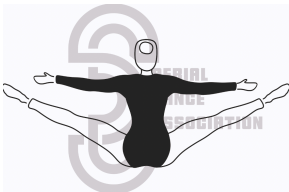


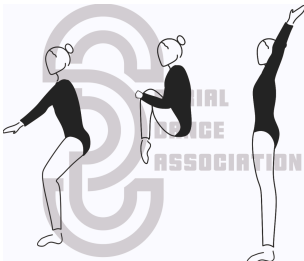






DEBIUT - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY

ILOŚĆ ELEMENTÓW: 1

KATEGORIA DEBIUT				
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-01
1	skłon rozkroczny		Dłonie mogą być umieszczone na podłożu lub na nogach w okolicy stawu skokowego. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-02
1,5	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-03
1,5	leżenie przerzutne - "świeca"		Wymagany pełen wyprost w stawie biodrowym i kolanowym. Ułożenie rąk dowolne. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-04
1,5	skok kuczny		Kolana powinny znajdować się jak najbliżej klatki piersiowej. Chwyć za podudzie. Skok należy rozpocząć po odbiciu obunóż od podłoża. Lądowanie odbyć się powinno również obunóż o nogach złączonych.	FPL-05

2	waga przodem		Głowa i stopa nogi wykroczonej powinny być uniesione powyżej poziomu. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-06
2,5	przewrót w przód		Przewrót należy rozpocząć i zakończyć w postawie.	FPL-07
2,5	Skok nożycowy	<i>brak grafiki</i>	W fazie lotu należy zmienić nogę wymachową z odbijającą. Wymagany wyprost w stawach kolanowych.	FPL-08
3	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-09
3	przewrót w tył (skulony)		Przewrót należy zacząć i zakończyć w postawie.	FPL-10