

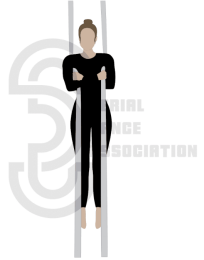



**TABELA DLA TRENERÓW
DO KODEKSU PUNKTACYJNEGO
PUCHARU POLSKI
FEDERACJI ADA
2024**



DEBIUT



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.


UWAGA! W poniższej tabeli zostały opisane najczęściej popełniane błędy w poprzednich sezonach startowych. Tabela opisuje jedynie wybrane sytuacje, które mogą przyczynić się do niezaliczenia elementu lub przyznania potrąceń.

SIŁA					
KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
S01		<ul style="list-style-type: none"> • obie ręce w kontakcie z szarfą • nogi są proste, razem lub lekko rozłączone • tułów wyprostowany <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • nogi w innej pozycji, np.: kuczka, poziomka, szpagat itp. • ręce "wchodzą" na głowę • element wyglądający inaczej niż na grafice • element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem • utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> • od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> • stopy • kolana • segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (pion) • podniesione barki • skrzyżowanie stóp • utrata napięcia ciała (element statyczny) • powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły • ślizganie się na przyrządzie • załamanie pleców itp.
S02		<ul style="list-style-type: none"> • płątanie rąk A2 (dolna ręka: dopuszczalne podwójne oplątanie) • stopa w płątaniu B1 lub B2 • ułożenie ciała w poziomie lub nieznacznie powyżej poziomu • tułów wyprostowany, ale dopuszczalne również nieznaczne wygięcie tułowia do tyłu • stopy złączone <p><i>Wskazówka: głowa nie może być poniżej linii stóp</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • inne płątanie rąk niż A2 • inne płątanie niż B1/B2 • wolna noga ugięta • element wyglądający inaczej niż na grafice • głowa poniżej linii stóp • element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem • utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> • od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> • stopy • kolana • łokcie • segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (pion) • podniesione barki • stopy/kolana nie są złączone gdzie się tego wymaga • utrata napięcia ciała (element statyczny) • powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły • ślizganie się na przyrządzie



2 Tabela trenerska do Kodeksu Punktacyjnego Pucharu Polski ADA 2024_Kategoria Debiut v1



S03		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi jak do pozycji passe (passe do przodu/zamknięte) ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ wolna ręka oraz ramiona i tułów wygięte do tyłu ▪ dolne segmenty ciała (nogi, miednica) znajdują się w poziomie lub nieznacznie poniżej poziomu ▪ luźna szarfa z dowolnej strony 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zamiast passe noga wyprostowana ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ brak wygięcia, np.: głowa podniesiona do góry ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziom) ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
S04		<ul style="list-style-type: none"> ▪ szarfy owinięte wokół siebie tylko raz (rys. poniżej) ▪ nogi w rozkroku (szpagat wykroczo-zakroczo nie jest wymagany) ▪ tułów oraz miednica skierowane w stronę nogi wykroczonej ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie oraz kolana są wyprostowane</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ szarfa owinięta wokół siebie więcej niż raz ▪ miednica ułożona jak w szpagacie rozkrocznym ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.


S05		<ul style="list-style-type: none"> dowolna stopa w plątanii B1 lub B2 wolna noga wyprostowana należy wykonać dwa obroty do przodu i dwa do tyłu (kolejność dowolna) ręka wypychająca szarfę do boku jest wyprostowana we wszystkich fazach elementu <p><i>Wskazówka: wykonanie innej ilości obrotów niż przewiduje Kodeks będzie się wiązało z niezaliczeniem elementu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> inne plątanie niż B1/B2 mniej niż 2 obroty jest to wymagane wolna noga nie jest wyprostowana tylko zgięta na nodze oplątanej element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu 1. fazy elementu (rys. 1) 	<ul style="list-style-type: none"> stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element dynamiczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ślizganie się na przyrządzie itp.
S06		<ul style="list-style-type: none"> stopa w plątanii B1 lub B2 wolna noga wyprostowana w końcowej fazie elementu jeden koniec szarfę znajduje się po prawej stronie, a drugi po lewej stronie ciała tułów wyprostowany <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione. Podczas wchodzenia oraz wychodzenia z elementu (przezwrot w tył i przód) wolna noga musi być cały czas wyprostowana i nie może opierać się, ani wspomagać o szarfę w przeciwnym razie element nie zostanie zaliczony.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> inne plątanie niż B1/B2 oba końce szarfę z jednej strony wolna noga opiera się o szarfę w celu skompensowania utraty siły przy wejściu/wyjściu element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu skrzyżowania szarf 	<ul style="list-style-type: none"> załamanie pleców stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element statyczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ślizganie się na przyrządzie itp. segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (tułów pion)

S07		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji poziomej ▪ plecy oraz tułów wyprostowane ▪ nogi znajdują się w poziomie ▪ nogi rozłączone ▪ łokcie nie podchodzą do góry, w stawie łokciowym zachowany jest kąt prosty <p><i>Wskazówka: nie utrzymanie nóg w pozycji poziomej lub kąta prostego w stawie łokciowym spowoduje przyznanie potrąceń za segment ciała wg. skali.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w innej pozycji, np.: kuczka, szpagat itp. ▪ ręce "wchodzą" na głowę ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kolana ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (pion-nogi) ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ załamanie pleców itp.
-----	---	---	--	---	---


BALANS



KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
B01		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w rozkroku (szpagat wykroczo-zakroczo nie jest dozwolony) ▪ ręce delikatnie rozchylone do boku lub do tyłu ▪ szarfa pod pachami nie jest dociskana, ale luźno opiera się na ciele ▪ tułów wyprostowany ▪ stopa w płądaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione. Nogi są w kontrolowanym rozkroku (nie jest to szpagat)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płądanie niż B1/B2 ▪ inne ułożenie nóg, np.: nogi złączone, nogi w szpagacie ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ ściskanie szarfy nogami lub pachami tam gdzie nie jest to dozwolone ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) itp.
B02		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy w płądaniu B1 lub B2 ▪ kolana rozchylone ▪ ręce delikatnie rozchylają się do boku nie dotykając żadnej części ciała ▪ głowa skierowana w dół <p><i>Wskazówka: wyjście z elementu powinno być tak samo płynne jak wejście</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płądanie niż B1/B2 ▪ inne ułożenie kolan, np.: pozycja kuczna ▪ podniesiony tułów ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) itp.



B03		<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ dolne segmenty ciała (wyprostowana noga, miednica) znajdują się w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu ▪ tułów wyprostowany ▪ stopy w plątanii B1 lub B2 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ obie nogi wyprostowane ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ ślizganie się na przyrządzie ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziom) itp.
B05		<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>ręce nie są</u> w kontakcie z szarfą tylko delikatnie rozchylają się do boku nie opierając się o żadną część ciała ▪ wolna noga w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ tułów wyprostowany, oparty na szarfie ▪ noga podstawna wyprostowana ▪ stopa w plątanii B1 lub B2 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie lub jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ tułów nie jest oparty na szarfie ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ segment ciała (tutaj wolna noga) powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziom) itp. ▪ brak potrąceń za flex w wolnej stopie


B06		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariancie platania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex), tak aby pomiędzy końcami szarfy, a stopami był zachowany kąt prosty ▪ ręce skierowane do boku (jedna znajduje się przed szarfą, a druga za szarfą) ▪ ręce mogą opierać się o szarfę ▪ nogi w rozkroku 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie lub jedna ręka w kontakcie z szarfą za pomocą chwytu A1 ▪ obie ręce z tej samej strony szarfy (z przodu lub z tyłu) ▪ brak kąta prostego pomiędzy szarfą, a stopami ▪ rozwarstwienie szarfy na wolnej stopie ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) itp. <p>▪ brak potrąceń za flex w wolnej stopie</p>
-----	---	---	--	---	---

GIBKOŚĆ - SZPAGAT ROZKROCNY

KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
GR-01		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu rozkrocnego (minimum 160°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu GR-04, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ zła rotacja miednicy (zamiast szpagatu rozkrocnego jest wykroczo-zakroczny) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 160° itp.



GR-02		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w kontrolowanym rozkroku ▪ ręce przy uszach skierowane w dół ▪ wyprostowany tułów, swobodnie zwisa w dół ▪ skrzyżowanie szarfy znajduje się na odcinku lędźwiowym pleców (nie na odcinku piersiowym) <p><i>Wskazówka: szarfa z odcinka lędźwiowego nie może zsunąć się na odcinek piersiowy kręgosłupa, szyję, głowę lub na pośladki. Element zostanie wtedy niezaliczony.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ręce i tułów nie zwisają swobodnie w dół ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ nogi nie są kontrolowanym rozkroku (skrzyżowana szarfa zjeżdża na głowę lub na odcinek piersiowy kręgosłupa lub na pośladki) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu V-ki 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły itp.
GR-03		<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ szarfa owinięta wokół nogi dwu- lub trzykrotnie ▪ nogi w pozycji kontrolowanego rozkroku ▪ jedna ręka trzyma wolną stopę, a druga szarfę tuż pod płątaniem 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ mniejsza lub większa ilość obrotów niż wskazuje opis ▪ zła rotacja miednicy- zamiast rozkroku szpagat wykroczo-zakroczy ▪ ręce w innym ułożeniu (np.: nie trzymają stopu i/lub szarfy pod płątaniem) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły itp.



<p>GR-04</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ druga ręka skierowana do boku lub przodu ▪ tułów wyprostowany, w pozycji maksymalnie poziomej ▪ stopy w plątanii B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: wariant elementu GR-01, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ zła rotacja miednicy (zamiast szpagatu rozkrocznego jest wykroczo-zakroczo) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 180° itp.
<p>GR-05</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w plątanii B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ obie dłonie na tym samym poziomie ▪ dowolna stopa w plątanii B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ zła rotacja miednicy - zamiast szpagatu rozkrocznego jest wykroczo-zakroczo ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 180° itp.

GR-06		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariancie płątania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex) ▪ nogi w szpagacie rozkrocznym, tworzą z szarfą linię prostą (kąt 180°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga skierowana do boku lub przodu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ zła rotacja miednicy - zamiast szpagatu rozkrocznego jest wykroczo-zakroczny ▪ rozwarstwienie szarfy na wolnej stopie (niekontrolowane rozszerzenie szarfy) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 180° itp. ▪ powtórzenie tego samego ruchu itp. <p>▪ brak potrąceń za flex w wolnej stopie</p>
-------	---	---	--	---	--



GIBKOŚĆ - SZPAGAT WYKROCZO - ZAKROCZNY



KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
GW-07		<ul style="list-style-type: none"> ▪ nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 160°) ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczo ▪ stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ zła rotacja miednicy ▪ zamiast szpagatu wykroczo-zakrocznego jest rozkroczny ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 160° itp.


		<i>Wariant elementu GW-08.</i>			
GW-08		<ul style="list-style-type: none"> nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) jedna ręka trzyma szarfę, druga swobodnie skierowana do boku lub do tyłu tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wkrocza stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy.</i></p> <p><i>Wariant elementu GW-07.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> obie ręce w kontakcie z szarfą inne płątanie niż B1/B2 zła rotacja miednicy zamiast szpagatu wykroczo-zakrocznego jest rozkroczny element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element statyczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły utrata balansu (stopień 1,2,3) szpagat mniejszy niż 180° itp.
GW-09		<ul style="list-style-type: none"> stopa w płątaniu B1 lub B2 tylna noga owinięta wokół szarfę dwu-lub trzykrotnie noga wykrocza wyprostowana, w pozycji pełnego szpagatu wykroczo-zakrocznego (minimum 180°) jedna ręka trzyma szarfę ręka przeciwna do nogi wykroczej trzyma stopę w okolicach kostki lub powyżej tułów opiera się o szarfę tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczej <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane. Złapanie nogi wykroczej za łydkę lub poniżej kostki będzie skutkowało niezaliczeniem elementu</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> inne płątanie niż B1/B2 zła rotacja miednicy - zamiast szpagatu wykroczo-zakrocznego jest rozkroczny “zamienione ręce” czyli nogi nie trzyma ręka przeciwna do niej złapanie wolnej stopy za łydkę lub w poniżej kostki rozwarstwienie szarfę na brzuchu element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element statyczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły utrata balansu (stopień 1,2,3) szpagat mniejszy niż 180° itp.

<p>GW-10</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ dowolna stopa w płątaniu B1 lub B2 ▪ jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w płątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°) ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczonej ▪ łokcie wyprostowane ▪ dłonie na tym samym poziomie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płątanie niż B1/B2/B7 ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ zła rotacja miednicy - zamiast szpagatu wykroczo-zakrocznego jest rozkroczny ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 180° itp.
<p>GW-11</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ jedna noga w wariancie płątania B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ druga noga wsparta o szarfę wypycha ją do boku (w stopie tej nogi dopuszczalny flex) ▪ nogi w pełnym szpagacie wykroczo-zakrocznym (minimum 180°), tworzą z szarfą linię prostą ▪ jedna ręka trzyma szarfę, druga skierowana do boku lub przodu ▪ tułów i miednica zwrócone w kierunku nogi wykroczonej 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inne płątanie niż B1 (wariant z wyciągniętą szarfą) ▪ obie ręce w kontakcie z szarfą ▪ zła rotacja miednicy - zamiast szpagatu wykroczo-zakrocznego jest rozkroczny ▪ rozwarstwienie szarfy na wolnej stopie (niekontrolowane rozszerzenie szarfy) ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu rozjazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ załamanie lub wygięcie pleców ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ szpagat mniejszy niż 180° itp. ▪ powtórzenie tego samego ruchu (np.: w celu poprawienia szarfy) itp. ▪ brak potrąceń za flex w wolnej stopie

GIBKOŚĆ - GIĘCIE

KOD	OPIS GRAFICZNY	OPIS SŁOWNY	KIEDY NIE ZALICZAMY	OD KTÓREGO MOMENTU OCENA SW1	PRZYKŁADOWE POTRĄCENIA
GG-12		<ul style="list-style-type: none"> noga podstawna wyprostowana wolna noga wyciągnięta do tyłu (pozycja pełnego szpagatu nie jest wymagana) ręka z przodu wypycha szarfę tułów w pozycji pionowej stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane, zwrócić uwagę na wyprostowane plecy.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> obie ręce w kontakcie z szarfą inne płątanie niż B1/B2 zła rotacja miednicy ręka z przodu nie wypycha szarfy element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element statyczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły utrata balansu (stopień 1,2,3) itp.
GG-13		<ul style="list-style-type: none"> nogi wyprostowane, stopy złączone tułów oraz ramiona wygięte do tyłu plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy stopy w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: łokcie i kolana wyprostowane. Stopy/kostki nie mogą być skrzyżowane.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą inne płątanie niż B1/B2 element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> stopy kolana łokcie podniesione barki utrata napięcia ciała (element statyczny) powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły utrata balansu (stopień 1,2,3) stopy/kolana nie są złączone gdzie się tego wymaga skrzyżowanie stóp gięcie: kąt większy niż 90° ślizganie się na przyrządzie itp.

GG-14		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna noga do pozycji passe zamkniętego ▪ obie dłonie trzymają szarfę powyżej głowy ▪ tułów wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz mednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na proste łokcie oraz kolana</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ wolna noga wyprostowana inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekundę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ gięcie: kąt większy niż 90° ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.
GG-15		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolna noga do pozycji passe zamkniętego ▪ obie dłonie trzymają szarfę powyżej głowy ▪ tułów oraz ramiona wygięty do tyłu ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz mednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ nogi w pozycji poziomej lub nieco powyżej lub poniżej poziomu ▪ stopa w plątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: zwrócić uwagę na proste łokcie oraz kolana, a także na to aby szarfy były owinięte wokół siebie tylko raz</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą ▪ inne plątanie niż B1/B2 ▪ wolna noga wyprostowana ▪ rozwarstwienie szarfy ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od momentu zaznaczenia elementu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ gięcie: kąt większy niż 90° ▪ ślizganie się na przyrządzie itp.

GG-16		<ul style="list-style-type: none"> ▪ wymagane minimum dwa obroty ▪ wolna noga wyprostowana (pełny szpagat nie jest wymagany) ▪ ręce w płątaniu (A2) ▪ zaznaczyć wygięcie tułowia po wykonaniu obrotów przez 3 sekundy ▪ tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna ▪ plecy tworzą z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° lub mniejszy ▪ stopa w płątaniu B1 lub B2 <p><i>Wskazówka: dolna ręka, która znajduje się bliżej tułowia nie może być wygięta do tyłu (za plecy) lecz powinna znajdować się z boku tułowia lub nieznacznie przed nim</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ inna ilość obrotów ▪ wolna noga w innej pozycji (np.: półszpagat) ▪ brak zaznaczenia wygięcia po wykonaniu obrotów ▪ zła rotacja miednicy ▪ inne płątanie niż B1/B2 ▪ element wyglądający inaczej niż na grafice i/lub niezgodny z opisem ▪ utrzymanie el. krócej niż 1 sekunda ▪ dolna ręka wygięta do tyłu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ od pierwszego obrotu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopy ▪ kolana ▪ łokcie ▪ podniesione barki ▪ utrata napięcia ciała (element statyczny) ▪ powtórzenie tego samego elementu w wyniku utraty siły ▪ utrata balansu (stopień 1,2,3) ▪ gięcie: kąt większy niż 90° ▪ ślizganie się na przyrządzie
-------	---	---	---	--	---