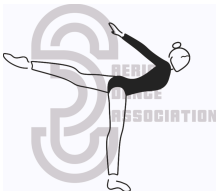
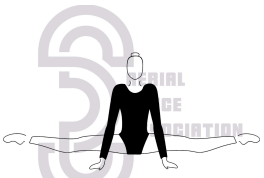
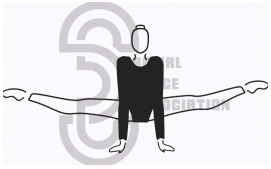
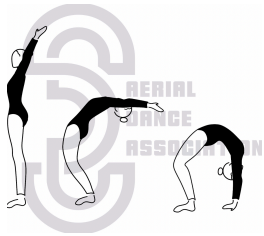
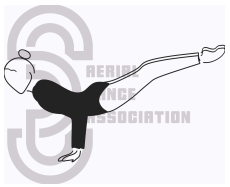
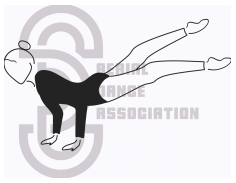
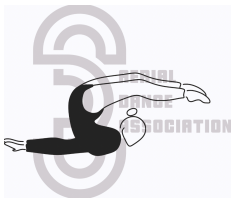
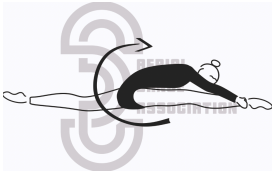
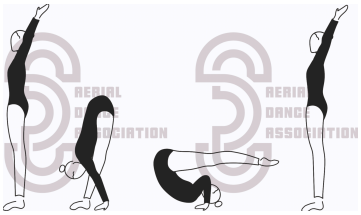
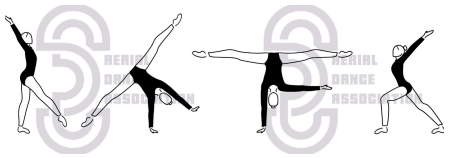
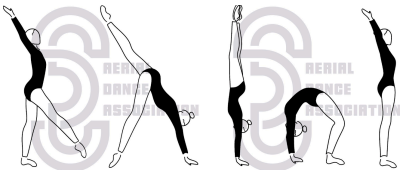
PROFESJONALISTA - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY

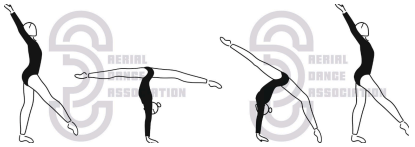
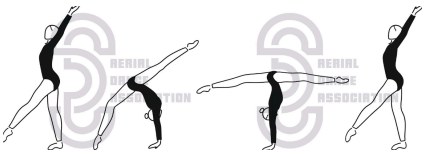
ILOŚĆ ELEMENTÓW: 3
STATYCZNE WYTRZYMANIE: 1
DYNAMIKA: 1
GIBKOŚĆ: 1

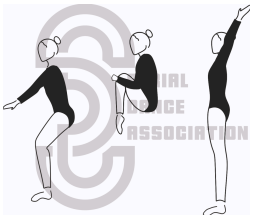
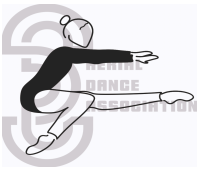
STATYCZNE WYTRZYMANIE				
WYCENA	**ELEMENT**	**OPIS GRAFICZNY**		**KOD**
1	waga przodem		Głowa i stopa nogi wykrocznej powinny być uniesione powyżej poziomu. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-37
1	skłon rozkroczny		Dłonie mogą być umieszczone na podłożu lub na nogach w okolicy stawu skokowego. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-38
1,5	szpagat wykroczno-zakroczny lub rozkroczny	 *lub*  	Dłonie mogą być oparte o podłoże lub uniesione. Należy wykonać jeden z dwóch wariantów: a. szpagat wykroczno-zakroczny b. szpagat rozkroczny Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-39

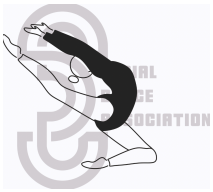
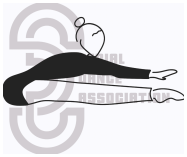
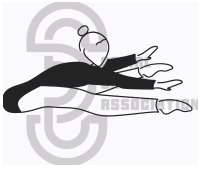
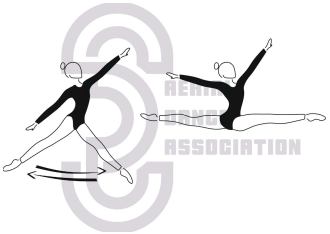
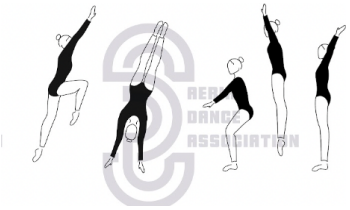
1,5	“kruk”		Stawy kolanowe powinny znajdować się w okolicy stawów łokciowych. Stopy powinny mieć ze sobą kontakt i znajdować się jak najbliżej pośladków. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-40
2	waga wyciągana bokiem	 *lub* 	Chwyt w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-41
2	poziomka		Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-42
2,5	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka	 *lub* 	Należy wybrać jeden z dwóch wariantów: a. wejście w mostek z postawy; wyjście z mostka do leżenia b. wejście w mostek z leżenia; wyjście z mostka do postawy. Mostek należy zatrzymać na dwie sekundy.	FPL-43

2,5	stanie na głowie		Wytrzymać element 2 sekundy.	FPL-44
3	“krokodylek”	 *lub* 	Do wyboru dwa warianty: a.krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach w rozkroku	FPL-45
3	stanie na klatce	 *lub*	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FPL-46

GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ				
WYCENA	**ELEMENT**	**OPIS GRAFICZNY**		**KOD**
1	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu min. 160°. Chwyt za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FPL-47
1	przewrót w tył przez bark	*brak grafiki*	Pozycją końcową jest skłon tułowia w tył w leżeniu przodem.	FPL-48
1,5	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-49
1,5	przerzut bokiem na jedną rękę		Jedna z rąk nie może mieć kontaktu z podłożem.	FPL-50
2	Przewrót w przód o nogach prostych i złączonych po staniu na rękach	*brak grafiki*	Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych, następnie wykonać przewrót w przód o nogach prostych i złączonych do postawy.	FPL-51
2	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Zaznaczenie stania na rękach nie jest wymagane. Element rozpoczyna się z postawy. Pozycję końcową, którą jest mostek należy zaznaczyć.	FPL-52

2,5	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FPL-53
2,5	przetoczenie przez klatkę w przód	 *lub* 	Pozycja startowa: klęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów. a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jednonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jednonóż.	FPL-54
3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczno-zakrocznym 180°.	FPL-55
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczno-zakrocznym 180°.	FPL-56

DYNAMIKA				
WYCENA	**ELEMENT**	**OPIS GRAFICZNY**		**KOD**
1	Skok nożycowy	*brak grafiki*	W fazie lotu należy zmienić nogę wymachową z odbijającą. Wymagany wyprost w stawach kolanowych.	FPL-57
1	skok kuczny		Kolana powinny znajdować się jak najbliżej klatki piersiowej. Chwyt za podudzie. Skok należy rozpocząć po odbiciu obunóż od podłoża. Lądowanie również obunóż o nogach złączonych.	FPL-58
1,5	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-59
1,5	skok “Cossack”		Stopa nogi zgiętej powinna znajdować się w okolicy pośladków, a stawy kolanowe obu nóg stykać się.	FPL-60
2	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 160°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne.	FPL-61
2	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-62

2,5	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FPL-63
2,5	Skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 *lub* 	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FPL-64
3	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FPL-65
3	Rundak		Wymagana faza lotu.	FPL-66