

Newsletter nr 3

1. Wyjaśnienia:

Podczas wykonywania piramid z rękoma na podłożu należy chwycić za dłoń/stopę partnerki/partnera. Palce powinny być schowane. Jeśli będą opierać się na planszy, stanowiąc będą dodatkowy punkt podporu – **kara 0,5 punktu.**

Poprawne chwyt:



2. Wejście na planszę / zejście z planszy bez prezentacji, najkrótszą drogą. Wskakiwanie na partnera „na małąkę” jest niedozwolone.
3. Pozycja statyczna – np. ToD – str. 61, tab.5 – pozycja 11 – ręce górnej w chwycie powinny być powyżej kolan, nie na udzie, punkt podporu to klatka piersiowa górnej.



4. Rozjazd do szpagatu klasa II i 11-16 (dwójki dziewcząt czy dwójki mieszane) – wykonujemy zgodnie z rysunkiem w tabeli elementów obowiązkowych. Np. jeśli w kategorii wiekowej 11-16 dwójki dziewcząt mamy ROW IV – box 1 bądź ROW IV – box 5 – dwójki mieszane - możemy wykonać rozjazd przez kolano.



Natomiast w ROW IV – box 2,3,4 (dwójki dziewcząt) lub ROW IV – box 2 (dwójki mieszane) na rysunku mamy rozjazd z pozycji stojącej, bez możliwości wykonania rozjazdu przez kolano.



5. **Przypomnienie:** w kategorii Youth należy wykonać 3 elementy indywidualne, w tym salto. Jeśli zawodnicy na początku wykonują: R + salto, mogą już potem wykonać tylko jeden element indywidualny.

Jeśli natomiast wykonują na początek:



a potem R + salto, to mamy w tym momencie 4 elementy indywidualne.
Kara za błędny opis – 0,3.

6. Element indywidualny z kategorii Agility/zwinność – skok należy wykonać do wcześniej zadeklarowanej pozy, zatrzymując ją przez ułamek sekundy, np.



7. Stroje gimnastyczne – czarne spodnie u chłopców muszą być przełamane jasnym lampasem, w przeciwnym razie kara 0,3.
8. Spódniczki u dziewcząt powinny zakrywać, ale nie opadać niżej niż obszar miednicy. Spódniczka powinna być przyczepiona po bokach, aby uniknąć widoku „abażur lampy”, kiedy opada (np.: w staniu na rękach, na głowie).