



**KODEKS PUNKTACYJNY
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**

**ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY
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.

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY - ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY

ILOŚĆ ELEMENTÓW: 3

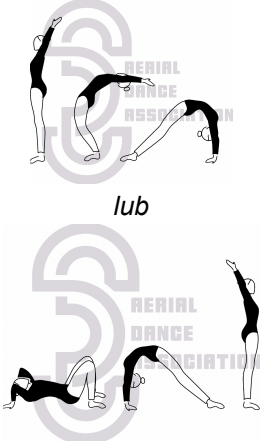

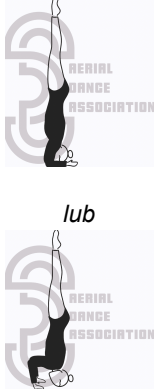
STATYCZNE WYTRZYMANIE: 1

DYNAMIKA: 1

GIBKOŚĆ: 1

KATEGORIA 10-12


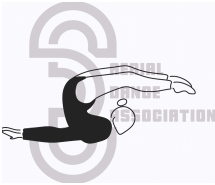
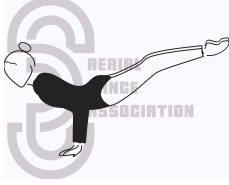
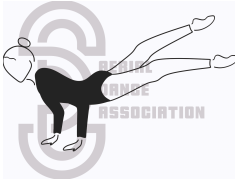



STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	wejście w mostek ze stania lub wstanie z mostka		<p>Należy wybrać jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. wejście w mostek ze stania; wyjście z mostka do leżenia</p> <p>b. wejście z mostek z leżenia; wyjście z mostka do wstania.</p> <p>Mostek należy zatrzymać na dwie sekundy.</p>	FISW1-01
1,5	waga wyciągana bokiem		<p>Chwył w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych.</p> <p>Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FISW1-02
2	stanie na głowie		<p>Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FISW1-03

2 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Intermediate_elementy_na_planszy_v2

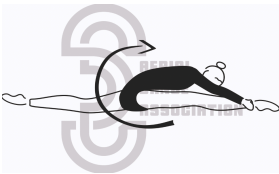
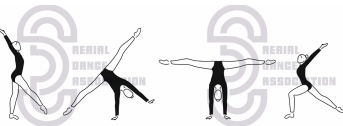


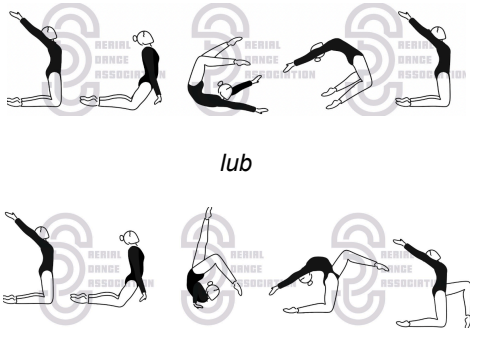

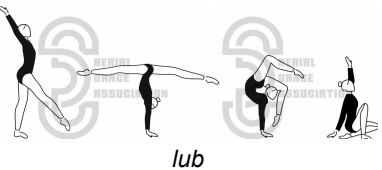

KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ

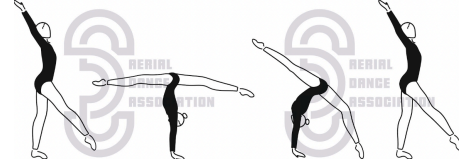
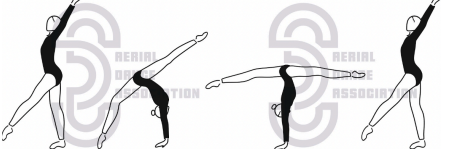


2	stanie na klatce	 <i>lub</i> 	<p>Do wyboru jeden z dwóch wariantów:</p> <p>a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej</p> <p>Wytrzymać element 3 sekundy.</p>	FISW1-04
2	“krokodylek”	 	<p>Do wyboru dwa warianty:</p> <p>a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach rozłączonych</p>	FISW1-05
2,5	“krokodylek na jednej ręce”		<p>Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.</p>	FISW1-06
2,5	poziomka pogłębiona		<p>Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.</p>	FISW1-07
3	waga hiszpańska przodem		<p>Wymagany szpagat 180°. Chwyt jednoręcz w okolicy stawu skokowego.</p>	FISW1-08

KATEGORIA 10-12



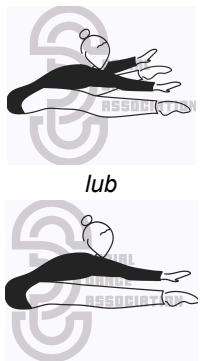
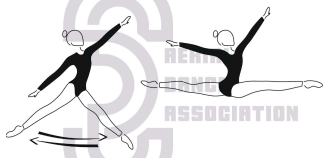
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

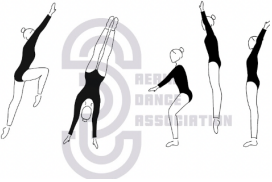
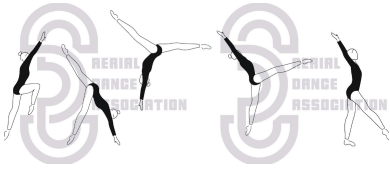
WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarceniu 180°. Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FIG1-01
1	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FIG1-02
1,5	Przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FIG1-03
2	Przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FIG1-04
2	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 jedenonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jedenonóż.	FIG1-05
2,5	przejście w przód do siadu	 lub 	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.	FIG1-06

3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG1-07
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG1-08

KATEGORIA 10-12

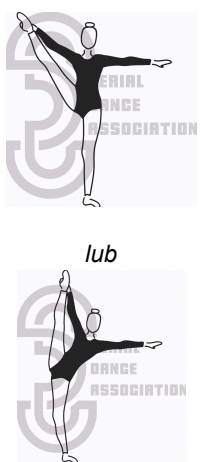
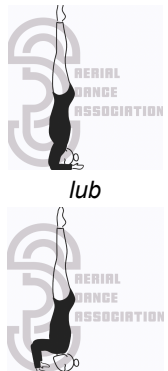
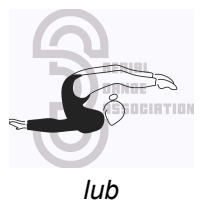
DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FID1-01
1	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FID1-02
1,5	Skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 <i>lub</i>	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FID1-03
1,5	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FID1-04

2	Rundak		Wymagana faza lotu.	FID1-05
2,5	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FID1-06

KATEGORIA 13-15


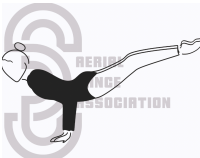





STATYCZNE WYTRZYMANIE

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	waga wyciągana bokiem	 <i>lub</i>	Chwyt w okolicy stawu skokowego. Wymagany jest wyprost w stawach kolanowych. Wytrzymać element 3 sekundy.	FISW2-01
1,5	stanie na głowie	 <i>lub</i>	Stanie na głowie należy ukończyć o nogach złączonych.	FISW2-02
1,5	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	FISW2-03

6 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Intermediate_elementy_na_planszy_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



			sekundy.	
1,5	“krokodylek”	 <i>lub</i> 	Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach w rozkroku	FISW2-04
2	poziomka pogłębiona		Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.	FISW2-05
2	waga hiszpańska przodem	 <i>lub</i> 	Wymagany szpagat 180°. Do wyboru jeden z dwóch wariantów:	
2,5			a. Chwyt jednoręcz w okolicy stawu skokowego.	FISW2-06
			b. Chwyt oburęcz w okolicy stawu skokowego.	FISW2-07
3	stanie na rękach w “meksykance”		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	FISW2-08

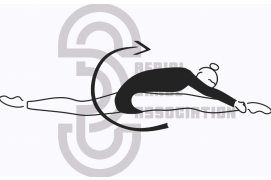
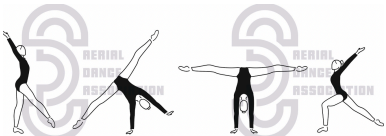
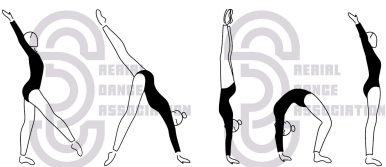
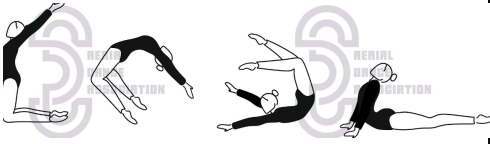
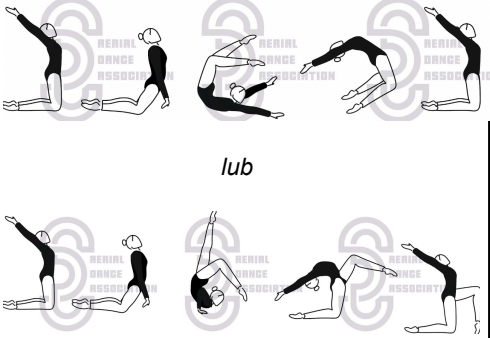

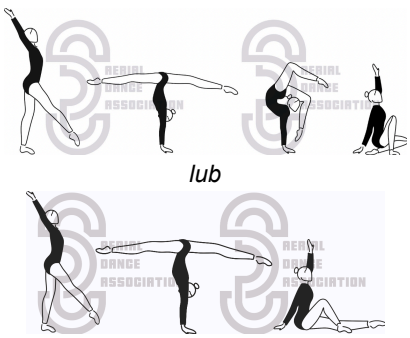
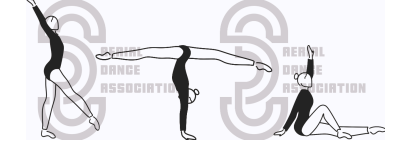
7 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Intermediate_elementy_na_planszy_v2

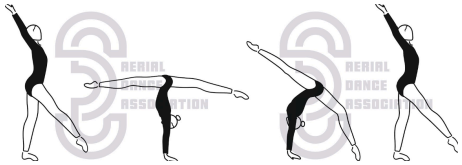
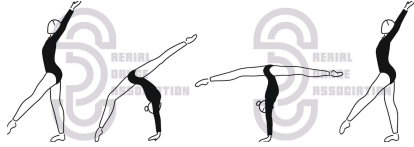
KORZYSTANIE Z MATERIAŁÓW ZAWARTYCH W KODEKSIE PUNKTACYJNYM JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE PRZEZ OSOBY ZRZESZONE W FEDERACJI LUB NIEZRZESZONE, KTÓRE DOKONAJĄ OPŁATY ZA KOMERCYJNE WYKORZYSTANIE MATERIAŁÓW (GRAFIK) ZGODNIE Z CENNIKIEM FEDERACJI DOSTĘPNYM NA WITRYNIE INTERNETOWEJ



KATEGORIA 13-15



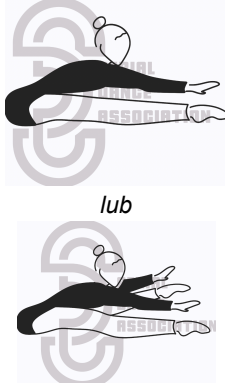
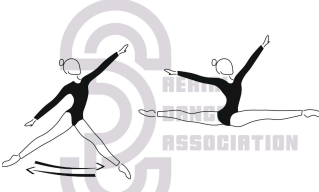
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ

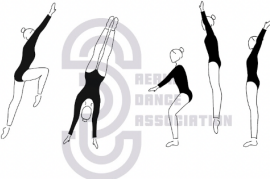
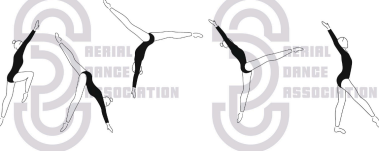
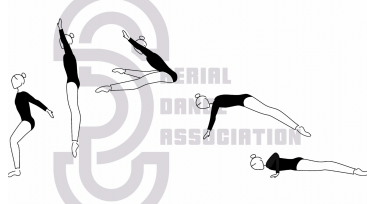
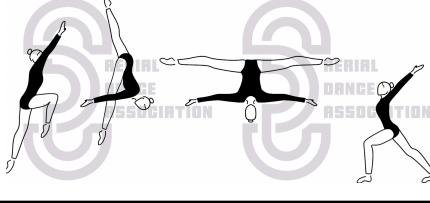
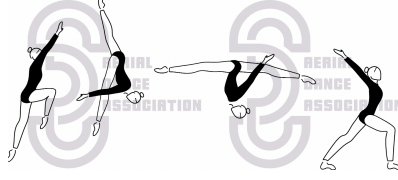

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	przetoczenie w szpagacie		Wykonanie przetoczenia 360° w szpagacie o rozwarciu 180°. Chwyć za nogę wykroczną w okolicy stawu skokowego.	FIG2-01
1,5	przerzut bokiem		Element należy zakończyć w wypadzie.	FIG2-02
1,5	przejście w przód przez stanie na rękach i mostek do postawy		Należy zaznaczyć stanie na rękach o nogach złączonych.	FIG2-03
2	przetoczenie przez klatkę w tył		Pozycją startową jest klęk prosty. Element należy zakończyć w skłonie tułowia w tył w leżeniu przodem.	FIG2-04
2	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 jedenonóż. Pozycją końcową jest klęk prosty jedenonóż.	FIG2-05
2,5	przejście w przód do siadu	 lub 	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.	FIG2-06

3	przejście w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG2-07
3	przejście w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG2-08

KATEGORIA 13-15





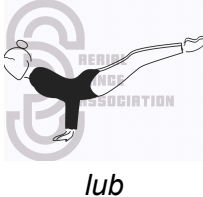

DYNAMIKA

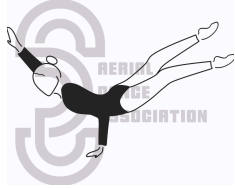





WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FID2-01
1	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FID2-02
1,5	skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 <i>lub</i>	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FID2-03
1,5	skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FID2-04



2	rundak		Wymagana faza lotu.	FID2-05
2,5	przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FID2-06
2,5	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.	FID2-07
3	salto machowe bokiem		Pozycją końcową jest wypad.	FID2-08
3	salto machowe przodem		Pozycją końcową jest wypad.	FID2-09
3,5	flik-flack		Należy zaznaczyć lądowanie po elemencie.	FID2-10

KATEGORIA 16-19

STATYCZNE WYTRZYMANIE


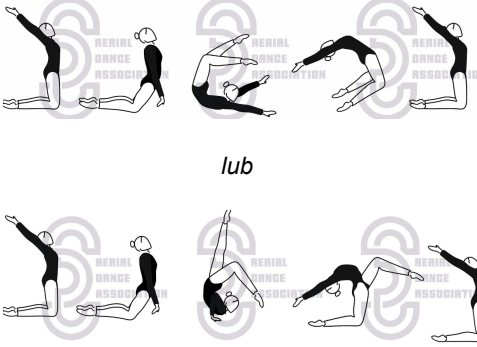

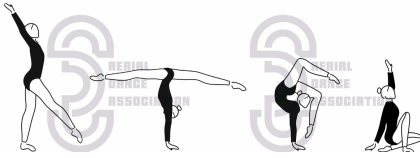

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	stanie na głowie	 <p>lub</p> 	Stanie na głowie należy ukończyć o nogach złączonych.	FISW3-01
1	stanie na klatce	 <p>lub</p> 	Do wyboru jeden z dwóch wariantów: a. tułów w pozycji pionowej b. tułów w pozycji poziomej Wytrzymać element 3 sekundy.	FISW3-02
1	“krokodylek”	 <p>lub</p> 	Do wyboru dwa warianty: a. krokodylek o nogach złączonych b. krokodylek o nogach w rozkroku	FISW3-03

1,5	“krokodylek na jednej ręce”		Ręka uniesiona do boku na poziomie stawu barkowego.	FISW3-04
1,5	poziomka pogłębiona		Stopy powinny być złączone i znajdować się nad barkami.	FISW3-05
2	waga hiszpańska przodem		Wymagany szpagat 180°. Do wyboru jeden z dwóch wariantów:	
			a. Chwyt jednoręcz w okolicy stawu skokowego.	FISW3-06
2,5		<i>lub</i> 	b. Chwyt oburęcz w okolicy stawu skokowego.	FISW3-07
2	waga przodem w szpagacie		Dłonie nie mogą dotykać podłoża. Wymagany szpagat 180°. Do wyboru dwa warianty:	
			a. chwyt w okolicy stawu skokowego.	FISW3-08
2,5		<i>lub</i> 	b. ręce uniesione do boku.	FISW3-09

3	stanie na rękach w "meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	FISW3-10
3	stanie na rękach w "odwróconej meksykance"		Wymagany wyprost w stawach kolanowych oraz utrzymanie nóg w poziomie.	FISW3-11

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY 16-19

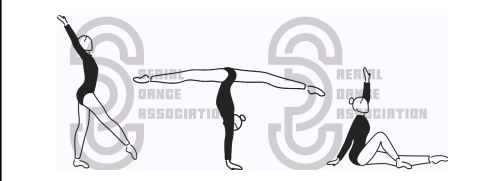
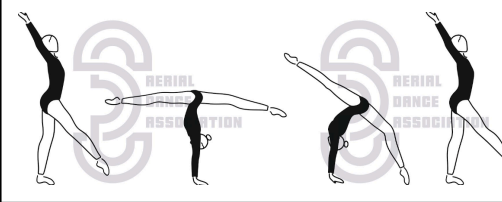
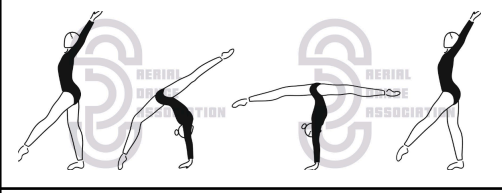
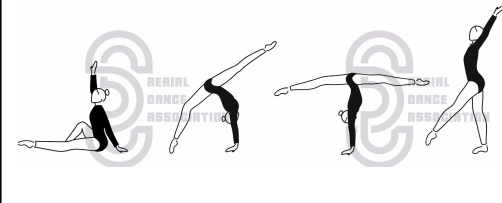
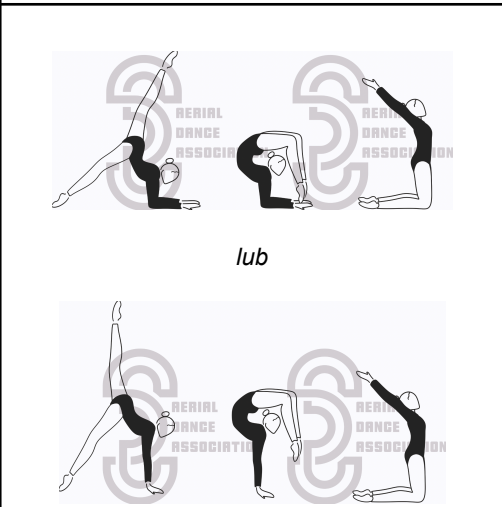
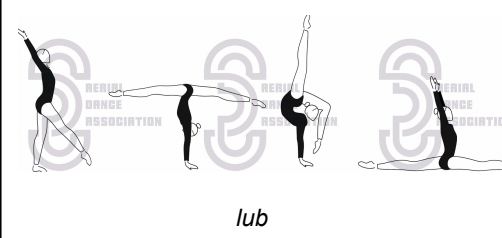
GIBKOŚĆ/ZWINNOŚĆ



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.	FIG3-01
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.	FIG3-02
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.	FIG3-03

13 Kodeks_Punktacyjny_Pucharu_Polski_ADA_2024_Kategoria_Intermediate_elementy_na_planszy_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







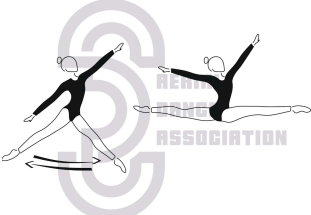
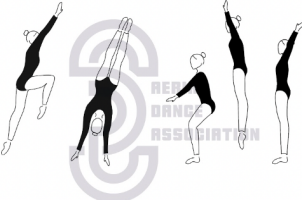
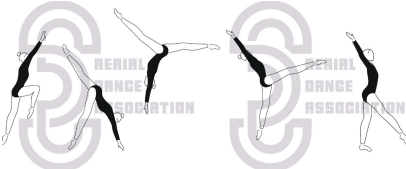
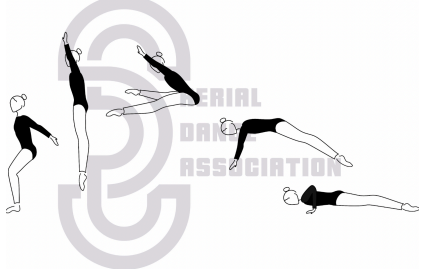
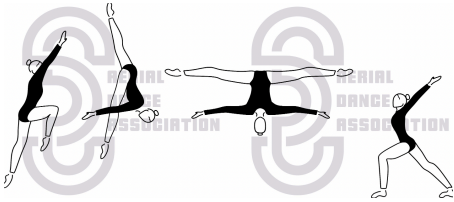
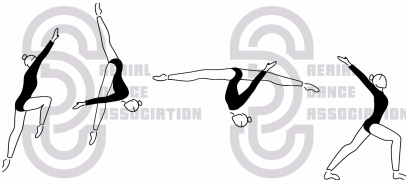
				
2	przejsie w przód		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG3-04
2	przejsie w tył		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°.	FIG3-05
2,5	przejsie w tył z siadu		Wymagane przejście przez stanie na rękach w szpagacie wykroczo-zakrocznym 180°. Pozycją początkową jest siad prosty, kontakt z podłożem ma jedna dłoń.	FIG3-06
2,5	przejsie w przód do kłku obunóż	 <i>lub</i>	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	FIG3-07
3	przejsie w przód do szpagatu	 <i>lub</i>	Wymagane przejście przez stanie na rękach lub na przedramionach do szpagatu wykroczo-zakrocznego 180°. Należy zwrócić uwagę na ułożenie stroną grzbietową stopy nogi zakrocznej do podłoża oraz zatrzymać element końcowy – szpagat na przynajmniej 1 sekundę.	FIG3-08


				
3	Przetoczenie przez klatkę w przód do stania na rękach		Pozycją startową jest klęk prosty. Pozycją końcową jest stanie na rękach o nogach złączonych. Należy zatrzymać stanie na rękach przez 1 sekundę.	FIG3-09
3,5	“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.	FIG3-10

ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY 16-19

DYNAMIKA

WYCENA	ELEMENT	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KOD
1	skok szpagatowy		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne. Ułożenie rąk dowolne	FID3-01
1	skok z wygięciem		Noga zgięta w „passe” zamkniętym. Wygięcie tułowia na ok. 45°. Ułożenie rąk dowolne.	FID3-02
1,5	skok w skłonie w przód – nogi złączone lub w rozkroku	 <i>lub</i>	W fazie lotu należy wykonać pełny skłon tułowia w przód, dłonie skierowane do stóp.	FID3-03

				
1,5	Skok szpagatowy ze zmianą nóg		Wymagany jest szpagat 180°. Dojście do elementu dowolne.	FID3-04
2	Rundak		Wymagana faza lotu.	FID3-05
2,5	Przerzut w przód na jedną nogę		Wymagana faza lotu. Lądowanie elementu na jednej nodze.	FID3-06
2,5	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.	FID3-07
3	salto machowe bokiem		Pozycją końcową jest wypad.	FID3-08
3	salto machowe przodem		Pozycją końcową jest wypad.	FID3-09

3,5	flik-flack		<p>Należy zaznaczyć lądowanie po elemencie. Powinna być zauważalna faza lotu.</p>	FID3-10
-----	------------	---	---	---------