



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

**PROFESJONALISTA
ELEMENTY NA PLANSZY**

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 PLANSZY

ILOŚĆ ELEMENTÓW: 3

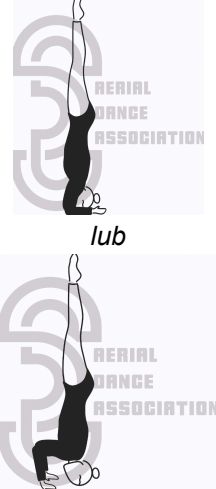
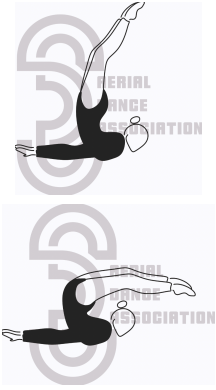
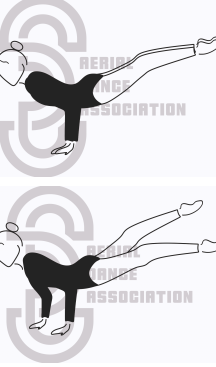
STATYCZNE WYTRZYMANIE: 1

DYNAMIKA: 1

GIBKOŚĆ: 1

KATEGORIA 10-12







STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	stanie na głowie	 <p style="text-align: center;"><i>lub</i></p>	Wytrzymać element 3 sekundy.	FPSW1-01
1,5	stanie na klatce		Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FPSW1-02
1,5	“krokodylek”		Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach rozłączonych	FPSW1-03

2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Profesjonalista_elementy_na_planszy_v1



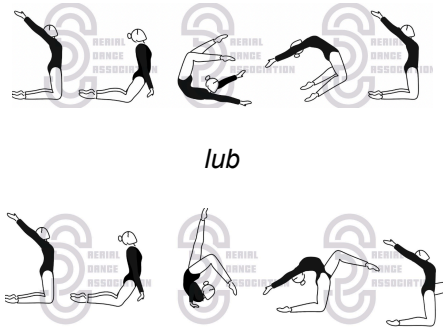

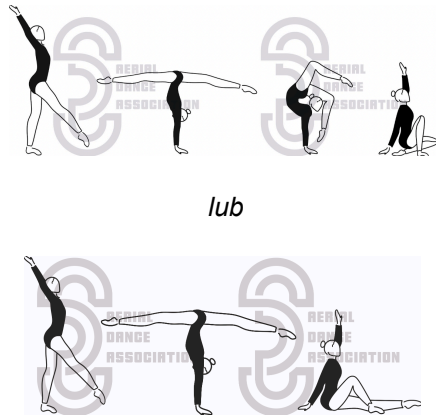

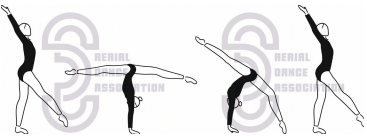
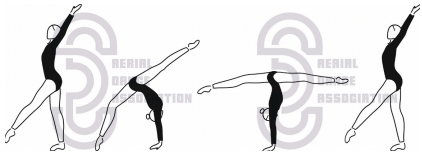
KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

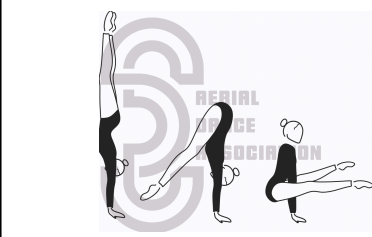
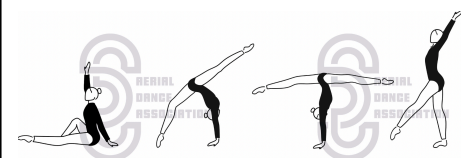
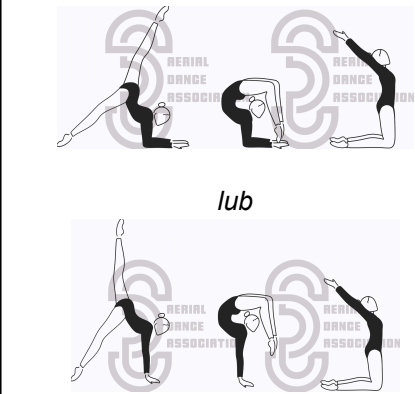
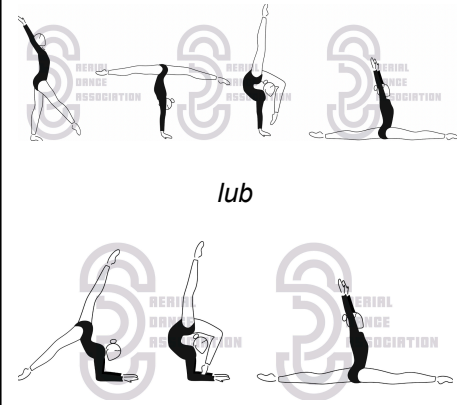


2	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FPSW1-04
2	poziomka pogłębiona		Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.	FPSW1-05
2,5	waga hiszpańska przodem		Wymagany szpagat 180°. Do wyboru jeden z dwóch wariantów:	FPSW1-06
3			b. Chwył oburącz w okolicy stawu skokowego.	FPSW1-07
2,5	waga przodem w szpagacie		Dłonie nie mogą dotykać podłoża. Wymagany szpagat 180°. Do wyboru dwa warianty:	FPSW1-08
3			b. ręce uniesione do boku.	FPSW1-09

KATEGORIA 10-12


GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

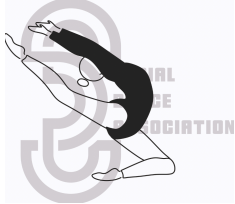
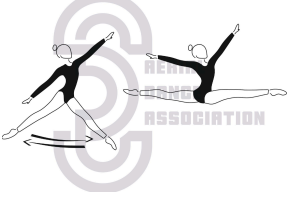
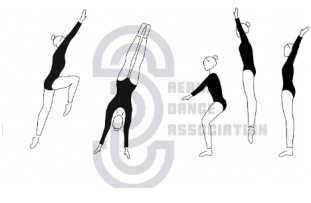
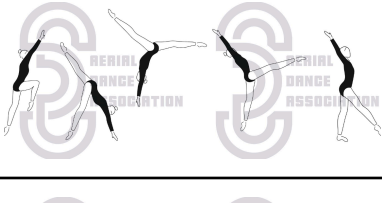
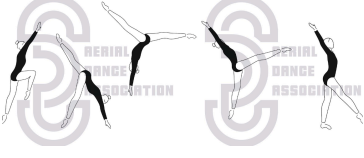
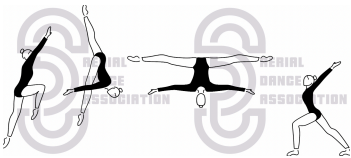
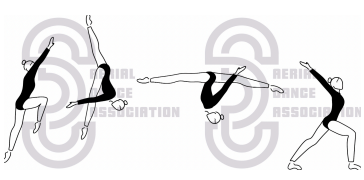

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu 180°. Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FPG1-01
1,5	Przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest kłęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FPG1-02
1,5	przetoczenie przez klatkę w przód	 <i>lub</i> 	Pozycja startowa: kłęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów: a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest kłęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jedenóż. Pozycją końcową jest kłęk prosty jedenóż.	FPG1-03
2	przejście w przód do siadu	 <i>lub</i> 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. pozycją końcową jest siad kłęczny, jedna dłoń ma kontakt z podłożem. b. pozycją końcową jest siad prosty, jedna dłoń ma kontakt z podłożem.	FPG1-04
2,5	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczno-zakrocznym 180°.	FPG1-05
2,5	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczno-zakrocznym 180°.	FPG1-06


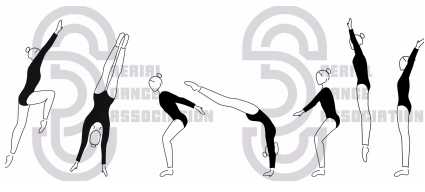
2,5	zejście ze stania na rękach do poziomki		Należy zaznaczyć stanie na rękach oraz poziomkę przez przynajmniej 1 sekundę.	FPG1-07
3	przejście w tył z siadu		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°. Pozycją początkową jest siad prosty, kontakt z podłożem ma jedna dłoń.	FPG1-08
3	przejście w przód do kłku obunóż		Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. przejście przez przedramiona do kłku prostego. b. przejście przez stanie na rękach do kłku prostego. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy do podłoża	FPG1-09
3,5	przejście w przód do szpagatu		Wymagane przejście przez stanie na rękach lub na przedramionach do szpagatu wykroczo-zakrocznego 180°. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy nogi zakroczonej do podłoża oraz zatrzymać element końcowy – szpagat na przynajmniej 1 sekundę.	FPG1-10

KATEGORIA 10-12

DYNAMIKA

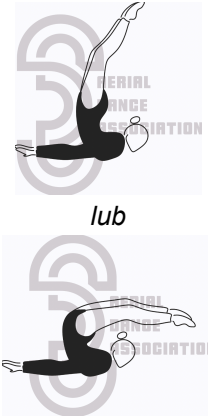
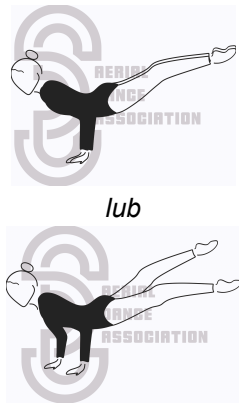
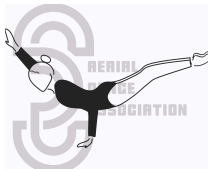
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowoln	FPD1-01








1	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FPD1-02
1,5	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FPD1-03
1,5	Rundak		Wymagana faza lotu.	FPD1-04
1,5	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu.	FPD1-05
2	Przerzut w przód na dwie nogi		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu obunóż.	FPD1-06
2,5	salto machowe bokiem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD1-07
2,5	salto machowe przodem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD1-08
3	przerzut w przód na jedną nogę + rundak		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami (po odbiciu z przerzutu należy wykonać od razu rundak) oraz zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD1-09

3	flik-flack		Należy zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD1-10
3,5	rundak + flik-flack		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami	FPD1-11

KATEGORIA 13-15


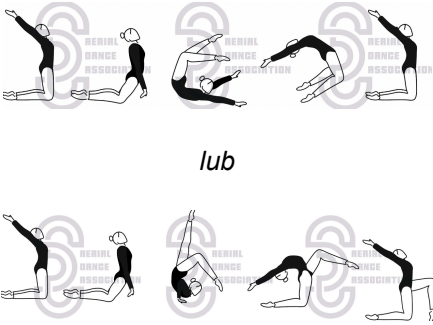

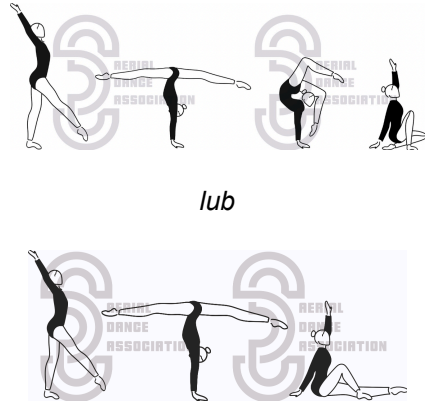

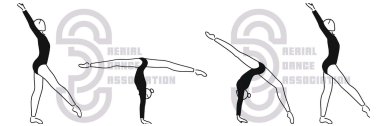
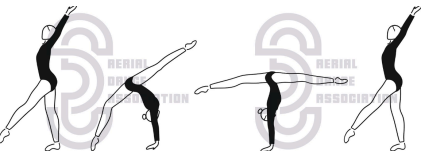
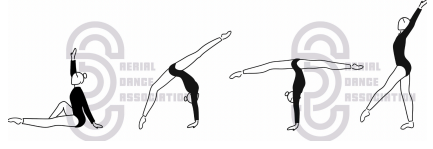
STATYCZNE WYTRZYMANIE

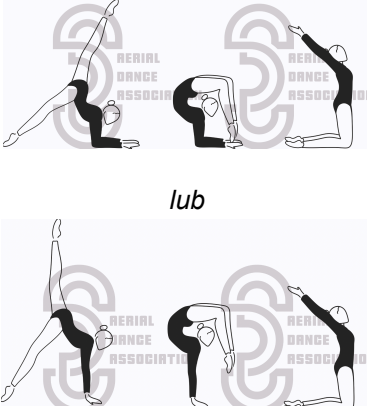
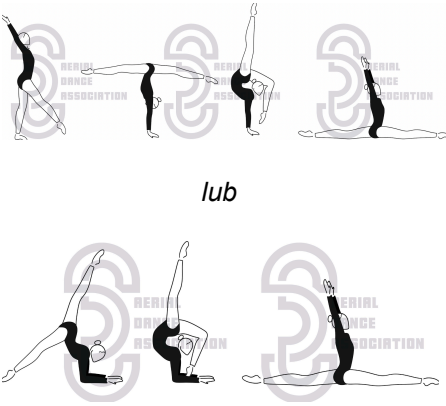

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	stanie na klatce	 <i>lub</i>	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FPSW2-01
1	“krokodylek”	 <i>lub</i>	Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach rozłączonych	FPSW2-02
1,5	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FPSW2-03

1,5	poziomka pogłębiona		Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.	FPSW2-04
2	waga hiszpańska przodem		Wymagany szpagat 180°. Do wyboru jeden z dwóch wariantów:	PSW2-05
2,5			a. Chwyt jednoręcz w okolicy stawu skokowego.	
			b. Chwyt oburęcz w okolicy stawu skokowego.	PSW2-06
2	waga przodem w szpagacie		Dłonie nie mogą dotykać podłoża. Wymagany szpagat 180°. Do wyboru dwa warianty:	PSW2-07
2,5			a. chwyt w okolicy stawu skokowego.	
			b. ręce uniesione do boku.	PSW2-08
3	stanie na rękach w "meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	PSW2-09
3	stanie na rękach w "odwróconej meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	PSW2-10

KATEGORIA 13-15


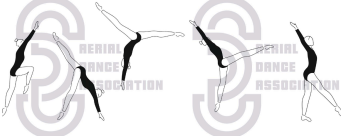
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

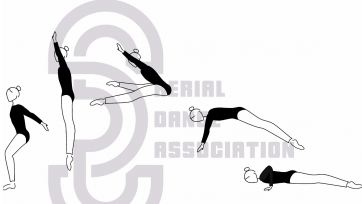
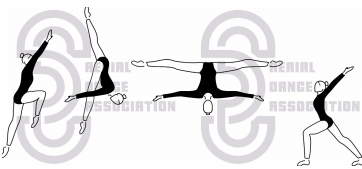
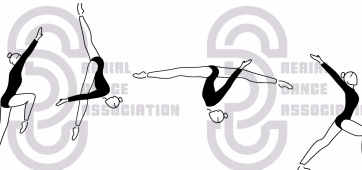



WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FPG2-01
1	przetoczenie przez klatkę w przód	 <i>lub</i> 	Pozycja startowa: klęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów. a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jednonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jednonóż.	FPG2-02
1,5	przejście w przód do siadu	 <i>lub</i> 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. pozycją końcową jest siad klęczny, jedna dłoń ma kontakt z podłożem. b. pozycją końcową jest siad prosty, jedna dłoń ma kontakt z podłożem.	FPG2-03
2	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FPG2-04
2	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FPG2-05
2,5	przejście w tył z siadu		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°. Pozycją początkową jest siad prosty, kontakt z podłożem ma jedna dłoń.	FPG2-06

2,5	przejście w przód do kłęk obunóż	 <p style="text-align: center;"><i>lub</i></p>	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. przejście przez przedramiona do kłęk prostego. b. przejście przez stanie na rękach do kłęk prostego. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy do podłoża	FPG2-07
3	przejście w przód do szpagatu	 <p style="text-align: center;"><i>lub</i></p>	Wymagane przejście przez stanie na rękach/przedramionach w szpagacie wykroczo-zakroczo 180°. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy nogi zakroczonej do podłoża oraz zatrzymać element końcowy – szpagat na przynajmniej 1 sekundę.	FPG2-08
3,5	Przetoczenie przez klatkę w przód do stania na rękach		Pozycją startową jest kłęk prosty. Pozycją końcową jest stanie na rękach o nogach złączonych. Należy zatrzymać stanie na rękach przez 1 sekundę.	FPG2-09

KATEGORIA 13-15

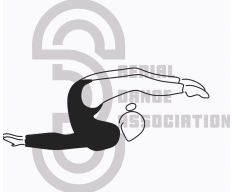
DYNAMIKA


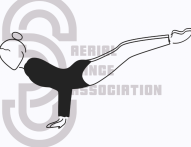






WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FPD2-01
1,5	przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FPD2-02




2	skok przez skłon rozkroczny do leżenia przodem		Odbicie należy wykonać obunóż. W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód. Pozycją końcową jest leżenie przodem.	FPD2-03
2,5	salto machowe bokiem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD2-04
2,5	salto machowe przodem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD2-05
3	przerzut w przód na jedną nogę + rundak		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami (po odbiciu z przerzutu należy wykonać od razu rundak) oraz zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD2-06
3	flik-flack		Należy zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD2-07
3,5	rundak + flik-flack		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami	FPD2-08

KATEGORIA 16-19

STATYCZNE WYTRZYMANIE


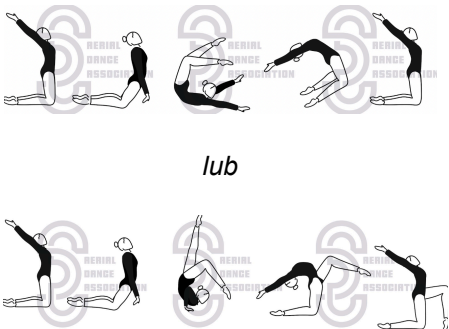

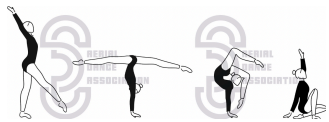
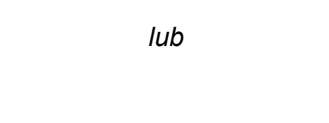
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	stanie na klatce		Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FPSW3-01


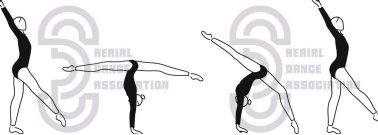
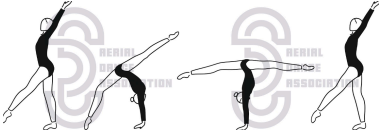
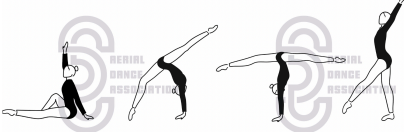
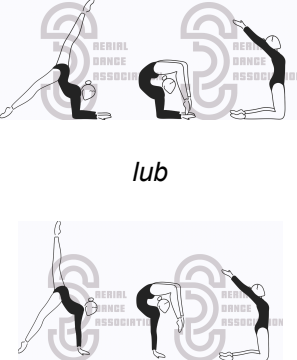
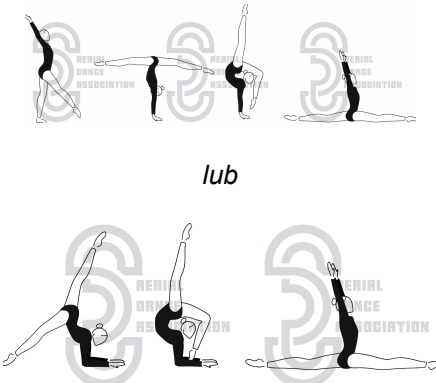

		<p><i>lub</i></p> 		
1	“krokodylek”	 <p><i>lub</i></p> 	Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek w rozkroku	FPSW3-02
1,5	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FPSW3-03
1,5	poziomka pogłębiona		Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.	FPSW3-04
2	waga hiszpańska przodem		Wymagany szpagat 180°. Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. Chwyt jednoręcz w okolicy stawu skokowego.	FPSW3-05
2,5			b. Chwyt oburęcz w okolicy stawu skokowego.	FPSW3-06
2	waga przodem w szpagacie		Dłonie nie mogą dotykać podłoża. Wymagany szpagat 180°. Do wyboru dwa warianty: a. chwyt w okolicy stawu skokowego.	FPSW3-07

2,5			b. ręce uniesione do boku.	FPSW3-08
3	stanie na rękach w "meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	FPSW3-09
3	stanie na rękach w "odwróconej meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	FPSW3-10

KATEGORIA 16-19

GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

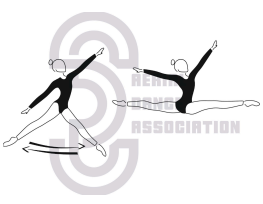
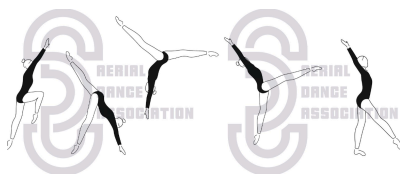
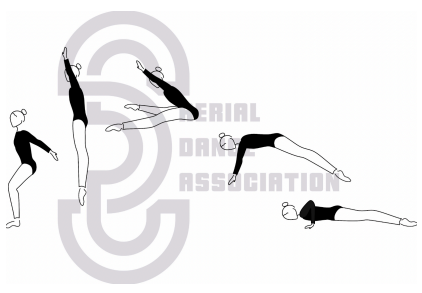
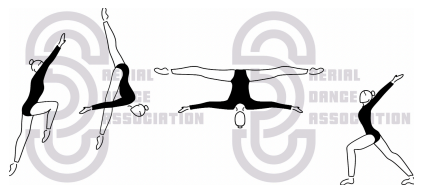
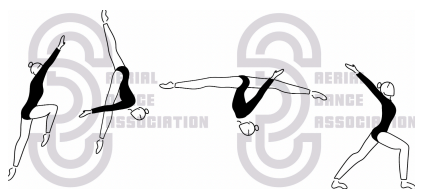
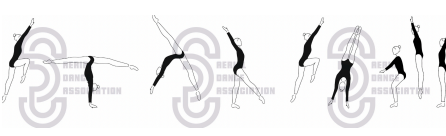
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FPG3-01
1	przetoczenie przez klatkę w przód	 <i>lub</i> 	Pozycja startowa: klęk prosty. Należy wybrać jeden z dwóch wariantów. a. przetoczenie przez klatkę piersiową obunóż. Pozycją końcową jest klęk prosty obunóż. b. przetoczenie przez klatkę piersiową jednonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jednonóż.	FPG3-02
1,5	przejście w przód do siadu	 <i>lub</i> 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. pozycją końcową jest siad klęczny, jedna dłoń ma kontakt z podłożem. b. pozycją końcową jest siad prosty, jedna dłoń ma kontakt z podłożem.	FPG3-03



				
1,5	przejsie w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FPG3-04
1,5	przejsie w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FPG3-05
2	przejsie w tył z siadu		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°. Pozycją początkową jest siad prosty, kontakt z podłożem ma jedna dłoń.	FPG3-06
2	przejsie w przód do kłku obunóz		Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. przejście przez przedramiona do kłku prostego. b. przejście przez stanie na rękach do kłku prostego. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy do podłoża	FPG3-07
2,5	przejsie w przód do szpagatu		Wymagane przejście przez stanie na rękach/przedramionach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy nogi zakroczej do podłoża oraz zatrzymać element końcowy – szpagat na przynajmniej 1 sekundę.	FPG3-08
2,5	Przetoczenie przez klatkę w przód do stania na rękach		Pozycją startową jest kłęk prosty. Pozycją końcową jest stanie na rękach o nogach złączonych. Należy zatrzymać stanie na rękach przez 1 sekundę.	FPG3-09

3	“siłówka” wejście siłą z poziomki do stania na rękach	<i>brak grafiki</i>	Należy zaznaczyć obraz poziomki oraz stania na rękach (o złączonych nogach) przez przynajmniej 1 sekundę.	FPG3-10
---	-------------------------------------------------------	---------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

KATEGORIA 16-19

DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FPD3-01
1	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FPD3-02
1,5	skok przez skłon rozkroczny do leżenia przodem		Odbicie należy wykonać obunóż. W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód. Pozycją końcową jest leżenie przodem.	FPD3-03
2	salto machowe bokiem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD3-04
2	salto machowe przodem		Pozycją końcową jest wypad.	FPD3-05
2,5	przerzut w przód na jedną nogę + rundak		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami (po odbiciu z przerzutu należy wykonać od razu rundak) oraz zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD3-06

2,5	flik-flack		Należy zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FPD3-07
3,5	rundak + flik-flack		Należy wykonać płynne przejście pomiędzy elementami	FPD3-08