

# FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



## PRZEPISY 2022-2024



## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

Wersja w języku polskim przetłumaczona z tekstu  
oryginalnego  
zatwierdzona przez Zarząd PZG



Wersja w języku angielskim stanowi tekst oryginalny  
zatwierdzony przez Komitet Wykonawczy FIG z dnia **2021-12-15**

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ 1 – ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

<b>A. PRZEPISY OGÓLNE ĆWICZENIA INDYWIDUALNE</b>	<b>5</b>
1. ZAWODY I PROGRAM	5
2. CZAS	5
3. SKŁAD PANELU SĘDZIOWSKIEGO: OFICJALNE MISTRZOSTWA ORAZ INNE ZAWODY	6
4. OBLICZANIE OCENY KOŃCOWEJ	8
5. PROTESTY DO OCEN	8
6. ZEBRANIA SĘDZIOWSKIE	8
7. PLANSZA	9
8. PRZYBORY	10
9. ZNISZCZONY PRZYBÓR, PRZYBÓR ZAWIESZONY NA SUFICIE	12
10. STRÓJ GIMNASTYCZEK	12
11. WYMOGI DOT. PODKŁADU MUZYCZNEGO	13
12. DYSCYPLINA GIMNASTYCZEK	14
13. DYSCYPLINA TRENERÓW	14
14. POTRĄCENIA SĘDZIEGO CZASU, LINIOWEGO ORAZ ODPOWIEDZIALNEGO	15
<b>B. TRUDNOŚĆ (D) ĆWICZENIA INDYWIDUALNE</b>	<b>16</b>
1. PRZEGLĄD TRUDNOŚCI	16
2. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)	17
3. FUNDAMENTALNE I NIEFUNDAMENTALNE TECHNICZNE GRUPY PRZYBORU	22
4. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)	35
5. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA)	48
6. NOWE ORYGINALNE ELEMENTY PRZYBORU	58
7. OCENA TRUDNOŚCI (D)	59
8. SKOKI	60
9. TABELA TRUDNOŚCI SKOKÓW	65
10. RÓWNOWAGI	72
11. TABELA TRUDNOŚCI RÓWNOWAG	78
12. ROTACJE	85
13. TABELA TRUDNOŚCI ROTACJI	93
<b>C. ARTYZM (A) ĆWICZENIA INDYWIDUALNE</b>	<b>100</b>
1. OCENA KOMISJI ARTYZMU	100
2. SKŁADOWE ARTYZMU ORAZ ICH WYKONANIE: CELE KOMPOZYCJI	100
3. CHARAKTER	101
4. KOMBINACJE KROKÓW TANECZNYCH	101
5. EKSPRESJA CIAŁA	103
6. DYNAMICZNE ZMIANY: TWORZENIE KONTRASTÓW	103

7. EFEKTY SPECJALNE CIAŁA I PRZYBORU	104
8. WYKORZYSTANIE PLANSZY	104
9. JEDNOŚĆ KOMPOZYCJI	104
10. POŁĄCZENIA	105
11. RYTM	105
12. BŁĘDY ARTYSTYCZNE W ĆWICZENIACH INDYWIDUALNYCH	106
<b>D. WYKONANIE (E) ĆWICZENIA INDYWIDUALNE</b>	<b>108</b>
1. OCENA KOMISJI WYKONANIA	108
2. BŁĘDY TECHNICZNE	109
<b>E. ZAŁĄCZNIKI ĆWICZENIA INDYWIDUALNE</b>	<b>113</b>
1. PROGRAM	113
2. PROGRAM TECHNICZNY DLA JUNIOREK – ĆWICZENIA INDYWIDUALNE	114
3. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)	115
4. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)	118
5. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA)	118
6. OCENA TRUDNOŚCI (D)	121
7. ARTYZM I WYKONANIE	121
8. BŁĘDY TECHNICZNE: SKAKANKA	121
 <b>CZĘŚĆ 2 – ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	
<b>A. PRZEPISY OGÓLNE ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	<b>122</b>
1. ZAWODY I PROGRAM	122
2. LICZBA GIMNASTYCZEK	122
3. CZAS	123
4. SĘDZIOWIE	123
5. PROTESTY DO OCENY (Zob. Przepisy techniczne, sekcja 1, art. 8.4 Protesty na ocenę)	126
6. ZEBRANIA SĘDZIOWSKIE	126
7. WEJŚCIE ZESPOŁU	126
8. PLANSZA STARTOWA	126
9. PRZYBORY	128
10. ZNISZCZONY PRZYBÓR, PRZYBÓR ZAWIESZONY NA SUFICIE	130
11. STRÓJ GIMNASTYCZEK	131
12. WYMOGI DOT. PODKŁADU MUZYCZNEGO	132
13. DYSCYPLINA GIMNASTYCZEK	132
14. DYSCYPLINA TRENERÓW	133
15. POTRĄCENIA SĘDZIEGO CZASU, LINIOWEGO ORAZ ODPOWIEDZIALNEGO DLA ĆWICZEŃ ZESPOŁOWYCH	134
<b>B. TRUDNOŚĆ (D) ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	<b>135</b>
1. PRZEGLĄD TRUDNOŚCI	135
2. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)	136
3. FUNDAMENTALNE I NIEFUNDAMENTALNE TECHNICZNE GRUPY PRZYBORU	142

4. TRUDNOŚĆ Z WYMIANĄ (DE)	152
5. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)	162
6. TRUDNOŚĆ ZE WSPÓŁPRACĄ (DC)	170
7. OCENA TRUDNOŚCI (D)	185
<b>C. ARTYZM (A) ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	<b>186</b>
1. OCENIANIE PRZEZ KOMISJĘ ARTYZMU	186
2. SKŁADOWE ARTYZMU ORAZ ICH WYKONANIE: CELE KOMPOZYCJI	186
3. CHARAKTER	187
4. KOMBINACJE KROKÓW TANECZNYCH	187
5. EKSPRESJA CIAŁA	189
6. DYNAMICZNE ZMIANY: TWORZENIE KONTRASTÓW	189
7. EFEKTY CIAŁA I PRZYBORU	190
8. ELEMENTY WSPÓLNEJ PRACY	190
9. USTAWIENIA	191
10. JEDNOŚĆ KOMPOZYCJI	191
11. POŁĄCZENIA	191
12. RYTM	192
13. KONSTRUKCJE / PODNOSZENIA	192
14. KONTAKT Z PRZYBOREM ORAZ POMIĘDZY GIMNASTYCZKAMI	193
15. BŁĘDY ARTYSTYCZNE DLA ĆWICZEŃ ZESPOŁOWYCH	194
<b>D. WYKONANIE (E) ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	<b>197</b>
1. OCENIANIE PRZEZ KOMISJĘ WYKONANIA	197
2. BŁĘDY TECHNICZNE	198
<b>E. ZAŁĄCZNIKI ĆWICZENIA ZESPOŁOWE</b>	<b>204</b>
1. PROGRAM	204
2. PROGRAM TECHNICZNY DLA JUNIOREK – ĆWICZENIA ZESPOŁOWE	205
3. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)	207
4. TRUDNOŚĆ WYMIANY	210
(przepisy ogólne dla ćwiczeń zespołowych Seniorek DE są ważne także dla Juniorek)	
5. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)	210
6. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA)	211
7. OCENA TRUDNOŚCI (D)	212
8. ARTYZM I WYKONANIE	212
9. BŁĘDY TECHNICZNE: SKAKANKA	213

# CZĘŚĆ 1 – ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

## **A. PRZEPISY OGÓLNE** **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE**

*Przepisy dotyczą ćwiczeń indywidualnych*

*UWAGA: W tym dokumencie wszystkie określenia dotyczące osób fizycznych rozumiane są jako odnoszące się do obu płci, chyba że przepisy szczególne przewidują inaczej.*

### **1. ZAWODY I PROGRAMY**

#### **1.1 Programy Oficjalnych Mistrzostw w Gimnastyce Artystycznej oraz innych zawodów:**

Zawody Indywidualne, Zespołowe i Drużynowe.

Zawody Indywidualne:

- Kwalifikacje do finału w wieloboju, Ranking drużynowy, Finały w poszczególnych przyborach
- Finały w wieloboju – 4 przybory
- Finały w poszczególnych przyborach – 4 przybory

Ranking drużynowy: Ranking drużynowy oblicza się poprzez zsumowanie 8 najwyższych ocen otrzymanych przez gimnastyczki indywidualne wchodzące w skład drużyny oraz 2 ocen układów Zespołu.

Program przyborów FIG na bieżący rok określa jaki przybór jest wymagany dla każdego z ćwiczeń. (Zob. Załączniki).

Więcej szczegółów dotyczących oficjalnych zawodów FIG znajduje się w Regulaminie Technicznym (Sekcja 1 oraz Sekcja 3).

#### **1.2 Program dla ćwiczeń indywidualnych**

**1.2.1** Program dla ćwiczeń indywidualnych w kategorii Senierek i Junierek zazwyczaj składa się z 4 układów (Zob. program przyborów FIG dla Senierek i Junierek w załącznikach):

- obręcz
- piłka
- maczugi
- wstążka

**1.2.2** Czas trwania układu wynosi od 1'15" do 1'30".

### **2. CZAS**

**2.1** Stoper włącza się wraz z początkiem ruchu gimnastyczki oraz zatrzymuje się, gdy gimnastyczka zatrzyma się w bezruchu.

**2.2** Dozwolony jest krótki wstęp muzyczny bez ruchu ciała lub przyboru, jednak nie dłuższy niż 4 sekundy.

**2.3** Czas trwania każdego układu (początek układu, długość ćwiczenia gimnastyczki) jest mierzony z dokładnością do pełnych sekund.

**Potrącenie Sędziego Czasu:** 0.05 punktu za każdą dodatkową lub brakującą sekundę, liczone w pełnych sekundach. Przykład: 1'30.72=brak kary; 1'31=kara -0.05

### **3. SKŁAD PANELU SĘDZIOWSKIEGO: OFICJALNE MISTRZOSTWA ORAZ INNE ZAWODY**

**3.1. Superior Jury:** Odniesienie do Regulaminu Technicznego, Sekcja 1 oraz Sekcja 3

#### **3.2. Komisje sędziowskie dla ćwiczeń indywidualnych:**

**3.2.1.** Dla oficjalnych zawodów FIG, Mistrzostw Świata oraz Igrzysk Olimpijskich, każdy panel sędziowski składa się z 3 grup sędziów: Komisja **D (Trudność)**, Komisja **A (Artyzm)** oraz Komisja **E (Wykonanie)**.

**3.2.2.** Sędziowie Trudności, Artyzmu i Wykonania są wybierani i wyznaczani przez Komitet Wykonawczy FIG zgodnie z Regulaminem Technicznym FIG oraz Regulaminem Sędziowskim.

#### **3.3. Skład Komisji Sędziowskich**

**3.3.1. Komisja sędziów Trudności (D):** 4 sędziów, podzielonych na 2 podgrupy:

Podgrupa 1 (D): 2 sędziów (**DB1, DB2**), pracują niezależnie, a następnie wystawiają wspólną ocenę **DB**.

Podgrupa 2 (D): 2 sędziów (**DA1, DA2**), pracują niezależnie, a następnie wystawiają wspólną ocenę **DA**.

**3.3.2. Komisja Sędziów Artyzmu (A):** 4 sędziów (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. Komisja Sędziów Wykonania (E):** 4 sędziów (**E1, E2, E3, E4**)

#### **3.4. Funkcje Komisji D**

**3.4.1. Pierwsza podgrupa (DB)** zapisuje treść układu za pomocą symboli; ocenia liczbę i wartość techniczną elementów Trudności Ciała (**DB**), liczbę i wartość techniczną Dynamicznych Elementów z Rotacją (**R**) oraz rozpoznaje fale (**W**). Sędziowie DB oceniają układ niezależnie, bez konsultacji między sobą, a następnie wspólnie wystawiają ocenę **DB**.

**3.4.2. Druga podgrupa (DA)** zapisuje treść układu za pomocą symboli; ocenia liczbę i wartość techniczną elementów Trudności Przyboru (**DA**) oraz wykorzystanie wymaganych Fundamentalnych Technicznych Elementów Przyboru. Sędziowie DA oceniają układ niezależnie, bez konsultacji między sobą, a następnie wspólnie wystawiają ocenę **DA**.

**3.4.3. Notatki sędziów:** Na koniec rzutu/zawodów Sędzia Główny może wymagać przedstawienia kart sędziowskich z treścią układów w postaci symboli, wraz z identyfikacją numeru startowego oraz nazwiska gimnastyczki, numeru sędziego oraz symbolu przyboru.

**3.4.4. Ocena końcowa D:** suma ocen **DB** i **DA**.

#### **3.5. Funkcje sędziów komisji A**

**3.5.1.** 4 sędziów (**A1, A2, A3, A4**) ocenia błędy artystyczne i wprowadza odpowiednie odjęcia punktów, wyznacza sumę potrąceń niezależnie i bez konsultacji z innymi sędziami; najwyższa i najniższa ocena nie są brane pod uwagę; do ustalenia oceny końcowej **A** liczy się średnia z pozostałych 2 ocen.

**3.5.2. Ocena końcowa A:** suma potrąceń artystycznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

#### **3.6. Funkcje sędziów komisji E**

**3.6.1.** 4 sędziów (**E1, E2, E3, E4**) ocenia błędy techniczne i wprowadza odpowiednie odjęcia punktów, wyznacza sumę potrąceń niezależnie i bez konsultacji z innymi sędziami; najwyższa i najniższa ocena nie są brane pod uwagę; do ustalenia oceny końcowej **E** liczy się średnia z pozostałych 2 ocen.

**3.6.2. Ocena końcowa E:** suma potrąceń technicznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

### **3.7. Funkcje Sędziów Mierzących Czas oraz Sędziów Liniowych**

Sędziowie Mierzący Czas i Liniowi są wybierani spośród sędziów z kategorią Brevet

#### **3.7.1 Sędziowie czasu (1 lub 2) powinni:**

- Mierzyć czas trwania ćwiczenia.
- Śledzić naruszenia wymogów czasowych oraz zapisywać dokładną ilość czasu poza limitem, jeśli nie korzysta się z pomiaru komputerowego.
- Podpisać i złożyć odpowiedni pisemny dokument z odnotowaniem naruszenia lub potrażeń oraz przekazać go do Sędziego Głównego.
- Jeśli gimnastyczka gubi przybór poza planszę na koniec ćwiczenia i nie wraca na planszę startową ze względu na koniec muzyki, Sędzia Czasu liczy moment odzyskania przyboru jako ostatni ruch.

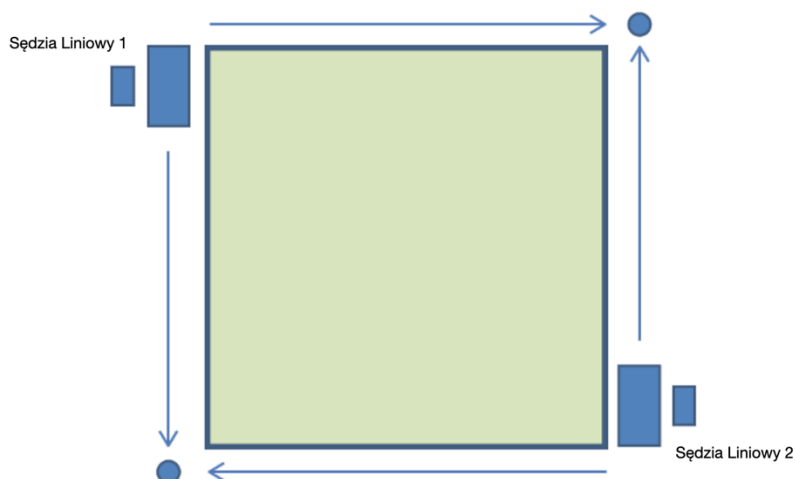
#### **3.7.2 Sędziowie Liniowi (2) powinni:**

- Odnotowywać wyjście poza linię planszy startowej przyboru, jednej lub dwóch stóp lub innej części ciała, a także opuszczenie planszy przez przybór.
- Podnieść flagę w przypadku wyjścia przyboru oraz/lub ciała poza linię planszy lub opuszczenia planszy startowej.
- Podnieść flagę, jeśli gimnastyczka zmienia obszar planszy lub opuszcza ją podczas wykonania układu.
- Podpisać i złożyć odpowiedni dokument do Sędziego Głównego.

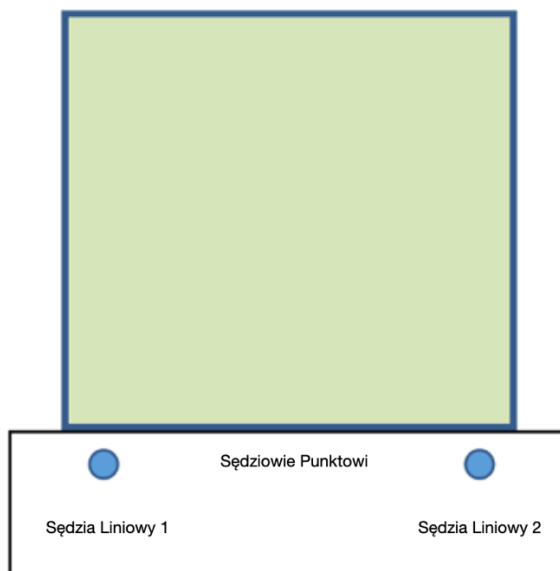
Prośba do Superior Jury : Jeśli trener ma wątpliwości dot. potrażeń Sędziego Czasu i Sędziego Liniowego, powinien złożyć wniosek do rozpatrzenia przez Sędziego Odpowiedzialnego .

### **3.8 Rozmieszczenie Sędziów Liniowych**

**Przykład 1:** Sędziowie Liniowi zajmują miejsca w przeciwległych narożnikach i są odpowiedzialni za kontrolę 2 linii oraz narożnika po swojej prawej stronie.



**Przykład 2:** Sędziowie Liniowi siedzą za stolikiem sędziowskim oraz śledzą linie na monitorze z wykorzystaniem kamer wideo.



### **3.9 Funkcje Sekretarzy**

Sekretarze powinni mieć wiedzę z zakresu Przepisów oraz umiejętność pracy przy komputerze; są oni wyznaczeni przez Organizatora. Pod nadzorem Przewodniczącego Superior Jury, są odpowiedzialni za dokładność wpisów do systemu komputerowego, ogłaszanie gimnastyczek i drużyn we właściwej kolejności, zarządzanie zielonymi i czerwonymi sygnałami świetlnymi i właściwe wyświetlenie ocen końcowych.

### **3.10 Funkcje Sędziego Odpowiedzialnego**

Wszystkie potrącenia wymienione w tabeli (#14) będą sprawdzane i wymierzone przez Sędziego Odpowiedzialnego: Przewodniczącego Superior Jury, Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

Inne szczegóły dot. Sędziów, ich składu lub funkcji są zawarte w Regulaminie Technicznym (Sekcja 1, Poz. 7) oraz Regulaminie Sędziowskim.

## **4. OBLICZENIE OCENY KOŃCOWEJ**

Zasady ustalania Oceny Końcowej są identyczne dla wszystkich konkurencji zawodów (*Kwalifikacje Indywidualne, Wielobój, Finały w poszczególnych przyborach*).

**Ocena końcowa za układ będzie obliczona poprzez sumowanie D, A i E.  
Odejmowane są także potrącenia od oceny końcowej, jeśli takie są**

## **5. PROTESTY DO OCENY**

(Zob. Regulamin Techniczny, Sekcja 1, Art. 8.4 Protesty do oceny).

## **6. ZEBRANIA SĘDZIOWSKIE**

- Przed każdymi oficjalnymi Mistrzostwami FIG Komitet Wykonawczy organizuje zebranie, aby poinformować uczestniczących w zawodach sędziów o organizacji pracy.
- Przed każdymi innymi Mistrzostwami lub turniejami, Komitet Organizacyjny może przeprowadzić podobne zebranie.
- Wszyscy sędziowie są zobowiązani do udziału w szkoleniu oraz/lub zebraniach, obecności podczas całych zawodów oraz na ceremoniach nagradzania kończących konkurencje.



Więcej szczegółów dot. Sędziów i sędziowania zawodów znajduje się w Regulaminie Technicznym (Sekcja 1, Poz. 7, Sekcja 3, w Przepisach ogólnych dla sędziów oraz w Przepisach szczególnych dla sędziów).

## 7. PLANSZA

**7.1.** Obowiązuje plansza startowa o wymiarach 13 x 13 m (**zewnętrzna część linii**). Plansza startowa musi odpowiadać standardom FIG (zob. Regulamin Techniczny Sekcja 1).

**7.2.** Każde dotknięcie podłoża częścią ciała lub przyboru poza linią planszy startowej będzie karane:

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu każdorazowo za gimnastyczkę lub przybór.

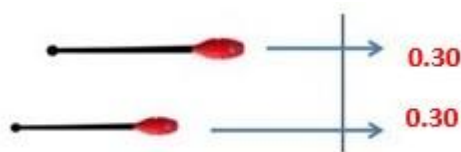
**7.3.** Wyjście gimnastyczki lub przyboru poza planszę startową będzie karane:

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za wyjście gimnastyczki poza planszę startową  
**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za wyjście przyboru poza planszę startową

**7.4.** Zgubienie przyboru poza planszę startową:

**7.4.1.** Zgubienie **kolejno** obydwu maczug za planszę:

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za jedną maczugę + 0.30 punktu za drugą maczugę



**7.4.2. Jednoczesne zgubienie** dwóch przyborów **w tym samym czasie za tą samą linię:** dwie maczugi zgubione jednocześnie, za tą samą linię/dwie złączone maczugi wychodzące za planszę w tym samym czasie:

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu jednorazowo, jak za jeden przybór



**7.4.3. Jednoczesne zgubienie** dwóch przyborów **w tym samym czasie za różne linie:**

Dwie maczugi zgubione jednocześnie za dwie różne linie.

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 + 0.30 punktu

**7.5.** Gimnastyczki nie będą karane w poniżej wymienionych przypadkach, w pozostałych przypadkach potrącenia są wymierzone zgodnie z pkt # 7.2-7.4:

- Przybór i/lub gimnastyczka dotyka, ale nie przekracza linii
- Przybór przekracza linię planszy bez dotknięcia podłogi
- Zgubienie przyboru następuje na koniec ostatniego ruchu w układzie
- Przybór opuszcza planszę po ukończeniu ćwiczenia oraz po muzyce
- Nienadający się do użycia przybór zostaje usunięty za planszę
- Uszkodzony przybór zostaje usunięty za planszę
- Przybór zawieszony na suficie (przegrodach, lampach, tablicy, itp.)

7.6. Każdy układ powinien być wykonany w całości na wyznaczonej planszy:

7.6.1. Jeśli gimnastyczka ukończyła układ za planszą, potrącenie będzie wymierzone zgodnie z pkt # 7.3.

7.6.2. Każdy element Trudności rozpoczęty poza planszą nie będzie oceniany (zarówno w trakcie, jak i na końcu ćwiczenia).

7.6.3. Jeśli element Trudności zostanie rozpoczęty na planszy, a skończony poza planszą, Trudność będzie oceniona.

## 8. PRZYBORY

### 8.1. Wymiary – Sprawdzanie

8.1.1. Wymiary i charakterystyka dla każdego przyboru są wymienione w *Normach Przyborów FIG*.

8.1.2. Każdy przybór wykorzystywany przez każdą zawodniczkę powinien mieć logo producenta oraz logo "FIG Approved logo" w określonych miejscach każdego przyboru (obręcz, piłka, maczugi, wstążka). Gimnastyczki nie mogą startować z przyborem niespełniającym norm.

8.1.3. Na żądanie Superior Jury, każdy przybór może zostać sprawdzony przed wejściem gimnastyczki na salę zawodów lub na koniec jej ćwiczenia, i/lub może być przeprowadzone losowanie przyborów do kontroli.

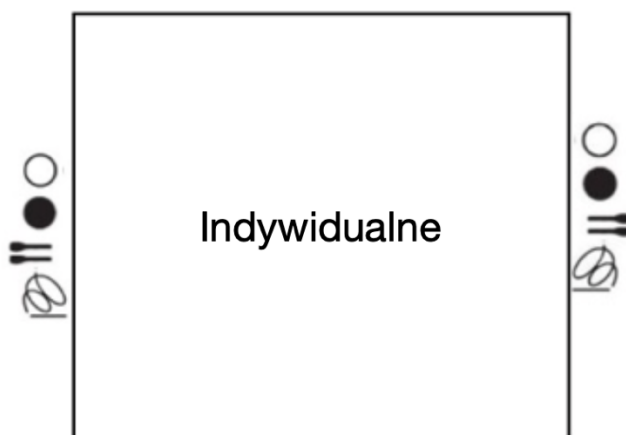
### 8.2. Przybory zapasowe: ułożenie wokół planszy

8.2.1. Dozwolone jest umieszczenie przyborów zapasowych wokół planszy (zgodnie z programem przyborów na dany rok).

8.2.2. Komitet Organizacyjny powinien umieścić komplet identycznych przyborów (pełny komplet przyborów wykorzystywany przez gimnastyczkę lub zespół na zawodach) wzdłuż dwóch linii planszy tak, aby każda gimnastyczka mogła z nich skorzystać.

Linia bezpośrednio przed panelem sędziowskim oraz linia, od strony której na planszę wchodzi gimnastyczka pozostają wolne. Przybory zapasowe muszą być ułożone oddzielnie .

#### Przykład:



8.2.3. Jeśli podczas ćwiczenia przybór upada i **wychodzi** za planszę, możliwe jest użycie przyboru zapasowego.

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za wyjście przyboru za planszę

8.2.4. Gimnastyczka może wykorzystać jedynie te przybory, które zostały umieszczone przy planszy przed rozpoczęciem ćwiczenia.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za użycie przyboru nieumieszczonego wcześniej przy planszy

**8.2.5.** Gimnastyczka może użyć maksymalnej liczby przyborów zapasowych umieszczonych przy planszy startowej, ze wszystkimi odpowiednimi potrąceniami.

**Przykład:** Dwie obręcze zostały umieszczone przez Komitet Organizacyjny w sposób przedstawiony na powyższym rysunku: gimnastyczka może wykorzystać obydwa w trakcie jednego układu, jeśli zajdzie taka potrzeba.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za ponowne wykorzystanie przez gimnastyczkę własnego przyboru, po wykorzystaniu przyborów zapasowych umieszczonych przy planszy.

**8.2.6.** Jeśli **przybór upada podczas ćwiczenia, ale nie opuszcza planszy**, wykorzystanie przyboru zapasowego nie jest dozwolone; gimnastyczka powinna użyć swójego przyboru, znajdującego się na planszy.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za niedozwolone użycie przyboru zapasowego

**8.2.7.** Przybór upada i opuszcza planszę, po czym **sam wraca na obszar planszy**

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za przybór, **który wyszedł za planszę**  
**Potrącenie:** 0.30 punktu za nieusunięcie własnego przyboru z planszy (który samodzielnie wrócił na planszę) po użyciu przyboru zapasowego

**8.2.8.** Jeśli **przybór upada, opuszcza planszę i zostaje podany gimnastyczce przez trenera lub inną osobę:**

**Potrącenie:** 0.50 punktu za niedozwolone odzyskanie własnego przyboru

### **8.3. Nieużyteczny przybór (Przykład: supły na wstążce)**

**8.3.1.** Jeśli gimnastyczka uzna swój przybór za nieodpowiedni do dalszego wykorzystania przed rozpoczęciem ćwiczenia (**Przykład:** supły na wstążce) bez wstrzymywania zawodów, może ona użyć przyboru zapasowego.

**Brak potrącenia** za takie użycie przyboru zapasowego

**8.3.2.** Jeśli przed rozpoczęciem ćwiczenia gimnastyczka zauważa, że jej przybór jest uszkodzony (**Przykład:** supły na wstążce) i próbuje rozwiązać supeł lub wykorzystuje przybór zapasowy, w sposób opóźniający zawody:

**Potrącenie:** 0.50 punktu za zbyt długie przygotowanie się do ćwiczenia, które opóźnia zawody

**8.3.3.** Jeśli podczas ćwiczenia przybór zostaje uszkodzony, pozwala się na wykorzystanie przyboru zapasowego.

**Brak potrącenia** za takie użycie przyboru zapasowego

**8.3.4.** Jeśli przybór zapasowy ulegnie zniszczeniu w toku ćwiczenia, gimnastyczka musi skończyć ćwiczenie. Za pozwoleniem Sędziego Odpowiedzialnego, gimnastyczka może powtórzyć ćwiczenie na koniec rzutu lub zgodnie z decyzją Sędziego Odpowiedzialnego.

## **9. ZNISZCZONY PRZYBÓR LUB PRZYBÓR ZAWIESZONY NA SUFICIE**

**9.1.** Gimnastyczka nie podlega karze za zniszczony przybór, ale stosuje się potrącenia za popełniane w konsekwencji błędy techniczne.

**9.2.** Jeśli przybór ulegnie zniszczeniu podczas ćwiczenia, gimnastyczka nie będzie mogła powtórzyć ćwiczenia.

**9.3.** W tym przypadku, gimnastyczka może:

- Przerwać ćwiczenie
- Usunąć zniszczony przybór z planszy (**brak kary**) i kontynuować ćwiczenie z przyborem zapasowym.

**9.4.** Gimnastyczka nie podlega karze za przybór zawieszony na suficie, ale stosuje się potrącenia za popełniane w konsekwencji błędy techniczne.

**9.5.** Jeśli przybór został zawieszony na suficie podczas ćwiczenia, gimnastyczka nie będzie mogła powtórzyć układu.

W tym przypadku, gimnastyczka może:

- Przerwać ćwiczenie
- Wziąć przybór zapasowy (**brak kary**) i kontynuować ćwiczenie

**9.6.** Jeśli gimnastyczka **przerywa ćwiczenie** z powodu uszkodzonego przyboru lub przyboru zawieszzonego na suficie, układ będzie oceniony następująco:

- Elementy Trudności dotychczas wykonane w prawidłowy sposób zostaną zaliczone
- Artyzm wystawia ocenę: 0.00
- Wykonanie Techniczne wystawia ocenę: 0.00

**9.7.** Jeśli gimnastyczka **przerywa** ćwiczenie z powodu uszkodzonego przyboru lub przyboru zawieszzonego na suficie **na koniec układu (ostatni ruch)**, układ będzie oceniony następująco:

- Elementy Trudności dotychczas wykonane w prawidłowy sposób zostaną zaliczone
- Sędziowie komisji Artyzmu dokonują potrąceń
- Wykonanie odejmuje wszystkie potrącenia wymierzone podczas ćwiczenia, łącznie ze "zgubieniem przyboru (brak kontaktu) na koniec ćwiczenia"

## **10. STRÓJ GIMNASTYCZEK**

### **10.1. Wymogi dot. Strojów Gimnastyczek**

- Właściwy strój gimnastyczki nie powinien być zrobiony z przezroczystego materiału; stroje częściowo zdobione koronką powinny zostać pokryte materiałem (od miednicy do klatki), obszar miednicy/krocza (**z lub bez spódniczki**) powinien być pokryty **nieprzeźroczystym** materiałem **aż do kości bioder**, jedynie niewielki obszar może być pokryty **przezroczystą** siatką dla dekoracji.
- Kształt kołnierza z przodu i z tyłu stroju jest dowolny
- Stroje mogą być z lub bez rękawów; dozwolone są także stroje z ramiączkami z cienkich pasków materiału
- Wycięcie stroju przy górnej części nóg nie powinno sięgać dalej niż zagłębienie krocza (max.); bielizna pod strojem nie powinna być widoczna
- Strój powinien być obcisły, aby umożliwić sędziom ocenę właściwej pozycji każdej części ciała
- Strój powinien składać się z jednej części. Niedozwolone jest wykorzystanie oddzielnych, dodatkowych podkolanówek, rękawiczek, ozdobnych getrów, pasków, itp.

**10.1.1.** Dozwolone jest noszenie:

- Długich rajstopy na lub pod strój
- Pełnego, jednoczęściowego stroju (kombinezonu), jeśli jest on obcisły
- Długość i kolor(y) materiału pokrywającego nogi powinna być identyczna na obydwu nogach (kostiumy typu Arlekin są zabronione), jedynie styl (krój lub dekoracje) może być różny
- Spódniczki nieprzekraczającej obszaru miednicy, na rajstopy lub body

- Styl spódniczki (krój lub dekoracje) jest dowolny, jednak zabronione są spódniczki baletowe typu "tutu"
- Gimnastyczki mogą ćwiczyć na boso lub w napalcówkach gimnastycznych

**Uwaga:** brak kary Sędziego Odpowiedzialnego za niezamierzone zgubienie napalcówki podczas ćwiczenia.

**10.1.2.** Dekoracje lub ozdoby na stroju są dozwolone:

- Ozdoby nie powinny zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Zabrania się ozdabiania stroju diodami elektroluminescencyjnymi (LED)
- Stroje ze słowami lub symbolami są dozwolone, o ile są zgodne ze standardami etyki oraz z przepisami RG COP.

**10.1.3.** Każdy strój będzie sprawdzony przed wejściem gimnastyczek na salę zawodów. Jeśli strój gimnastyczki nie odpowiada przepisom:

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**10.2.** Zabronione jest noszenie biżuterii, która może zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Piercing nie jest dozwolony.

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**10.3.** Fryzura powinna być schludna i zadbana. Ozdoby są dozwolone, ale nie powinny być duże i/lub zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Ozdoby do włosów powinny znajdować się blisko koczka/włosów.

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**10.4.** Makijaż powinien być zadbany i jasny (teatralne maski są niedozwolone)

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**10.5.** Emblemat lub reklama powinny odpowiadać oficjalnym normom **danej imprezy**

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**10.6.** Bandaże lub usztywniacze powinny być w kolorze skóry, nie mogą być kolorowe

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

## **11. WYMOGI DOT. PODKŁADU MUZYCZNEGO**

**11.1.** Dozwolone jest wykorzystanie sygnału dźwiękowego przed początkiem muzyki.

**11.2.** Muzyka do każdego układu powinna zostać nagrana na osobnym dysku CD wysokiej jakości lub dysku USB, bądź przesłana za pomocą Internetu zgodnie z Regulaminami i Planem Organizacyjnym oficjalnych Mistrzostw i zawodów FIG. Jeśli LOC wymaga przesłania muzyki przez Internet, kraje uczestniczące zachowują prawo do wykorzystania dysku CD/USB.

Na każdym dysku CD/USB powinny być wymienione następujące informacje:

- Kraj (trzyliterowe oznaczenie kraju zawodniczki wykorzystywane przez FIG)
- Nazwa lub symbol przyboru
- Każda muzyka powinna być na osobnym dysku CD/USB, z zestawem informacji o danej muzyce.

**11.3.** W przypadku nieprawidłowego odtwarzania muzyki (nieodpowiednia muzyka, zniekształcenie pliku, itp.), obowiązkiem gimnastyczki jest przerwanie ćwiczenia w chwili, kiedy uświadomi sobie, że muzyka jest nieodpowiednia. Za pozwoleniem Sędziego Głównego gimnastyczka może zejść z planszy, wejść ponownie oraz zacząć układ od początku z odpowiednią muzyką po ponownym zaproszeniu na planszę startową. Protest dotyczący nieodpowiedniej muzyki złożony po ukończeniu ćwiczenia nie zostanie przyjęty.

## **12. DYSCYPLINA GIMNASTYCZEK**

**12.1.** Gimnastyczka może wejść na planszę startową tylko po wyczytaniu jej nazwiska lub po zapaleniu się zielonej lampki.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za przedwczesną (przed wyczytaniem zawodniczki) lub opóźnioną prezentację. Superior Jury sprawdza powody opóźnienia (z winy organizatora czy gimnastyczki)

**12.2.** Zabrania się prowadzenia rozgrzewki na sali zawodów

**Potrącenie:** 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**12.3.** Za prezentację z przyborem spoza kolejności startu, obowiązują następujące zasady:

Gimnastyczka zostanie poproszona o zejście z planszy i start w następnej kolejce z kolejnym przyborem, zgodnie listą startową. Układ, który omyłkowo ominęła, zaprezentuje na końcu danego rzutu oraz otrzyma

**Potrącenie:** 0.50 za ten układ

**12.4.** Jeżeli gimnastyczka przerwie swoje ćwiczenie z powodu kontuzji lub z powodu nieprzewidzianych okoliczności, jej ćwiczenie zostanie ocenione tak jak w przypadku przerwania ćwiczenia z powodu uszkodzenia przyboru (#9.6 – 9.7).

**12.5.** Gimnastyczka może powtórzyć układ tylko w przypadku wystąpienia "siły wyższej" z winy Organizatora za jednoczesnym pozwoleniem Sędziego Odpowiedzialnego. **Przykład:** brak dopływu energii elektrycznej, niesprawność systemu nagłaśniającego, itd.

## **13. DYSCYPLINA TRENERÓW**

Podczas wykonania układu, trener gimnastyczki (lub każdy inny członek delegacji) nie może komunikować się z gimnastyczką, muzykiem lub sędziami w jakikolwiek sposób:

**Potrącenie:** 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

#### **14. POTRACENIA SĘDZIEGO MIERZĄCEGO CZAS, LINIOWEGO ORAZ ODPOWIEDZIALNEGO DLA UKŁADÓW INDYWIDUALNYCH:**

Suma tych potrąceń zostanie odjęta od oceny końcowej

<b>Potrącenia Sędziego Mierzącego Czas</b>		
1	Za każdą dodatkową lub brakującą sekundę (w pełnych sekundach) czasu wykonywanego ćwiczenia	<b>0.05</b>
<b>Potrącenia Sędziego Liniowego</b>		
1	Za jakąkolwiek część ciała lub przybór dotykające podłoża poza linią planszy	<b>0.30</b>
2	Za wyjście gimnastyczki lub przyboru poza linię planszy	<b>0.30</b>
3	Za skończenie układu poza linią planszy	<b>0.30</b>
<b>Potrącenia Sędziego Odpowiedzialnego</b>		
1	Za wykorzystanie przyboru, który nie został wcześniej umieszczony przy planszy	<b>0.50</b>
2	Za niedozwolone użycie przyboru zapasowego (własny przybór zostaje na planszy)	<b>0.50</b>
3	Za nieusunięcie własnego przyboru, który powrócił na planszę po użyciu przyboru zapasowego	<b>0.30</b>
4	Za niedozwolone odzyskanie przyboru (przybór zostaje podany gimnastycze)	<b>0.50</b>
5	Za zbyt długie przygotowanie się do układu, które przedłuża zawody	<b>0.50</b>
6	Za nieodpowiadający normom strój gimnastyczek	<b>0.30</b>
7	Za niedozwoloną biżuterię lub piercing	<b>0.30</b>
8	Za nieodpowiadającą normom fryzurę	<b>0.30</b>
9	Za nieodpowiadający normom makijaż	<b>0.30</b>
10	Za nieodpowiadające normom emblemat lub reklamę	<b>0.30</b>
11	Za nieodpowiadające normom bandaże lub usztywniacze	<b>0.30</b>
12	Za wcześniejsze lub późniejsze wyjście na planszę	<b>0.50</b>
13	Za rozgrzewkę gimnastyczek na sali zawodów	<b>0.50</b>
14	Za wybór przyboru nieodpowiadającego kolejności startu; potrącenie stosuje się jednorazowo z oceny końcowej układu wykonanego w nieodpowiedniej kolejności	<b>0.50</b>
15	Za komunikację trenera z gimnastyczką lub sędziami w jakikolwiek sposób podczas ćwiczenia	<b>0.50</b>

**1. PRZEGLĄD TRUDNOŚCI**



**1.1.** Gimnastyczka powinna wykonywać tylko te elementy, które może wykonać bezpiecznie oraz na wysokim poziomie estetycznym i technicznym. Elementy słabo wykonane nie zostaną rozpoznane i ocenione przez sędziów komisji Trudności (**D**) a komisja wykonania (**E**) dokona odpowiednich potrąceń.

**1.2.** Element nie zamieszczony w tabeli Trudności i nierozpoznany przez sędziów komisji **D** nie otrzyma żadnej wartości.

**1.3. Na Trudność składają się:**

- Trudność ciała (**DB**) wraz z **R**
- Trudność przyboru (**DA**)

**1.4. Wymogi dla Trudności**

KOMPONENTY TRUDNOŚCI		
Trudność Ciała Połączona z technicznymi elementami przyboru	Trudność Przyboru	
<b>DB</b> zaliczanych 9 o najwyższej wartości	<b>DA</b> Min. 1 Max. 20 (w kolejności wykonania)	
<b>Wymogi specjalne</b>		
<b>Grupy Trudności Ciała:</b> Skoki  Min. 1 Równowagi <b>T</b> Min. 1 Rotacje  Min. 1		<b>Pełna fala ciała:</b> <b>W</b> Min. 2
<b>Dynamiczne elementy z Rotacją - R:</b> <b>Max. 5</b> (w kolejności wykonania)		

**1.5.** Sędziowie komisji Trudności rozpoznają i zapisują elementy Trudności w kolejności ich wykonania, niezależnie od tego, czy zostają one zaliczone, czy też nie:

- Pierwsza podgrupa sędziów komisji **D (DB)**: ocenia liczbę i wartość elementów **DB**; ocenia liczbę i wartość **R**, rozpoznaje **W** wykonane w trakcie ćwiczenia. Sędziowie zapisują wszystkie elementy za pomocą symboli.



- Druga podgrupa sędziów komisji **D (DA)**: ocenia liczbę i wartość elementów **DA** i obecność wymaganej liczby Fundamentalnych technicznych elementów przyboru. Sędziowie zapisują wszystkie elementy za pomocą symboli.

**1.6.** Potrącenia za brak minimalnej wymaganej liczby elementów Trudności i kompozycję niepodlegającą wymogom specjalnym wymierzone są tylko w przypadku, gdy gimnastyczka nie zasygnalizowała zamiaru wykonania elementu Trudności.

**1.7.** Kolejność wykonania elementów Trudności jest dowolna, jednakże ułożenie elementów Trudności powinno odpowiadać zasadom logiki (z wykorzystaniem połączeń między elementami) oraz harmonii ruchów gimnastyczki i oddawać charakter muzyki.

## **2. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)**

**2.1. Definicja:** elementy **DB** to: Skoki, Równowagi oraz Rotacje z Tabel Trudności (# 9, 11. 13) w niniejszych przepisach RG COP ( $\wedge$   $\top$   $\circ$ ).

**2.1.1.** W przypadku wystąpienia rozbieżności między opisem tekstowym elementu **DB**, a rysunkiem w Tabelach **DB**, tekst jest znaczący.

**2.1.2.** Procedura uznania nowego elementu **DB**:

- Zachęca się trenerów do przedstawiania nowych elementów **DB**, które nie były jeszcze wykonywane i/lub nie zostały wymienione w Tabelach **DB**
- **Nowy element **DB** powinien zostać oficjalnie przekazany do Komitetu Technicznego RG FIG (TC) przez odpowiednią Federację, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub tradycyjnej do biura FIG;**
- **Do wniosku o zatwierdzenie/ocenę elementu należy dołączyć opis w postaci tekstu w języku angielskim, rysunki oraz nagranie elementu.**
- Wniosek o dodanie nowego elementu **DB** zostanie rozpatrzony przez **TC** na najbliższym posiedzeniu mającym miejsce po otrzymaniu wniosku.
- Jeśli nowy element **DB** zostanie zaakceptowany przez **TC**, zostanie on opublikowany w Newsletter.
- Nie zawsze elementy zostają zatwierdzone przez **TC**.
- Decyzja odnośnie akceptacji nowego elementu zostanie przekazana na piśmie do zainteresowanej Federacji.
- Zaakceptowana **Nowa Trudność Ciała DB** może zostać wykonana po raz pierwszy na oficjalnych zawodach międzynarodowych FIG z Grup 1, 2, lub 3.
- Zaakceptowane **Nowe Trudności Ciała DB** zostają dodane do Tabel **DB** po każdym kolejnych Mistrzostwach Świata/Igrzyskach Olimpijskich.

**2.2. Wymogi:**

**2.2.1.** **9 Trudności Ciała o najwyższej trudności w układzie będzie zaliczane.**

**2.2.2.** Przynajmniej 1 element z każdej Grupy Trudności Ciała:

- Skoki  $\wedge$
- Równowagi  $\top$
- Rotacje  $\circ$

**2.2.3.** Kompozycje z liczbą elementów mniejszą niż 3 (# 2.2.2) **będą karane: 0.30 za każdą brakującą Grupę DB.**

**2.2.4.** Każda **DB** oceniana jest jeden raz. Jeśli **DB** zostanie powtórzona, Trudność nie jest zaliczana (brak kary).

**2.2.5.** Dozwolone jest wykonanie 2 lub więcej Skoków lub Piruetów w **serii** (jednakowe formy):

- **każdy** Skok lub Piruet w serii jest oceniany oddzielnie
- **każdy** Skok lub Piruet w serii liczony jest jako 1 Trudność Skoku lub Piruetu

Wyjaśnienia	
Jednakowe formy	Elementy są uważane za <u>takie same</u> , jeśli są one wymienione w <u>tym samym polu</u> w Tabeli Trudności.
Różne formy	Elementy są uważane za <u>różne</u> , jeśli są one wymienione w <u>różnych polach</u> w Tabeli Trudności, łącznie z elementami z tej samej rodziny, ale umieszczonymi w <u>różnych polach</u>

**2.3. Wartość: DB** jest zaliczana, jeśli została wykonana zgodnie z wymogami technicznymi zawartymi w Tabelach Trudności (# 9, 11, 13).

Ocenianie **DB** jest uzależnione od przedstawionej formy ciała: aby Trudności **DB** mogły zostać zaliczone, muszą być wykonane z **wyraźną i precyzyjną formą**, co oznacza: *tułów, nogi i wszystkie segmenty ciała znajdują się w prawidłowym położeniu, pozwalającym na rozpoznanie formy DB.*

**Przykłady:**

- 180° w pozycji szpagatu;
- dotknięcie dowolnej części nogi dla elementów Trudności z wygięciem tułowia do tyłu;
- zamknięta forma elementów z nogą do głowy;
- pozycja półszpagatu,
- itp.

**2.3.1.** Jeśli forma elementu jest rozpoznawalna z **małym odchyleniem** na 10° lub mniejszym, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** zostaje zaliczony z potrąceniem komisji Wykonania.

**Potrącenie:** 0.10 za małe odchylenie za każdy segment ciała w nieprawidłowej pozycji.

**2.3.2.** Jeśli forma elementu jest rozpoznawalna ze **średnim odchyleniem** na 11-20°, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** zostaje zaliczony z potrąceniem komisji Wykonania.

**Potrącenie:** 0.30 za średnie odchylenie za każdy segment ciała w nieprawidłowej pozycji.

**2.3.3.** Jeśli forma elementu jest niewystarczająco rozpoznawalna z **dużym odchyleniem** powyżej 20°, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** nie jest zaliczany oraz komisja Wykonania dokonuje potrąceń.

**Potrącenie:** 0.50 za duże odchylenie za każdy segment ciała w nieprawidłowej pozycji.

**2.3.4. Wyjątek:** kryterium „wygięcie tułowia do tyłu”, wykonywane podczas Skoków z dużym odchyleniem, otrzyma potrącenie komisji Wykonania, ale bazowa wartość Skoku może być zaliczona, jeśli jest on wymieniony w Tabeli w formie bez „wygięcia do tyłu” i zostanie wykonany odpowiednio do bazowych wymogów.

Wyjaśnienie	
Jak sędziowie mogą odróżnić odchylenia na 10° i 11°?	Wymienione kąty są przedstawione jako zasada ogólna. Sędziowie będą umieli rozpoznawać błędy jako małe, średnie lub duże.

**2.4. DB** musi zostać wykonana z min. 1 Fundamentalnym technicznym elementem właściwym dla każdego przyboru i/lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru.

**2.4.1. DB** jest połączona z technicznym elementem przyboru (Fundamentalnym i/lub Niefundamentalnym), jeśli techniczny element przyboru **zostaje wykonany na początku, w trakcie lub na koniec DB**.

**2.4.2. Izolowana DB, wykonana pod lotem wysokiego rzutu lub „Bumerangu”, jest zaliczana następująco:**

- Izolowaną **DB** pod lotem wysokiego rzutu lub „Bumerangu” przyboru zalicza się, jeśli DB została wykonana zgodnie z bazowymi wymogami danego elementu.
- Izolowana DB “pod lotem przyboru” stanowi rodzaj manipulacji; dlatego może być ona wykonana tylko jeden raz w każdym układzie, niezależnie od rodzaju rzutu/bumerangu
- Izolowana **DB** wykonana pod lotem niskiego rzutu nie jest zaliczana.
- Jeśli izolowana **DB** jest wykonywana pod lotem przyboru, nie jest dozwolone wykonanie innego elementu **DB o dowolnej wartości** z tym rzutem i/lub chwytem, niezależnie od możliwości wykonania **DA** z rzutem i/lub chwytem tego lotu przyboru.
- Jeśli gimnastyczka gubi przybór po wykonaniu **DB** pod lotem, **DB** nie jest zaliczana.
- **Łączona Trudność nie może być wykonana pod lotem** przyboru.
- **Seria Skoków:** rzut przyboru podczas pierwszej **DB**, druga **DB** pod lotem i chwyt przyboru podczas trzeciej **DB**. Jeśli gimnastyczka gubi przybór podczas trzeciej **DB** w serii, **DB** pod lotem oraz **DB** z chwytem nie są zaliczane. Tylko pierwsza **DB** wykonana podczas rzutu przyboru jest zaliczana. Taka seria może zostać wykonana dodatkowo, niezależnie od wykonania izolowanej **DB** pod lotem przyboru.

**2.4.3.** Jeśli techniczny element przyboru został wykonany identycznie podczas dwóch **DB**, druga **DB** w kolejności wykonania nie jest zaliczana (**brak kary**):

**Wyjątek** dla identycznych Skoków w serii oraz identycznych Piruetów w serii

**2.5. Łączone Trudności Ciała: 2 Trudności Ciała**, wykonane w sposób połączony i ciągły. Wszystkie **BD** muszą być wymienione w Tabelach Trudności Ciała (# 9, 11, 13).

**2.5.1.** Trudności wykonywane w Łączonej Trudności mogą pochodzić z różnych Grup Elementów Ciała lub z tej samej Grupy Elementów Ciała, ale powinny przybierać **różne formy**.

**2.5.2.** Pierwsza **DB** w Łączonej **DB** wyznacza Grupę Elementów Ciała, do której należy taka **DB**.

**2.5.3.** Jeśli gimnastyczka łączy 3 Trudności Ciała w prawidłowy sposób, pierwsze 2 Trudności są liczone jako Trudność Łączona, a 3 Trudność jest zaliczana jako izolowana **DB**.

**2.5.4.** Każdy z 2 elementów **DB** w Łączonych Trudnościach Ciała musi zostać wykonany z jednym Fundamentalnym i/lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru. (**2 różne prace przyboru, po jednej w każdej z Trudności Ciała**).

**2.5.5. Łączone Trudności Ciała są liczone jako 1 DB.**

**2.5.6. W układzie można wykonać nie więcej niż 3 Łączone Trudności Ciała:**

- Tylko 3 Łączone Trudności Ciała zostaną ocenione
- Dodatkowe Łączone **DB** zostaną ocenione jako izolowane **DB (brak kary)**

**2.5.7. Wartość Łączonej Trudności Ciała** stanowi sumę wartości każdej z **DB** osobno, jeśli połączenie będzie wykonane zgodnie z wymogami (# 2.5.10-2.5.14).

**2.5.8.** Jeśli wymogi dot. połączenia dwóch **DB** nie zostaną dotrzymane, 2 **DB** będą ocenione jako izolowane **DB** i zaliczone oddzielnie w przypadku wykonania każdej z nich zgodnie z wymogami technicznymi.

**2.5.9. DB** wykorzystana w łączonej **DB** nie może zostać powtórzona ani jako izolowana **DB**, ani w innej łączonej **DB**; **ponownie wykonana DB nie będzie zaliczona.**

**2.5.10. Łączone Trudności Ciała ze Skokami mogą być wykonane następująco:**

Skok + Skok

Skok + Równowaga (lub odwrotnie)

Skok + Rotacja (lub odwrotnie)

- Bez zmiany nogi podstawnej lub dodatkowego kroku między Trudnościami, obowiązkowo wykonując plie pomiędzy Skokiem i Równowagą lub Rotacją (lub odwrotnie)
- Z Równowagą tylko na releve
- Z Rotacją (Piruetem) tylko na releve

2.5.10.1. Jakikolwiek skoki wykonywane z naskokiem lub lądowaniem na dwie stopy nie są dozwolone w Łączonej Trudności Ciała.

2.5.10.2. Trudność Skoku #26 „Dwa lub trzy kolejne Skoki szpagatowe ze zmianą stopy przy odbiciu” nie mogą być wykorzystane z inną Trudnością jako Łączona Trudność.

**2.5.11. Łączone Trudności Ciała Równowagi z Równowagą muszą zostać wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej, bez oparcia na pięcie, bez plie lub dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** i połączenie na releve

- 2.5.11.1 Równowagi #4-5, #9-10, #12-15, #18 z pomocą ręki mogą być wykorzystane jako część Łączonej Trudności, ale druga Równowaga musi wiązać się ze zmianą pozycji tułowia lub położenia nogi.
- 2.5.11.2 Równowaga z „Turlan” nie może zostać wykorzystana jako część Łączonej Trudności
- 2.5.11.3 Równowagi (#19-26) wykonywane na innych częściach ciała lub Równowagi na całej stopie nie mogą zostać wykorzystane w Łączonych Trudnościach
- 2.5.11.4 Równowagi Dynamiczne (#27, 28 and #30-34) nie mogą być wykonana z inną Trudnością w Łączonej Trudności.
- 2.5.11.5 Równowaga #29 Fouette: Trudność ta może być wykonana jako **pierwsza część** Łączonej Trudności, jeśli po Równowadze Fouette połączenie z drugą Równowagą jest wykonywane na releve bez oparcia na pięcie i bez plie.

**2.5.12. Łączone Trudności Ciała Równowagi (pierwsza) z Rotacją (druga) muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Z możliwym oparciem na pięcie i plie podczas połączenia
- Obydwie **DB** na releve

**2.5.13. Łączone Trudności Ciała Rotacji (pierwsza) z Równowagą (druga) muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej i bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** na releve

- Bez oparcia na pięcie lub plie podczas połączenia

#### **2.5.14. Łączone Trudności Ciała Rotacji z Rotacją muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** na releve
- Bez oparcia na pięcie lub plie podczas połączenia

2.5.14.1. Trudność Rotacji #24 Fouette może być wykonana jako część Łączonej Trudności, jeśli po Fouette połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve.

2.5.14.2. Trudność Rotacji #25 Illusion może być wykonana jako część Łączonej Trudności, jeśli samo Illusion i połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve bez oparcia na pięcie.

2.5.14.3. Trudności Rotacji #26 Panche i #27 Sakura wykonywane na całej stopie mogą być wykonane jako **druga część** Łączonej Trudności z Piruetami na releve. Połączenie powinno być wykonane bez zmiany nogi podstawnej i bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami, bez plie lub zatrzymania lub rozpoczęcia Rotacji na całej stopie jako "Turlan". Piruet na releve i Rotacja na całej stopie muszą mieć różne formy.

2.5.14.4. Rotacje na innych częściach ciała (#28 – 33) nie mogą być wykonane w Łączonych Trudnościach.

2.5.14.5. Rotacje na releve (Piruety), które mają więcej niż jedną formę (#10TR, #18GA, #20GZ), nie mogą być wykonane w Łączonych Trudnościach.

#### **2.6. Aby DB została zaliczona, musi być wykonana bez następujących błędów technicznych:**

- Duże odchylenie od formy bazowej, właściwej dla każdej grupy **DB**
- Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach i/lub na przyborze
- Pełna utrata równowagi z upadkiem gimnastyczki podczas wykonania **DB**
- Zgubienie przyboru podczas **DB**
- Manipulacja przyborem niespełniająca wymogów

#### **2.7. Każdy układ musi zawierać 2 pełne fale ciała (W).** Pełna fala ciała oznacza sukcesywne kurczenie i prostowanie mięśni wzdłuż ciągu segmentów ciała, niczym „impuls elektryczny” od głowy, przez tułów, do stóp (lub odwrotnie). Udział rąk jest uzależniony od pracy przyboru i/lub choreografii.

2.7.1. Pełna fala ciała może przybierać formę następujących elementów z Tabeli Trudności 11(#28) oraz z Tabeli Trudności 13(#4). **Fundamentalny lub Niefundamentalny element przyboru jest wymagany dla pełnej fali ciałem, która jest elementem DB w Tabelach DB.**





2.7.2. **Pełne fale ciałem, które stanowią odmianę fal DB (płaszczyzny, pozycje wyjściowe, pozycje nóg, ruchy rąk, itp, które są inne niż wg. definicji w Tabelach DB) mogą być wykonane pod warunkiem, że fala zostanie wykonana całym ciałem.**





2.7.3. **Pełne fale ciałem, które stanowią odmianę fal DB, nie wymagają wykonania Fundamentalnych lub Niefundamentalnych elementów przyboru; przybór musi być w ruchu (nie statyczny). Te rodzaje pełnych fal ciałem (odmian elementów DB) mogą zostać powtórzone.**

2.7.4. **Układ zawierający mniej niż 2 pełne fale ciała podlega potrąceniu 0.30 za każdą brakującą falę.**

### **3. FUNDAMENTALNE I NIEFUNDAMENTALNE TECHNICZNE GRUPY PRZYBORÓW**

#### **3.1. Definicje:**

**3.1.1.** Każdy przybór (  ,  ,  ,  ) ma 4 Fundamentalne techniczne elementy przyboru.  
Każdy element jest wymieniony w odrębnym polu w Tabeli # 3.6.

**3.1.2.** Każdy przybór (  ,  ,  ,  ) ma Niefundamentalne techniczne elementy przyboru.  
Każdy element jest wymieniony w odrębnym polu w Tabelach # 3.6; # 3.7.

**3.2.** Fundamentalne techniczne elementy przyboru mogą być wykonane podczas Trudności Ciała - **DB**, Trudności Przyboru – **DA** lub jako połączenia pomiędzy Trudnościami, a Kombinacjami Kroków Tanecznych.

#### **3.3. Wymogi:**

3.3.1. Każdy układ musi zawierać minimalną liczbę każdego z Fundamentalnych elementów przyboru (zob. # 3.2).

3.3.2. Kiedy wymagana Specyficzna Fundamentalna praca przyboru jest wykonana w trakcie Trudności Ciała, w celu zaliczenia DB, musi być wykonana różnymi sposobami dla każdej DB (#2.4.3). W innych przypadkach Specyficzna Fundamentalna praca przyboru może zostać powtórzona tym samym sposobem.

**Potrącenie:** 0.30 za każdy brakujący Fundamentalny element przyboru

Kara za brak minimalnej liczby Fundamentalnych elementów przyboru dotyczy przypadków, w których gimnastyczna nie zasygnalizuje zamiaru wykonania Fundamentalnego elementu przyboru.








**3.4.** Określone techniczne elementy przyboru, które zawierają dwie akcje obowiązkowe dla zaliczenia (wypuszczenie w dowolnej formie i chwyt), mogą być wykorzystane tylko dla jednej **DB** lub **DA**; takimi elementami są:





- odbicie piłki
- niski rzut/chwyt przyboru (i wszystkie jego odmiany, zob. # 3.7.2)
- odbicie każdego przyboru (oprócz piłki) od podłogi
- Echappe wstążki
- Bumerang wstążki

**3.4.** „Wysoki rzut” i „Chwyt z wysokiego rzutu” stanowią dwie różne Grupy przyboru („Bazy”). Jeśli „wysoki rzut” jest wykonany poprawnie dla **DB** lub **DA**, ale później „chwyt z wysokiego rzutu” kończy się zgubieniem przyboru, baza „wysokiego rzutu” jest zaliczona, a baza „chwytu z wysokiego rzutu” nie jest.

### 3.6. Ogólne Tabele Fundamentalnych i Niefundamentalnych grup technicznych, specyficznych dla każdego przyboru

#### 3.6.1. OBREĆZ

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Długie toczenie obręczy po min. dwóch dużych częściach ciała		Toczenie obręczy po podłożu
2		Rotacja (min. 1) obręczy wokół własnej osi między palcami lub <b>wokół lub na</b> części ciała		Rotacja (min.1) obręczy na podłożu wokół własnej osi
1		Rotacja (min. 1) obręczy wokół dłoni lub wokół innej części ciała		
1		Przejscie przez światło obręczy całym ciałem lub jego częścią (dwie duże części ciała)		Odbicie od podłogi po wysokim rzucie oraz bezpośredni chwyt z pomocą różnych części ciała (nie rąk)

Wyjaśnienia	
<i>Techniczne elementy dla Obręczy (z i bez rzutu) powinny zostać wykonane w różnych płaszczyznach, kierunkach i osiach</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez Obręcz:</li> <li><b>Przykład:</b> głowa/szyja + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</li> <li>• przejście przez obręcz może być: wejściem i wyjściem całego ciała z obręczy lub wejściem ciała (2 segmenty) do obręczy bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>
	<p>Długie toczenie: obręcz musi potoczyć się po min. dwóch dużych segmentach <b>bez zatrzymania</b></p> <p><b>Przykład:</b> od prawej do lewej dłoni przez ciało; tułów + nogi; ręce + plecy, itp.</p>
	<p>Rotacja (min.1) na podłożu wokół własnej osi:</p> <p>Podczas obrotu obręczy na podłożu dłoń/palce gimnastyczki mogą dotykać obręczy lub może to być „wolna” rotacja obręczy</p>
	<p>Toczenie może być długie lub krótkie: może zostać wykonane podczas dowolnej fazy <b>DB:</b> na początku, podczas lub na koniec</p>










### 3.6.2. PIŁKA

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Długie toczenie piłki po minimum dwóch dużych częściach ciała	 	- Toczenie piłki po podłożu - Toczenie ciała po piłce po podłożu  - Seria 3 toczeń: kombinacja małych toczeń - Seria (min.3) wspieranych małych toczeń po podłożu lub na ciele
2		Figura ósemki z okrężnym ruchem ramienia(ramion)		- Ruch "flip-over" piłki: - Rotacja(e) <b>dłoni</b> wokół piłki - Swobodna rotacja(e) piłki na części ciała, w tym rotacja na czubku palca
1		Chwyt piłki jedną ręką		Odbicie od podłogi po wysokim rzucie oraz bezpośredni chwyt z pomocą różnych części ciała (nie dłoni)
1		Odbicia: - seria (min.3) małych odbić (poniżej poziomu kolana) od podłogi - jedno wysokie odbicie (poziom kolana i wyżej) od podłogi		

Wyjaśnienia		
<b>Manipulacja piłką trzymaną oburącz nie jest typowa dla tego przyboru, dlatego, nie powinna ona dominować w kompozycji</b>		
<i>Wykonanie wszystkich Grup Technicznych z piłką w dłoni jest prawidłowe tylko wtedy, kiedy palce są złączone w naturalny sposób, a piłka nie dotyka przedramienia</i>		
	<b>Małe toczenie</b>	<b>Długie toczenie</b>
	Po minimum jednej części ciała <b>Przykłady</b> części ciała: od dłoni do ramienia; od ramienia do ramienia; od stopy do kolana, itp. <b>Uwaga:</b> małe toczenia są zaliczane tylko w serii 3 toczeń	Po miimum dwóch dużych segmentach ciała <b>bez zatrzymania</b> <b>Przykłady:</b> od prawej do lewej dłoni przez ciało; tułów + nogi; ręce + plecy, itp.
	Figura ósemki z okrężnym ruchem ramienia: muszą być wykonane dwa następujące po sobie koła ramienia/ramion	
	Musi być wykonany z <b>wysokiego rzutu</b> (nie z niskiego rzutu/wypchnięcia) <b>bez pomocy dodatkowej części ciała, w tym drugiej ręki</b>	
	Rotacje dłoni wokół piłki (min. 1 obrót jest wymagany): • Kołowy ruch dłoni wokół piłki, palce dłoni złączone w naturalny sposób; • Piłka jest w ciągłym kontakcie z dłonią (nie jest dozwolona faza lotu). • Rotacja(-e) powinny być wykonane za pomocą <b>całej dłoni (nie tylko opuszkami palców)</b>	
	Swobodna rotacja (-e) piłki na części ciała (min. 1 obrót jest wymagany)	
	• Toczenie piłki po podłożu • Toczenie ciała po piłce po podłożu: toczenie może być małe lub duże	






### 3.6.3. MACZUGI

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Młynki: jeden młynek składa się z minimum 4-6 małych kółek maczugami wykonywanych z opóźnieniem oraz z przeplataniem nadgarstków za każdym razem, maczugi trzymane są za końce (małe główki)		- Swobodna rotacja jednej lub dwóch maczug (niezłączonych lub złączonych) na lub wokół części ciała lub wokół innej maczugi - Postukiwanie (min.1)
2		Mały podrzut dwóch niezłączonych maczug z obrotem o 360° oraz chwytem: dwóch maczug jednocześnie lub sukcesywnie jednej po drugiej		Mały podrzut dwóch złączonych maczug
1		Ruchy asymetryczne dwóch maczug	 	Długie toczenie po minimum dwóch dużych częściach ciała jednej lub dwóch maczug  Toczenie jednej lub dwóch maczug po części ciała lub po podłożu
1		Małe krążenia (min. 1) obydwu maczug, jednocześnie lub sukcesywnie, <b>każda maczuga trzymana w każdej dłoni za koniec (mała główka)</b>		- Seria (min. 3) małych krążeń jedną maczugą - Małe krążenia (min. 1) obiema maczugami trzymanymi w jednej ręce








#### Wyjaśnienia





Charakterystyczna technika to manipulacja dwiema maczugami razem, trzymając każdą w innej ręce. Taka manipulacja powinna dominować w kompozycji. Jakikolwiek inny sposób trzymania maczug nie powinien przeważać, np. trzymanie za środek maczugi lub dwóch złączonych maczug.

Postukiwanie, toczenia, wolne obroty, odbicia lub ślizganie także nie powinny przeważać w kompozycji

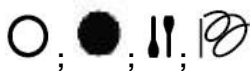
	<p>„Młynek” składa się z min. 4 małych kółek maczugami (<b>Przykład:</b> 2 po każdej stronie) z opóźnieniem i naprzemiennym przeplataniem skrzyżowanych i nieskrzyżowanych nadgarstków. Ręce powinny być na tyle blisko siebie, na ile to jest możliwe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Młynki mogą być wykonywane w pionowej lub poziomej płaszczyźnie: Pionowe młynki – impuls kółek może być wykonany w dół lub do góry; Poziome młynki – impuls kółek może być wykonany w prawo, lub w lewo.</li> <li>Młynki mogą być podwójne lub potrójne: Podwójne młynki – min. 4 sukcesywne małe kółka maczugami (2 z każdej strony). Nadgarstki/dłonie skrzyżowane, potem nieskrzyżowane. Potrójne młynki – 6 sukcesywnych małych kółek maczugami (3 z każdej strony ze skrzyżowaniem dłoni za każdym razem)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruchy każdej maczugi muszą zostać wykonane w różnej formie lub amplitudzie <u>oraz</u> w różnych płaszczyznach lub kierunkach</li> <li><b>Maczugi muszą być trzymane każda w innej dłoni (bez rzutów)</b></li> <li><b>Rzuty asymetryczne oraz „Kaskada” dwóch rozłączonych maczug nie są uważane za ruchy asymetryczne</b></li> <li>Małe kółka wykonywane z opóźnieniem lub w różnych kierunkach nie są uważane za ruchy asymetryczne, gdyż mają jednakową formę i amplitudę</li> </ul> <p>Uwaga: <b>Nie obejmuje to wysokich rzutów asymetrycznych dwóch maczug.</b></p>
	<p>Toczenie jednej lub dwóch maczug po części ciała lub po podłożu Toczenie maczugi: obracanie się przyboru wokół własnej osi</p>

### 3.6.4 WSTAŻKA

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Spirale (min. 4-5 kółek), ciasne, jednakowej wielkości w powietrzu lub na podłożu <b>I/LUB</b> "Szermierz" (min. 4-5 kółka)		- Rotacja kijka wokół dłoni - Zawijanie (odwijanie) - Ruchy wstażki wokół części ciała, kijek trzymany przez różne części ciała (ręka, szyja, kolano, łokieć) podczas ruchów ciała lub Trudności z Rotacją (nie podczas "Turlan") - Średnie koło wstażki - Spirale na podłożu wokół kijka
2		Wężyki (min. 4-5 falki), ciasne, jednakowej wielkości w powietrzu lub na podłożu		
1		"Bumerang": rzut, cofnięcie kijka przez pociągnięcie za końcówkę wstażki, chwyt kijka		- Toczenie kijka po części ciała  - Długie toczenie kijka po minimum dwóch dużych częściach ciała
1		"Echappé": rotacja kijka podczas lotu		Przejście całego ciała lub jego części przez lub nad rysunkiem wstażki

Wyjaśnienia	
<p>Wszystkie elementy niespecyficzne dla techniki wstażki nie powinny dominować w kompozycji (Przykłady: zawijanie/odwijanie, ślizganie kijka, odpychanie/wypychanie)</p> <p>Po rzucie, wstażka generalnie musi być złapana za koniec kijka; jednakże, dozwolony jest zamierzony chwyt wstażki za materiał do 50 cm od miejsca łączenia, jeśli taki chwyt jest uzasadniony dla następnego ruchu lub pozycji końcowej</p>	
	„Szermierz”: cały kijek oraz ręka wchodzi w rysunek spirali wstażki (kijek „miecz”); wyjście kijka z rysunku może być wykonane dowolnym sposobem: wyciągnięcie ręki/kijka z rysunku lub niski podrzut/Echappe.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wypuszczenie (rzut) kijka w powietrze/na podłogę: końcówka wstażki trzymana w dłoni (dłoniach) lub innej części ciała, następnie ściągnięcie z lub bez odbicia kijka od podłogi (dla „Bumerangu” w powietrzu), dalej – chwyt kijka</li> <li>Wypuszczenie kijka może obejmować ślizganie wstażki w dłoni lub po ciele (bez puszczenia materiału z dłoni) lub pełne puszczenie wstażki przed bezpośrednim chwycem końcówki materiału w celu ściągnięcia kijka</li> <li>Element, który obejmuje tylko ściąganie wstażki z powrotem (bez wypuszczenia) nie jest uważany za „Bumerang”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minimum dwa duże segmenty ciała muszą przejść przez rysunek wstażki (Przykład: głowa/szyja + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.)</li> <li>Przejście przez lub nad rysunkiem wstażki może być wykonane: z wejściem i wyjściem całego ciała lub tylko wejściem bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>
	„Echappe” jest rodzajem niskiego rzutu, który obejmuje <b>obrót kijka w locie</b> ; technika obrotu kijka jest możliwa także przy wysokim rzucie i będzie oceniona jako wysoki rzut (nie Echappe) w zależności od wysokości.

### 3.7. Ogólne Tabele niefundamentalnych technicznych elementów ważnych dla wszystkich przyborów:

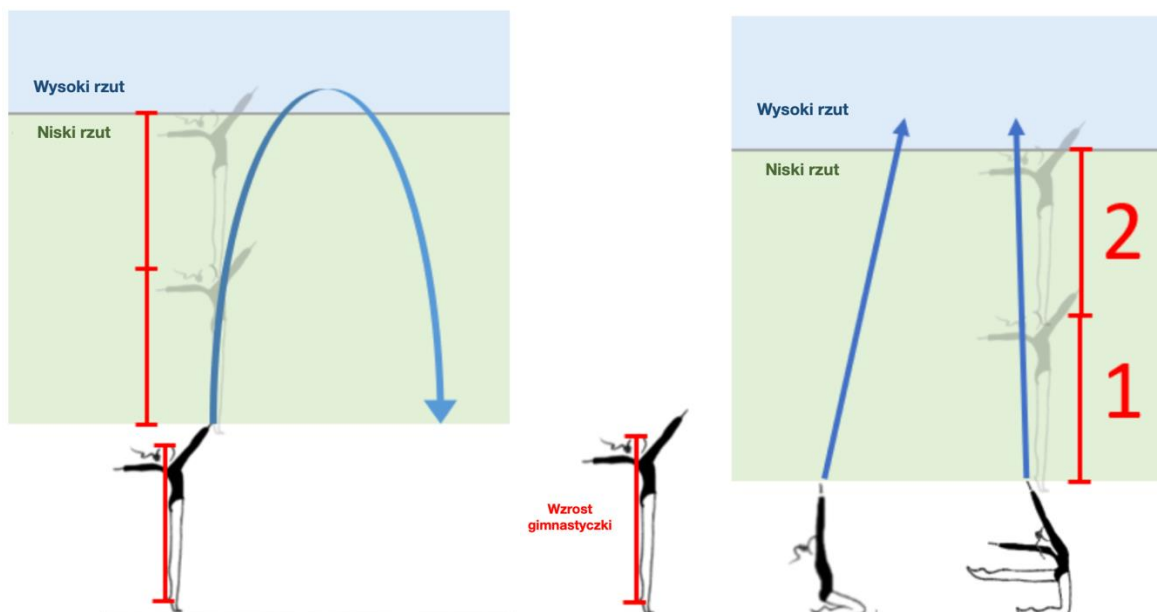


#### 3.7.1. Wysokie rzuty i chwyt przyboru

↗	Wysoki rzut przyboru: <i>więcej niż 2 wysokości gimnastyczki (na stojąco)</i>
↗↗	Wysoki rzut 2 maczug
↓	Chwyt przyboru z lotu wysokiego rzutu
↓↓	Chwyt 2 maczug z lotu wysokiego rzutu

Wyjaśnienia	
Co oznacza chwyt „z lotu”?	<i>Kiedy przybór jest wyrzucany, znajduje się on w wolnym locie w powietrzu. <u>Ten chwyt</u> oznacza odzyskać przybór z takiego lotu. Jeśli zamiast chwytu gimnastyczka celowo pozwala przyborowi odbić się od podłogi, nie jest to chwyt z lotu, a z <u>odbicia</u>.</i>
Od jakiego punktu mierzy się wysokość rzutu?	<i>Wysokość rzutu mierzona jest od punktu, w którym przybór został wypuszczony.</i>

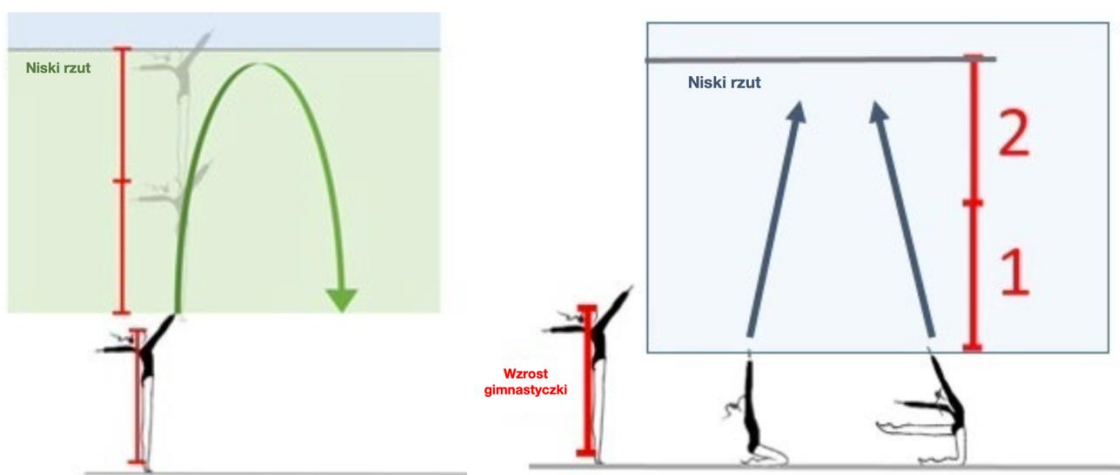
#### Przykład 1: Wysoki rzut



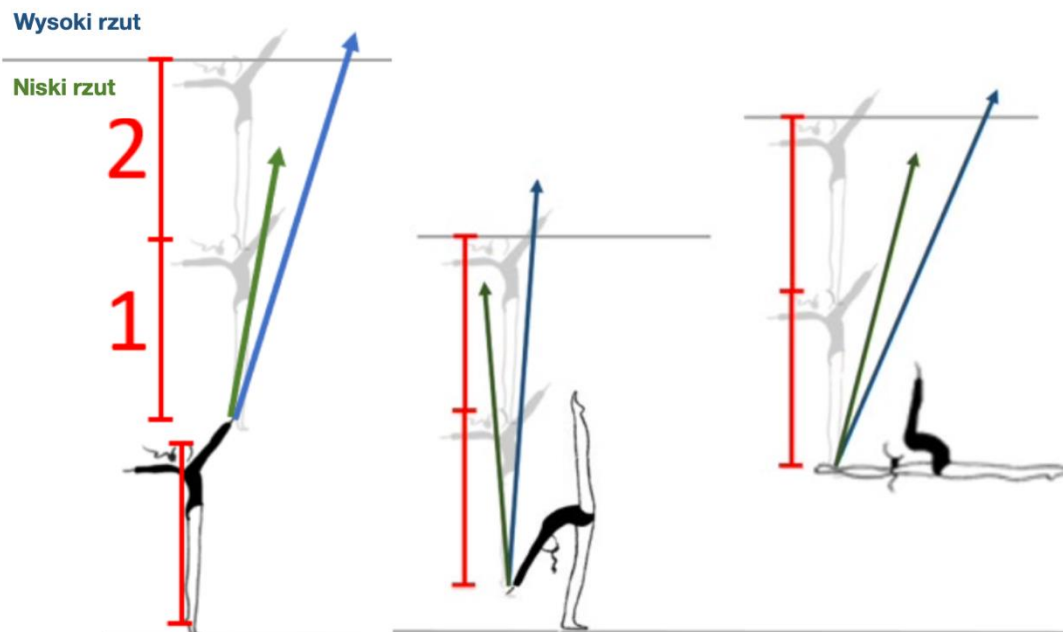
### 3.7.2. Niskie rzuty i chwyt przyboru

→	<p><b>Niski podrzut i chwyt przyboru z lotu: blisko ciała, nie wyżej niż 2 wysokości gimnastyczki w pozycji stojącej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• z podrzutem/wypchnięciem w powietrze</li><li>• z odbiciem od ciała</li><li>• z puszczeniem przyboru z wysokości (swobodny spadek)</li><li>• dla rzutu jednej maczugi: z lub bez obrotu o 360°</li></ul>
---	---


Przykład 2: Niski rzut





Przykład 3: Wysokość rzutów: Wysokie a małe rzuty, gdy gimnastyczka porusza się podczas wykonania rzutu



### 3.7.3. DB pod lotem przyboru **lub pod bumerangiem**

	DB wykonywana pod lotem przyboru z <b>wysokiego rzutu lub pod bumerangiem</b>
---	---


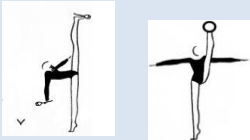


### 3.7.4 MANIPULACJA PRZYBOREM oznacza, że przybór musi być w ruchu

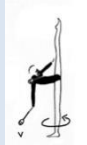

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże koła</li> <li>• figura ósemki (<b>nie dla piłki</b>)</li> <li>• przekazywanie przyboru <b>wokół</b> dowolnej części ciała lub pod nogą (nogami) z dłoni lub innej części ciała do drugiej dłoni lub innej części ciała</li> <li>• <b>przekazywanie bez pomocy rąk</b> pomiędzy <b>przynajmniej dwoma częściami ciała (nie rękoma)</b></li> <li>• <b>przejście nad</b> przyborem całego ciała lub jego części <b>bez przekazywania</b> przyboru z dłoni lub innej części ciała do drugiej dłoni lub innej części ciała</li> </ul>
<b>Wyjaśnienia</b>	
	<p><i>Średnie lub duże koła: przybór powinien wykonać <b>pełne koło (360°)</b></i></p> <p><i>Figura ósemki: muszą być wykonane dwa okrężne ruchy następujące po sobie</i></p>

### 3.7.4. NIESTABILNY BALANS: Złożona współzależność pomiędzy ciałem i przyborem z ryzykiem zgubienia przyboru, istnieją trzy sposoby wykonania:

1. Przybór leży swobodnie (nie jest zaciśnięty) na małej powierzchni części ciała
2. Przybór zaciśnięty pomiędzy dwoma małymi częściami ciała
3. Przybór swobodnie zwisający/zawieszony


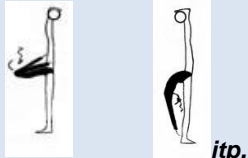
#### 3.7.5.1. Przybór swobodnie leżący (nie jest zaciśnięty) na małych powierzchniach i segmentach: z lub bez rotacji ciała


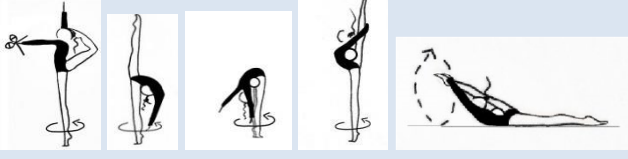

Przykłady: małe powierzchnie i części ciała (bez zaciśnięcia)		
	<b>Na stopie</b>	
	<b>Otwarta dłoń: tylko podczas DB z rotacją <u>dla piłki</u></b>	
	<b>Klatka: tylko <u>dla piłki</u>, jeśli nie jest przyciśnięta inną częścią ciała</b>	

<p><b>Szyja (<u>nie plecy</u>): tylko podczas DB z rotacją</b></p> <p>Jedna maczuga utrzymywana w pozycji „niestabilnego balansu” jest uważana za prawidłowo wykonaną manipulację, jeśli inna maczuga wykonuje inne techniczne ruchy</p>	
<p><b>Jedna maczuga utrzymywana w balansie na drugiej maczuzie jest uważana jako niestabilny balans podczas rotacji</b></p>	

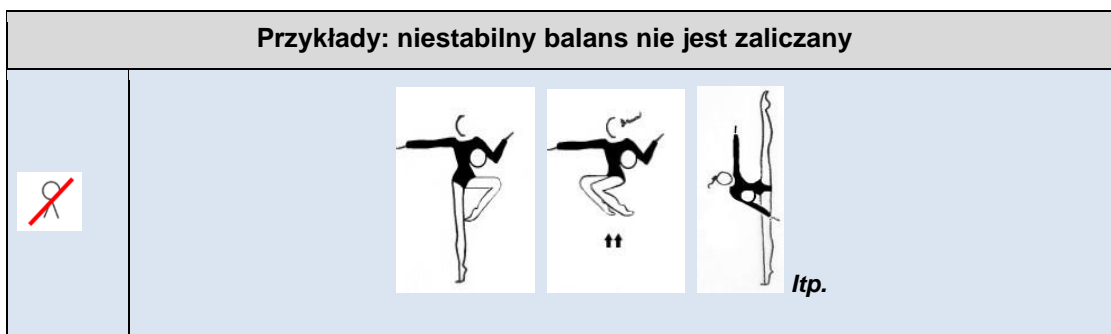
Przykłady i Wyjaśnienia: Otwarta dłoń			
			
Prawidłowe wykonanie	Piłka przyciśnięta do przedramienia	Piłka przyciśnięta do przedramienia i <b>zaciśnięta</b>	Piłka uchwycona i <b>zaciśnięta</b>
Brak kary	ET – 0,1 p.	ET – 0,1 p.	ET – 0,1 p.
 <b>Zaliczony</b>	 <b>Zaliczony</b>	 <b>Niezaliczony</b>	 <b>Niezaliczony</b>

### 3.7.5.2. Przybór zaciśnięty pomiędzy dwoma małymi częściami ciała: z lub bez rotacji ciała

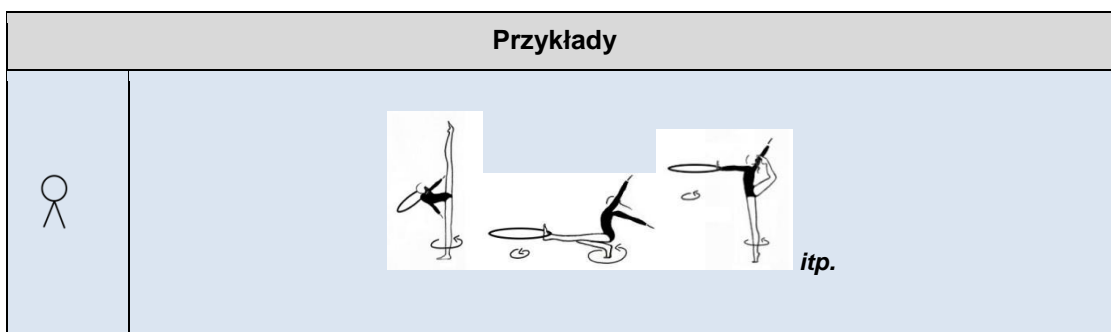
Przykłady	
	 <p><i>itp.</i></p>

Przykłady: Przybór zaciśnięty pomiędzy dowolną kombinacją małej i dużej części ciała - tylko podczas elementu z obrotem ciała	
	 <p> niestabilny balans zaliczany <u>tylko podczas rotacji</u></p>

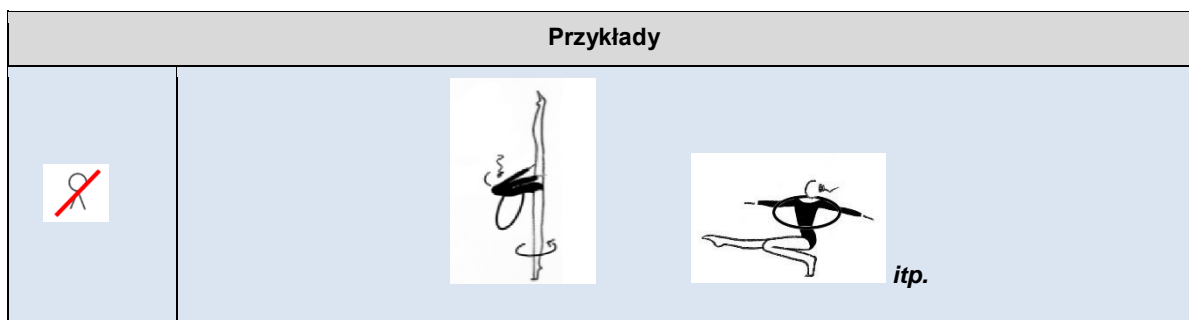
**Uwaga: Wyjątek dla zaciśniętego przyboru:** piłka zaciśnięta pomiędzy ramieniem oraz inną dowolną częścią ciała nie jest uważana za niestabilny balans niezależnie od wykonywania rotacji ciałem





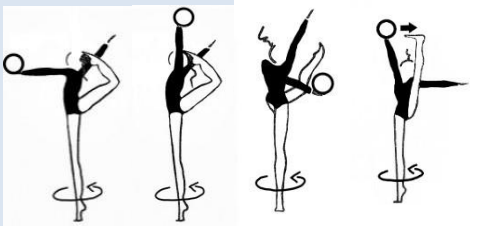


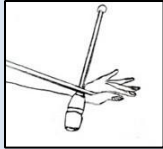
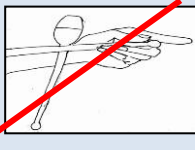
3.7.5.3. **Swobodnie zwisający/zawieszony przybór:** tylko podczas elementów DB z Rotacją (przybór nie może być zaciśnięty)



**Uwaga:** przybór podtrzymywany na części ciała z pomocą rąk nie jest zaliczany jako pozycja “swobodnie zwisającego/zawieszonego” przyboru niestabilnego balansu



### 3.7.6. Pozycje niestabilnego balansu uważane za jednakowe bądź różne:

Wyjaśnienia	
 	<p style="text-align: center;"><b>Jednakowe</b></p> <p>Podczas Trudności z Rotacją piłka jest trzymana <b>z przodu w lewej</b> ręce, a później trzymana <b>z przodu w prawej</b> ręce: <b><u>jednakowe</u> pozycje</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Różne</b></p> <p><b>Różne pozycje niestabilnego balansu</b> dla piłki trzymanej na otwartej dłoni podczas <b>DB z Rotacją</b>: ręka <b>musi być wyraźnie wyciągnięta do przodu, do boku, nad głową</b>, itp., lub musi nastąpić widoczna <b>zmiana pozycji niestabilnego balansu</b> z jednej ręki do innej <b>podczas rotacji</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Przykłady:</b></p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;"><i>Różne pozycje niestabilnego balansu, widoczna zmiana z jednej ręki do drugiej</i></p>
 	<p style="text-align: center;"><b>Różne</b></p> <p><b>Różne pozycje niestabilnego balansu</b> dla jednej maczugi trzymanej drugą maczugą <b>od zewnętrznej strony dłoni</b> podczas <b>DB z Rotacją</b>: <b>Pozycje ręki</b> muszą zostać wyraźnie zaznaczone <b><u>do przodu lub do boku</u></b>, aby zostały zaliczone jako różne:</p> <p style="text-align: center;"><b>Zewnętrzna strona</b></p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;"><b>Wewnętrzna strona</b></p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: right;">Maczuga trzymana <b>od wewnętrznej strony dłoni</b> nie jest uważana jako niestabilny balans</p>

## 3.8. Statyka Przyboru

**3.8.1.** Przybór musi być w ruchu lub w pozycji niestabilnego balansu, a nie tylko trzymany/zaciśnięty przez dłuższy czas.

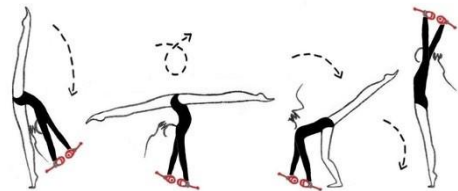
**3.8.2.** Statyczny przybór to przybór trzymany/zaciśnięty:

- „Przybór trzymany” oznacza, że przybór jest sztywno trzymany w jednej lub dwóch dłoniach i/lub w jednej części lub więcej części ciała (nie w pozycji niestabilnego balansu)
- Przybór trzymany „przez dłuższy czas” oznacza trzymanie przez **więcej niż 4 sekundy**

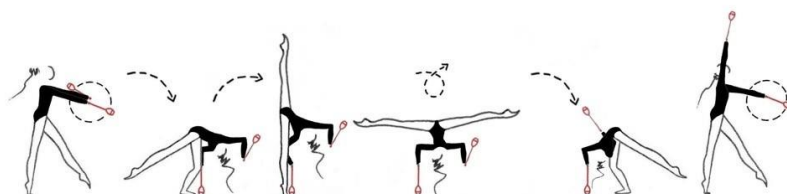


**3.8.3.** Niedozwolone jest wykonywanie podparcia na przyborze (kompozycja lub błąd wykonania). Dozwolone jest jednak wykonanie elementów pre-akrobatycznych z położeniem przyboru na podłożu między rękami i podłożem przez bardzo krótki okres (**nie dłużej niż 4 sekundy**).

**Przykład:** przejście do tyłu z podparem na obu rękach, maczugi, każda w innej dłoni, leżą na planszy między dłońmi i podłożem (element pre-akrobatyczny może także zostać wykonany ze staniem na jednej ręce z tym samym ułożeniem maczugi).



**3.8.4.** Nie jest dozwolone wykonanie elementu pre-akrobatycznego z podparciem w całości na przyborze, bez kontaktu jakiegokolwiek części ciała z podłożą. Elementy pre-akrobatyczne wykonane w ww. sposób nie zostaną zaliczone jako kryteria odpowiedniej Trudności.



### 3.9. Techniczne elementy przyboru muszą być różne podczas DB:

Wyjaśnienia	
<p><b>Elementy przyboru są różne, jeśli zostały wykonane:</b></p>	<p><b>W różnych płaszczyznach</b></p>
	<p><b>W różnych kierunkach</b></p>
	<p><b>Na różnych poziomach</b></p> <div style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Poziom 1: głowa-ramiona</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Poziom 2: klatka-talia</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Poziom 3: poniżej talii-do stóp</div> </div> </div>
	<p><b>Z różną amplitudą:</b>  <i>Manipulacja przyboru wykonana dłońmi/nadgarstkami z małą amplitudą</i>  <i>Manipulacja przyboru wykonana przy wykorzystaniu dłoni i przedramienia ze średnią amplitudą</i>  <i>Manipulacja przyboru wykonana całą ręką, może angażować pracę tułowia, z dużą amplitudą</i></p>
	<p><b>Na, przez lub nad różnymi częściami ciała</b></p> <p><b>Różne sposoby/techniki rzutów</b></p>
<p><b>Przykład:</b> gimnastyczka wykonuje odbicie piłki pod nogą podczas Skoku Jete en tournant z prawej ręki do lewej, a potem podczas Równowagi wykonuje odbicie piłki z przodu. Takie odbicia stanowią różne manipulacje, gdyż są wykonane w różnych kierunkach.</p>	

### 3.9.1. Jednakowe elementy przyboru

3.9.1.1. **DB** z jednakowymi elementami przyboru nie zostaną zaliczone; tylko pierwsza **DB** z danym elementem przyboru (w kolejności wykonania) będzie oceniona. (**Brak kary**).

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje jednakowe odbicia piłki podczas skoku, a później podczas równowagi, równowaga nie zostaje zaliczona.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje spirale wstążką podczas piruetu, a potem, w innej części układu, wykonuje inny piruet z dokładnie taką samą pracą przyboru, drugi piruet (w kolejności wykonania) nie zostanie zaliczony.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje skok w obrocie pod lotem przyboru oraz później w innej części układu wykonuje piruet pod lotem przyboru, piruet nie zostanie zaliczony.

3.9.1.2. Jednakowe elementy przyboru wykonane na dwóch różnych **DB** (z tej samej lub innych Grup Ciała) nie są uważane za „różne” elementy przyboru.

3.9.1.3. Jednakowe elementy przyboru wykonane prawą, a potem lewą ręką nie są uważane za „różne” elementy przyboru.

3.9.1.4. Dla równowagi “Fouette”, wymagany jest jeden Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru podczas dowolnej fazy równowagi, aby element **DB** został zaliczony.

**Wykonywany element przyboru nie może się powtarzać, zgodnie z #3.9.1;** dozwolone jest wykorzystanie dodatkowych elementów przyboru, o ile ten wymóg zostanie spełniony.

### 3.9.2. Szczególne wymogi dot. Technicznych elementów przyboru wykonanych podczas serii skoków i piruetów:

3.9.2.1. Dozwolone jest powtórzenie jednakowej manipulacji przyboru podczas serii skoków i piruetów. Każdy skok lub piruet w serii jest oceniany osobno.

Przykład: seria skoków		
		
Zaliczony: 0.50	Zaliczony: 0.50	Zaliczony: 0.50

## 4. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)

**4.1. Definicja:** połączenie wysokiego rzutu, 2 lub więcej dynamicznych elementów z rotacją oraz chwytu przyboru

**4.2. Wymogi:**

**4.2.1. Max. 5 R** w układzie, zostaną one ocenione **w kolejności chronologicznej**

**4.2.2. R** musi składać się z **trzech części** i będzie zaliczone tylko, jeśli wszystkie z nich zostaną wykonane:








4.2.2.1. **Wysoki rzut** przyboru (**więcej niż dwie wysokości gimnastyczki**) wykonany przed pierwszą rotacją lub podczas pierwszej rotacji. **Niski rzut nie pozwala na zaliczenie R** (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. **Min. dwa pełne dynamiczne elementy rotacji ciała („rotacje bazowe”)**

- min. dwie bazowe rotacje, każda z nich pełna 360°, każda musi być wykonana pod lotem przyboru
- dwie bazowe rotacje muszą być wykonane bez zatrzymania i/lub dodatkowych kroków pomiędzy rotacjami w dowolnej fazie R
- w przypadku dodatkowych kroków wykonanych przed lub po dwóch prawidłowo wykonanych bazowych rotacjach z uwagi na niedokładną trajektorię: R zostaje zaliczone, potrącenie komisji E

4.2.2.3. **Chwyt przyboru po ostatniej rotacji lub skoordynowany z dowolną fazą ostatniej rotacji.**

- **Uwaga dla obręczy i piłki:** chwyt przyboru może być wykonany bezpośrednio po odbiciu od podłogi, **pod warunkiem że odbicie nie będzie wyższe niż poziom kolan** i tylko jeżeli taki chwyt zostaje wykonany bez pomocy rąk
- **Uwaga dla wstążki:** aby element został zaliczony, gimnastyczka musi wykonać chwyt przyboru za **dowolną część** kijka. (Możliwe potrącenie wykonania za nieprawidłowy chwyt).

Wyjaśnienia: Wymogi		
Element R	Wyjaśnienia	Zaliczenie
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt	R2
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, dwa kroki, chwyt	R2 Wymogi spełnione; Potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z 2 krokami
	Wysoki rzut, jedna bazowa rotacja pod lotem, chwyt	Niezaliczone: Tylko jedna rotacja pod lotem przyboru
	Wysoki rzut podczas rotacji, chwyt podczas rotacji	Niezaliczone: Brak rotacji pod lotem
	Wysoki rzut, pierwsza bazowa rotacja pod lotem, chwyt podczas drugiej bazowej rotacji	Niezaliczone: Tylko jedna rotacja pod lotem
	Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji, jedna rotacja pod lotem, chwyt	Niezaliczone: Tylko jedna rotacja pod lotem
	Wysoki rzut, pierwsza bazowa rotacja, dodatkowe kroki, druga bazowa rotacja, chwyt	Niezaliczone: Zaburzenie pomiędzy bazowymi rotacjami (dwa dodatkowe kroki), Potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z 2 krokami

### 4.2.3. Bazowe rotacje

Dwie **bazowe rotacje** ciała muszą zostać wykonane:


- Pod lotem przyboru
- Z **pełnym obrotem 360° podczas każdej rotacji**
- Bez zatrzymania (dodatkowe kroki pomiędzy dwoma rotacjami)
- Wokół dowolnej osi
- Z lub bez przejścia na podłogę
- Z lub bez zmiany osi rotacji ciała


**4.3. Rodzaje rotacji ciała: dwie bazowe rotacje oraz inne dodatkowe rotacje** mogą stanowić dowolną odmianę następujących grup elementów rotacji o 360° wymienionych w tabelach jako:



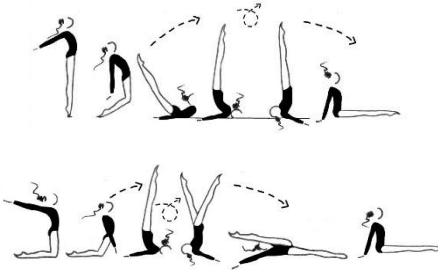
- Elementy pre-akrobatyczne
- Rotacje pionowe (**włącznie z DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.10**)
- **DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.20 lub więcej** (Zob. Tabele **DB # 9; 13**)

**4.3.1. DB**, które mogą być wykonane z większą liczbą obrotów z jednego impulsu, są liczone jako jedna rotacja, z wyjątkiem Illusion wykonywanych z krokiem pomiędzy (# 4.8.4).


### 4.3.2. Elementy Pre-Akrobatyczne

Nr	Grupa	Przykłady możliwych odmian	
1	Przejście w przód	Pozycja wyjściowa: Pozycja środkowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, itp.
		Pozycja końcowa: Ruchy nogami:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Szpagat do przodu, do boku; nogi złączone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, rond, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami) <b>Przykłady</b> możliwego wykonania: 

2	Przejście w tył	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Pozycja środkowa:	Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Ruchy nogami:	Szpagat do przodu, do boku; nogi złączone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, rond, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami)  <b>Przykład</b> możliwego wykonania:  
3	Przerzut bokiem	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Pozycja środkowa:	Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, klatka, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Ruchy nogami:	Szpagat do przodu, do boku; nogi złączone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami)
4	Przewrót w przód	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Technika:	Przez głowę, przez jedno ramię. Itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
5	Przewrót w tył	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Technika:	Przez głowę, przez jedno ramię, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami

6	Przetoczenie przez klatkę w przód	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na leżąco, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania:
			
7	Przetoczenie przez klatkę w tył	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Pozycja końcowa:	Na leżąco, na kolanie, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania:
			
8	"Rybka" do przodu  Przetoczenie przez bark do przodu (odchylając się w plecach przetoczenie przez klatkę, przejście przez bark "huśtawką", przetoczenie przez plecy)	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Pozycja końcowa:	Na siedząco, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, sukcesywnie, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania:
			

9	<p><b>"Rybka" do tyłu</b></p> <p>Przetoczenie przez bark do tyłu</p> <p>(przetoczenie się przez plecy, przejście przez bark z "huśtawką", odchylając się w plecach przetoczenie przez klatkę)</p>	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na siedząco, itp.
		Pozycja końcowa:  Ruchy nogami:	Na leżąco, na kolanie, przez szpagat, itp.  Nogi złączone, sukcesywnie, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami  <b>Przykład</b> możliwego wykonania:
10	<p><b>Boczna rotacja z przejściem przez mostek, kończąca się z wymachem do szpagatu</b></p>	Pozycja wyjściowa:	Na kolanie, na stojąco, itp.
		Pozycja końcowa:  Ruchy nogami:	Na stojąco  Szpagat z wygięciem pleców do stania  <b>Przykład</b> możliwego wykonania:

11	Boczna rotacja obrotem, z wygięciem pleców do tyłu (w łuk)	Pozycja wyjściowa:	Na kolanie, na stojąco, itp.
		Oparcie w trakcie rotacji:	Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, klatka, itp.
		Możliwości oparcia:	Z przejściem przez mostek na 1-2 nogach lub z nogami niedotykającymi podłoża
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na leżąco, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, sukcesywnie, ze szpagatem, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
		Przykłady możliwego wykonania:	
12	Nurek	Lot:	Ze szpagatem o 180°, bez szpagatu o 180°,
		Technika:	z prostymi nogami, do przewrotu przez ramię, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanach, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Ugięte kolana, proste kolana, nogi sukcesywnie (dla przewrotu)
13	Rotacja z uniesioną nogą (jak Illusion, ale nie DB)	Faza środkowa:	Tułów do poziomu lub niżej, z lub bez oparcia na ręce
		Pozycja końcowa:	Tułów wygięty/podniesiony w dowolnym z kierunków, koniec na podłożu, itp.
		Ruchy nogami:	Z nogami ugiętymi w dowolnej fazie lub z prostymi kolanami, ( <b>ale nie Illusion DB</b> )



**Uwaga dot. Nurka:** ten element pre-akrobatyczny składa się ze skoku (**wymagana jest faza lotu; pozycja szpagatu nie jest wymagana**) z pochyleniem tułowia do przodu i następującym bezpośrednio po nim jednym przewrotem do przodu:

- Nurek może być wykonany w **R** jako pierwsza rotacja; min. jedna dodatkowa rotacja jest wymagana, aby spełnić wymóg dwóch Bazowych Rotacji.
- Kryterium „Zmiana poziomu”  $\bar{Z}$  jest zaliczane podczas wykonywania Nurka w **R**.

**Przykład:** „Nurek” z następującym bezpośrednio po nim dodatkowym przewrotem/rotacją = **R2**  $\bar{Z}$

**4.3.3.** Jeśli gimnastyczka zmienia oś lub technikę wykonania rotacji ciała podczas elementu pre-akrobatycznego, pierwsza faza rotacji ciała decyduje o rodzaju elementu pre-akrobatycznego.

- **Przykład:** Przejście do przodu ukończone bokiem jako gwiazda = przejście do przodu
- **Przykład:** Boczna rotacja z wygięciem tułowia, ukończona przetoczeniem na klatkę = boczna rotacja

**4.3.4. Każda grupa elementów pre-akrobatycznych może być wykonana w R tylko jeden raz,** jako rotacja izolowana lub w serii, bądź powtórzona w tymże **R** w dowolnej jego fazie. Jeśli grupa elementów pre-akrobatycznych **zostanie powtórzona** (izolowana lub w serii) **w innym R** (niezależnie od różnych wersji), **takie R nie zostanie zaliczone.**

**4.3.5.** Wszystkie grupy dozwolonych elementów pre-akrobatycznych mogą być zawarte w układzie pod warunkiem, że są one wykonywane bez momentu lotu lub zatrzymania pozycji stania na rękach **z wyjątkiem krótkiego zatrzymania (nie dłużej niż 1 sekunda) w celu wykonania chwytu przyboru podczas elementu.**

Lot lub fiksacja pozycji w staniu na rękach (**dłuższa niż 1 sekunda**) są niedozwolonymi technikami elementów pre-akrobatycznych. W takim przypadku element pre-akrobatyczny nie jest zaliczany. **Potrącenie** Wykonania wynosi 0.30.

#### 4.3.6. Rotacje pionowe

No	Grupa	Przykłady możliwości odmiany
1	<b>W locie:</b> Skok/przeskok/ podskok w obrocie	Dowolna pozycja nóg (proste lub zgięte) podczas lotu
2	<b>Stojąc: 2 stopy na podłożu</b> Kroki w obrocie lub rotacja z dwoma stopami na podłożu	Dowolna pozycja nóg i/lub tułowia z zatrzymaną lub dynamiczną formą
3	<b>Stojąc: 1 stopa na podłożu</b> Rotacja z jedną stopą na podłożu	Dowolna pozycja nóg i/lub tułowia z zatrzymaną lub dynamiczną formą
4	<b>Siedząc:</b> Rotacja boczna (przetoczenie), z lub bez przejścia przez szpagat	Tułów wyprostowany; rotacja może zaczynać się na stojąco lub na siedząco, ale zawsze powinna się kończyć w położeniu na podłodze.  Dowolna pozycja nóg, w tym z możliwością przejścia przez dowolne położenie w szpagacie

5	<p><u>Leżąc:</u> Rotacja boczna (przetoczenie)</p>	<p>Ciało obraca się bokiem leżąc na podłodze od początku do końca rotacji. Pozycja nóg jest dowolna.</p> <p><b>Przykład</b> możliwych odmian:</p>
---	--	---


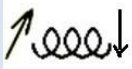

**4.3.7.** Każda grupa Rotacji pionowych może być wykorzystana **jeden raz w R** jako izolowana rotacja, w serii lub powtórzona w tymże **R** w dowolnej jego fazie. Jeśli grupa zostanie **powtórzona** (izolowana lub w serii) w **innym R** (niezależnie od wykonanej odmiany rotacji z danej grupy), **takie R nie będzie zaliczane**.

**4.4. Wartość:** wartość bazowa (min. dwie bazowe rotacje z każdą pełną rotacją 360°) **R: 0.20**


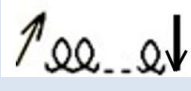
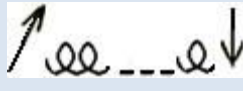
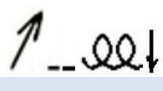

**4.5.** Bazowa wartość **R** może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów. Dodatkowe kryteria mogą być wykonywane podczas rzutu przyboru, pod lotem i/lub podczas chwytu przyboru.

**4.6. Tabela dodatkowych kryteriów dla R podczas rzutu i lotu przyboru**

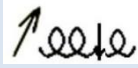
Podczas lotu przyboru	
Symbol	Dodatkowe kryteria R + 0.10 lub +0.20 każdorazowo
R3 R4, itp.	Dodatkowa rotacja ciała <b>o pełne 360°</b> wokół dowolnej osi <b>podczas rzutu</b> , pod lotem przyboru lub z chwytem przyboru skoordynowanym w dowolnej fazie ostatniej rotacji
Z	Zmiana osi rotacji ciała lub zmiana poziomu* podczas rotacji (w każdym <b>R</b> jest zaliczane tylko jedno kryterium: zmiana osi lub zmiana poziomu – nie obydwa) <b>*Dwa poziomy: 1. lot/na stojąco oraz 2. na podłodze</b>
Seria +0.20	Seria trzech lub więcej jednakowych, nieprzerwanych rotacji pre-akrobatycznych wokół osi czołowej lub strzałkowej (#4.3.2), <b>pod lotem przyboru: dla illusion ( w dowolnym kierunku) i dla skoków w obrocie patrz punkt #4.8.4.1.</b>

Wyjaśnienia: Dodatkowe kryteria R podczas lotu przyboru		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut, trzy rotacje <i>Chaine</i> pod lotem, chwyt	R3
	Wysoki rzut, trzy przewroty w przód, chwyt	R3 + 0.20 Seria rotacji wokół osi poziomej
	Wysoki rzut podczas 1 bazowej rotacji, dwa obroty pod lotem, chwyt	R3

4.6.1. Dodatkowe rotacje będą oceniane po wykonaniu dwóch bazowych rotacji oraz będą zaliczane nawet w przypadku wykonania dodatkowych kroków: wszystkie kryteria wykonane poprawnie będą zaliczone z **potrąceniem E** za niedokładną trajektorię i ewentualne inne, dodatkowe błędy techniczne.

Wyjaśnienia		
	Wysoki rzut, trzy rotacje pod lotem, trzy kroki, chwyt	R3 Wymogi spełnione; potrącenie E 0.50 za niedokładną trajektorię z trzema krokami
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje bez zatrzymania z następującymi dwoma krokami i trzecią rotacją, chwyt	R3 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z dwoma krokami
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje bez zatrzymania z następującymi trzema krokami i trzecią rotacją, chwyt	R3 + potrącenie E 0.50 za niedokładną trajektorię z trzema krokami
	Wysoki rzut, dwa kroki z następującymi dwoma rotacjami, chwyt	R2 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z dwoma krokami
	Wysoki rzut, jedna rotacja z następującymi dwoma krokami, dwie rotacje, chwyt	R2 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z dwoma krokami. Dodatkowe rotacje są oceniane po wykonaniu dwóch bazowych rotacji

4.6.2. Rotacja rozpoczęta po chwycie przyboru nie jest zaliczana

Wyjaśnienia		
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt przyboru, a potem trzecia rotacja	R2

#### 4.7. Tabela ogólnych dodatkowych kryteriów dla R podczas rzutu i chwytu przyboru

Symbol	Ogólne kryteria dla wszystkich przyborów + 0.10 każdorazowo
	Poza polem widzenia
	Bez pomocy dłoni
	Chwyt w rotacji: • zaliczany, o ile wykonany razem z <b>dwoma kryteriami</b> oraz
	Pod nogą/nogami

Wyjaśnienia: ogólne dodatkowe kryteria dla R	
	<p><b>Poza polem widzenia</b>  <b>Przykłady: przestrzeni spełniających kryterium "poza polem widzenia"</b></p>
	<p><b>Dla rzutów i/lub chwytów poza polem widzenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>W pozycji z wygięciem tułowia do tyłu lub elementu rotacji tyłem: <b>ręka wykonująca rzut i/lub chwyt musi przekroczyć pozycję pionową</b></li> <li>Dla chwytu piłki w dwie dłonie za szyją z ugiętymi rękami, kryterium nie jest zaliczane</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elementy wykonane z przodu lub z boku nie skutkują zaliczeniem tego kryterium, nawet jeśli tułów jest wygięty do tyłu</li> <li><b>Kiedy gimnastyczka znajduje się w pozycji leżenia na plecach, z tułowiem na ziemi jej ramiona nie mogą iść poza linię pionową – dlatego taka pozycja nie spełnia kryterium "poza polem widzenia"</b></li> </ul>
	<p><b>Bez pomocy dłoni</b>  <b>Nie zaliczane dla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bezpośredniego chwytu do kręcenia na rękę (  );</li> <li>Chwytu mieszanego (  );</li> <li>Rzutu/chwytu przyboru wierzchnią częścią dłoni</li> </ul>

Wyjaśnienia: dodatkowe kryteria R podczas chwytu przyboru		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	<i>Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje podczas lotu, chwyt podczas trzeciej rotacji poza polem widzenia, bez użycia dłoni</i>	$R3 +$ $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

#### 4.8. Tabela dodatkowych **Specyficznych** Kryteriów R podczas rzutu i chwytu przyboru

Symbol	Szczególne kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne kryteria chwytu + 0.10 każdorazowo
	<b>Przejsięcie przez światło obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas rzutu. Minimum dwa duże segmenty ciała muszą przejść przez obręcz <b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.		<b>Wejście w światło obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas chwytu. Minimum dwa duże segmenty ciała muszą przejść przez obręcz <b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.
	Rzut po odbiciu od podłogi Rzut po toczeniu po podłodze		<b>Bezpośredni ponowny rzut: natychmiast</b> , bez zatrzymania – wszystkie przybory <b>Bezpośrednie odbicie od ciała:</b> bez zatrzymania, od dowolnej części ciała z <b>wyjątkiem ręki (rąk) lub dłoni</b> : wszystkie przybory <i>(kryterium "ponownego odbicia" nie jest stosowany dla odbicia o ręce lub dłonie;</i> <i>taki rodzaj chwytu jest zaliczany także z <math>\neq</math>)</i>
			<b>Odbicie od podłogi oraz bezpośredni chwyt:</b> chwyt przyboru bezpośrednio z podłogi Zalicza się tylko z jednoczesnym wykonaniem kryterium $\neq$ (dla obręczy, piłki) <i>Odbicie od podłoża nie może być wyższe niż do poziomu kolan</i>
	Rzut z rotacją wokół własnej osi (obroż )		<b>Bezpośredni chwyt do</b> toczenia przyboru po ciele <b>Nie zalicza się:</b> dodatkowego kryterium $\neq$ przy chwycie ręką/dłonią ( <b>niezależnie od ustawienia dłoni</b> )
	Rzut 2 niezłączonych maczug (  ): - Jednocześnie - Asymetrycznie - "Kaskada" (podwójna czy potrójna)  <i>Rzuty asymetryczne mogą zostać wykonane jedną lub dwoma rękami jednocześnie. Ruchy maczug podczas lotu muszą mieć różną formę i amplitudę (jeden z rzutów wyższy niż drugi) oraz różne płaszczyzny lub kierunki.</i>		<b>Chwyt 2 niezłączonych maczug</b> (  ) jednocześnie
			<b>Chwyt piłki</b> (  ) jedną ręką (bez pomocy ciała, w tym drugiej ręki)  <b>Chwyt maczugi</b> (  ) do ręki, w której trzymana jest już druga maczuga
			<i>Bezpośredni chwyt obręczy</i> (  ) do kręcenia na innej części ciała <i>Nie zalicza się dodatkowego kryterium <math>\neq</math> dla chwytu do kręcenia na ramieniu</i>
			<b>Kaskada (podwójna lub potrójna):</b> dwie maczugi muszą jednocześnie znajdować się w powietrzu podczas części rzutu, niezależnie od momentu początku pierwszej rotacji  Chwyt mieszany maczug (  ) Nie zalicza się dodatkowego kryterium $\neq$
DB	Rzut w DB (o wartości 0.20 lub więcej) z obrotem o 360° lub więcej. Niedozwolone jest użycie DB bez rotacji	DB	Chwyt w DB (o wartości 0.20 lub więcej) z obrotem o 360° lub więcej. Niedozwolone jest użycie DB bez rotacji

### Wyjaśnienia: Bazowe rotacje dla Kaskady

**Kaskada** – rzut dwóch maczug (jedna po drugiej) z jednoczesnym lotem obu maczug w dowolnym momencie.

Chwył jednej maczugi może być wykonany przed rozpoczęciem bazowych rotacji, a drugiej – na koniec lub podczas ostatniej rotacji w R. Chwył pierwszej maczugi może być także wykonany podczas bazowych rotacji, o ile nie nastąpi zatrzymanie pomiędzy 2 bazowymi rotacjami.

**4.8.1. „Bezpośredni ponowny rzut/odbicie bez zatrzymania, od różnych części ciała lub podłogi” (  ):**


- Ponowny rzut/odbicie jest częścią głównej akcji R (część pierwotnego rzutu w R); dla zaliczenia R wymagany jest chwył ponownego rzutu/odbicia.
- Kryteria wykonane podczas ponownego rzutu/odbicia są zaliczane.
- **Kryteria podczas chwytu przyboru po ponownym rzucie/odbiciu nie są zaliczane jako część R (ani DA)**, gdyż w większości przypadków wysokość ponownego rzutu/odbicia nie jest taka sama, jak wysokość pierwotnego rzutu.

„Bumerang” wstążki nie powoduje zaliczenia kryterium „ponowny wyrzut” w R;

R z „Bumerangiem” wykonany w dowolnej fazie (rzut lub ponowny rzut) nie zostanie zaliczone.

**4.8.2. Rzut dwóch niezłączonych maczug:** to kryterium jest uznawane jednorazowo dla rzutu asymetrycznego, wykonanego kaskadą lub rzutu dwóch maczug jednocześnie.

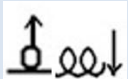


**Uwaga:** Chwył dwóch niezłączonych maczug jest uznawany w przypadku jednoczesnego chwytu dwóch maczug.

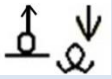
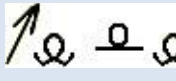

**4.8.3. „Bezpośredni chwył obręczy do kręcenia na część ciała” (  ):** Jeśli wykonany zostanie z wykorzystaniem łokcia, szyi lub nogi, itp. (nie ręki), takie kryterium będzie zaliczone razem z dodatkowym kryterium „bez pomocy dłoni”.

**4.8.4. DB z obrotem 360° lub więcej, o wartości 0.20 lub więcej** może być wykorzystane max. jeden raz w każdym R i będzie zaliczone jako element rotacji oraz DB:

- DB z obrotem 360° lub więcej, o wartości 0.20 lub więcej może być wykonane **podczas rzutu lub chwytu** przyboru.
- Jeżeli DB jest wykonywana podczas rzutu, ale gimnastyczka zgubi przybór na koniec R, DB wciąż będzie zaliczona (R niezaliczone)
- Niedozwolone jest wykorzystanie elementu **DB bez rotacji**
- **Niedozwolone jest powtarzanie DB, z wyjątkiem serii elementów #2.2.7 - #2.2.8. Trudność Ciała wykorzystana jako izolowany element nie może zostać wykorzystana jako kryterium DB w R (kryterium nie zostanie zaliczone)**

### Wyjaśnienia: DB z obrotem w R

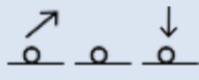


Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji (DB), dwie bazowe rotacje pod lotem, chwył	R3 + DB 0.30 + 0.10 = 0.40 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwył podczas trzeciej rotacji DB	R3 + DB 0.30 + 0.10 = 0.40 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut, pierwsza rotacja pod lotem przyboru, chwył podczas drugiej rotacji (DB)	R niezaliczone Brak dwóch bazowych rotacji pod lotem przyboru 1 DB zaliczona

	Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji (DB), druga rotacja pod lotem, chwyt	R niezaliczone Brak dwóch bazowych rotacji pod lotem przyboru 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut, pierwsza rotacja pod lotem, druga rotacja pod lotem (DB), trzecia rotacja pod lotem, chwyt	R niezaliczony (# 4.8.4) DB niezaliczona
	Wysoki rzut, piruet Attitude z dwoma obrotami (720°) pod lotem, chwyt	R niezaliczony: (# 4.3.1) DB z pojedynczego impulsu zaliczane jako 1 rotacja - brak dwóch bazowych rotacji  DB zaliczona (# 2.4.1)

**4.8.4.1. Serie trzech jednakowych DB z rotacją: Skoki w obrocie oraz Illusion (w dowolnym kierunku) DB: wartość R zostanie zwiększona o +0,2 za wykonanie serii, patrz punkt #4.6**

Seria składająca się tylko ze Skoków w obrocie i/lub Illusion mogą być wykorzystane w jednym R w układzie, wykonane w następujący sposób:

- **Skoki w obrocie:** rzut przyboru podczas pierwszej DB, druga DB pod lotem oraz chwyt podczas trzeciej DB
- **Illusion:** rzut przyboru przed lub podczas pierwszej DB, druga DB pod lotem oraz chwyt podczas trzeciej DB lub bezpośrednio po niej.

Przykłady / Wyjaśnienia: seria 3 jednakowych DB rotacją w R		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut podczas pierwszego skoku w obrocie, drugi skok pod lotem przyboru i chwyt w trzecim	DB + R3 + seria $0.10 + 0.30 + 0.20 = 0.60$ 3 DB
	Wysoki rzut, pierwsze Illusion (krok), drugie Illusion (krok), chwyt podczas trzeciego Illusion	R3 + seria + DB $0.30+0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	Wysoki rzut, pierwsze Illusion, drugie Illusion, trzecie Illusion (bez kroku pomiędzy), chwyt	R3 + seria $0.30+0.20 = 0.50$ 1 DB
Etc.		

**4.9. R nie zostanie zaliczone w następujących przypadkach:**

- Z niskim rzutem przyboru
- Brak dwóch pełnych bazowych rotacji pod lotem
- Niepełne 360° w którejkolwiek z rotacji bazowych
- Zatrzymanie pomiędzy dwoma bazowymi rotacjami
- Zgubienie przyboru
- Chwyt wstążki za materiał (zamiast kijka)
- Powtórzenie grupy elementu pre-akrobatycznego w więcej niż 1 R
- Powtórzenie grupy rotacji pionowej w więcej niż 1 R
- R wykonane z dwoma DB, jedno na rzucie i jedno na chwycie (z wyjątkiem serii)
- R wykonane z DB bez rotacji
- DB o wartości 0.20 lub więcej wykonana pod lotem (z wyjątkiem serii)
- Chwyt przyboru po muzyce
- Elementy pre-akrobatyczne wykonane niedozwoloną techniką

## 5. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA)

**5.1. Definicja:** Trudność Przyboru (DA) to techniczny element przyboru („Baza”) wykonywany w połączeniu z kryteriami wyszczególnionymi dla danego przyboru.

**5.2. Wymogi:** Min. 1, Max. **20 DA** ocenionych w kolejności wykonania (niezależnie od technicznego wykonania DA). Dodatkowe elementy DA nie będą oceniane (brak kary).

**5.3.** Bazy DA obejmują większość (ale nie wszystkie) Fundamentalne i Niefundamentalne techniczne elementy przyboru (# 3.6; # 3.7)

**5.4.** DA składa się z następującego połączenia Bazy (Baz) oraz kryteriów:




**1 baza przyboru + min. 2 kryteria** (oba kryteria wykonane w trakcie 1 bazy)

**2 bazy przyboru (tylko w przypadku kiedy jedną z baz jest ”chwyt z wysokiego rzutu” + minimum 1 kryterium, które jest obecne podczas obu baz.**

Uwaga: Baza ”chwyt z wysokiego rzutu” ↓ zaliczana również dla ↓ (piłka i maczugi),  
 ↓↓ (maczugi)

**5.5. Kiedy DA składa się z 1 bazy przyboru i 2 kryteriów** Wartość bazy przyboru decyduje o wartości całego elementu DA.




**Przykład: obręcz i piłka**

Baza	Wartość	Kryteria	Wartość DA
Długie toczenie 	0.40	 	0.40

5.5.1. Dla bazy ”mały rzut/chwyt” wymagane minimum 2 kryteria muszą zostać wykonane w trakcie rzutu lub oba podczas chwytu przyboru (nie jedno w trakcie rzutu i jedno w trakcie chwytu).

**5.6. Kiedy DA składa się z 2 Baz przyboru (jedną z nich musi być ”chwyt z wysokiego rzutu”):** Wartość wyżej ocenianej Bazy + dodatkowa 0.10 za drugą Bazę decyduje o wartości elementu DA.

**Przykład: obręcz i piłka**




Baza	Wartość	Baza	Wartość	Kryteria	Wartość DA
Chwyt z wysokiego rzutu ↓	0.30	Długie toczenie 	0.40	 	0.40 (wyżej oceniana baza) + 0.10 (druga baza) = 0.50

5.6.1. DA wykonywane z 2 Bazami musi być wykonane bez zatrzymania i zaburzeń między nimi. (W przypadku chwytu przyboru w pozycji stania na rękach, krótkie zatrzymanie pomiędzy Bazą ”chwytu z wysokiego rzutu” a drugą Bazą jest dopuszczalne, zgodnie #4.3.5.).

5.6.2. Jeżeli DA zostanie wykonane z 2 Bazami przyboru (żadna z Baz nie jest ”chwyt z wysokiego rzutu”) w połączeniu z tylko 1 kryterium; element nie zostanie zaliczony jako DA.







**Przykład: wstążka**

Baza	Wartość	Baza	Wartość	Kryteria	Wartość DA
Spirale (trzymanie za materiał) 	0.30	Wysoki rzut 	0.20		0.00

**5.6.3.** Jeżeli DA zostanie wykonane z 2 Bazami przyboru (żadna z Baz nie jest "chwytym z wysokiego rzutu") w połączeniu z 2 kryteriami; Baza wykonana z 2 kryteriami zostanie zaliczona jako DA; w przypadku kiedy obie Bazy są wykonane z 2 kryteriami Baza o wyższej wartości decyduje o wartości DA.

**Przykład: wstążka**

Baza	Wartość	Baza	Wartość	Kryteria	Wartość DA
Spirale 	0.30	Wysoki rzut 	0.20	 	0.30 Spirale wykonane poza polem widzenia w rotacji

**5.6.4.** Dla niskich podrzutów/chwyty: odmiany „niskiego podrzutu” zgodnie z # 3.7.2 nie stanowią osobnej lub drugiej bazy, a jedynie wszystkie są możliwymi odmianami bazy „niskiego podrzutu” → :

- Jako podrzut/wypchnięcie/popchnięcie w powietrze
- Jako odbicie od ciała
- Jako upuszczenie przyboru z wysokości (swobodny spadek)
- Dla podrzutu jednej maczugi: z lub bez obrotu 360°


**5.7. DA powtórzone w identyczny sposób nie zostaną zaliczone**

5.7.1. **Identyczne powtórzenie całej kombinacji Bazy/Baz i kryterium/kryteriów**

5.7.2. **Powtórzenie DB (w tym form izolowanych lub wykonanych w równowadze fouette) powoduje, że kryterium DB nie zostanie zaliczone.**

**5.8. Wymogi:** zob. #5.4.

**5.8.1. Elementy DA będą zaliczone, jeśli spełniają określone wymogi Bazy przyboru oraz kryteriów**

Wyjaśnienia
Gimnastyczka zamierza wykonać element <b>DA</b> z bazą <i>“toczenie piłki po dwóch dużych częściach ciała”</i> (  ) , ale nie wykonuje toczenia właściwie po dwóch dużych segmentach ciała. Element <b>DA</b> nie jest zaliczony, gdyż baza nie jest wykonana zgodnie z definicją. Potrącenia Wykonania za odpowiednie błędy techniczne zostaną wymierzone zgodnie z tabelą dla komisji Wykonania.

**5.8.2. Następujące po sobie jednakowe Bazy:** jednakowe Bazy wykonane w jednakowym związku pracy ciała-przyboru w 2 lub więcej następujących po sobie elementach ciała/Trudnościach ciała będą ważne tylko dla pierwszego elementu DA

**Przykład / Wyjaśnienia**

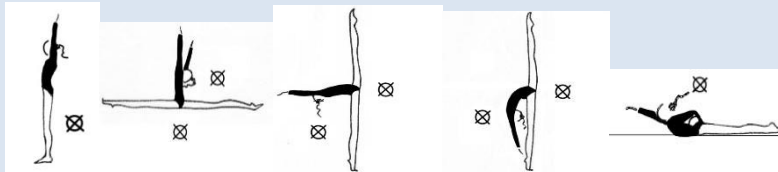
Jednakowe spirale wstążki wykonane w tym samym położeniu ręki w dwóch następujących po sobie elementach ciała:  
przejście do przodu z wejściem do Równowagi „wolna noga do szpagatu do przodu bez ręki, tułów odchylony do tyłu poniżej poziomu” zaliczy zostanie tylko jeden element DA

**5.8.3. Tabela kryteriów dla DA dla wszystkich przyborów:** kryteria są zaliczane z uwzględnieniem wymogów wymienionych w odpowiedniej tabeli; kryterium oznaczone jako “N/S” w Tabelach elementów DA (# 5.11-5.14) oznacza, że tego kryterium “nie stosuje się” dla tej Bazy i nie może zostać zaliczone.

**Wyjaśnienia: Dodatkowe kryteria (Ogólne) dla DA**

**Poza polem widzenia**

**Przykłady: przestrzeni spełniających kryterium “poza polem widzenia”**



**Pozycja ramienia, które wykonuje element przyboru (-ów) zgodnie z powyższymi przestrzeniami , określa kryterium ”poza polem widzenia”**

- W położeniu z wygięciem do tyłu lub w elemencie rotacji do tyłu: ręka wykonująca chwyt musi przekroczyć pozycję pionową, **na początku lub pod koniec wykonywania Bazy**
- Elementy DA wykonane z przodu lub z boku nie skutkują zaliczeniem tego kryterium, nawet jeśli tułów jest wygięty do tyłu
- **Kiedy gimnastyczka znajduje się w pozycji leżania na plecach, z tułowiem na ziemi jej ramiona nie mogą iść poza linię pionową – dlatego taka pozycja nie spełnia kryterium “poza polem widzenia”**
- Nie jest zaliczane dla piłki chwytanej w dwie dłonie za szyją z ugięciem obydwu rąk



**Bez pomocy dłoni**

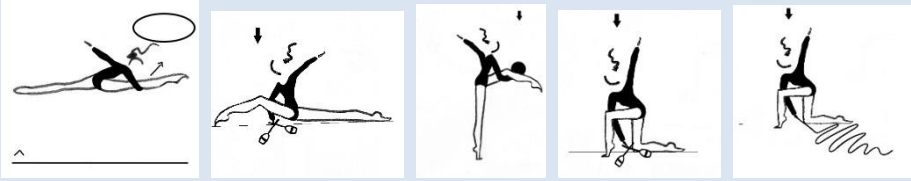
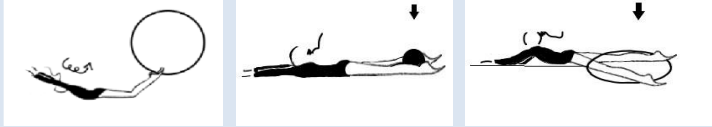

Przybór musi wykonać samodzielny techniczny ruch, który może być rozpoczęty:

- Za pomocą impulsu z innej części ciała
- Za pomocą początkowego impulsu dłonią (dłońmi), ale tuż po tym przybór musi wykonać pełny samodzielny ruch bez pomocy dłoni



**Niezaliczane dla:**

- Bezpośredniego chwytu do kręcenia na ręce ( ○ );
- Chwytu mieszanego ( ♯ );
- Rzutu/chwytu przyboru wierzchnią stroną dłoni

✂	<p><b>Pod nogą/nogami:</b> trudna współzależność ciała i przyboru, wykonywana pod nogą/nogami.</p> <p style="text-align: center;"><b>Przykłady:</b></p>  <p style="text-align: center;"><i>Itp.</i></p>
=	<p><b>Na podłodze</b> Elementy przyboru wykonywane podczas leżenia gimnastyczki na podłożu od początku do końca elementu: <b>cały tułów musi być w pozycji na leżąc na podłożu</b>, na plecach, na brzuchu, czy też na boku</p> <p style="text-align: center;"><b>Przykłady:</b></p>  <div style="display: flex; justify-content: flex-end; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">Nieprawidłowe położenie na podłodze</div>  </div> <p style="text-align: right;"><i>Itp.</i></p>
W	<p><b>Pełna fala ciała</b> Tylko jeśli fala jest wykonana całym ciałem: pełna fala ciała z Tabeli elementów <b>DB</b> będzie liczona tylko jako <b>W</b> (nie <b>DB</b> i nie jako rotacja - jeżeli dotyczy)</p>
DB	<p><b>Trudność Ciała:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W trakcie <b>DB</b> o wartości <b>0.10 lub więcej</b></li> <li>• Element <b>DB</b>, który jest wykonywany z rotacją lub na podłodze, może być zaliczony tylko jako <b>DB</b></li> <li>• Podczas równowagi "Fouette" i podczas piruetu "Fouette" może zostać wykonany jeden element <b>DA</b></li> <li>• Łączone Trudności: jeśli każda część Łączonej Trudności jest wykonana zgodnie z wymogami dla <b>DA</b>, możliwe jest wykonanie elementu <b>DA</b> na każdej <b>DB</b> wchodzącej w skład Łączonej Trudności.</li> </ul>
○	<p><b>W rotacji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 360°</li> <li>• To kryterium nie jest zaliczane dla <b>DB</b>, która jest wykonywana z rotacją</li> <li>• <b>DB</b> nie może być wykorzystane jako element rotacji</li> </ul>

**5.8.4.** Kryterium **DB** może być wykorzystane **max. 9 razy** dla jednego układu, **oceniane w kolejności wykonania**

**5.8.5.** **Max. 3 elementy pre-akrobatyczne z różnych grup elementów pre-akrobatycznych** mogą zostać wykonane jako kryterium „w rotacji”. Elementy pre-akrobatyczne mogą być jednakowe lub różne od tych wykonywanych dla **R**:

- Elementy pre-akrobatyczne są oceniane w kolejności wykonania: pierwsze 3 zostaną ocenione
- Obecność elementu pre-akrobatycznego w elemencie **DA** jest brana pod uwagę niezależnie od liczby pozostałych dodatkowych kryteriów

- Powtórzenie jednakowego elementu pre-akrobatycznego wykonanego w dwóch (lub trzech) osobnych elementach **DA** nie jest możliwe; **DA** nie będzie zaliczone niezależnie od liczby wykonanych dodatkowych kryteriów.
- Jeśli dodatkowa rotacja zostanie wykonana w **DA**, taka **DA** nie zostanie zaliczona (**Brak kary**)

**5.8.6.** Jeśli element pre-akrobatyczny jest połączony z elementem **DB** (z lub bez **DA**), taki element pre-akrobatyczny jest wliczany do ogólnej liczby elementów pre-akrobatycznych dozwolonych do wykorzystania jako kryterium „w rotacji” w elementach **DA**.























**5.8.7.** Nie ma limitu w wykorzystaniu rotacji z grupy pionowych w **DA** .

**5.9.** Elementy **DA** nie będą zaliczone w następujących przypadkach:

- Baza lub kryteria nie zostały wykonane zgodnie z ich definicją
- Zgubienie przyboru podczas elementu **DA**
- Więcej niż **9 DA** z kryterium „**DB**” o wartości **0.10** i więcej, oceniając w kolejności wykonania
- Więcej niż **3 DA** z elementami pre-akrobatycznymi jako kryterium „w rotacji”, oceniając w kolejności wykonania
- Element pre-akrobatyczny z tej samej grupy wykonany w więcej niż **1 DA**
- Utrata równowagi z oparciem na jedną lub dwóch rękach lub na przyborze
- Pełna utrata równowagi z upadkiem gimnastyczki podczas wykonywania **DA**
- Wykonane **DA** w dowolnej fazie **R**














.11. TABELA BAZ I KRYTERIÓW DLA DA

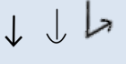




OBRĘCZ 

Baza	Symbol Baz	Wartość	Kryteria						
				$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Długie toczenie obręczy po minimum 2 dużych częściach ciała		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Wolna rotacja obręczy wokół własnej osi wokół części ciała lub na części ciała (otwarta dłoń <b>jest pracą z wykorzystaniem rąk</b> )		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotacja (min. 1) obręczy wokół części ciała ( <b>nie rąk</b> )		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Przejście przez światło obręczy całego ciała lub jego części (dwie duże części ciała)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Toczenie obręczy po podłodze		0.20	v	v	N/S	v	N/S	v	v
Rotacja (min.1) na podłodze wokół własnej osi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Przejście nad przyborem całego ciała lub jego części (bez przekazania)		0.20	v	N/S	N/S	v	N/S	v	v
Przekazanie <b>bez pomocy rąk</b> między przynajmniej 2 różnymi częściami ciała ( <b>nie rękami</b> )		0.20	v	N/S	N/S	v	v	v	v
Ślizganie obręczy na dowolnej części ciała Niski rzut/chwył: rzut, popchnięcie, wypchnięcie z części ciała , odbicie od ciała		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut z rotacją wokół własnej osi		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Chwył obręczy z lotu z wysokiego rzutu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Odbicie obręczy od podłogi po wysokim rzucie i bezpośredni rzut		0.30	v	v	v	v	v	v	v
<b>Symbol</b>	<b>Wyjaśnienia: Dodatkowe Szczególne Bazy: Obręcz</b>								
	<b>Wysoki rzut z obrotem obręczy wokół własnej osi podczas lotu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rzut obręczy z obrotem wokół osi pionowej lub poziomej podczas lotu z zachowaniem płaszczyzny od początku do końca lotu przyboru.</li> <li>Impuls pierwotny dla rzutu obręczy jest wykonywany jedną lub dwoma rękami lub inną częścią ciała (np. nogą)</li> </ul>								
 	Tylko jedna Baza, która dot. chwytu obręczy z lotu wysokiego rzutu jest zaliczana dla jednego elementu:  (chwyt obręczy bezpośrednio z lotu wysokiego rzutu) lub  ( odbicie obręczy od podłogi po wysokim rzucie i bezpośredni rzut) ale nie dwie razem jako <b>dwie Bazy w jednym AD</b>								
 	Dozwolone jest <b>użycie dwóch Baz</b> „Chwył z wysokiego rzutu” oraz „Odbicie od ciała” <b>w jednym AD</b>								

## 5.12. TABELA BAZ I KRYTERIÓW DLA DA





















PIŁKA 



Baza	Symbol Bazy	Wartość	Kryteria						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Długie toczenie piłki po minimum 2 dużych częściach ciała		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Chwyt piłki jedną ręką z wysokiego rzutu		0.40	v	N/S	v	v	v	v	v
Odbicie	Jedno wysokie odbicie (poziom kolana i wyżej) od podłogi		0.20	v	v	v	v	v	v
	Seria (min. 3) małych odbić		0.20	v	v	v	v	v	v
Figury ósemki piłki z okrężnym ruchem ręki		0.20	N/S	N/S	v	v	v	v	v
Wolne rotacje piłki na części ciała		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Przekazanie <b>bez pomocy rąk</b> między przynajmniej 2 różnymi częściami ciała ( <b>nie rękami</b> )		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Niestabilny balans		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Niski rzut/chwyt: rzut, popchnięcie, wypchnięcie, odbicie <b>od różnych części ciała wyłączając dłonie i ramiona</b>		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Chwyt piłki z lotu z wysokiego rzutu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Odbicie piłki od podłogi po wysokim rzucie i bezpośredni chwyt		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Wyjaśnienia: Baza: Chwyt
	Tylko jedna Baza, która dot. chwytu piłki z lotu wysokiego rzutu jest zaliczana dla jednego elementu:  (chwyt piłki z lotu wysokiego rzutu) lub  (chwyt piłki jedną ręką z wysokiego rzutu) lub  (Odbicie piłki od podłogi po wysokim rzucie i bezpośredni chwyt), ale nie którekolwiek z nich razem jako dwie Bazy w jednym AD
	Dozwolone jest użycie dwóch Baz „Chwyt z wysokiego rzutu” oraz „Odbicie od różnych części ciała wyłączając dłonie i ramiona” w jednym AD

## 5.13. TABELA BAZ I KRYTERIÓW DLA DA

MACZUGI 


















Baza	Symbol Bazy	Wartość	Kryteria						
				$\neq$			$=$	W	DB
Młynki		0.30	v	N/S	v	v	v	v	v
Niskie rzuty 2 niezłączonych maczug/chwył		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Ruchy asymetryczne 2 maczug		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Małe kółka 2 maczug		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Niskie rzuty 2 złączonych maczug		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Długie toczenie po minimum 2 dużych częściach ciała		0.30	v	v	N/S	v	v	v	v
Wolne rotacje 1 lub 2 maczug na lub wokół części ciała lub jednej wokół drugiej maczugi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Toczenie 1 lub 2 maczug po części ciała lub na podłodze		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Odbicia maczugi (maczug) od podłogi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Przekazanie <b>bez pomocy rąk</b> między przynajmniej 2 różnymi częściami ciała ( <b>nie rękami</b> )		0.20	v	N/S	N/S	v	v	v	v
Niestabilny balans		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Ślizganie maczug na dowolnej części ciała Niski rzut/chwył: rzut, popchnięcie, wypchnięcie, odbicie od części ciała ( <b>lub od podłogi</b> )		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut 2 maczug		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Chwył maczugi z lotu z wysokiego rzutu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
<b>Chwył jednej maczugi z lotu wysokiego rzutu do jednej dłoni, druga maczuga jest trzymana w tej samej dłoni</b>		0.40	v	N/S	v	v	v	v	v
Chwył 2 maczug z lotu wysokiego rzutu		0.40	v	v	v	v	v	v	v


Symbol	Wyjaśnienia: Dodatkowe Szczególne Bazy: Maczugi
+	<p><b>Dla ruchów asymetrycznych:</b> min. 1 maczuga powinna wykonać kryterium dla wykorzystania  i/lub </p>
↗	<p><b>Wysoki rzut 2 niezłączonych maczug:</b> 2 maczugi można rzucić następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• razem, równolegle</li> <li>• asymetrycznie</li> <li>• kaskadą</li> </ul> <p><b>Kaskada:</b> Dwie maczugi powinny znaleźć się w powietrzu jednocześnie podczas części rzutu. Taki rzut jest jedną bazą; dlatego, kryteria mogą zostać wykonane z rzutem pierwszej lub drugiej maczugi, jeśli przynajmniej jedna z maczug jest podrzucona do wysokiego rzutu.</p>
⇓	<p><b>Jednoczesny chwyt 2 niezłączonych maczug:</b> chwytu maczug można wykonać za dowolną część maczugi.</p>
↓	<p><b>Chwyt jednej maczugi do ręki, w której już znajduje się druga maczuga</b></p>
↓ ↓ ↓	<p>Tylko jedna Baza, która dot. chwytu maczug z lotu wysokiego rzutu jest zaliczana dla jednego elementu:</p> <p>↓ (chwyt maczugi z lotu wysokiego rzutu) lub ⇓ (chwyt 2 maczug z lotu wysokiego rzutu) lub ↓ (chwyt jednej maczugi z lotu wysokiego rzutu do jednej dłoni, druga maczuga jest trzymana w tej samej dłoni), ale nie którekolwiek z nich razem jako dwie Bazy w jednym AD</p> <p>Chwyt dwóch maczug z kaskady stanowi jedną bazę (chwyt), jeden raz.</p>



## 5.14. TABELA BAZ I KRYTERIÓW DLA DA

WSTĄŻKA 

Baza	Symbol Bazy	Wartość	Kryteria						
				$\neq$			=	w	DB
Spirale/ "Szermierz" ( $\neq$ nie zalicza się)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Wężyki		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Bumerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé/chwyt (mały rzut)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Długie toczenie kijka po minimum 2 dużych częściach ciała		0.30	v	v	N/S	v	v	v	v
Przejście całego ciała lub jego części przez lub nad rysunkiem wstążki		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Ruchy wstążki wokół części ciała, wstążka trzymana różnymi częściami ciała (szyja, kolano, łokieć) podczas ruchów ciała lub <b>DB</b> z obrotem		0.20	v	v	N/S	N/S	v	v	v
Duże lub małe koła		0.20	v	N/S	N/S	v	v	v	v
Przekazanie <b>bez pomocy rąk</b> między przynajmniej 2 różnymi częściami ciała ( <b>nie rękami</b> )		0.20	v	N/S	v	v	v	v	v
Toczenie kijka po części ciała		0.20	v	v	N/S	v	v	v	v
<b>Niski rzut/chwyt:</b> rzut, popchnięcie, wypchnięcie, odbicie od ciała		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Wysoki rzut po ślizganiu się po podłożu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Chwyt wstążki z lotu z wysokiego rzutu		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Wyjaśnienia: Dodatkowe Szczególne Bazy: Wstążki
	<p><b>Ruch ślizgania wstążki po podłożu przed rzutem.</b>  <i>Trzymając wstążkę za końcówkę (lub max. 50 cm od końca) i wykonując duże koło ręką gimnastyczka nadaje impuls całej wstążce, który powoduje ruch ślizgania wstążki po planszy (podczas ślizgania wstążka powinna się ruszać, a nie leżeć na planszy). Gimnastyczka musi wykonać rzut natychmiast po chwycie materiału/kijka ręką lub stopą.</i></p>

## 6. NOWY ORYGINALNY ELEMENT PRZYBORU

- Zachęca się trenerów do przedstawiania Oryginalnych Trudności Przyboru (**DA**) do Komitetu Technicznego RG FIG;
- Oryginalne Trudności Przyboru (**DA**) zostaną rozpoznane jako elementy, które stanowią Bazy Przyboru niewymienione w niniejszych przepisach oraz niewykonane do tej pory na zawodach.
- Zainteresowana Federacja Krajowa będzie musiała przedstawić nagranie wideo zawierające wykonanie takiego Oryginalnego elementu **DA** do FIG (oddzielnie sam element i osobne nagranie z całą kompozycją, w której obecny jest ten element wykonywany podczas zawodów) oraz tekst opisowy w 2 językach (angielskim i francuskim) z rysunkami do elementu.
- W przypadku zaakceptowania elementu, Komitet Techniczny RG FIG określi jego wartość jako Bazy szczególnej przyboru i element ten zostanie dodany do Tabeli Fundamentalnych i Niefundamentalnych elementów przyboru; gimnastyczka zgłaszająca otrzyma **bonus za Oryginalność 0.30 punktu za nową Bazę**.
- Inne gimnastyczki mogą wykonywać taki element Bazy bez bonusu za Oryginalność.
- Jeśli Oryginalny element jest wykonany z małym błędem wykonania, wartość Trudności jest zaliczana, ale nie dodaje się bonusu za Oryginalność.

## 7. OCENA TRUDNOŚCI (D)

Sędziowie komisji **D** oceniają Trudności, wystawiają oceny cząstkowe i odejmują odpowiednio ewentualne potrącenia:

### 7.1. Pierwsza podgrupa sędziów D (DB)

Trudność	Min / Max	Potrącenie 0.30
Trudności Ciała (DB)	Min. 3	Mniej niż 3 Trudności Ciała Mniej niż 1 Trudność z każdej Grupy Ciała (∧, T ↓): potrącenie za każdą brakującą Trudność
Dynamiczne elementy z Rotacją (R)	Max. 5	
„Turlan”	Max. 1 na releve Max. 1 na całej stopie	Więcej niż 1 na releve Więcej niż 1 na całej stopie
Pełna fala ciałem (W)	Min. 2	Potrącenie za każdą brakującą <b>W</b>

### 7.2. Druga podgrupa sędziów D (DA)

Trudność	Min / Max	Potrącenie 0.30
Trudność Przyboru (DA)	Min. 1 Max. 20	Brakująca min. 1
Specjalne Fundamentalne Elementy Przyboru	Min. 2 każdej	Za każdą brakującą
Fundamentalne Elementy Przyboru	Min. 1 każdej	Za każdą brakującą

## 8. SKOKI

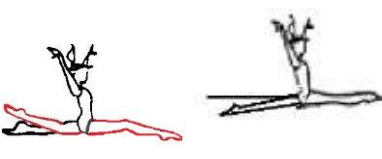

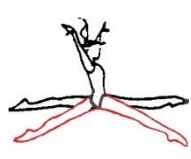
### 8.1. Przepisy ogólne

8.1.1. Wszystkie Trudności Skoków muszą spełniać **następujące podstawowe wymogi:**

- **Wyraźna i zatrzymana forma** podczas lotu
- **Wysokość** (wzniesienie nad podłogą) skoków pozwalającą na wykonanie odpowiedniej formy

8.1.2. Skok **bez dobrze określonej formy** (zgodnie z definicją w Tabeli # 9) i **wystarczającej wysokości dla wykonania pojedynczej zatrzymanej formy** będzie karany przez komisję Wykonania (# 2.3.1 ; 2.3.2).

**Przykład:**

Wartość Skoków		
DB zaliczona: 0.30	DB zaliczona: 0.30	DB niezaliczona: 0.00
		
Małe odchylenie części ciała	Średnie odchylenie części ciała	Duże odchylenie części ciała
Potrącenie Wykonania 0.10	Potrącenie Wykonania 0.30	Potrącenie Wykonania 0.50

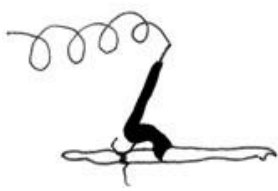
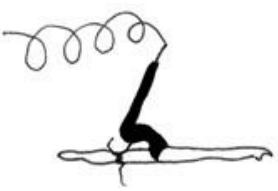
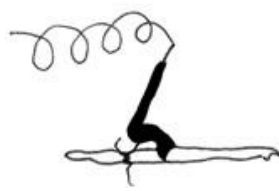
**8.2.** Powtórzenie skoków o jednakowej formie (# 2.2.4) nie jest dozwolone, z wyjątkiem wykonania takich samych skoków w serii (# 2.2.5).

**8.3.** Dozwolone jest wykonanie skoków w **serii**. Seria skoków składa się z dwóch lub więcej **następujących po sobie, jednakowych Skoków** wykonanych z lub bez dodatkowego kroku pomiędzy (w zależności od rodzaju skoku):

- **Każdy** skok w serii jest oceniany osobno
- **Każdy skok w serii liczony jest jako jedna Trudność skoku**

Jeśli gimnastyczka wykonuje serie jednakowych skoków z jednakową manipulacją i jeden lub więcej skoków w serii jest wykonany z odchyleniem formy, wartość wykonanych form będzie zaliczona z odpowiednimi **Potrąceniami komisji Wykonania**.

**Przykład Serii:**

Formy skoków i odchylenia		
DB zaliczona: 0.50	DB zaliczona: 0.50	DB zaliczona: 0.50
		

**Przykład 1: odchylenia/powtórzenia form w związku z serią:**

Formy skoków i odchylenia			
DB zaliczona: 0.50	DB zaliczona: 0.50	DB zaliczona: 0.30	DB niezaliczona: powtórzenie
Seria			Izolowany
Potrącenia komisji Wykonania			
Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.10	Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.10	Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.50	

**Przykład 2: odchylenia/powtórzenia form w związku z serią:**

Formy skoków i odchylenia			
DB zaliczona: 0.30	DB zaliczona: 0.50	DB niezaliczona: powtórzenie	DB niezaliczona: powtórzenie
Izolowany	Seria		
Potrącenia komisji Wykonania			
	Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.10	Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.50	Odchylenie - wygięcie do tyłu 0.10

**8.4.** Skoki wykonane z odbicia z jednej stopy oraz z dwóch stóp (jeśli inaczej nie jest określone w Tabeli #9) są uważane za **Jednakowe Formy**.

**8.5.** Niezależnie od liczby obrotów podczas lotu, dana forma **DB** może zostać wykonana tylko jednorazowo (różne liczby obrotów podczas lotu w jednakowej formie są uważane za Jednakową Formę).

8.5.1. Obrót całego ciała **podczas lotu** jest oceniany od momentu oderwania stopy/stóp od podłogi oraz do momentu lądowania stopy/stóp na podłożu.

8.5.2. Dla wszystkich skoków, które zawierają obrót (obroty): wartość skoku uwarunkowana jest liczbą wykonanych pełnych obrotów; dla skoków z obrotem mniej niż 180°, może zostać zaliczona

wartość bazowa (bez pełnego obrotu), jeśli taki skok jest wymieniony w tabeli i został wykonany poprawnie.

**8.6.** We wszystkich Trudnościach Skoku z nogą do głowy, stopa lub inna część nogi powinna tworzyć formę zamkniętą. **Dotknięcie dowolnej części głowy jest obowiązkowe dla prawidłowej formy.**

**DB** bez dotknięcia, z odchyleniem o max. 20°, są zaliczane z **Potrąceniem komisji Wykonania** (# 2.3.1).

**8.7.** We wszystkich Trudnościach Skoku z wygięciem tułowia do tyłu, musi wystąpić kontakt głowy z nogą.

- **Dotknięcie dowolnej części nogi jest obowiązkowe dla prawidłowej formy.**

- **DB** bez dotknięcia, z odchyleniem o max. 20°, są zaliczane z **Potrąceniem komisji Wykonania** (# 2.3.1).

**Wyjątek dla skoków:** kryterium „wygięcie tułowia do tyłu” wykonane z **dużym odchyleniem** otrzyma karę komisji Wykonania, ale wartość bazowa skoku może zostać zaliczona, jeśli jest ona wymieniona w tabeli bez „wygięcia do tyłu” i zostanie wykonana zgodnie z podstawowymi wymogami.

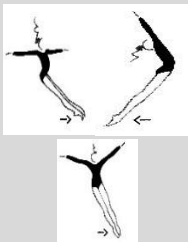
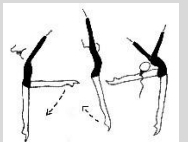
**8.8.** Skoki wykonane z połączeniem więcej niż jednej głównej akcji (**Przykład:** skok półszpagatowy z nogą do głowy) z odbiciem z jednej lub dwóch stóp muszą być wykonane w taki sposób, żeby **podczas lotu tworzyły wyraźnie widoczny obraz zatrzymanej i dobrze określonej formy**, a nie dwa różne obrazy i formy. Podczas oceniania takich skoków stosowana jest zasada #2.3.1.


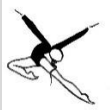




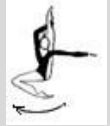
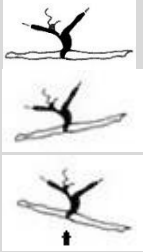
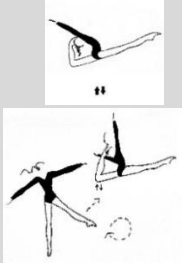

**8.9.** Skoki, które nie zostały wykonane z **min. 1** Fundamentalnym technicznym elementem właściwym dla każdego przyboru i/lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru nie zostaną zaliczone jako Trudności Skoku.


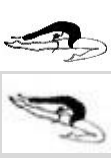
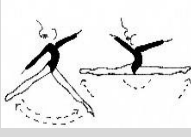
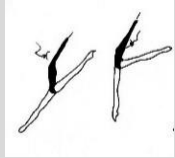
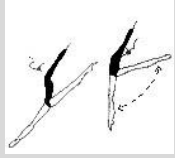
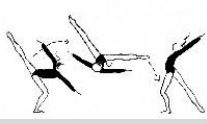
**8.10. Trudność #26** „Dwa lub trzy następujące po sobie skoki szpagatowe ze zmianą nogi wybijającej” nie mogą być wykorzystane z inną Trudnością dla Łączonej Trudności.

**8.11. “Nurek”** (skok z pochyleniem tułowia do przodu, z natychmiastowym wejściem do przewrotu) **nie jest uważany jako Trudność Skoku, a jako element pre-akrobatyczny.**

**8.12. Technika niektórych Trudności Skoku:**

























Wyjaśnienia	
	<p><b>„Cabriole” („bity”) do przodu, do tyłu lub do boku.</b> Jedna noga jest podniesiona do przodu, do tyłu lub do boku na 30° podczas odbicia Druga noga (podstawna), podnosząc się z podłogi, podbija podniesioną wcześniej nogę. Gimnastyczka ląduje na nodze podstawnej.</p>
	<p><b>„Cabriole” („bity”) do przodu z wygięciem tułowia do tyłu.</b> Ten skok zaczyna się w taki sam sposób, jak ‘Cabriole’ do przodu. <b>W fazie lotu</b> wolna noga odbija nogę podstawną do tyłu, do poziomu, z wygięciem tułowia do tyłu, a następnie gimnastyczka ląduje na wolnej nodze.</p>




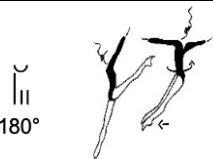
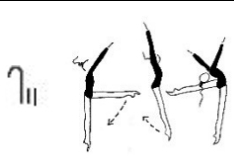







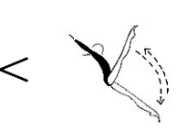
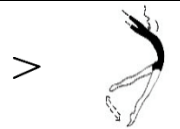
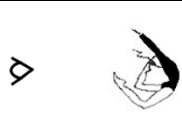

	<p><b>Skok z odchyleniem tułowia do tyłu („łukiem”)</b>  Skok może być wykonany z odbiciem z jednej lub dwóch stóp, lądowanie na jedną lub dwie stopy.  Wygięcie tułowia do tyłu na 45°, nogi podniesione do tyłu na 45°</p>
	<p><b>Skok z odchyleniem tułowia do tyłu („łukiem”), wolna noga do „Passe”</b>  Skok może być wykonywany z odbiciem z jednej stopy, noga do tyłu poniżej poziomu (45°), lądowanie na stopę wykonującą odbicie. Wygięcie tułowia do tyłu na 45°</p>
	<p><b>Skok z odchyleniem tułowia do tyłu („łukiem”), wolna noga do „Passe” z nogą do głowy</b>  Wygięcie tułowia do tyłu na 45°. Skok może być wykonywany z odbiciem z jednej stopy, tylna noga ugięta na 90°, lądowanie na stopę wykonującą odbicie</p>
	<p><b>Skok „Nożyce” ze zmianą nóg z tyłu, z ugięciem do głowy, z obrotem 180°</b>  Odbicie do skoku z jednej stopy, obrót ciała En dehors o 180° podczas lotu (obróć w przeciwnym kierunku do nogi wykonującej odbicie). Zmiana nóg z tyłu następuje z ugięciem do głowy nogi wykonującej odbicie</p>
	<p><b>Skok Szczupak z nogami razem lub do rozkroku</b>  Skok Szczupak jest wykonywany z pochylem tułowia do przodu nad lub między nogami</p>
	<p><b>Skok „Kozak” z różną pozycją nóg lub z obrotem.</b>  Stopa ugiętej nogi musi być blisko miednicy, a kolano podciągnięte do poziomu lub powyżej</p>
	<p><b>Skok „Kozak” Zhukova (ZK)</b>  Skok z prostą nogą do boku powyżej poziomu, cała stopa powyżej głowy, z pomocą ręki przeciwstawnej do podniesionej i wyprostowanej nogi. Obrót może wynosić 180° lub 360° w przeciwnym kierunku od podniesionej nogi</p>
	<p><b>Skok szpagatowy</b>  Wymagana jest pozycja szpagatu 180° w najwyższym punkcie skoku. Pozycja szpagatu powinna być wykonana z nogami do poziomu, lecz może także być zaliczona, kiedy kąt 180° zachowany jest z jedną nogą powyżej, a drugą poniżej poziomu.</p> <p>Skoki szpagatowe z odbiciem z jednej lub dwóch stóp uważane są za jednakowe Trudności Ciała.</p>
	<p><b>Skoki ZR i AG</b>  Odbicie i lądowanie na tej samej nodze. Podczas tych Trudności wymagane jest spełnienie obydwu kryteriów „szpagatu” oraz „nogi do głowy”</p>
	<p><b>Skok półszpagatowy: odbicie z jednej lub dwóch stóp</b>  Wykonywany z maksymalnie ugiętą nogą z przodu, uda w poziomie  Skoki półszpagatowe z odbiciem z jednej lub dwóch stóp są uważane za jednakową Trudność Ciała. Pozycja półszpagatu powinna być wykonana w poziomie, lecz może także zostać zaliczona, kiedy kąt 180° zachowany jest z jedną nogą powyżej, a drugą poniżej poziomu.</p>



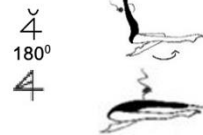





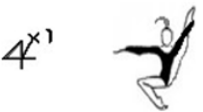

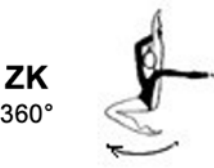


	<p><b>Skok półszpagatowy, odbicie z jednej lub dwóch stóp z nogą do głowy</b>  Noga z przodu maksymalnie ugięta, uda w pozycji szpagatu 180°. Noga z tyłu powinna wykonać pozycję zamkniętą do głowy. Dla osiągnięcia prawidłowej formy wymagane jest dotknięcie nogą dowolnej części głowy. Pozycja półszpagatu powinna być wykonana w poziomie, lecz może także zostać zaliczona, kiedy kąt 180° zachowany jest z jedną nogą powyżej, a drugą poniżej poziomu. Skoki półszpagatowe z odbiciem z jednej lub dwóch stóp są uważane za jednakową Trudność Ciąła.</p>
	<p><b>Skok półszpagatowy, odbicie z jednej lub dwóch stóp z wygięciem tułowia do tyłu</b>  Noga z przodu maksymalnie ugięta, uda w pozycji szpagatu 180°. Wymagany jest kontakt między nogą, a głową. Dla osiągnięcia prawidłowej formy wymagane jest dotknięcie dowolnej części nogi. Pozycja półszpagatu powinna być wykonana w poziomie, lecz może także zostać zaliczona, kiedy kąt 180° zachowany jest z jedną nogą powyżej, a drugą poniżej poziomu. Skoki półszpagatowe z odbiciem z jednej lub dwóch stóp są uważane za jednakową Trudność Ciąła.</p>
	<p><b>Skok szpagatowy ze zmianą nóg</b>  Po widocznej zmianie nóg, wymagane jest wykonanie pozycji szpagatu 180° w najwyższym momencie skoku</p>
	<p><b>„Fouette”</b>  Nie jest wymagana zmiana nogi: wykonywany z obrotem na 180° podczas lotu, wzdłuż nogi wybijającej i lądowanie na tej samej nodze</p>
	<p><b>„Entrelace”</b>  Wymagana jest zmiana nóg; wykonywany z obrotem 180° podczas lotu, wykonywanym wzdłuż nogi wybijającej</p>
	<p><b>Skok „Motyl”, „Butterfly”</b>  Wolna noga przechodzi przez pozycję zbliżoną do poziomą; noga wykonująca odbicie przechodzi przez poziom. Podczas lotu tułów jest w pozycji zbliżonej do poziomu lub w poziomie. <b>Skok wykonany z minimum 180° obrotu od wyjścia w górę do lądowania.</b></p>



## 9. TABELA TRUD23wNOŚĆ SKOKÓW (△)

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Skok złożony z jednym obrotem na 360° podczas lotu	 360° 						
2. „Nożyce” do przodu z ugiętymi nogami i jednym obrotem na 360° podczas lotu	 360° 						
3. Skok pionowy z prostymi nogami i obrotem, <b>wybiecie z dwóch nóg</b>	 360° 		 720° 				
4. Skok pionowy z ugiętą nogą (Passe) i obrotem	 360° 		 720° 				
5. Skok pionowy z wolną nogą do przodu do poziomu z obrotem na 180° lub 360° podczas lotu		 180° 	 360° 				
6. Skok pionowy z wolną nogą do boku do poziomu z obrotem na 180° lub 360° podczas lotu		 180° 	 360° 				
7. Skok pionowy z wolną nogą do tyłu do poziomu z obrotem na 180° lub 360° podczas lotu			 180° 	 360° 			

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Skok pionowy z wolną nogą ugiętą do tyłu do poziomu (attitude) z obrotem na 180° lub 360° podczas lotu			 180°	 360°			
9. „Cabriole” do przodu lub z obrotem na 180° lub więcej podczas lotu lub z wygięciem tułowia do tyłu		 180°					
10. „Cabriole” do boku							
11. „Cabriole” do tyłu lub z obrotem (na 180° lub więcej) podczas lotu		 180°					
12. Skok z łukiem lub z obrotem (na 180° lub więcej), lub z nogą do głowy, noga(-i) poniżej poziomu		 	 				
13. „Nożyce” ze zmianą nóg z przodu powyżej poziomu							
14. „Nożyce” ze zmianą nóg z tyłu (w poziomie), lub z nogą do głowy. Także z obrotem na 180°			 180°				

<p>15. Szczupak ze złączonymi lub rozłączonymi nogami, z wyskokiem z jednej stopy lub dwóch</p>							
<p>16. „Kozak” (pistolet) prosta noga do przodu do poziomu, lub z obrotem, lub ze skłonem tułowia do przodu</p>							
<p>17. „Kozak” (pistolet) prosta noga wysoko do przodu, cała stopa powyżej głowy, z ręką, także z obrotem</p>							
<p>18. „Kozak” (pistolet) prosta noga wysoko do przodu, cała stopa powyżej głowy, także z obrotem</p>							
<p>19. „Kozak” (pistolet) prosta noga wysoko do boku, cała stopa powyżej głowy, z pomocą ręki z tej samej strony, noga prosta. Także z obrotem. Skok Zhukova (ZK), z pomocą przeciwstawnej ręki</p>							
<p>20. „Kozak” (pistolet) prosta noga wysoko do boku, stopa powyżej głowy, bez ręki, także z obrotem</p>							

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Jedna noga do głowy, odbicie z jednej stopy lub dwóch, także z obrotem							
22. Dwie nogi do głowy, także z obrotem							
23. Skok szpagatowy, lub z nogą do głowy, lub z wygięciem tułowia do tyłu, odbicie z jednej stopy lub dwóch							
24. Zaripova (ZR) Skok szpagatowy z nogą do głowy, odbicie i lądowanie ta sama noga					ZR		
25. Agiurgiuculese (AG) Skok szpagatowy z nogą do głowy w obrocie, odbicie i lądowanie ta sama noga (Jete en tournant)						AG	
26. Dwie lub trzy sukcesywne formy skoków szpagatowych ze zmianą stopy przy odbiciu. Oceniany jako jeden element DB					2		3
27. Skok szpagatowy z obrotem, także z nogą do głowy, lub z wygięciem tułowia do tyłu							

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Skok szpagatowy ze zmianą, zmiana z prostymi nogami							
29. Skok szpagatowy ze zmianą, zmiana z ugiętą nogą							
30. Skok w szpagacie rozkrocznym, odbicie z jednej lub dwóch stóp, także ze skłonem tułowia do przodu, także z obrotem							
31. Skok w szpagacie rozkrocznym ze zmianą, zmiana z ugiętą nogą, także zmiana z prostymi nogami (z obrotem na 90°)							
32. Skok półszpagatowy, odbicie z jednej stopy lub dwóch, także z nogą do głowy, także z wygięciem tułowia do tyłu							
33. Skok półszpagatowy, odbicie z jednej stopy lub dwóch, z obrotem ciała. Bessonova (BS) Skok półszpagatowy, także z nogą do głowy, także z wygięciem tułowia do tyłu			 BS 180°	 180°	 180°		
34. Skok półszpagatowy ze zmianą, zmiana z ugiętą nogą, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Skok półszpagatowy ze zmianą, zmiana z prostą nogą, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
36. „Fouette”, także z jedną lub dwiema nogami do głowy							
37. „Fouette” ze skokiem szpagatowym, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
38. „Fouette” ze skokiem półszpagatowym, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
39. „Revoltade” obrót na 180° podczas lotu z przejściem jednej prostej nogi nad drugą							
40. „Entrelace”, także z nogą do głowy							
41. „Entrelace” ze skokiem szpagatowym, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							

Rodzaje Skoków	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Skok półszpagatowy w obrocie, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
43. Skok półszpagatowy w obrocie ze zmianą nogi ugiętej, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
44. Skok półszpagatowy w obrocie ze zmianą nogi prostej, także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
45. Skok szpagatowy w obrocie (Jete en tournant), także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
46. Skok szpagatowy w obrocie ze zmianą nóg (Jete en tournant), także z nogą do głowy, z wygięciem tułowia do tyłu							
							<b>0.80</b>
							
47. „Motyl”, „Butterfly” z <i>minimum 180° obrotu od wyjścia w górę do lądowania</i>							

## 10. RÓWNOWAGI

### 10.1. Przepisy ogólne

10.1.1. Są trzy typy Trudności Równowag, w zależności od techniki wykonania równowag i rodzaju podporu:

- 1) Wykonywane na stopie: na palcach (na releve) lub na całej stopie
- 2) Wykonywane na innych różnych częściach ciała (kolano, klatka, itp.)
- 3) Wykonane w ruchu: „Równowagi Dynamiczne”

10.1.2. Podstawowe cechy wszystkich trzech typów Trudności Równowag:

1) Równowagi wykonywane na stopie: na palcach (na releve) lub na całej stopie

- Wyraźna i dokładnie zatrzymana forma
- Stop pozycja zatrzymana w formie przez min. 1 sekundę

2) Równowagi wykonywane na innych różnych częściach ciała (kolano, klatka, itp.):

- Wyraźna i dokładnie zatrzymana forma ze stop pozycją
- Stop pozycja zatrzymana w formie przez min. 1 sekundę




3) Równowagi wykonywane w ruchu: „Równowagi Dynamiczne”

- Dokładnie zatrzymana forma: Wszystkie części ciała są w prawidłowej pozycji w tym samym czasie
- Płynne i ciągle przejście z jednej formy do drugiej

10.1.3. Równowagi bez dobrze określonej formy (zgodnie z definicją zamieszczoną w Tabeli #11) będą oceniane zgodnie z widoczną formą wykonaną przez gimnastyczkę z odpowiednimi **Potrąceniami komisji Wykonania**.


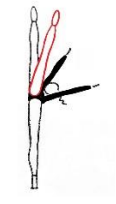




Wyjaśnienia
<i>Trudność Równowagi wykonana przez gimnastyczkę z małym lub średnim odchyleniem również jest uważana jako „wyraźna/rozpoznawalna” i może być oceniona z uwzględnieniem potrąceń komisji Wykonania (# 2.3.1 ;2.3.2)</i>

#### Przykład 1

Formy równowag i odchylenia		
DB zaliczona: 0.50	DB zaliczona: 0.50	DB niezaliczona: 0.00
		
Małe odchylenie części ciała (górną nogą)	Średnie odchylenie części ciała (górną nogą)	Duże odchylenie części ciała (górną nogą)
Potrącenie Wykonania 0.10	Potrącenie Wykonania 0.30	Potrącenie Wykonania 0.50



## Przykład 2

Formy równowag i odchylenia				
	Rysunek	Odchylenie	Potrącenie Wykonania	Zaliczenie
1		Małe odchylenie części ciała (górną nogą)	0.10	DB zaliczona
2		Małe odchylenie części ciała (górną nogą)	0.10	DB zaliczona
3		Małe odchylenie części ciała (górną nogą i głową)	0.10+0.10	DB zaliczona
4		Małe odchylenie części ciała (górną nogą) Średnie odchylenie części ciała (tułów)	0.10+0.30	DB zaliczona
5		Średnie odchylenie części ciała (górną nogą i głową)	0.30+0.30	DB zaliczona
6		Duże odchylenie tułowia (ani w pionie, ani w poziomie)	0.50	DB niezaliczona

**10.2. Trudności Równowag wykonywane na stopie (na releve lub na całej stopie) oraz wykonywane na innych/różnych częściach ciała muszą być wykonywane ze **stop pozycją przez min. jedną sekundę w zatrzymanej formie.****

Zatrzymanie formy takich Trudności Ciała powinno być wykonane bez dodatkowych ruchów ciała podczas zatrzymanej pozycji (nogi i tułów). Jeśli podczas zatrzymanej pozycji gimnastyczka traci równowagę bez przemieszczania się (np. „wahanie się” nogi podstawnej, ruchy kostki podczas releve lub

podniesienie części podstawnej stopy), Trudność jest zaliczana z odpowiednimi **Potrąceniami komisji Wykonania**.





**10.2.1.** Trudności Równowag muszą być wykonane z min. **1 technicznym elementem przyboru**, wykonanym zgodnie z jego definicją w Tabelach #3.6; #3.7. (**Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru**)

**10.2.2.** Równowagi wykonane bez **min. 1 technicznego elementu przyboru** (Fundamentalny i/lub Niefundamentalny techniczny element przyboru) **nie zostaną zaliczone** jako Trudność.

**10.2.3.** Jeśli forma Równowagi jest dobrze określona i element przyboru został prawidłowo wykonany (**Przykład:** szpagat do boku bez ręki, z odbiciem piłki podczas wykonanej formy), ale stop pozycja jest niewystarczająca (**mniej niż jedna sekunda**), **równowaga jest zaliczana z Potrąceniem Wykonania: 0.30:** „forma nie utrzymana przez przynajmniej 1 sekundę”.

**10.2.4.** Równowagi na stopie mogą być wykonane na palcach (na releve) lub na całej stopie. Dla równowag na całej stopie wartość Trudności jest obniżana o 0.10 i symbol będzie zawierał strzałkę ( ↓ )

**Przykład:**

Wartość równowag			
wykonanie na palcach (releve)		Wykonanie na całej stopie	
symbol	rysunek	symbol	rysunek
			
DB zaliczona: 0.30		DB zaliczona: 0.20	

**10.2.5.** Niedozwolone jest wykonywanie jednakowej formy równowag na palcach (releve) i na całej stopie w tym samym układzie.

**10.3. Prosta lub zgięta noga podstawna** nie zmienia wartości Trudności Równowagi.

**10.4.** We wszystkich Trudnościach Równowag z **nogą do głowy**, stopa lub inna część nogi powinna w zamkniętej pozycji dotykać głowy. **Dla prawidłowej formy wymagane jest dotknięcie dowolnej części głowy.**

**DB** bez dotknięcia nogą głowy, z odchyleniem o max. 20° jest zaliczana wraz z **Potrąceniem Wykonania** (#2.3.1 ;2.3.2).

**10.5.** We wszystkich Trudnościach Równowag z **wygięciem tułowia do tyłu**, głowa musi być w kontakcie z nogą. **Dla prawidłowej formy wymagane jest dotknięcie dowolnej części nogi.**

**DB** bez kontaktu głowy z nogą, z odchyleniem o max. 20° jest zaliczana wraz z **Potrąceniem Wykonania** (#2.3.1).

**10.6.** Równowagi #4-5, #9-10, #12-15, #18 z pomocą ręki mogą być wykorzystane jako część Łączonych Trudności **Równowagi z Równowagą**, ale druga równowaga musi być wykonana ze zmianą pozycji tułowia lub nogi.

**10.7.** Gimnastyczka może wykonać równowagi z „Turlan” z zachowaniem następujących wymogów:

„Turlan” musi być wykonane o 180° lub więcej

- Dozwolone jest wykonanie tylko dwóch Trudności z „Turlan” w jednym układzie: jedna wykonana na releve i jedna na całej stopie; Trudności te muszą mieć różne formy
- Możliwe jest wykonanie „Turlan” w różnych formach równowag wykonanych na stopie, z wyjątkiem równowagi „Kozak” i pozycji na kolanie

**10.7.1.** Wartości równowag z „Turlan”:

- 0.10 punktu za wykonanie na całej stopie + wartość elementu Trudności
- 0.20 punktu za wykonanie na releve + wartość elementu Trudności

**10.7.2.** „Turlan” musi być wykonany tylko po zatrzymaniu pozycji wyjściowej Trudności i **z obrotem o nie więcej niż ¼ w każdym impulsie**. Obrót, który jest wykonany za pomocą pojedynczego impulsu, unieważnia wartość Trudności z Turlan.

Podczas Trudności z „Turlan”, gimnastyczka nie może „podskakiwać” (ruch tułowia oraz ramion do góry i w dół). Taka nieprawidłowa technika unieważnia wartość równowagi z „Turlan”.

Równowaga wykonana z nieprawidłową techniką „Turlan” nie jest zaliczana.

**10.7.3.** Powtórzenie Równowag z jednakową formą, z lub bez „Turlan” nie jest zaliczane.

**10.7.4.** „Turlan” nie jest uważany jako rotacja ciała.

**10.7.5.** Równowaga z „Turlan” nie może być wykorzystana jako część Łączonej Trudności.

**10.8. Równowagi Dynamiczne** są wykonywane jako płynne i **ciągłe przejścia** z jednej formy do innej, które nie potrzebują stop pozycji w żadnej fazie równowagi. Jeśli gimnastyczka wykonuje Równowagę Dynamiczną ze stop pozycją, Trudność jest zaliczana. **Brak kary**

**10.8.1.** Trudności Równowag Dynamicznych muszą być wykonane z min. **1 technicznym elementem przyboru wykonanym** zgodnie z jego definicją w Tabeli #3.6; #3.7. (Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru) **w dowolnej fazie Trudności**.

**10.8.2.** Równowagi Dynamiczne (oprócz równowagi Fouette) mogą zostać wykonane na releve lub na całej stopie bez zmiany wartości i symbolu.

**10.8.3. Równowaga Fouette stanowi jedną Trudność Równowagi** wykonaną z:

- Min. 3 jednakowymi lub różnymi formami wykonywanymi na releve, z podporem pięty pomiędzy każdą formą
- Każda forma wykonywana jest z wyraźnym akcentem (**wyraźną pozycją**).
- Z lub bez ręki
- Z min. 1 obrotem o 90°, 180° lub 270°

#### Wyjaśnienie

*Jeśli gimnastyczka wykonuje równowagę Fouette z jedną formą równowagi w obrocie, Trudność nie jest zaliczana, bo każda forma równowagi musi zostać wykonana z wyraźnym akcentem (wyraźna pozycja).*

**10.8.4.** Możliwe jest powtórzenie jednakowych form podczas jednej równowagi Fouette, ale nie jest dozwolone powtórzenie żadnej z tych form jako Trudności izolowanej lub podczas innej równowagi Fouette.

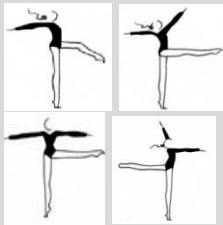


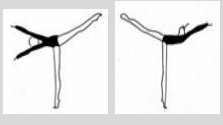
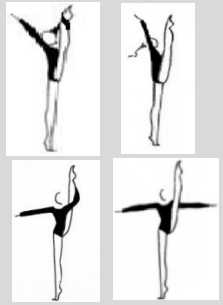
**10.8.5.** Możliwe jest wykonanie trudności U2 (#30) lub U3 (#31) w ćwiczeniu, ale nie obydwu w jednym układzie, niezależnie od wartości.


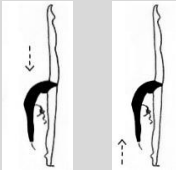




**10.9. Równowagi (#19-26)** wykonane na innych częściach ciała lub równowagi wykonywane na całej stopie **nie mogą być wykorzystane w Łączonej Trudności.**

**Równowagi Dynamiczne (#27, 28 and #30-34)** nie mogą być wykorzystane w połączeniu z inną Trudnością dla Łączonej Trudności.

**Wyjątek: Równowaga #29 Fouette:** może być wykonana jako pierwsza część Łączonej Trudności, jeżeli po równowadze Fouette połączenie z inną równowagą jest wykonane na releve, bez oparcia na pięcie lub plie.










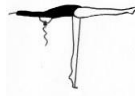








#### 10.10. Technika niektórych Trudności Równowagi














Wyjaśnienia	
	<p><b>Wolna noga w poziomie do przodu (prosta lub zgięta), do boku lub do tyłu (Arabesque)</b>  <i>Pozioma pozycja wolnej nogi (uda) oraz maksymalnie pionowa pozycja ciała muszą być wyraźnie zatrzymane.</i></p>
	<p><b>Attitude</b>  <i>Wolna noga (udo) musi być w zafiksowanej poziomej pozycji z ciałem w pionie</i></p>
	<p><b>Wolna noga w poziomie do przodu z odchyleniem tułowia do tyłu, do poziomu</b>  <i>Tułów oraz wolna noga powinny być na jednej poziomej linii lub wolna noga jest nieco powyżej poziomu.</i></p>
	<p><b>Wolna noga w poziomie do boku z odchyleniem tułowia do boku, do poziomu</b>  <b>Wolna noga w poziomie do tyłu z pochyleniem tułowia do przodu, do poziomu</b>  <i>Pozioma pozycja rąk, głowy, tułowia, miednicy i nogi wolnej do poziomu (lub wolna noga nieco powyżej poziomu) musi być zafiksowana wraz z utrzymaniem tułowia prosto bez wygięcia pleców</i></p>
	<p><b>Szpagat do przodu z i bez pomocy ręki</b>  <b>Szpagat do boku z i bez pomocy ręki</b>  <i>Wymagany jest szpagat</i></p>

	<p><b>Szpagat do tyłu z ręką.</b> Wymagany jest szpagat; kontakt nogi z głową <b>NIE</b> jest wymagany</p>
	<p><b>Szpagat do przodu bez ręki, tułów pochylony do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji stojącej lub siedzącej</b> Wymagany jest szpagat Równowaga może być wykonana z lub bez dotknięcia nogi podstawnej</p>
	<p><b>Na klatce, z lub bez pomocy ręki: KB</b> Głowa i ramiona nie dotykają podłoża Nogi są proste, razem lub lekko rozłączone</p>
 <p>Oraz inne</p>	<p><b>Pełna fala ciała w dowolnym kierunku, w pozycji stojącej lub z przejściem na podłogę</b> <i>Pełna fala ciała oznacza sukcesywne kurczenie i prostowanie mięśni wzdłuż ciągu segmentów ciała, niczym „impuls elektryczny” od głowy, przez tułów, do stóp (lub odwrotnie).</i> Dozwolone jest wykonanie pełnych fal ciała połączonych z innymi Trudnościami Ciała. Takie fale (Równowagi Dynamiczne) same są oceniane jako Trudności Ciała i nie podwyższają wartość innych Trudności Ciała.</p>
	<p><b>Pełna fala ciała ze wstaniem z podłogi</b> Taka fala może być wykonana z lub bez wygięcia tułowia do tyłu (obydwie techniki są prawidłowe)</p>
	<p><b>Równowagi U2 lub U3</b> Wykonane płynnymi i ciągłymi ruchami; stop pozycja nie jest wymagana. Wymagana jest pozycja szpagatu w każdej fazie elementu. Noga podstawna jest prosta. Równowaga może zostać wykonana na releve lub na całej stopie bez zmiany wartości.</p>

Symetryczne położenie ramion i tułowia podczas trudności równowag jest ważnym dla zdrowia gimnastyczek elementem techniki pracy ciałem; **asymetryczne położenia będą karane przez komisję Wykonania jako „nieprawidłowa forma części ciała”.**




























## 11. TABELA TRUDNOŚCI RÓWNOWAG (T)










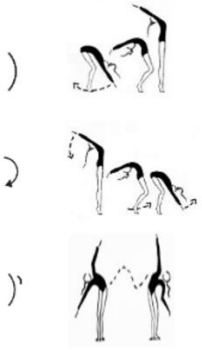


Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Wolna noga do tyłu, poniżej poziomu, wygięcie tułowia do tyłu	 						
2. Passe do przodu lub do boku (udo w poziomie) lub z wygięciem górnej części pleców i ramion do tyłu	 						
3. Wolna noga do przodu w poziomie prosta czy ugięta na 30° (pozycja "Tire-Buchon") i/lub z wygięciem tułowia do tyłu, do poziomu	 	 	 				
4. Szpagat do przodu z ręką lub bez pomocy ręki			 	 			
5. Szpagat do przodu z ręką lub bez pomocy ręki, odchylenie tułowia do tyłu, do poziomu				 	 		



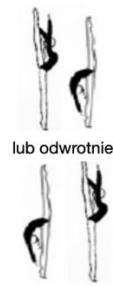




Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Szpagat do przodu bez pomocy ręki, skłon tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji stojącej					↓ T 		
7. Szpagat do przodu bez pomocy ręki, skłon tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji siedzącej						↑ T 	
8. Wolna noga do boku w poziomie i/lub ze skłonem tułowia do boku, do poziomu	F' 	T° 					
9. Szpagat do boku z lub bez pomocy ręki			T' 	T' 			
10. Szpagat do boku z lub bez pomocy ręki, ze skłonem tułowia do boku, do poziomu				T° 	T° 		
11. Arabesque: wolna noga do tyłu, do poziomu i/lub skłon tułowia do przodu, do poziomu lub wygięcie tułowia do tyłu, do poziomu	T 	T° 	T 				
12. Szpagat do tyłu z ręką; stopa nad głową bez pomocy ręki			T 	T 			



Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Szpagat do tyłu z i bez pomocy ręki, skłon tułowia do przodu do poziomu lub niżej							
14. Noga do głowy z lub bez pomocy ręki, lub z odchyleniem tułowia do tyłu, także w szpagacie i z tułowiem w poziomie							
15. Noga na ramieniu, z lub bez pomocy ręki							
16. Attitude, także z wygięciem tułowia do tyłu							
17. „Kozak” , wolna noga prosta do poziomu we wszystkich kierunkach: przód bok tył							



Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. „Kozak” , wolna noga do przodu, stopa powyżej głowy, z lub bez pomocy ręki; także wolna noga do boku, stopa powyżej głowy, Z ręką  Bez ręki </p>		 	 				
Równowagi wykonywane na innych częściach ciała							
19. Na kolanie, wolna noga do tyłu do poziomu; także z wygięciem tułowia do tyłu do poziomu	 		 				
20. Na kolanie, wolna noga do przodu, stopa powyżej głowy, z lub bez pomocy ręki, także z wygięciem tułowia do tyłu, do poziomu lub niżej	 	 		   			
21. Na kolanie, wolna noga do boku stopa powyżej głowy, z lub bez pomocy ręki; także ze skłonem tułowia do boku, do poziomu	  	 					
22. Na kolanie, wolna noga do tyłu w szpagacie, stopa powyżej głowy, z lub bez pomocy ręki	 	 					

Rodzaje Równowag	Wartość							
	0,10	0,20	0,30		0,40	0,50	0,60	0,70
23. Na kolanie, noga do głowy, z lub bez pomocy ręki								
24. Leżąc na podłodze, tułów uniesiony (nogi mogą być rozłączone do szerokości ramion)								
25. Kabaeva (KB) Oparcie na samej klatce piersiowej z pomocą ręki/rąk, również z obrotem			KB 	KB 180° 				
26. Oparcie na samej klatce piersiowej bez pomocy rąk, także z obrotem						180°		
<b>Równowagi Dynamiczne</b>								
27. Przejście z brzucha na klatkę piersiową						180°		
28. Pełna fala ciała we wszystkich kierunkach w pozycji stojącej, <b>stopy razem (fala do przodu, do tyłu) lub stopy w małym odstępie (fala do boku) zaczynając na pełnej stopie lub na releve lub z przejściem na lub z podłogi, ze stopami razem lub w małym odstępie</b>								

Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>29. Fouette</b> Składające się z min. 3 takich samych lub różnych form. Jeden element DB</p>			 <p>Noga do poziomu dla min. 2 form + Min. 1 obrót</p>		 <p>Noga powyżej poziomu dla min. 2 form + Min. 1 obrót</p>		
<p><b>30. Utyascheva (U<sub>2</sub>)</b> Dwie formy: ze szpagatu do tyłu z ręką do szpagatu do przodu z wygięciem tułowia do tyłu, zakończenie na drugiej stopie. Także z obrotem na 180° w dowolnej formie</p>				<p>U<sub>2</sub></p>  <p>lub odwrotnie</p>	<p>U<sub>2</sub> 180°</p> 		
<p><b>31. Utyascheva (U<sub>3</sub>)</b> Trzy formy: ze szpagatu do tyłu z ręką do szpagatu do przodu z wygięciem tułowia do tyłu, zakończenie na drugiej stopie i powrót do pierwszej formy. Także z obrotem na 180° w dowolnej formie</p>					<p>U<sub>3</sub></p> 	<p>U<sub>3</sub> 180°</p>  <p>180° w dowolnej formie</p>	
<p><b>32. Kapranova (KP)</b> Szpagat do przodu z pomocą ręki, połowa obrotu tułowia do szpagatu do tyłu z pomocą ręką</p>				<p>KP</p>  <p>lub odwrotnie</p>			

Rodzaje Równowag	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>33.</b> Gizikova (GZ). Szpagat do przodu z pomocą ręki, wolna noga przechodzi do równowagi w szpagacie do tyłu z pomocą ręki					 <b>GZ</b> lub odwrotnie		
<b>34.</b> Gizikova (GZ), Szpagat do przodu bez pomocy ręki, wolna noga przechodzi do równowagi w szpagacie do tyłu bez pomocy ręki						 <b>GZ</b>	

## 12. ROTACJE


### 12.1. Przepisy ogólne

12.1.1. Są trzy typy Rotacji:

- 1) Rotacje na palcach (na releve) nogi podstawnej
- 2) Rotacje na całej stopie nogi podstawnej
- 3) Rotacje na innych częściach ciała

Wyjaśnienia
<i>Trudność Rotacji wykonana na palcach (na releve) nogi podstawnej jest Piruetem. Piruet musi zostać wykonany na <b>wysokim releve</b>. Jeśli Piruet jest wykonany na niskim releve, Trudność jest zaliczona z potrąceniem komisji Wykonania.</i>
<i>Piruety mogą być wykonane do środka «En dedan» (Piruet wykonany w kierunku nogi podstawnej) lub na zewnątrz «En dehor» (Piruet wykonany w kierunku przeciwnym do nogi podstawnej). Takie Piruety do środka i na zewnątrz stanowią jednakowe Trudności.</i>




12.1.2. Wszystkie Trudności Rotacji muszą posiadać następujące **cechy charakterystyczne**:



- Zatrzymaną i **wyraźnie określoną formę**;
- Minimalny **bazowy obrót w następujących formach: 180°**:  
dla #6 (EKB), #9 (  TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR ), #31 (ASH), #32 (KN)
- Minimalny **bazowy obrót dla wszystkich innych form Obrotów to 360°**

Wyjaśnienia
<b>Wyraźnie określona forma</b> oznacza, że prawidłowa forma jest utrzymywana przez gimnastyczkę przez minimum cały bazowy obrót (360° lub 180°)

12.1.3. Trudności Rotacji bez wyraźnie określonej formy (zgodnie z definicją zawartą w Tabeli #13) lub gdy forma jest nierozpoznawalna bądź nieutrzymana wcale, nie zostaną zaliczone jako Trudność i będą karane przez komisję Wykonania (# 2.3.1 ;2.3.2).

**Przykłady:**

Wartość Piruetów		
<b>Bazowa DB zaliczona: 0.30</b>	<b>Bazowa DB zaliczona: 0.30</b>	<b>Bazowa DB niezaliczona: 0.00</b>
		
Małe odchylenie segmentu ciała	Średnie odchylenie segmentu ciała	Duże odchylenie segmentu ciała
Potrącenie Wykonania 0.10	Potrącenie Wykonania 0.30	Potrącenie Wykonania 0.50




- 12.1.4.** Trudność Rotacji zostanie zaliczona tylko w przypadku, gdy została wykonana wyraźnie określona forma.
- 12.2.** Noga podstawna (**prosta lub ugięta**) nie zmienia wartości Trudności.
- 12.3.** Różne Rotacje: Rotacje o różnych formach, niezależnie od liczby obrotów (ważne także dla Piruetów „Fouette”)
- 12.4.** Rotacja na releve w szpagacie do tyłu, z tułowiem do poziomemu (#13 ) oraz Rotacja na całej stopie Penche (#27 ) są różnymi Trudnościami:
- Minimalny bazowy obrót w formie: 360°
  - **Trudność wykonana z pierwszym obrotem o 360° na całej stopie lub niskim releve jest oceniana jako Rotacja Penche na całej stopie, niezależnie od następującego uniesienia pięty.**
  - **Trudność wykonana z pierwszym obrotem o 360° na wysokim releve jest oceniana jako Piruet, jeśli zostanie wykonany bazowy obrót 360°; jeżeli w jakimkolwiek momencie pięta dotknie podłogi, żadne następne obroty od tego momentu nie będą liczone.**

**12.5. Rotacje będą oceniane zgodnie z liczbą wykonanych obrotów**

**12.5.1.** Wartość Trudności Rotacji jest **podwyższana o 0.10 za każdy dodatkowy obrót powyżej 360°** dla:



- Piruetów z wartością bazową 0.10
- Piruetów łączonych z oparciem na pięcie: Fouette (#24 ) , Illusion do przodu/do boku (#25 )
- Rotacji na całej stopie
- Rotacji na innej części ciała

**12.5.2.** Wartość Trudności Rotacji jest **podwyższana o 0.20 za każdy dodatkowy obrót powyżej 360°** dla:

- Piruetów z wartością bazową 0.20 i więcej
- Piruetów łączonych z oparciem na pięcie: Fouette (#24 , ) , Illusion do tyłu (#25 )

**12.5.3.** Wartość Trudności Rotacji jest **podwyższana o 0.10 za każdy dodatkowy obrót powyżej 180°** dla Obrotów na innej części ciała #30 (ASH), #31 (KN)

**12.5.4.** Wartość Trudności Rotacji jest **podwyższana o 0.20 za każdy dodatkowy obrót powyżej 180°** dla

Piruetów #6 (EKB); #9 (   ; TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR)

**12.5.5.** Dodatkowe obroty muszą zostać wykonane bez żadnych zaburzeń. W przypadku zaburzenia rotacji, zalicza się tylko wartość obrotów wykonanych przed zaburzeniami.

Wyjaśnienia
<p>Jeżeli podczas Piruetu (który jest wykonywany na releve) gimnastyczka <b>opiera się na pięcie podczas części obrotu i wykonany obrót wynosi mniej niż wymagany obrót bazowy, Trudność nie jest zaliczana.</b></p> <p>W przypadku zaburzenia rotacji (oparcie na pięcie) podczas dodatkowych obrotów po pierwszym bazowym, zaliczona zostanie jedynie wartość obrotów wykonanych przed zaburzeniami.</p>

Dla Rotacji wykonanych z podskokiem: jeżeli podskok jest wykonany podczas bazowego obrotu, Trudność nie jest zaliczana.

W przypadku podskoków podczas dodatkowych obrotów, po pierwszym bazowym, zaliczona zostanie jedynie wartość obrotów wykonanych przed podskokiem.







### 12.6. Dozwolone jest wykonanie identycznych Piruetów w serii:

- Seria Piruetów składa się z 2 lub więcej **następujących po sobie identycznych Piruetów** wykonanych jeden po drugim, bez zatrzymania się i z **oparciem na pięcie**.
- **Każdy Piruet** w serii jest **oceniany osobno**
- **Każdy Piruet** w serii liczony jest jako **jedna Trudność Piruetu**

**Wyjątek:** kombinacja identycznych form „Fouette”, która liczona jest jako jedna Trudność

**12.6.1.** Gimnastyczka wykonuje serię identycznych Piruetów z identyczną manipulacją przyboru i jeden lub więcej Piruetów w serii zostaje wykonany z odchyleniem w formie lub zostaje niezaliczony: wartość wykonanych form będzie zaliczona z odpowiednimi **Potrąceniami w komisji Wykonania**.

#### Przykłady:

		
<b>Zaliczony</b>	<b>Zaliczony</b>	<b>Zaliczony</b>
		
<b>Zaliczony</b>	<b>Niezaliczony</b>	<b>Zaliczony</b>

**12.6.2.** We wszystkich Trudnościach Rotacji z **nogą do głowy** stopa lub inna część nogi powinna być w pozycji zamkniętej (głowa dotyka stopy lub innej części nogi). **Wymagane jest dotknięcie dowolnej części głowy dla wykonania prawidłowej formy. DB** bez dotknięcia, z odchyleniem o max. 20°, będzie zaliczona z **Potrąceniem komisji Wykonania** (# 2.3.1 ;2.3.2).

#### Wyjaśnienia

Dla Trudności Rotacji (**DB**) wymagającej kontaktu nogi z głową, noga gimnastyczki musi dotykać dowolnej części głowy, w tym fryzury („koczek”)

Jeżeli podczas Piruetu z nogą do głowy gimnastyczka wykonuje kilka obrotów z różnymi odchyleniami w pozycji nogi do głowy, wymierzane jest najwyższe z **potrąceń od komisji Wykonania** jednorazowo za pozycję ciała podczas całego **DB**.

**Przykład:** Piruet z nogą do głowy: pierwszy (bazowy) obrót z małym odchyleniem od pozycji nogi do głowy, drugi obrót wykonany prawidłowo, bez odchylenia, a trzeci ze średnim odchyleniem od pozycji nogi do głowy.  
**Potrącenie komisji Wykonania: 0.30**

**12.7.** We wszystkich Trudnościach Rotacji z **wygięciem tułowia do tyłu**, głowa musi mieć kontakt z nogą. **Dotknięcie dowolnej części nogi jest wymagane dla osiągnięcia prawidłowej formy.**

**DB** bez dotknięcia, z odchyleniem o max. 20°, jest zaliczana z **Potrąceniem komisji Wykonania** (# 2.3.1 ;2.3.2).

**12.8.** Trudności Rotacji muszą być wykonane z min. **1 technicznym elementem przyboru** wykonanym w dowolnej fazie Rotacji, zgodnie z ich definicją w Tabelach #3.6; #3.7 (**Fundamentalne lub Niefundamentalne techniczne elementy przyboru**).

### **12.9. Piruet Fouette**

- 2 lub więcej identyczne lub różne formy, połączone poprzez **oparcie na pięcie**, są liczone jako **jedna Trudność**

- Możliwe jest wykonanie różnych form:

- a) izolowanych

- b) łączonych (**następując po sobie lub na zmianę**) w trakcie tego samego Piruetu Fouette, ale żadna z tych form nie może zostać powtórzona w innym Piruecie Fouette

- **Co każde 2 formy Piruetu Fouette wymagany jest** jeden inny Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru.

### **Wyjaśnienia**

*W przypadku zaburzenia (podskoku) podczas Piruetu Fouette, zaliczona zostanie jedynie wartość obrotów wykonanych przed zaburzeniem rotacji, nawet jeśli gimnastyczka kontynuuje obroty.*

Trudność Rotacji #25 Fouette może zostać wykonana jako część Trudności Łączonej, jeżeli po Piruecie Fouette połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve, bez oparcia na pięcie lub plie.

### **12.10. Illusion**

- Są różne formy Illusion: do przodu, do boku i do tyłu, wszystkie wykonane z **bazowym obrotem min. 360° oraz bez podporu ręki na podłożu**.

- Kombinacja rotacji Illusion jest liczona jako 1 Trudność

- Rotacje Illusion będą oceniane zgodnie z liczbą obrotów wykonanych z utrzymaniem wymaganej formy:

- Mogą być wykonane z lub bez oparcia na pięcie: na całej stopie nogi podstawnej lub na releve, bez zmiany wartości Trudności

- Wielokrotne obroty powinny być wykonywane bez zmiany nogi podstawnej, bez kroku, oparcia na nadgarstku lub podskoku

- Podczas obrotu podniesiona noga powinna być prosta

- **Co każde 2 formy Illusion wymagany jest** jeden inny Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru.

- Trudność Rotacji #25 Illusion może zostać wykonana jako część Trudności Łączonej, jeżeli samo Illusion oraz połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve, bez oparcia na pięcie lub plie.



12.11. Trudności Rotacji #26 Penche i #27 Sakura, które są wykonywane na całej stopie, mogą być połączone jako **druga część** Trudności Łączonej z Piruetami na releve. Połączenie musi zostać wykonane bez zmiany nogi podstawnej lub dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami, bez plie, przerywania lub rozpoczęcia obrotu na całej stopie jako „Turlan”.




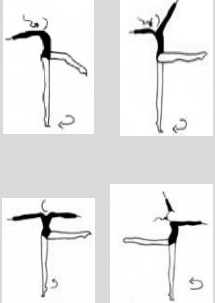
w Trudności Łączonej Piruet na releve i Rotacja na całej stopie muszą mieć różne formy.



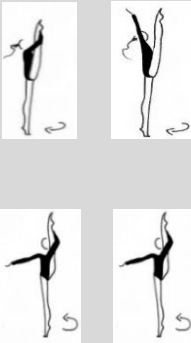

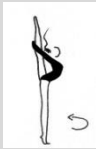

12.12. **Rotacje na innych częściach ciała: co każde 2 obroty** w szpagacie z pomocą ręki bez przerywania ze skłonem do przodu (#32) i **co każde 2 obroty** z pomocą ręki bez przerywania z wygięciem do tyłu (#33), **wymagany jest** jeden inny Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru.

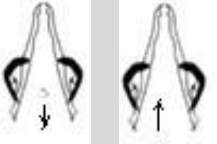
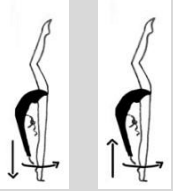
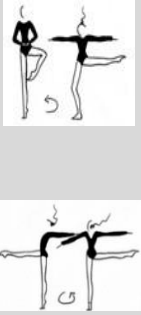


12.13. Rotacje wykonane na innych częściach ciała (#28-33) nie mogą zostać wykorzystane w Trudnościach Łączonych.





12.14. Rotacje na releve (Piruety) z więcej niż jedną formą (#10-TR, #18-GA, #20-GZ), nie mogą zostać wykorzystane w Trudnościach Łączonych.

### 12.15. Technika niektórych Trudności Rotacji

Wyjaśnienia	
	<p><b>„Passe” do przodu lub do boku – uważane są za jednakowe</b></p> <p>Wejście do Piruetu oraz zatrzymanie pozycji Passe może być: poprzez ugięcie wolnej nogi natychmiast lub z okrężnym ruchem wolnej nogi.</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Spiralny obrót („Tonneau”) na obydwu nogach</b></p> <p>Podczas obrotu 360° na obydwu nogach, gimnastyczka powinna wykonać pełną falę ciałem.</p> <p>Podczas pełnej fali ciała wszystkie części ciała muszą brać udział w ruchu jedna po drugiej, zaczynając od dużych części ciała i kończąc palcami dłoni.</p> <p>Obrót musi zostać wykonany jako płynny, ciągły ruch</p>
	<p><b>Spiralny obrót („Tonneau”) częściowa fala na jednej nodze</b></p> <p>Podczas bazowego obrotu 360° gimnastyczka powinna płynnie wykonać następujące 2 pozycje ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wygięcie tułowia do tyłu z ruchem głowy do tyłu,</li> <li>• Wygięcie tułowia i głowy do przodu</li> </ul> <p>Podczas obrotu powinno zostać osiągnięte wrażenie spiralnych fal ciała. Każdy dodatkowy obrót Tonneau musi być wykonany w ten sam sposób</p>
	<p><b>Wolna noga do poziomu do przodu, do boku lub do tyłu (Arabesque);</b></p> <p><b>Attitude</b></p> <p>Podczas wielokrotnych obrotów wolna noga (udo) musi być w sztywnej pozycji w poziomie i nie powinna wykonywać żadnych dodatkowych ruchów (górną-dół)</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>



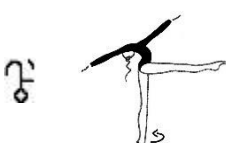
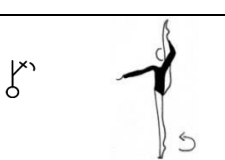
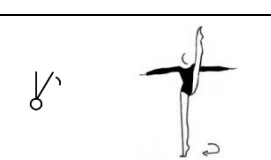
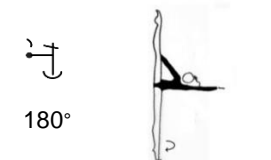
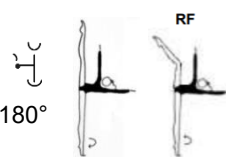

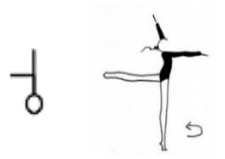
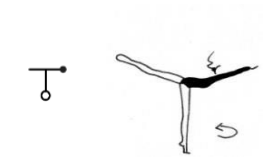
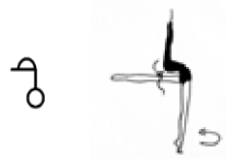
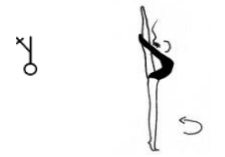

	<p><b>Attitude</b></p> <p>Wolna noga (udo) musi być w sztywnej pozycji w poziomie podczas wielokrotnych obrotów, bez żadnych dodatkowych ruchów (górną-dół).</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Trubnikova (TR). Piruet 180° z przejściem ze szpagatu do boku bez pomocy ręki z tułowiem w poziomie do szpagatu do przodu z wygięciem tułowia do tyłu, poniżej poziomu.</b></p> <p>Przejście z jednej formy do drugiej musi być wykonane bezpośrednio, bez oparcia na pięcie lub przerwy. W każdej z form gimnastyczka może wykonać różną ilość stopni (Przykład: 90° + 90°; 100° + 80° lub odwrotnie). Wymagane jest, aby obydwie formy zostały wykonane w ciągu obrotu o 180°.</p> <p>Jeśli jedna forma jest utrzymywana przez 180° lub więcej, taki element staje się Trudnością Łączoną</p>
	<p><b>Szpagat do przodu lub do boku, z lub bez pomocy ręki</b></p> <p>Podczas obrotu wymagana jest sztywna pozycja z nogą do szpagatu. Rotacja jest oceniana po wspięciu stopy na releve, gdy wolna noga przybiera formę szpagatu.</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Wolna noga w poziomie do boku, ramiona wygięte do tyłu</b></p> <p>Podczas obrotu wolna noga musi być utrzymana w pozycji do boku w poziomie, nie może wykonywać żadnych dodatkowych ruchów (górną-dół); następuje wygięcie ramion do tyłu</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Szpagat do tyłu z lub bez pomocy ręki.</b></p> <p>Wymagana jest pozycja szpagatu. Rotacja jest liczona od momentu, gdy stopa podstawna wejdzie się na releve, a wolna noga znajdzie się w pozycji szpagatu, przez cały czas utrzymywania tej formy.</p> <p>Dotknięcie głowy nogą nie jest wymagane.</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Piruetu „Kozak”:</b> dozwolone jest wykonanie odbicia od podłogi za pomocą jednej/obu dłoni. Stopnie obrotu są liczone od momentu, kiedy gimnastyczka podniesie dłoń z podłogi, a wolna noga znajdzie się w pozycji poziomej.</p> <p>Pozycja piruetu jest uważana za prawidłową, nawet jeśli zawodniczka siedzi na pięcie nogi podstawnej – pięta musi być podniesiona z podłogi.</p> <p>Możliwe jest wykonanie innej pozycji wyjściowej obrotu, jak i innych pozycji końcowych Piruetu „Cossack”, ale głównym celem jest kontrolowane i czyste ukończenie ostatniej rotacji (bez upadku).</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>

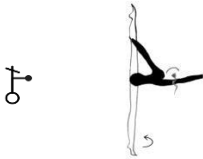
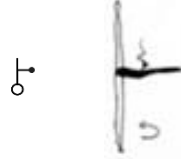
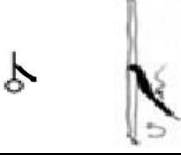

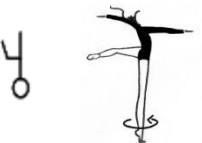
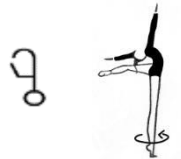
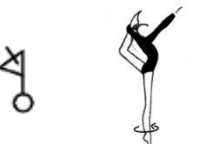
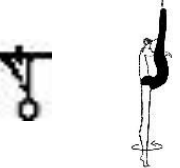

	<p><b>Szpagat do przodu, wygięcie tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji stojącej (KB)</b></p> <p><b>Szpagat do przodu, wygięcie tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji siedzącej (KB)</b></p> <p>Ręce nie muszą dotykać nogi podstawnej. Wymagany jest szpagat oraz wygięcie tułowia poniżej poziomu.</p> <p>Rotacja jest liczona od momentu, w którym gimnastyczka wejdzie do wymaganej formy Piruetu.</p> <p>Baza Piruetu to 180°</p>
	<p><b>Szpagat do przodu, wolna noga zgięta, wygięcie tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji stojącej (KR)</b></p> <p><b>Szpagat do przodu, wolna noga zgięta, wygięcie tułowia do tyłu poniżej poziomu, wykonany z pozycji siedzącej (KR)</b></p> <p>Wolna noga zgięta o 30° – pozycja „Tire-Buchon”, powinna być wykonywana podczas całego obrotu.</p> <p>Ręce nie muszą dotykać nogi podstawnej. Wymagany jest szpagat oraz wygięcie tułowia poniżej poziomu.</p> <p>Rotacja jest liczona od momentu, w którym gimnastyczka wejdzie do wymaganej formy Piruetu.</p> <p>Baza Piruetu to 180°</p>
	<p><b>Fouette: Passe lub z prostą nogą do poziomu</b></p> <p>Wykonany w serii powtarzających się obrotów w szybkim tempie i w jednym miejscu.</p> <p>Każdy komponent zawiera obrót w formie + otwartą pozycję</p> <p>Noga oporna po ukończeniu każdego obrotu o 360° (lub podwójnego lub potrójnego obrotu Passe) prostuje się do boku na 45°-90°.</p> <p>Rotacja może zostać wykonany z wykorzystaniem innej techniki, kiedy wolna noga przechodzi przez rond de jambe en l'air na 45° lub wyżej.</p> <p>Jeśli Fouette jest wykonywane z wykorzystaniem techniki rond de jambe en l'air, może ona być wykonana przed obrotem w formie. Pierwsza rotacja Fouette z Passe lub nogą do przodu lub do boku w poziomie jest oceniana jako pierwszy obrót (nie przygotowanie).</p> <p>Liczenie obrotów Fouette powinno rozpocząć się natychmiast po plie i odbiciu do pozycji prostego tułowia/ramion.</p> <p>To dotyczy obydwu form – w pozycji Passe oraz z nogą prostą w poziomie do przodu, do boku i do tyłu.</p>
	<p><b>Fouette w pozycji szpagatu z pomocą ręki</b></p> <p>2 lub więcej identycznych Piruetów „En dehor” w formie, połączone przez oparcie na pięcie. Trudności są wykonywane z jednoczesnym obrotem ciała i wolnej nogi w szpagacie bez dodatkowych ruchów nogi wolnej. Pozycja w szpagacie z pomocą ręki jest utrzymywana podczas 2 lub więcej identycznie wykonanych Piruetów.</p>
	<p><b>Rotacja Penche</b></p> <p>Rotacja na całej stopie. Tułów pochylony do przodu w poziomie lub poniżej, noga prosta w szpagacie do tyłu. Wymagany szpagat.</p> <p>Baza Piruetu to 360°</p>







	<p><b>Rotacja Penche z nogą do głowy (SK)</b> Rotacja na całej stopie.  Tułów powinien pozostawać w poziomie lub poniżej podczas całego obrotu bazowego i ewentualnych dodatkowych obrotów. Stopa nogi wolnej powinna być blisko głowy, w zamkniętej pozycji. Wymagane jest dotknięcie głowy i pozycja szpagatu.  Baza Piruetu to 360°</p>
 	<p><b>Rotacja w szpagacie z pomocą dłoni, z pochyleniem do przodu lub do tyłu</b>  Podczas dodatkowych obrotów gimnastycze nie wolno wykonać dodatkowego impulsu (wsparcia, odepchnięcia) żadną częścią ciała w celu kontynuacji obrotu. Obroty muszą być ciągłe, bez przerywania lub zatrzymania.  Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Rotacja na brzuchu, nogi blisko głowy</b>  Odepchnięcie rękami, głowa musi być blisko dowolnej części nogi  Baza Piruetu to 360°</p>
	<p><b>Rotacja Ashram (ASH)</b>  Odepchnięcie rękami, obrót na brzuchu, nogi w górze, w półszpagacie z pomocą ręki.  Baza Piruetu to 180°</p>
	<p><b>Rotacja Kanaeva (KN)</b>  Odepchnięcie rękami, obrót na klatce, nogi w górze w szpagacie, ręce do boku lub w górze. Wymagana pozycja szpagatu.  Baza Piruetu to 180°</p>

### 13. TABELA TRUDNOŚCI ROTACJI (o)




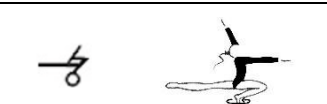
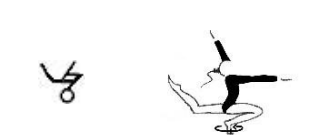
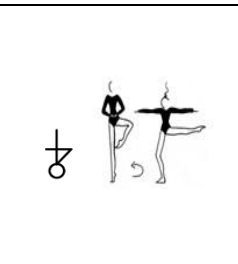
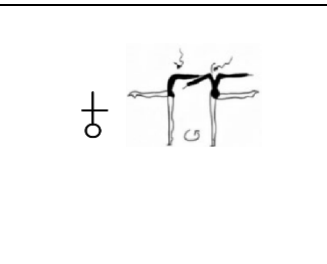
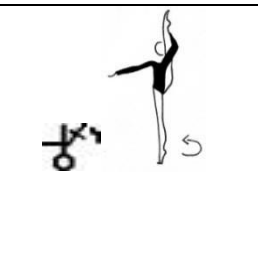
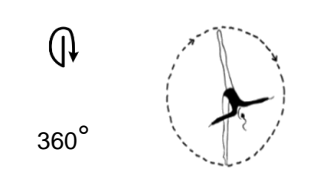
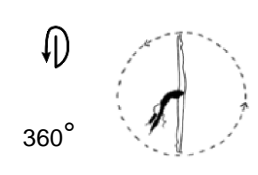
Rodzaje Rotacji	Rotacje na palcach (releve) nogi podstawnej						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Wolna noga do przodu w dowolnej pozycji poniżej poziomu, skłon tułowia do przodu							
2. Wolna noga do tyłu, tułów wygięty do tyłu							
3. „Passe” (do przodu lub do boku); lub z wygięciem górnej części pleców i ramion do tyłu							
4. Piruet spiralny (“Tonneau”) pełna fala ciała na obu nogach lub częściowa fala na jednej nodze							
5. Wolna noga do poziomu do przodu (prosta czy ugięta). Także tułów pochylony do przodu							
6. Szpagat do przodu z lub bez pomocy ręki. Także tułów odchylony do tyłu do poziomu Elkatib (EKB)							

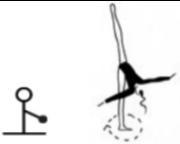





Rodzaje Rotacji	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
7. Wolna noga do boku do poziomu (alagon) lub ze skłonem tułowia do boku do poziomu Także tułów pochylony do tyłu							
8. Szpagat do boku z lub bez pomocy ręki							
9. Szpagat do boku z lub bez pomocy ręki, tułów do poziomu, Również Raffaeli z wolną nogą zgiętą (RF)							
10. Trubnikova (TR) Piruet na 180° z przejściem ze szpagatu do boku (tułów do poziomu) do szpagatu do przodu (tułów wygięty do tyłu poniżej poziomu)							TR 180° 
11. Arabesque: wolna noga do tyłu do poziomu. Także tułów pochylony do przodu czy do tyłu, do poziomu							
12. Szpagat do tyłu z lub bez pomocy ręki							





Rodzaje Rotacji	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Szpagat do tyłu z lub bez pomocy ręki, tułów do poziomu lub poniżej poziomu. Także z nogą do głowy					 		
14. Attitude, także z wygięciem tułowia do tyłu do poziomu							
15. Noga do głowy z pomocą ręki, także z wygięciem tułowia do tyłu							
16. Noga na ramieniu							
17. Noga do głowy bez pomocy ręki, także z wygięciem tułowia do tyłu							

Rodzaje Rotacji	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p><b>18. Kabaeva (KB)</b> Szpagat do przodu; tułów wygięty do tyłu poniżej poziomu z pozycji stojącej</p> <p>Lub</p> <p>Garaeva (GA). Ze szpagatu do tyłu na całej stopie, tułów pochylony do przodu, przejście do Piruetu KB z pozycji stojąc</p> <p>Lub</p> <p>Kramarenko (KR) Piruet KB z wolną nogą zgiętą na 30° z pozycji stojąc</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>GA</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>19. Kabaeva (KB)</b> Szpagat do przodu; tułów wygięty do tyłu poniżej poziomu z pozycji siedzącej</p> <p>Lub</p> <p>Kramarenko (KR) Piruet KB z wolną nogą zgiętą na 30° z pozycji stojąc</p>					 <b>KB</b> 180°  <b>KR</b> 180°		
<p><b>20. Gizikova (GZ).</b> Szpagat do przodu z ręką, przejście wolnej nogi do szpagatu do tyłu z ręką</p>						 <b>GZ</b> 360° Lub w drugą stronę	



Rodzaje Rotacji	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. „Kozak” Wolna noga do przodu, także tułów pochylony nad wolną nogą z lub bez pomocy ręki							
22. „Kozak” Wolna noga do boku							
23. „Kozak” Wolna noga do tyłu (prosta lub ugięta)		 					
24. Fouette: Passe lub prosta noga do poziomu: do przodu, do boku, „arabesque” lub „attitude”, także w szpagacie w różnych kierunkach z ręką							
25. Illusion: tułów pochylony do przodu/do boku. Także tułów wygięty do tyłu do poziomu lub niżej							

Rodzaje Rotacji	Wartość						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<b>Rotacje na pełnej stopie podstawnej</b>							
26. Penche: ciało pochylone do poziomu lub niżej, noga w szpagacie do tyłu, obrót na pełnej stopie							
27. Sakura (SK) Penche: ciało pochylone do poziomu lub niżej, obrót na pełnej stopie, z zamkniętą pozycją					 SK		
<b>Rotacje na innych częściach ciała</b>							
28. Ralenkova (RL) Rotacja na plecach	RL 360° 						
29. Rotacja na brzuchu, nogi blisko do głowy		 360°					
30. Ashram (ASH) Rotacja na brzuchu, nogi w półszpagacie z pomocą ręki			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Rotacja na klatce, nogi w szpagacie bez pomocy ręki				KN 180° 			

Rodzaje Rotacji	Wartość							
	0,10	0,20		0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotacja w szpagacie z pomocą ręki bez zatrzymania, skłon do przodu	 360° 							
33. Rotacja w szpagacie z pomocą ręki bez zatrzymania, skłon do tyłu		 360°						

## C. ARTYZM (A)

### 1. OCENIANIE PRZEZ SĘDZIÓW KOMISJI ARTYZMU

1.1. Komisja sędziów Artyzmu (A) ocenia kompozycję i wykonanie artystyczne z uwzględnieniem standardów estetycznej doskonałości.

1.2. Sędziowie komisji A nie zajmują się Trudnością układu. Sędziowie mają obowiązek odejmować takie same potrącenia za błędy takiej samej wagi, niezależnie od wartości elementu Trudności.

1.3. Sędziowie komisji A powinni być na bieżąco ze współczesnymi standardami w Gimnastyce Artystycznej, znać wymogi dotyczące kompozycji oraz wiedzieć, jak zmieniają się standardy wraz z rozwojem sportu. Powinni wiedzieć także co jest możliwe do wykonania, czego mają oczekiwać oraz co jest wyjątkowe i unikatowe.

1.4. Ocena końcowa A: suma potrąceń Artyzmu jest odejmowana od **10.00 punktów**.

### 2. STRUKTURA ARTYZMU ORAZ WYKONANIE: CELE KOMPOZYCJI

2.1. Gimnastyka artystyczna charakteryzuje się tworzeniem kompozycji do konkretnie wybranej muzyki. Dobór ruchów i elementów składowych każdej kompozycji powinien odzwierciedlać muzykę, tworzyć z nią harmonijną relację.

2.2. Od muzyki zależy cała choreografia - tempo, tematyka ruchów i struktura kompozycji; muzyka nie może tworzyć jedynie tła dla ruchów ciała i przyboru.

2.3. Przy wyborze muzyki uwzględnione powinny zostać następujące szczegóły:

- Charakter muzyki powinien zostać dopasowany do wieku, poziomu sprawności technicznej i możliwości artystycznych gimnastyczki, a także cechować się zgodnością z normami etycznymi
- Muzyka powinna pozwolić gimnastyczce wykonać układ pokazując swoje najlepsze strony
- Muzyka powinna wspierać jak najlepsze wykonanie

2.4. Dźwięki o charakterze muzycznym nietypowym dla Gimnastyki artystycznej są zabronione (np.: syreny, silniki samochodowe, itp.)

2.5. Dozwolone jest użycie krótkiego wstępu muzycznego przed pierwszym ruchem gimnastyczki, nie dłuższego jednak niż 4 sekundy; wstęp muzyczny **dłuższy niż 4 sekundy** będzie karany.

2.6. Doskonałość artystyczna osiągnana jest wówczas, gdy struktura kompozycji i wykonanie artystyczne rozwijają jednoznacznie i w pełnym stopniu następujące komponenty tworzące myśl przewodnią ("**historię**" układu), widoczną od początku do końca układu:

- Charakter i styl poruszania się wyraźnie zaznaczone w Krokach Tanecznych oraz podczas połączeń między Trudnościami lub bezpośrednio w trakcie Trudności
- Ekspresyjność ruchów
- Zmiany w tempie, charakterze oraz intensywności ruchów, zarówno ciała, jak i przyboru, odpowiadające zmianom w muzyce
- Strategiczne rozmieszczenie specyficznych ruchów ciała i przyboru w specyficznych akcentach muzycznych lub frazach muzycznych w celu stworzenia wrażenia efektu :harmonijne, pożądane

wrażenie wizualne dla widzów ( stworzenie niezapomnianego, wizualnego momentu w choreografii- "moment w spektaklu")

- Połączenia między ruchami ciała oraz Trudnościami są celowo zaplanowane aby połączyć jeden moment z drugim w sposób płynny , harmonijny.
- Różnorodność ruchów: gimnastyczka przechodzi od jednego do drugiego sposobu ruchu płynnie, intencjonalnie zmienia rodzaj i kierunek wykonywanych ruchów; zmiany te są dopasowane do odległości, jaką musi pokonać, tempa i stylu muzyki. Różnorodność pozwala na uniknięcie monotonii w kompozycji.

## **2.7. OCENIANIE**

- 2.7.1.** Potrąceń nie dokonuje się, jeśli komponent artystyczny jest wyraźnie rozwinięty i widoczny przez cały czas trwania układu.
- 2.7.2.** Za niewystarczające rozwinięcie elementów Artystycznych lub całkowity brak któregoś z nich sędziowie Artyzmu wymierzają odpowiednie potrącenia.
- 2.7.3.** Błędy niedostosowania ruchów do rytmu lub nielogiczne połączenia będą karane każdorazowo.

## **3. CHARAKTER**

**3.1.** Ruchy powinny być wykonywane w wyraźnie określonym stylu: gimnastyczka ma w sposób unikalny podkreślać interpretację muzyki; charakter ruchów powinien być podkreślany od początku do końca układu.

**3.2.** Charakter układu powinien być wyrażany przez ruchy ciała i przyboru przez cały czas trwania układu, w tym:

- Ruchy przygotowawcze przed Trudnościami
- Ruchy przejściowe pomiędzy Trudnościami
- Podczas **DB** i/lub w trakcie końcowej fazy **DB**
- Fale ciała
- Stylizowane, łączące kroki łączące **DB, R, DA**
- Ruchy pod rzutami/podczas lotu przyboru
- Ruchy podczas chwytów
- Ruchy podczas elementów rotacji
- Zmiany poziomów
- Połączenia pracy przyboru podkreślające rytm i charakter
- Ruchy podczas elementów DA

**3.3.** Zmiany charakteru muzyki powinny zostać podkreślone zmianą charakteru/sposobu poruszania się; zmiany takie powinny być harmonijnie połączone.

**3.4.** Kombinacje Kroków Tanecznych są oceniane na podstawie własnych szczególnych zasad; nie są wliczane do oceny „charakteru poruszania się”.

## **4. KOMBINACJE KROKÓW TANECZNYCH**

**4.1.** Kombinacja Kroków Tanecznych – specyficzna sekwencja ruchów ciała i przyboru, pozwalająca na ekspresyjną interpretację muzyki. **Kombinacja Kroków Tanecznych powinna cechować się określonym charakterem poruszania się.** Jest ona układana w zgodzie z **charakterem, rytmem, tempem i akcentami w muzyce.** Stylizowane ruchy części ciała, tempo oraz intensywność ruchów, a także zmiany kierunków poruszania się powinny być starannie dobierane dla konkretnej muzyki, do której są one wykonywane.

Dobór ruchów powinien mieć na celu zaangażowanie wszystkich części ciała, odpowiednio do określonej muzyki, w tym głowy, ramion, dłoni, rąk, ud/bioder, nóg, stóp, itp.

#### **4.2. Każda kompozycja powinna zawierać minimum 2 Kombinacje Kroków Tanecznych.**

**4.3.** Aby mogła zostać zaliczona, każda Kombinacja Kroków Tanecznych powinna być wykonana zgodnie z następującymi wymogami; brak spełnienia któregoś z poniższych wymogów w każdej Kombinacji Kroków Tanecznych skutkuje niezaliczeniem Kombinacji oraz odpowiednim potrąceniem (zob. tabela #12):

**4.3.1.** Minimalny czas trwania Kombinacji to **8 sekund, z przyborem pozostającym w ruchu:** zaczynając od pierwszego ruchu tanecznego, wszystkie kroki powinny być wyraźne i widoczne przez pełne 8 sekund.

**4.3.2.** Podczas wymaganych 8 sekund nie jest dozwolone wykonywanie wysokich rzutów oraz elementów pre-akrobatycznych. Seria kroków o określonym charakterze, trwająca mniej niż 8 sekund z powodu błędu kompozycji lub obecności elementów DA, które zaburzają charakter poruszania się, nie będzie zaliczona jako Kombinacja Kroków Tanecznych.

#### **4.3.3. Określony charakter:**

**4.3.3.1. Określony charakter poruszania się:** kroki, które odzwierciedlają styl lub tematykę ruchu, między innymi:

- *Kroki tańca klasycznego*
- *Kroki tańca towarzyskiego*
- *Kroki tańca ludowego*
- *Kroki tańca współczesnego*
- *Itp.*

**4.3.3.2.** Kombinacja Kroków Tanecznych powinna zawierać różnorodne ruchy, mające na celu ekspresję charakteru i rozwijanie walorów artystycznych choreografii. **BD** typu skok „cabriole”, równowaga „passé”, itp., które mają swoje podłoże w tańcu tradycyjnym (wartość: 0.10 punktu), mogą zostać wykorzystane.

#### **4.3.4. Ruchy w harmonii z rytmem**

**4.3.5. 2 zmiany sposobu przemieszczania się:** sposoby przemieszczania się (poruszania się po planszy) powinny być różnorodne, w harmonii ze stylem i tempem ruchów, nie tylko proste ruchy na planszy (chodzenie, kroczenie, bieganie) z manipulacją przyboru.

**4.4.** Kombinacja Kroków Tanecznych nie będzie zaliczana w następujących przypadkach:

- 4.4.1 Mniej niż 8 sekund tańca (#4.3.1.- #4.3.4)
- 4.4.2 Statyka przyboru
- 4.4.3 Wysoki rzut podczas S
- 4.4.4 Elementy pre-akrobatyczne podczas S
- 4.4.5 R podczas S
- 4.4.6 Zgubienie przyboru podczas 8 sekund S
- 4.4.7 Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach lub na przyborze
- 4.4.8 Całkowita utrata równowagi z upadkiem gimnastyczki podczas 8 sekund S
- 4.4.9 Cała Kombinacja wykonana na podłodze

### Wyjaśnienie

*Jeśli gimnastyczka ukończy 8 sekund wykonując wszystkie wymogi zawarte w #4.3, a potem zgubi przybór, spełniła ona wymogi i Kombinacja jest zaliczana z odpowiednimi błędami technicznymi.*

*Jeśli gimnastyczka wykonuje Kombinację Kroków Tanecznych przez 16 sekund: 2 kombinacje mogą zostać zaliczone, tylko jeśli każda z nich spełnia wymogi #4.3. Jeśli całe 16 sekund zawiera tylko jeden komplet wymogów, to jest to jedna Kombinacja.*

## 5. EKSPRESJA CIAŁA

**5.1.** Gimnastyczka za pomocą swojej ekspresji, przemienia ułożoną kompozycję w artystyczne przedstawienie.

**5.2.** Ekspresja ciała to połączenie siły i mocy z pięknem i elegancją w ruchu.

**5.3.** Piękno i subtelność mogą być wyrażone poprzez aktywny udział różnych części ciała (głowa, ramiona, tułów, klatka piersiowa, dłonie, ręce, nogi, jak i twarz) w następujące sposoby:

- miękkie, plastyczne i/lub delikatne ruchy, które odzwierciedlają charakter kompozycji
- wyraz twarzy, który podkreśla emocjonalną reakcję na muzykę
- podkreślenie akcentów muzycznych
- intensywność charakteru ruchów

**5.3.1.** Niezależnie od fizycznych rozmiarów lub wysokości gimnastyczki, ruchy segmentów ciała są wykonywane z maksymalną amplitudą, szerokością i wyciągnięciem.

**5.3.2.** Gimnastyczka ma ekspresywny i energetyczny związek z muzyką, który przyciąga publiczność do jej występu.

**5.3.3.** Układy, podczas których ekspresja ciała i twarzy nie jest do końca rozwinięta lub nie jest rozpoznawalna (t.zn., ograniczona zdolność ekspresji, interpretacji wybranej muzyki i kompozycji), będą karane.

## 6. ZMIANY DYNAMICZNE: TWORZENIE KONTRASTÓW

**6.1.** Kompozycja zbudowana wokół specyficznych fragmentów w muzyce, wykorzystuje zmiany w tempie i intensywności aby zbudować myśl przewodnią i stworzyć wizualny efekt rozpoznawalny dla widza.

**6.2.** Tempo oraz intensywność ruchów gimnastyczki, w tym manipulacja przyborem, powinny podkreślać zmiany tempa i dynamiki muzyki. Brak kontrastów tempa może powodować monotonię, a więc i utratę zainteresowania oglądających.

**6.3.** Kontrasty tempa oraz intensywności ruchu, w harmonii ze zmianami w muzyce lub kontrasty tworzone dla szczególnego efektu (w tym krótka, strategiczna pauza), powinny pojawiać się przez cały czas trwania układu.

**6.4.** Kompozycje z mniej niż 2 Dynamicznymi Zmianami będą karane (zob. tabela #12).

## **7. EFEKTY SPECJALNE CIAŁA I PRZYBORU**

**7.1.** Jedność specyficznych elementów ze specyficznymi akcentami, tworzy efekt który jest rozpoznawalny dla widza. Celem takich Efektów jest wytworzenie oryginalnego związku pomiędzy muzyką a ruchami, wykonywanymi przez gimnastyczkę (tzn. unikalnej kompozycji, wyróżniającej się spośród innych z uwagi na związek ruchów dobranych pod konkretny podkład muzyczny).

**7.1.1.** Zarówno proste, jak i złożone ruchy mogą tworzyć Efekty, jeśli wykonane są z wyraźną intencją, podkreślają szczególne momenty w muzyce.

**7.1.2.** Poniżej przedstawione są przykłady sposobów tworzenia Efektów, pasujących do specyficznych akcentów/fraz w muzyce:

**7.1.2.1. DB, R, oraz DA** wykonywane podczas wyraźnych, mocnych akcentów muzycznych, pasujących do energii oraz intensywności danych Trudności

**7.1.2.2.** Najbardziej wyjątkowe elementy są umiejscowione w najciekawszych akcentach lub frazach w muzyce aby uzyskać maksymalne podkreślenie związku muzyki z ruchem.

**7.1.2.3.** Wykonywanie nieoczekiwanych połączeń lub ruchów przyborem („efekt niespodzianki”, zaskoczenie oglądających unikalnym ruchem)

**7.1.2.4.** Różne trajektorie i kierunki wykonywania elementów przyboru (Przykład: manipulacja przyborem wysoko, z przodu, z boku, nisko, itp.) oraz płaszczyzny pracy przyboru powinny zostać wykorzystane w harmonii z akcentami lub frazami w muzyce, aby wyróżnić każdy element przyboru w sposób unikalny.

**7.2.** Kompozycja bez 1 Efektu Ciałem i/lub Przyborem wykonanego z muzyką będzie karana (zob. tabela #12).

**7.2.1.** Dynamiczne zmiany z natury tworzą swoje własne efekty i są oceniane oddzielnie; dlatego nie mogą zostać wykorzystane dla spełnienia tego wymogu.

**7.2.2.** Nadmierne korzystanie z tej samej techniki rzutu i/lub chwytu wpływa na Efekt oraz wrażenie płynące z kompozycji, taki brak różnorodności będzie karany.

## **8. WYKORZYSTANIE PLANSZY**

**8.1.** Gimnastyczka powinna przemieszczać się po planszy tak, aby wykorzystać całą jej przestrzeń, w czasie trwania kompozycji musi przemieszczać się w sposób szeroki i obszerny po całym jej obszarze (bez konieczności dotykania czterech rogów).

**8.2.** Kierunki, w których gimnastyczka przemieszcza się, powinny być różnorodne i nie powtarzać się tam i z powrotem po jednej ścieżce.

**8.3.** Niewystarczające wykorzystanie całej planszy będzie karane.

## **9. JEDNOŚĆ KOMPOZYCJI**

Celem kompozycji jest tworzenie harmonijnego związku pomiędzy komponentami artystycznymi, tworząc myśl przewodnią. Ciągłość ruchów połączona z ekspresją ciała od początku do końca tworzy harmonię i płynną całość. Jeden lub kilka poważnych technicznych błędów zaburzających jedność kompozycji i przerywających wykonywanie układu lub zaburzających wyrażanie obrazu artystycznego na kilka sekund będzie karane jednorazowo ogólnym potrąceniem na koniec układu.



## **10. POŁĄCZENIA**

**10.1.** Połączenie to „związek” pomiędzy dwoma ruchami lub Trudnościami.

**10.2.** Wszystkie ruchy muszą mieć logiczne, zamierzone połączenia między sobą tak, aby jeden ruch/element przechodził do drugiego w sposób celowy i intencjonalny.

**10.3.** Związki pomiędzy ruchami również pozwalają wzmocnić charakter kompozycji.

**10.4.** Elementy muszą być łączone płynnie i logicznie, bez przedłużonego przygotowania lub niepotrzebnych przerw, które nie wspomagają charakteru kompozycji, ani nie tworzą efektu artystycznego.

**10.5.** Elementy, które są ułożone obok siebie bez wyraźnego celu, stają się serią niezwiązanych akcji, uniemożliwiających pełne rozwinięcie idei/historii, a także unikalności kompozycji. Do takich połączeń należą:

- Trudności połączone razem bez wyraźnego związku
- Nagłe, nielogiczne lub przedłużone przejścia między ruchami lub Trudnościami

**10.6.** Dobrze rozbudowane połączenia są potrzebne dla tworzenia harmonii i płynności: kompozycja ułożona jako seria niepowiązanych ze sobą elementów będzie karana. Nielogiczne połączenia będą karane 0.1 punktu każdorazowo, do 2.00 punktów.

## **11. RYTM**

**11.1.** Ruchy ciała i przyboru muszą być precyzyjnie skoordynowane z akcentami i frazami muzycznymi; ruchy zarówno ciała, jak i przyboru powinny podkreślać tempo/szybkość muzyki.

**11.2.** Ruchy wykonywane w oderwaniu od akcentów lub wyznaczonego tempa przez muzykę są karane 0.10 punktu każdorazowo, do 2.00 punktów. Przykłady:

- Ruchy wyraźnie wykonane przed akcentami lub po nich
- Wyraźny akcent w muzyce jest pominięty, nie podkreślony wyraźnym ruchem
- Ruchy są wykonywane poza frazą muzyczną
- Tempo się zmienia, a gimnastyczka w dalszym ciągu wykonuje wolniejsze ruchy i nie może odzwierciedlić zmiany szybkości (poza rytmem)

**11.3.** Końcówka kompozycji powinna być precyzyjnie skoordynowana z końcem muzyki. Jeśli gimnastyczka kończy układ i wykonuje pozę końcową przed lub po muzyce, taki brak harmonii pomiędzy muzyką a ruchem jest karany.

## 12. BŁĘDY ARTYSTYCZNE W ĆWICZENIACH INDYWIDUALNYCH

Potrącenia	0.30	0.50	1.00
CHARAKTER RUCHÓW	<p><b>Widoczny przez większość</b> układu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obecny podczas większości, ale nie we wszystkich połączeniach</li> <li>• Brak podczas niektórych, ale nie we wszystkich elementach D</li> </ul>	<p>Widoczny w <b>niektórych częściach</b> układu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obecny podczas niektórych połączeń</li> <li>• Brak podczas elementów D</li> </ul>	<p><b>Widoczny tylko w krokach tanecznych</b> (brak w połączeniach, brak w elementach D)</p>
KROKI TANECZNE		<b>Brak 1</b> Kombinacji Kroków Tanecznych o widocznym rytmie i charakterze	<b>Brak 2</b> Kombinacji Kroków Tanecznych o widocznym rytmie i charakterze
EKSPRESJA CIAŁA I TWARZY	<p><b>Niewystarczająco rozwinięta</b> w układzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stały wyraz twarzy, bez dostosowania do intensywności lub charakteru, i/lub</li> <li>• Częściowy udział segmentów ciała podczas wykonywanych ruchów</li> </ul>	<p>Nierozwinięta w układzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brak ekspresji twarzy i/lub</li> <li>• Niewystarczający udział segmentów ciała</li> </ul>	
DYNAMICZNE ZMIANY	Mniej niż 2 Dynamiczne Zmiany	Brak Dynamicznych Zmian	
EFEKTY CIAŁA/PRYBORU ODPOWIEDNIE DO MUZYKI	Brak specyficznych elementów ciała i/lub przyboru, połączonych z charakterystycznymi akcentami/frazami muzycznymi, co stwarza widoczny dysonans		
RÓŻNORODNOŚĆ: RZUTY I CHWYTY	Więcej niż 3 identyczne rzuty i/lub chwyt		
WYKORZYSTANIE PLANSZY	Niewystarczające wykorzystanie całej planszy		
JEDNOŚĆ	Jedność/harmonia/ciągłość kompozycji jest naruszona z powodu licznych błędów technicznych		

<b>POŁĄCZENIA</b>	<b>Potrącenia</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>RYTM</b>	<b>Potrącenia</b>									
	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>0.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>1.10</b>	<b>1.20</b>	<b>1.30</b>	<b>1.40</b>	<b>1.50</b>	<b>1.60</b>	<b>1.70</b>	<b>1.80</b>	<b>1.90</b>	<b>2.00</b>
<b>Potrącenia</b>	<b>0.30</b>				<b>0.50</b>		<b>0.70</b>		<b>1.00</b>	
<b>MUZYKA</b> Zgodność ruchów z muzyką na koniec ćwiczenia					Brak harmonii pomiędzy muzyką a ruchem na koniec ćwiczenia					
<b>Wymogi do muzyki</b>	Muzyka nieodpowiadająca wymogom									
	Wstęp muzyczny <b>dłuższy niż 4 sekundy</b>									

**1. OCENIANIE PRZEZ SĘDZIÓW KOMISJI WYKONANIA**

1.1. Komisja Wykonania (E) wymaga, aby elementy były zaprezentowane w sposób estetyczny i z techniczną precyzją.

1.2. Gimnastyczka powinna wykonywać w układzie tylko te elementy, które może wykonać bezpiecznie i na wysokim poziomie mistrzostwa technicznego. Wszystkie odchylenia od oczekiwanej formy będą karane przez sędziów komisji E.

1.3. Sędziowie komisji E nie zajmują się wartością Trudności w układzie. Sędziowie mają obowiązek jednakowego traktowania błędów o takiej samej wadze, niezależnie od wartości elementu Trudności oraz od sposobów połączeń.

1.4. Sędziowie komisji E powinni być na bieżąco z aktualnościami w Gimnastyce Artystycznej, muszą wiedzieć, jakie jest najbardziej oczekiwane wykonanie danego elementu i muszą wiedzieć jak zmieniają się standardy wraz z rozwojem sportu. W kontekście tego muszą wiedzieć co jest możliwe, co jest oczekiwane i co jest wyjątkowe.

1.5. Wszystkie odchylenia od prawidłowego wykonania są uważane za błędy techniczne i muszą zostać odpowiednio ocenione przez sędziów. Wysokość potrącenia za małe, średnie lub duże błędy jest uzależniona od kąta odchylenia od prawidłowej formy. Następujące potrącenia zostaną wymierzone każdorazowo za widoczne techniczne odchylenie od oczekiwanej idealnej formy:

- **Mały Błąd: 0.10:** każde małe lub niewielkie odchylenie od idealnej formy
- **Średni Błąd: 0.30:** każde znaczne lub widoczne odchylenie od idealnej formy
- **Duży Błąd: 0.50 lub więcej:** duże lub poważne odchylenie od idealnej formy

**Uwaga:** Błędy wykonania powinny być karane każdorazowo, każdorazowo oraz za każdy element wykonany z błędem

1.6. **Ocena końcowa:** Suma potrąceń Technicznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

**Wyjaśnienie**

*Potrącenia wymienione w niebieskich polach oznaczają, że tylko jednego potrącenia z danej linii, można dokonać dla danego błędu technicznego*

## 2. BŁĘDY TECHNICZNE

1. TECHNIKA RUCHU CIAŁA			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
Ogólne	Niepełny ruch lub niewystarczająca amplituda w formie Fal		
	Niepełny ruch lub brak amplitudy w formie elementów pre- akrobatycznych		
	Dostosowywanie pozycji ciała (Przykład: w Równowagach, w Rotacjach na całej stopie lub na innej części ciała, itp.)		
Technika bazowa	Segment ciała w nieprawidłowej pozycji podczas ruchu ciała ( <b>każdorazowo</b> ), łącznie z nieprawidłową pozycją stopy/releve i/lub kolana, zgięte łokcie, podniesione lub asymetryczne ułożenie ramion, nieprawidłowa pozycja segmentu ciała podczas R, asymetryczna pozycja tułowia, itp.		
	Utrata równowagi: dodatkowy ruch bez przemieszczenia (np: zachwianie podstawnej stopy/nogi, niezamierzony ruch, uściślenie pozycji ciała itp.)	Utrata równowagi: dodatkowy ruch z przemieszczeniem (np: podskakiwanie na podstawnej stopie/nodze, dodatkowy krok, itp.)	Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach lub na przyborze  Pełna utrata równowagi z upadkiem: <b>0.70</b>
Skoki	Ciężkie lądowanie	Nieprawidłowe lądowanie: widoczne wygięcie pleców podczas końcowej fazy lądowania	
	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchyleniem	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
Równowagi	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchyleniem	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
		Forma nieutrzymana przez min. 1 sekundę	
		Oś ciała odchylona od pionu, na koniec jeden niezamierzony krok	
Rotacje (Każde potrącenie raz dla rotacji BD)	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchylenie	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
	Niezamierzone zejście na piętę podczas Piruetu	Oś ciała odchylona od pionu, na koniec jeden niezamierzony krok	
	Podskok/Podskakiwanie		
Elementy pre-akrobatyczne i elementy z grup rotacji pionowych	Ciężkie lądowanie	Niedozwolona technika elementów pre-akrobatycznych	
		Chodzenie w staniu na rękach (2 lub więcej wspomagających ruchów)	

2. TECHNIKA PRZYBORU			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
<b>Ogólne</b>  <b>Zgubienie przyboru</b>  <i>(dla zgubienia 2 maczug równocześnie: sędziowie będą karać jeden raz, na podstawie całkowitej liczby kroków potrzebnych do podniesienia dalej leżącej maczugi)</i>			Zgubienie i odzyskanie przyboru bez przemieszczenia
			Zgubienie i odzyskanie przyboru po 1-2 krokach: <b>0.70</b>
			Zgubienie i odzyskanie przyboru po 3 i więcej krokach: <b>1.00</b>
			Zgubienie przyboru za planszę (niezależnie od odległości): <b>1.00</b>
			Zgubienie przyboru, który nie wyszedł za planszę i wykorzystanie przyboru zapasowego: <b>1.00</b>
			Zgubienie przyboru i brak kontaktu z nim na końcu ćwiczenia: <b>1.00</b>
<b>Technika</b>	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 1 kroku lub po uściśleniu pozycji</b> wykonanych w celu ratowania przyboru	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 2 krokach</b> wykonanych w celu ratowania przyboru	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 3 lub więcej krokach (chasse)</b> wykonanych w celu ratowania przyboru
	Chwyt z niezamierzoną pomocą drugiej ręki (wyjątek dla piłki: chwyt poza polem widzenia)	Chwyt z niezamierzonym kontaktem z ciałem	
		Statyka przyboru**	
<b>Wyjaśnienie</b>			
<i>Potrącenia za nieprawidłową trajektorię są wymierzone w przypadku wyraźnego błędu technicznego, popełnionego z uwagi na niedokładny rzut. Na przykład: gimnastyczka musi podbiec lub zmienić zamierzony kierunek ruchu, aby ratować przybór przed zgubieniem.</i>			

**\*\*Statyka przyboru** (Ćwiczenia Indywidualne #3.8)

Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
<b>Obręcz</b> ○			
<b>Technika bazowa</b>	Nieprawidłowa manipulacja lub chwyt: naruszenie płaszczyzny, zachwianie, nierówne obroty w płaszczyźnie pionowej ( <b>každorazowo</b> )		
	Chwyt po rzucie: kontakt z przedramieniem	Chwyt po rzucie: kontakt z ramieniem	
	Niezamierzone, niepełne toczenie po ciele		
	Nieprawidłowe toczenie z odbiciem, podskakiwaniem obręczy		
	Ześlizgnięcie na ramię podczas rotacji		
		Wejście w światło obręczy: zahaczenie obręczy o stopy	
<b>Piłka</b> ●			
<b>Technika bazowa</b>	Nieprawidłowa manipulacja: Piłka przyciśnięta do przedramienia („zaciśnięta”) lub widocznie ściśnięta palcami ( <b>každorazowo</b> )		
	Niezamierzone, niepełne toczenie po ciele		
	Nieprawidłowe toczenie z odbiciem, podskakiwaniem piłki		
	Chwyt z pomocą drugiej ręki (Wyjątek: chwytty poza polem widzenia)		
<b>Maczugi</b> ††			
<b>Technika bazowa</b>	Nieprawidłowa manipulacja: nierówne ruchy, ręce zbyt daleko od siebie w młynkach, przerywanie ruchów podczas małych kótek, itp. ( <b>každorazowo</b> )		
	Naruszenie synchronizacji rotacji dwóch maczug podczas podrzutów i chwytów		
	Nieprecyzyjna płaszczyzna pracy podczas ruchów asymetrycznych		

## Wstążka

<b>Technika bazowa</b>	Niezamierzony nieprawidłowy chwyt		
	Naruszenie rysunku wstążki: wężyki, spirale niewystarczająco ciasne, o różnej wielkości, amplitudzie, itp. ( <b>každorazowo</b> )		
	Niezamierzony kontakt wstążki z ciałem	Niezamierzone zawinięcie wstążki wokół ciała lub części ciała lub wokół kijka bez przerwy w ćwiczeniu	Niezamierzone zawinięcie wstążki wokół ciała lub części ciała lub wokół kijka z przerwą w ćwiczeniu
	Nieprawidłowa manipulacja: niedokładne przełożenie lub przejście, niezamierzone trzymanie kijka za środek, nieprawidłowe połączenie między rysunkami, trzaśnięcie wstążką ( <b>každorazowo</b> )		
	Mały supel z minimalnym wpływem na manipulację		Średni/Duży supel, wpływający na manipulację
	Koniec wstążki niezamierzenie leży na planszy podczas rysunku, rzutów, echappe, itp. ( <b>do 1 metra</b> )	Część wstążki niezamierzenie leży na planszy podczas rysunku, rzutów, echappe, itp. ( <b>powyżej 1 metra</b> )	

### Wyjaśnienie i Przykład: Odchylenia w Trudnościach Ciała

Każde Potrącenie zostanie wymierzone oddzielnie za każdy błąd. Jeśli podczas Trudności Ciała dwa segmenty znajdują się w nieprawidłowej formie, potrącenie jest wymierzone za każde odchylenie od prawidłowej formy.



Średnie odchylenie segmentów ciała (górną nogą i tułowiem)

**TF:**

**0.30+0.30**

### Wyjaśnienia: Supel na wstążce

Jeśli gimnastyczka zawiązuje mały supel na wstążce i po kilku ruchach staje się on Średnim/Dużym suplem, odejmowane jest tylko jedno potrącenie za supel (o wyższej wartości).



# E. ZAŁĄCZNIKI

## 1. PROGRAM PRZYBORÓW

SENIOR: 4 układy

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR: 4 układy

2021 – 2024				
2025 – 2028				

## 2. PROGRAM TECHNICZNY DLA JUNIOREK – ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

**2.1 Przepisy ogólne:** Wszystkie Przepisy dla ćwiczeń indywidualnych Senierek są ważne dla ćwiczeń indywidualnych Juniorek.

### 2.1.1. Program dla Indywidualistek:

Program dla Indywidualistek w kat. Juniorek zazwyczaj składa się z 4 układów:

(Program Przyborów dla Gimnastyki artystycznej - Juniorki):

- Obręcz
- Piłka
- Maczugi
- Wstążka

2.1.2. Czas trwania jednego układu wynosi od 1'15" do 1'30."

2.1.3. Normy i wymagania techniczne każdego przyboru dla Juniorek są wymienione w *Normach przyborów FIG*.

2.1.4. Gimnastyczki kat. Juniorek mogą startować ze wstążką o wymiarach dla Senierek.

2.1.5. Każdy przybór wykorzystywany przez każdą zawodniczkę powinien mieć logo producenta oraz logo "FIG Approved logo" w określonych miejscach każdego przyboru (skakanka, obręcz, piłka, maczugi, wstążka). Gimnastyczki nie mogą startować z przyborem niespełniającym norm.

2.1.6. Na żądanie Superior Jury, każdy przybór może zostać sprawdzony przed wejściem gimnastyczki na salę zawodów lub na koniec ćwiczenia i/lub możliwe jest przeprowadzenie kontroli pozaplanowej.




### 2.2. Wymogi Trudności w konkurencji Indywidualnej Juniorek:

Gimnastyczka powinna wykorzystywać jedynie te elementy, które potrafi wykonać bezpiecznie oraz na wysokim poziomie estetycznym i technicznym.

2.2.1. Są dwa komponenty Trudności D:

- Trudność Ciała (DB), łącznie z R
- Trudność Przyboru (DA)

### 2.2.2. Wymogi dla Trudności

Komponenty Trudności		
Trudność Ciała połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudność przyboru	
DB ocenianych 7 o najwyższej wartości	DA Min. 1, max. 15 (w kolejności wykonania)	
<b>Wymogi Szczególne</b>		
<b>Grupy Trudności Ciała:</b> Skoki  min.1 Równowagi  min. 1 Rotacje  min. 1		<b>Pełne Fale Ciała:</b> <b>W</b> Min. 2
<b>Dynamiczne elementy z Rotacją – R</b>  <b>Max. 4</b> (w kolejności wykonania)		

**2.3.** Sędziowie Trudności rozpoznają i zapisują Trudności w kolejności ich wykonania, niezależnie, czy będą one zaliczone:

- Pierwsza podgrupa sędziów **D (DB)**: ocenia liczbę i wartość elementów **DB**, łącznie z dwoma **DB** dla układów z piłką i wstążką z Fundamentalnym/Niefundamentalnym elementem przyboru wykonywanym ręką niedominującą; ocenia liczbę i wartość **R**, rozpoznaje **W** wykonane podczas ćwiczenia. Sędziowie zapisują wszystkie elementy w postaci symboli.
- Druga podgrupa sędziów **D (DA)**: ocenia liczbę i wartość elementów **DA** oraz obecność wymaganych Fundamentalnych technicznych elementów przyboru. Sędziowie zapisują wszystkie elementy w postaci symboli.

**2.4.** Kolejność wykonania Trudności nie jest zastrzeżona; jednak ułożenie Trudności powinno być zgodne z zasadami logiki kompozycji (z zachowaniem płynności połączeń) oraz harmonii ruchów z charakterem muzyki.

**2.5.** Potrącenia za brak minimalnej wymaganej liczby Trudności i niezgodność z wymogami szczególnymi są wymierzone w przypadku gdy gimnastyczka nie zasygnalizowała zamiaru wykonania elementu Trudności.

### **3. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)**

**3.1. Wymogi: 7 najwyżej ocenionych DB** w układzie zostanie zaliczonych. W przypadku wykonania większej liczby **DB**, dodatkowe Trudności nie są zaliczane (**brak kary**)

**3.2.** Wszystkie przepisy dla ćwiczeń indywidualnych Senierek dotyczące **DB** są także ważne dla ćwiczeń indywidualnych Junierek (**bez limitów wartości poszczególnych DB**) z następującymi uwagami:

**3.2.1.** Dozwolona jest **Jedna** Łączona Trudność Ciała. **Dodatkowe Łączone Trudności nie będą zaliczane ani jako Łączone, ani jako dwie izolowane DB.**

**3.2.2.** Dozwolone jest wykonanie **tylko jednego** Turlan na całej stopie lub na releve.

**3.2.3.** Komitet Techniczny nie zaleca Juniorkom wykonywania elementów **DB** na kolanie.

### **3.3. Fundamentalne i Niefundamentalne techniczne elementy przyboru**

**3.3.1. Wymogi:**

**3.3.1.1.** **Każdy układ musi zawierać minimalną liczbę Fundamentalnych technicznych elementów przyboru (Program Senierek # 3.6;).**












**3.3.1.2.** **Jeżeli wymagana Specyficzna Fundamentalna praca przyboru jest wykonana w celu zaliczenia DB, musi być wykonana różnymi sposobami, w innych przypadkach Specyficzna Fundamentalna praca przyboru może zostać powtórzona/ być taka sama.**

**3.3.1.3.** **Dwie DB** w układzie z piłką muszą być wykonane z wykorzystaniem **ręki niedominującej** podczas wykonania Fundamentalnego lub Niefundamentalnego technicznego elementu przyboru



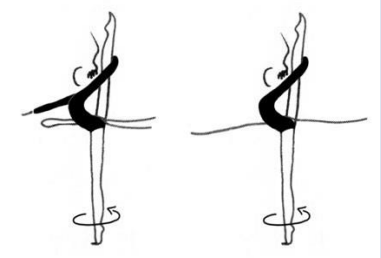

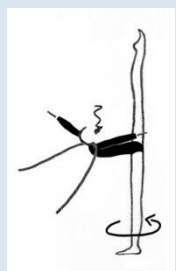



**3.3.1.4.** **Dwie DB** w układzie ze wstążką muszą być wykonane z wykorzystaniem **ręki niedominującej** podczas wykonania Fundamentalnego lub Niefundamentalnego technicznego elementu przyboru

**3.3.2.** Dozwolone jest wykorzystanie układów ze skakanką w ćwiczeniach indywidualnych na zawodach na poziomie lokalnym oraz na zawodach krajowych.

### 3.3.3. Ogólna Tabela Fundamentalnych i Niefundamentalnych Technicznych Grup Przyboru specyficznych dla skakanki

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Przejsięcie całego ciała lub jego części przez otwartą skakankę kręcącą do przodu, do tyłu lub do boku; także:</li> <li>ze skakanką złożoną na 2 lub więcej</li> <li>z podwójną rotacją skakanki</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Krążenie (min. 1), skakanki złożonej na pół (trzymanej w jednej lub dwóch rękach)</li> <li>Krążenia (min. 3) skakanki złożonej na trzy lub cztery</li> <li>Wolne rotacje (min. 1) wokół części ciała</li> <li>Rotacja (min. 1) napiętej, otwartej skakanki ,trzymanej za środek lub koniec</li> <li>Młynek (otwarta skakanka, trzymana za środek, złożona na pół lub więcej) (Zob. Maczugi 3.6.3.)</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wypuszczenie i chwyt jednego końca skakanki, z lub bez rotacji (np: Echappe)</li> <li>Rotacja wolnego końca skakanki, skakanka trzymana za jeden koniec (np: spirale)</li> </ul>		
1		Podskoki/przeskoki z przejściem przez skakankę <ul style="list-style-type: none"> <li>Seria (min. 3): kręcenie skakanki do przodu, do tyłu lub do boku.</li> </ul>		
1		Chwyt otwartej skakanki za dwa końce, każdy do innej dłoni, bez pomocy innej części ciała		
<b>Wyjaśnienia</b>				
Skakanka może być trzymana: otwarta, złożona na 2/3/4 razy (w 1 lub 2 rękach), ale bazową techniką jest trzymanie skakanki otwartej, z każdym końcem w innej dłoni podczas Skoków lub podskoków/przeskoków, które muszą być wykonane w każdym kierunku: do przodu, do tyłu, z obrotami, itp.				
Elementy takie jak zawijanie, odbicie lub młynki (także ze skakanką złożoną lub związaną) nie są typowe dla tego przyboru; dlatego nie powinny one przeważać w kompozycji.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>minimum dwa duże segmenty ciała (<b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.) powinny przejść przez przybór</li> <li>przejsięcie może być: z wejściem i wyjściem całego ciała lub tylko z wejściem bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>			
	<p>Echappe łączy w sobie 2 akcje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wypuszczenie jednego końca skakanki</li> <li>chwyt końca skakanki do dłoni lub innej części ciała po półobrocie skakanki</li> <li><b>DB</b> jest zaliczana, jeśli albo wypuszczenie albo chwyt (niekoniecznie obydwa) wykonane są podczas <b>DB</b></li> </ul>			
	Chwyt otwartej skakanki po rzucie musi być wykonany z chwytem każdego końca do innej dłoni, bez pomocy stopy, kolana lub innej części ciała. Rzut może być duży lub mały.			
	<p>Odmiany spirali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wypuszczenie jak „Echappe”, kontynuacja z wielokrotnymi (2 lub więcej) spiralnymi obrotami jednego końca skakanki i chwyt końca do dłoni lub inną częścią ciała</li> <li>otwarta napięta skakanka trzymana za koniec, kontynuacja poprzedzającego ruchu (ruch otwartej skakanki, chwyt, z podłogi, itp.) z przejściem do obrotów spiralnych (2 lub więcej) jednego końca skakanki, chwyt do dłoni lub innej części ciała.</li> <li><b>DB</b> jest zaliczana, jeśli albo wypuszczenie, albo chwyt, albo wielokrotne obroty spiralne (2 lub więcej) wykonane są podczas <b>DB</b></li> </ul>			
	<p>Zawijanie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>możliwe jest wykonanie „zawijania” lub „odwijania” podczas <b>DB</b>; te akcje są uważane za różne manipulacje przyboru</li> </ul>			

### 3.3.4. Pozycje Niestabilnego Balansu dla skakanki uważane za jednakowe

Wyjaśnienia	
 	<p>Skakanka otwarta lub złożona na pół, utrzymywana za plecami lub zawieszona/wisi na części ciała podczas <b>DB z obrotem</b> są uważane za <b><u>jednakowe pozycje niestabilnego balansu</u></b></p> <p><b>Przykład 1</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Przykład 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
	<p>Nieprawidłowe pozycje niestabilnego balansu:</p> <p>1) skakanka wisi na szyi podczas Równowagi</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2) otwarta skakanka jest położona na plecach</p> <div style="text-align: center;">  </div>

## 4. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)

4.1. **Definicja:** kombinacja wysokiego rzutu, 2 lub więcej rotacji oraz chwytu przyboru

### 4.2. Wymogi:






4.2.1. **Max. 4 R** w układzie zostaną ocenione **według kolejności wykonania**

4.2.2. Wszystkie przepisy dla ćwiczeń indywidualnych Senierek dot. **R** są także ważne dla ćwiczeń indywidualnych Junierek

4.2.2.1. **Chwyt skakanki może zostać wykonany w następujące sposoby: jednak nie zostanie zaliczony jeżeli jeden z końców skakanki zostanie zgubiony.**

- Jeden koniec w każdą dłoń bez pomocy innej części ciała
- Chwyt mieszany
- Ze związanymi końcami skakanki

4.2.3. **Dynamiczne Elementy z Rotacją (R): kryteria dla skakanki (szczegółowe dla Junierek):**

Symbol	Szczególne Kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne Kryteria chwytu + 0.10 każdorazowo
	Przejście przez skakankę całego ciała lub jego części podczas rzutu.  Minimum dwie duże części ciała muszą przejść przez skakankę  <b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.		
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za koniec		Chwyt skakanki za dwa końce do dwóch dłoni
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za środek		Chwyt mieszany skakanki  Niezaliczane dodatkowe kryterium $\neq$

4.2.4. **Maksymalnie 2 R, według kolejności, można wykonać ze związanymi końcami skakanki. Kolejne R wykonane ze związanymi końcami nie zostaną zaliczone.**

## 5. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA)

5.1. **Definicja:** Trudność Przyboru (DA) to techniczny element przyboru („Baza”) wykonany ze szczególnymi kryteriami dla danego przyboru.

### 5.2. Wymogi:

5.2.1. Min. 1, Max. **15** elementów **DA** ocenianych **w kolejności wykonania**. Dodatkowe elementy **DA** nie zostaną ocenione (**brak kary**).

















5.2.2. **Kryterium DB może zostać wykorzystane maksymalnie 7 razy w ćwiczeniu, oceniane według kolejności wykonania.**

5.3. Wszystkie przepisy dla ćwiczeń indywidualnych Senierek dot. elementów **DA** są także ważne dla ćwiczeń indywidualnych Junierek, **dotyczy to każdego przyboru**

 , jak również  dla Junierek

## 5.4. TABELA BAZ I KRYTERIÓW DLA DA

SKAKANKA 

BAZA	Symbol Bazy	Wartość	Kryteria							Szczególne Kryteria		
				$\neq$	$\neq$		=	w	DB			
Przejście przez skakankę całego ciała lub jego części (dwie duże części)		0.3	v	v	V	v	v	v	v	v	v	v
Przejście przez skakankę serią przeskoków (min. 3)		0.3	v	v	V	v	N/S	N/S	N/S	v	v	v
Chwył otwartej skakanki za dwa końce, każda końcówka w innej dłoni, bez pomocy innej części ciała		0.3	v	N/S	V	v	v	v	v			
Echappe		0.3	v	v	V	v	v	v	v			
Spirale: obroty wolnego końca skakanki, skakanka trzymana za jeden koniec		0.3	v	v	V	v	v	v	v			
Wolna rotacja (min. 1) wokół części ciała		0.2	v	N/S	V	v	v	v	v			
Rotacje (min. 1) otwartej skakanki trzymanej za koniec lub za środek		0.2	v	v	V	v	v	v	v			
Młynki otwartą skakanką		0.2	v	N/S	V	v	v	v	v			
Długie toczenie skakanki, zwiniętej w „kulkę”, po 1 lub 2 częściach ciała		0.2	v	v	N/S	v	v	v	v			
Odbicia skakanki od podłogi		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Przekazywanie bez pomocy rąk pomiędzy przynajmniej 2 różnymi częściami ciała (nie dłońmi)		0.2	v	N/S	v	v	v	v	v			

Niski podrzut/chwyt	→	<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Wysoki rzut	↗	<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Wysoki rzut otwartej skakanki trzymanej za środek	↗	<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Wysoki rzut otwartej skakanki trzymanej za koniec	↗	<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Chwyt z wysokiego rzutu	↓	<b>0.3</b>	v	v	v	v	v	v	v			

<b>Symbol</b>	<b>Wyjaśnienia: Bazy Skakanki</b>
∞	Podwójna (lub więcej) rotacja przyboru podczas skoków lub podskoków/przeskoków
←	Kręcenie skakanki do tyłu
X	Skrzyżowanie rąk podczas skoków lub podskoków/przeskoków; w serii podskoków/przeskoków można mieć skrzyżowane i nieskrzyżowane ręce lub tylko skrzyżowane



## 6. OCENA TRUDNOŚCI (D):

Sędziowie komisji D oceniają Trudności, wystawiają oceny cząstkowe i odejmują możliwe potrącenia, odpowiednio:

### 6.1. Pierwsza podgrupa sędziów D (DB)

Trudność	Min./Max.	Potrącenie 0.30
Trudności Ciała (DB)	Min. 3	Mniej niż 3 Trudności Ciała Mniej niż 1 Trudność z każdej Grupy Ciała ( $\wedge$ , T, $\phi$ ): Potrącenie za każdą brakującą Trudność
Równowaga w „turlan”	Max. 1 na releve lub na całej stopie	Więcej niż 1 równowaga w „turlan”
Pełna fala ciała (W)	Min. 2	Potrącenie za każdą brakującą W
Mniej niż 2 DB z manipulacją ręki niedominującej		Za każdą brakującą


### 6.2. Druga podgrupa sędziów D (DA)

Trudność	Min./Max.	Potrącenie 0.30
Trudność Przyboru (DA): (w kolejności wykonania)	Minimum 1 Maximum 15	Brak min. 1
Fundamentalne Elementy Przyboru	Min. 1 każdego	Za każdą brakującą
Szczególne Fundamentalne Elementy Przyboru	Min. 2 każdego	Za każdą brakującą

## 7. ARTYZM I WYKONANIE

Wszystkie przepisy dot. Artyzmu i Wykonania dla ćwiczeń indywidualnych Seniorek są także ważne dla ćwiczeń indywidualnych Juniorek.

## 8. BŁĘDY TECHNICZNE: SKAKANKA

Skakanka 			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
Technika bazowa	Nieprawidłowa manipulacja: amplituda, forma, płaszczyzna lub trzymanie skakanki nie za dwa końce (każdorazowo)		
	Zgubienie jednego końca skakanki z krótką przerwą w ćwiczeniu		
		Zachaczenie skakanki o stopy podczas podskoków/przeskoków	
		Niezamierzone owinięcie skakanki wokół części ciała bez przerwy w ćwiczeniu	Niezamierzone owinięcie skakanki wokół części ciała z przerwą w ćwiczeniu
	Supel bez przerwy w ćwiczeniu		Supel z przerwą w ćwiczeniu

# CZĘŚĆ 2 – ĆWICZENIA ZESPOŁOWE

## A. PRZEPISY OGÓLNE ĆWICZENIA ZESPOŁOWE

### 1. ZAWODY I PROGRAM

#### 1. Programy Oficjalnych Mistrzostw oraz innych zawodów w Gimnastyce Artystycznej:

Zawody Indywidualne, Zespołowe i Drużynowe

**1.1.1.** Program ćwiczeń zespołowych Senierek składa się z 2 układów (zob. Program Przyborów ćwiczeń zespołowych Senierek FIG w Załączniku):

- Układ z jednym rodzajem przyborów (5)
- Układ z dwoma rodzajami przyborów (3+2)

**1.1.2.** Program ćwiczeń zespołowych Juniorek zazwyczaj składa się z 2 układów, każdy z jednym rodzajem przyboru. Program przyborów FIG na bieżący rok określa, jaki przybór jest wymagany dla każdego z ćwiczeń (zob. Program Przyborów ćwiczeń zespołowych Juniorek FIG w Załączniku).

**1.1.3.** Czas trwania układu zespołowego dla Senierek i Juniorek wynosi od 2'15" do 2'30."

#### 1.1.4. Organizacja zawodów w konkurencji zespołowej:

1.1.4.1. Zawody oraz Kwalifikacja do finałów w ćwiczeniach zespołowych, Ranking drużynowy:

2 Układy:

- Układ z jednym rodzajem przyborów (5)
- Układ z dwoma rodzajami przyborów (3+2)

1.1.4.2. **Ranking drużynowy:** obliczany przez zsumowanie 8 najwyższych ocen otrzymanych przez gimnastyczki indywidualne wchodzące w skład drużyny oraz 2 ocen układów Zespołu.

1.1.4.3. **Finały w ćwiczeniach zespołowych:**

- Układ z jednym rodzajem przyborów (5)
- Układ z dwoma rodzajami przyborów (3+2)

Więcej szczegółów dotyczących oficjalnych zawodów FIG znajduje się w Przepisach Technicznych (Sekcja 1 oraz Sekcja 3).

### 2. LICZBA GIMNASTYCZEK

#### 2.1. Oficjalne Mistrzostwa w Gimnastyce Artystycznej w Ćwiczeniach Zespołowych:

Każda Federacja może zgłosić 5 lub 6 gimnastyczek biorących udział w programie ćwiczeń zespołowych. W przypadku zgłoszenia 6 gimnastyczek, każda z 6 gimnastyczek musi uczestniczyć w przynajmniej jednym układzie. (Zob. Przepisy Techniczne Sekcja 1 i Sekcja 3)

**2.2.** Każde ćwiczenie zespołowe musi być wykonane przez 5 gimnastyczek; gimnastyczka rezerwowa może przebywać w strefie zawodów podczas startu Zespołu (w razie wypadku jednej z zawodniczek).

**2.2.1.** Jeśli gimnastyczka opuszcza Zespół z uzasadnionego powodu podczas wykonania układu, może ona zostać zastąpiona przez gimnastyczkę rezerwową. Sędzia Odpowiedziany — Przewodniczący Superior

Jury, Delegat Techniczny lub Sędzia Główny — musi stwierdzić uzasadnioną przyczynę opuszczenia planszy: kontuzja lub inne powody zdrowotne:

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za opuszczenie planszy startowej przez gimnastyczkę(i) Zespołu podczas wykonywania układu

**2.2.2.** Jeśli gimnastyczka opuści Zespół z nieuzasadnionego powodu **ćwiczenie nie zostanie ocenione**.

**2.2.3.** Jeśli gimnastyczka, która opuściła Zespół z uzasadnionego powodu, nie zostaje zastąpiona, układ nie będzie oceniony.

### **3. CZAS**

**3.1.** Stoper włącza się wraz z początkiem ruchu pierwszej gimnastyczki oraz zatrzymuje się, gdy ostatnia gimnastyczka wchodząca w skład Zespołu zatrzymuje się w bezruchu.

**Uwaga:** Dozwolony jest krótki wstęp muzyczny bez ruchu ciała i/lub przyboru, jednak nie dłuższy niż 4 sekundy.

**3.2.** Czas trwania każdego układu (początek układu, długość ćwiczenia gimnastyczek) jest mierzony z dokładnością do pełnych sekund.

**Potrącenie Sędziego Czasu:** 0.05 punktu za każdą dodatkową lub brakującą sekundę, liczone w pełnych sekundach.

**Przykład:** 2'30.72=brak kary; 2'31=kara -0.05

### **4. SĘDZIOWIE**

#### **4.1. Skład panelu sędziowskiego dla Oficjalnych Mistrzostw oraz innych zawodów**

**4.1.1.** Superior Jury: Zob. Regulamin Techniczny Sekcja 1 oraz Sekcja 3

#### **4.1.2. Komisje Sędziowskie dla ćwiczeń zespołowych**

Dla oficjalnych zawodów FIG (Mistrzostwa Świata oraz Igrzyska Olimpijskie): każdy panel sędziowski składa się z 3 grup sędziów: Komisja **D (Trudność)**, Komisja **A (Artyzm)** oraz Komisja **E (Wykonanie)**.

Sędziowie Trudności, Artyzmu i Wykonania są wybierani i wyznaczani przez Komitet Wykonawczy FIG zgodnie z Regulaminem Technicznym oraz Regulaminem Sędziowskim FIG.

#### **4.1.3. Skład Komisji Sędziowskich dla ćwiczeń zespołowych**

**4.1.3.1. Komisja sędziów Trudności (D):** 4 sędziów, podzielonych na 2 podgrupy:

Podgrupa 1 (D): 2 sędziów (DB1, DB2) pracują niezależnie a następnie wystawiają wspólną ocenę **DB**.

Podgrupa 2 (D): 2 sędziów (DA1, DA2) pracują niezależnie a następnie wystawiają wspólną ocenę **DA**.

**4.1.3.2. Komisja Sędziów Artyzmu (A):** 4 sędziów (A1, A2, A3, A4)

**4.1.3.3. Komisja Sędziów Wykonania (E):** 4 sędziów (E1, E2, E3, E4)

#### **4.1.4. Funkcje Komisji D**

**4.1.4.1. Pierwsza podgrupa (DB)** zapisuje treść układu za pomocą symboli; ocenia liczbę i wartość techniczną elementów Trudności Ciała (DB), Wymian (DE), liczbę i wartość techniczną Dynamicznych

Elementów z Rotacją (**R**) oraz rozpoznaje fale **W**. Sędziowie DB oceniają układ niezależnie, bez konsultacji między sobą, a następnie wspólnie wystawiają ocenę **DB**.

4.1.4.2. **Druga podgrupa (DA)** zapisuje treść układu za pomocą symboli; ocenia liczbę i wartość techniczną Współprac (**DC**), wykorzystanie wymaganych Fundamentalnych technicznych elementów przyboru **oraz wymaganą minimalną ilość typów współprac**. Sędziowie DA oceniają układ niezależnie, bez konsultacji między sobą, a następnie wspólnie wystawiają ocenę **DA**.

4.1.4.3. **Notatki sędziów:** Na koniec rzutu/zawodów Sędzia Główny może wymagać przedstawienia kart sędziowskich z treścią układów w postaci symboli, wraz z identyfikacją numeru startowego oraz nazwy zespołu, numeru sędziego oraz symbolu przyboru.

**4.1.5. Ocena końcowa D:** suma ocen **DB** i **DA**

#### **4.1.6. Funkcje sędziów komisji A**

4.1.6.1. **4 sędziów (A1, A2, A3, A4)** ocenia błędy Artystyczne i wprowadza odpowiednie odjęcia punktów, wyznacza sumę potrąceń niezależnie i bez konsultacji z innymi sędziami; najwyższa i najniższa ocena nie są brane pod uwagę; do ustalenia oceny końcowej **A** liczy się średnia z pozostałych 2 ocen.

4.1.6.2. **Ocena końcowa A:** suma potrąceń artystycznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

#### **4.1.7. Funkcje sędziów komisji E**

4.1.7.1. **4 sędziów (E1, E2, E3, E4)** ocenia błędy Techniczne, wprowadzając odpowiednie odjęcia punktów i wyznaczając sumę potrąceń niezależnie i bez konsultacji z innymi sędziami; najwyższa i najniższa ocena nie są brane pod uwagę; do ustalenia oceny końcowej **E** liczy się średnia z pozostałych 2 ocen.

4.1.7.2. **Ocena końcowa E:** suma potrąceń technicznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

#### **4.1.8. Funkcje Sędziów Mierzących Czas oraz Sędziów Liniowych**

4.1.8.1. Sędziowie Mierzący Czas i Liniowi są wybierani spośród sędziów z kategorią Brevet

4.1.8.2. **Sędziowie Mierzący Czas (1 lub 2)** powinni:

- Mierzyć czas trwania układu
- Kontrolować naruszenia wymogów czasowych oraz zapisywać dokładną ilość czasu poniżej lub powyżej limitu czasowego, jeśli nie korzysta się z pomiaru komputerowego.
- Podpisać i złożyć odpowiedni pisemny dokument z odnotowaniem naruszenia lub potrąceń oraz przekazać go do Sędziego Głównego.
- Jeśli gimnastyczka gubi przybór poza planszę na koniec ćwiczenia i nie wraca na planszę startową ze względu na koniec muzyki, Sędzia Mierzący Czas liczy moment odzyskania przyboru jako ostatni ruch.

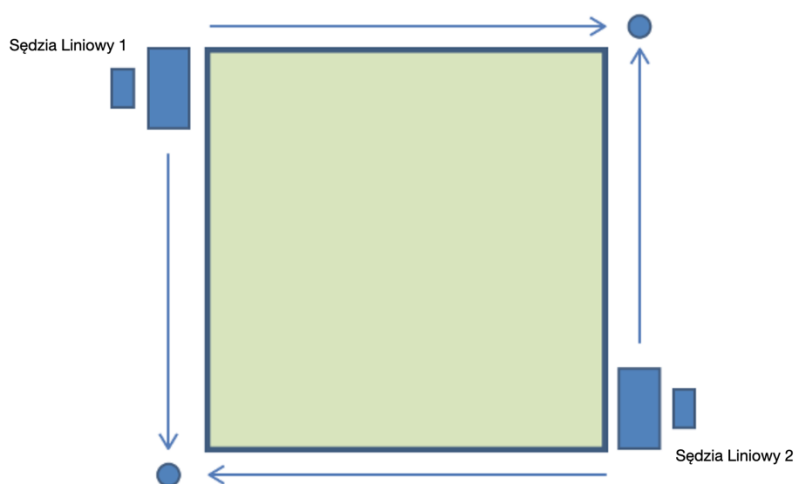
#### 4.1.8.3. Sędziowie Liniowi (2) powinni:

- Odnotowywać wyjście poza linię planszy startowej przyboru, jednej lub dwóch stóp lub innej części ciała, a także opuszczenie planszy przez przybór
- Podnieść flagę w przypadku wyjścia przyboru i/lub ciała poza linię planszy lub opuszczenia planszy startowej
- Podnieść flagę, jeśli gimnastyczka Zespołu zmienia obszar planszy lub opuszcza ją podczas wykonania układu.
- Podpisać i złożyć odpowiedni dokument do Sędziego Głównego.

4.1.8.4. Prośba do Superior Jury: Jeśli trener ma wątpliwości dot. potrażeń Sędziego Czasu i/lub Sędziego Liniowego, powinien złożyć wniosek do rozpatrzenia przez Sędziego Odpowiedzialnego.

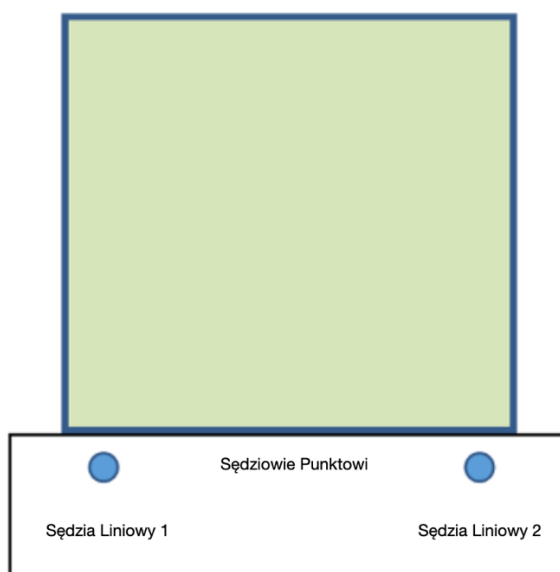
#### 4.1.8.5. Rozmieszczenie Sędziów Liniowych

**Przykład 1:** Sędziowie Liniowi zajmują miejsca w przeciwległych narożnikach i są odpowiedzialni za kontrolę 2 linii oraz narożnika po swojej prawej stronie.



Panel sędziowski

**Przykład 2:** Sędziowie Liniowi siedzą za stolikiem sędziowskim oraz śledzą linie na monitorze, z wykorzystaniem kamer wideo.



#### 4.1.9. Funkcje Sekretarzy

Sekretarze powinni mieć wiedzę z zakresu Przepisów oraz umiejętność pracy przy komputerze; są oni wyznaczani przez Organizatora. Pod nadzorem Przewodniczącego Superior Jury, są odpowiedzialni za dokładność wpisów do systemu komputerowego, ogłaszanie gimnastyczek i drużyn we właściwej kolejności, zarządzanie zielonymi i czerwonymi sygnałami świetlnymi i właściwe wyświetlenie ocen końcowych.

#### 4.1.10. Funkcje Sędziego Odpowiedzialnego

Wszystkie potrącenia wymienione w tabeli (#15) będą sprawdzane i wymierzone przez Sędziego Odpowiedzialnego: Przewodniczącego Superior Jury, Delegata Technicznego lub Sędziego Głównego.

4.1.11. Inne szczegóły dot. Sędziów, ich składu lub funkcji są zawarte Regulaminie Technicznym (Sekcja 1, Poz. 7) oraz Regulaminie Sędziowskim.

#### 4.2. Obliczanie oceny końcowej

Zasady ustalania Oceny Końcowej są identyczne dla wszystkich konkurencji zawodów (*Wielobój dla Zespołów, Finały w poszczególnych przyborach dla Zespołów*).

<p style="text-align: center;"><b>Ocena końcowa za układ będzie obliczona poprzez sumowanie ocen D, A i E</b> <b>Odejmowane są także potrącenia od oceny końcowej, jeśli takie są.</b></p>
--

### 5. PROTESTY DO OCENY

(Zob. Regulamin Techniczny, Sekcja 1, Art. 8.4 Protesty do oceny).

### 6. ZEBRANIA SĘDZIOWSKIE

- Przed każdymi oficjalnymi Mistrzostwami FIG, Komitet Wykonawczy organizuje zebranie, aby poinformować uczestniczących w zawodach sędziów o organizacji pracy.
- Przed każdymi innymi Mistrzostwami lub turniejami, Komitet Organizacyjny może przeprowadzić podobne zebranie.
- Wszyscy sędziowie są zobowiązani do udziału w szkoleniu i/lub zebraniach, obecności podczas całych zawodów oraz na ceremoniach nagradzania kończących zawody.

Więcej szczegółów dot. Sędziów i sędziowania zawodów znajduje się w Regulaminie Technicznym (Sekcja 1, Poz. 7, Sekcja 3, Przepisy ogólne dla sędziów oraz Przepisy szczególne dla sędziów).

### 7. WEJŚCIE

Zespoły muszą wchodzić na planszę startową w szybkim tempie, bez podkładu muzycznego i natychmiast ustawić się w pozycji początkowej.

**Potrącenie: 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany.**

**Potrącenia dokonuje Sędzia Odpowiedzialny: Przewodniczący Superior Jury, Delegat Techniczny lub Sędzia Główny. *Zobacz #4.1.10.***

### 8. PLANSZA STARTOWA

8.1. Obowiązuje plansza startowa o wymiarach 13 x 13 m (**zewnętrzna część linii**). Plansza startowa musi odpowiadać standardom FIG (zob. Regulamin Techniczny Sekcja 1).

**8.2.** Każde wyjście części ciała lub przyboru poza linię planszy startowej będzie karane:

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu** każdorazowo za wyjście każdej gimnastyczki Zespołu lub przyboru poza planszę startową

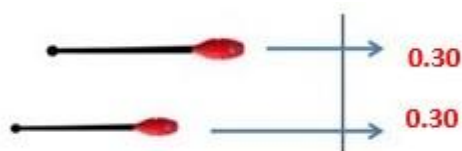
**8.3.** Wyjście gimnastyczki lub przyboru poza planszę startową będzie karane:

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu za wyjście gimnastyczki poza planszę startową**  
**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu za wyjście przyboru poza planszę startową**

**8.4.** Zgubienie przyboru poza planszę startową:

**8.4.1.** Zgubienie kolejno obydwu maczug za planszę:

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu za jedną maczugę + 0.30 punktu za drugą maczugę**



**8.4.2. Jednoczesne zgubienie** dwóch przyborów **w tym samym czasie za tą samą linię:** dwie maczugi zgubione jednocześnie, za tę samą linię.

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu** jednorazowo, jak za jeden przybór



**8.4.3. Jednoczesne zgubienie** dwóch przyborów **w tym samym czasie za różne linie:** Dwie maczugi zgubione jednocześnie, za dwie różne linie.

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 + 0.30 punktu**

**8.4.4. Jednoczesne zgubienie** dwóch lub więcej **złączonych przyborów** (jednakowych lub różnych) za planszę

**Potrącenie Sędziego Liniowego: 0.30 punktu**



#### 8.4.5. Jednoczesne zgubienie dwóch niezłączonych przyborów (jednakowych lub różnych) za planszę

Potrącenie Sędziego Liniowego za każdy przybór: 0.30



8.5. Zespół nie będzie karany w niżej wymienionych przypadkach; w przeciwnym razie, potrącenia są wymierzone zgodnie z pkt #8.2-8.4:

- Przybór i/lub gimnastyczka dotyka, ale nie przekracza linii
- Przybór wychodzi za planszę bez dotknięcia podłogi za linią
- Zgubienie przyboru następuje na koniec ostatniego ruchu w układzie
- Przybór opuszcza planszę po ukończeniu układu oraz po muzyce
- Uszkodzony przybór zostaje usunięty za planszę
- Złamany przybór zostaje usunięty za planszę
- Przybór zawieszony na suficie (przegrodach, lampach, tablicy, itp.)

8.6. Każdy układ powinien być wykonany w całości na wyznaczonej planszy:

8.6.1. Jeśli gimnastyczka ukończyła układ za planszą, potrącenie będzie wymierzone zgodnie z #8.3.

8.6.2. Każdy element Trudności rozpoczęty za planszą nie będzie oceniany (zarówno w trakcie, jak i na końcu ćwiczenia).

8.6.3. Jeśli element Trudności zostanie rozpoczęty na planszy, a skończony za planszą, Trudność będzie oceniona.

## 9. PRZYBORY

### 9.1. Wymiary – Sprawdzanie

9.1.1. Wymiary i charakterystyki dla każdego przyboru są wymienione w *Normach Przyborów FIG*.

9.1.2. Każdy przybór wykorzystywany przez każdą z zawodniczek Zespołu powinien mieć logo producenta oraz logo "FIG Approved" w określonych miejscach każdego przyboru (obwód, piłka, maczugi, wstążka). Żaden Zespół nie może startować z przyborem niespełniającym norm.

9.1.3. Przybory wykorzystane przez Zespół muszą być identyczne (waga, wymiary i kształt); tylko ich kolor może być inny.

9.1.4. Na żądanie Superior Jury, każdy przybór może zostać sprawdzony przed wejściem Zespołu na salę zawodów lub na koniec ćwiczenia i/lub może zostać przeprowadzone losowanie przyborów do kontroli.

### 9.2. Przybory zapasowe: ułożenie wokół planszy

9.2.1. Dozwolone jest umieszczenie przyborów zapasowych wokół planszy (zgodnie z programem przyborów na dany rok).



**9.2.2.** Komitet Organizacyjny powinien umieścić komplet identycznych przyborów (pełny komplet przyborów wykorzystywany przez Zespół na zawodach) wzdłuż dwóch linii planszy tak, aby każdy Zespół mógł z nich skorzystać.

Linia bezpośrednio przed panelem sędziowskim oraz linia, od strony której na planszę wchodzi Zespół, pozostają wolne. Przybory zapasowe muszą być ułożone oddzielnie.

**Przykład:**



**9.2.3.** Jeśli podczas ćwiczenia przybór upada i **wychodzi** za planszę, możliwe jest użycie przyboru zapasowego.

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za wyjście przyboru za planszę

**9.2.4.** Zespół może skorzystać jedynie z tych przyborów, które zostały umieszczone przy planszy przed rozpoczęciem ćwiczenia.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za użycie przyboru nieumieszczonego wcześniej przy planszy

**9.2.5.** Zespół może użyć maksymalnej liczby przyborów zapasowych umieszczonych przy planszy startowej, ze wszystkimi odpowiednimi potrąceniami.

**Przykład:** Dwie obręcze zostały umieszczone przez Organizatora w sposób przedstawiony na powyższym rysunku. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zespół może skorzystać z obu, w trakcie jednego układu.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za ponowne wykorzystanie przez gimnastyczkę własnego przyboru, po wykorzystaniu przyboru zapasowego umieszczonego przy planszy.

**9.2.6.** Jeśli **przybór upada podczas ćwiczenia, ale nie opuszcza planszy**, wykorzystanie przyboru zapasowego nie jest dozwolone; gimnastyczka powinna użyć swojego przyboru, znajdującego się na planszy

**Potrącenie:** 0.50 punktu za niedozwolone użycie przyboru zapasowego

**9.2.7.** Przybór upada i opuszcza planszę, a później **ponownie wraca na planszę**

**Potrącenie Sędziego Liniowego:** 0.30 punktu za przybór, który wyszedł za planszę  
**Potrącenie:** 0.30 punktu za nieusunięcie własnego przyboru z planszy (który samodzielnie wrócił na planszę) po użyciu przyboru zapasowego.

**9.2.8.** Jeśli **przybór upada i opuszcza planszę**, ale jest podany gimnastyczce przez trenera lub inną osobę:

**Potrącenie:** 0.50 punktu za niedozwolone odzyskanie własnego przyboru

### **9.3. Nieużyteczny przybór (Przykład: supły na wstążce)**

**9.3.1.** Jeśli gimnastyczka uzna swój przybór za nieodpowiedni do dalszego wykorzystania przed rozpoczęciem ćwiczenia (**Przykład:** supły na wstążce) bez wstrzymywania zawodów, może ona użyć przyboru zapasowego.

**Brak potrącenia** za takie użycie przyboru zapasowego

**9.3.2.** Jeśli przed rozpoczęciem ćwiczenia gimnastyczka zauważy, że jej przybór jest uszkodzony (**Przykład:** supły na wstążce) i próbuje rozwiązać supeł lub wykorzystuje przybór zapasowy, co opóźnia zawody:

**Potrącenie:** 0.50 punktu za zbyt długie przygotowanie się do ćwiczenia, które opóźnia zawody

**9.3.3.** Jeśli podczas ćwiczenia przybór zostaje uszkodzony, pozwala się na wykorzystanie przyboru zapasowego.

**Brak potrącenia** za takie użycie przyboru zapasowego

**9.3.4.** Jeśli przybór zapasowy ulegnie zniszczeniu w trakcie ćwiczenia, Zespół musi skończyć ćwiczenie. Za pozwoleniem Sędziego Odpowiedzialnego, Zespół może powtórzyć ćwiczenie na koniec rzutu lub zgodnie z decyzją Sędziego Odpowiedzialnego.

## **10. ZNISZCZONY PRYBÓR LUB PRYBÓR ZAWIESZONY NA SUFICIE**

**10.1.** Zespół nie podlega karze za zniszczony przybór, ale stosuje się potrącenia za popełniane w konsekwencji błędy techniczne.

**10.2.** Jeśli przybór ulegnie zniszczeniu podczas ćwiczenia, Zespół nie będzie mógł powtórzyć układu.

**10.3.** W tym przypadku, Zespół może:

- Przerwać ćwiczenie
- Usunąć zniszczony przybór z planszy (**brak kary**) i kontynuować ćwiczenie z przyborem zapasowym

**10.4.** Zespół nie podlega karze za przybór zawieszony na suficie, ale podlega karze za popełniane w konsekwencji błędy techniczne.

**10.5.** Jeśli przybór został zawieszony na suficie podczas ćwiczenia, Zespół nie będzie mógł powtórzyć układu.

**10.6.** W tym przypadku, Zespół może:

- Przerwać ćwiczenie
- Wziąć przybór zapasowy (**brak kary**) i kontynuować ćwiczenie

**10.7.** Jeśli gimnastyczka Zespołu **przerywa ćwiczenie** i cały zespół nie kontynuuje układu z powodu uszkodzonego przyboru lub przyboru zawieszony na suficie, układ będzie oceniony następująco:

- Elementy Trudności dotychczas wykonane w prawidłowy sposób zostaną zaliczone
- Wymierza się potrącenia za brak wymaganych elementów Trudności wcale niewykonanych
- Artyzm wystawia ocenę: 0.00
- Wykonanie Techniczne wystawia ocenę: 0.00

**10.8.** Jeśli gimnastyczka Zespołu **przerywa ćwiczenie** z powodu uszkodzonego przyboru lub przyboru zawieszono na suficie **na koniec układu (ostatni ruch)**, układ będzie oceniony następująco:

- Elementy Trudności dotychczas wykonane w prawidłowy sposób zostaną zaliczone
- Sędziowie komisji Artyzmu dokonują potrąceń
- Wykonanie odejmuje wszystkie potrącenia wymierzone podczas ćwiczenia, łącznie ze "zgubieniem przyboru (brak kontaktu) na koniec ćwiczenia"

## **11. STRÓJ GIMNASTYCZEK**

### **11.1. Wymogi dot. strojów gimnastyczek**

- Strój gimnastyczki nie powinien być zrobiony z przezroczystego materiału; stroje częściowo zdobione koronką powinny zostać pokryte materiałem (od miednicy do klatki). Obszar miednicy/krocza (**z lub bez spódniczki**) powinien pokryty **nieprzeźroczystym** materiałem aż **do kości bioder**, jedynie niewielki obszar może być pokryty **przezroczystą** siatką dla dekoracji.
- Kształt dekoltu z przodu i tyłu stroju jest dowolny
- Stroje mogą być z lub bez rękawów; dozwolone są także stroje z ramiączkami z cienkich pasków materiału
- Wycięcie stroju przy górnej części nóg nie powinno sięgać dalej niż zagłębienie krocza (max.); bielizna pod strojem nie powinna być widoczna
- Strój powinien być obcisły, aby umożliwić sędziom ocenę właściwej pozycji każdej części ciała
- Strój powinien składać się z jednej części. Niedozwolone jest wykorzystanie oddzielnych, dodatkowych podkolanówek, rękawiczek, ozdobnych getrów, pasków, itp.
- Stroje gimnastyczek Zespołu muszą być identyczne (ten sam materiał, styl, krój i kolor). Jednakże, jeśli strój jest zrobiony z materiału o określonym wzorze, dozwolone są niektóre małe różnice.

#### **11.1.1. Można zakładać:**

Dozwolone jest noszenie:

- Długich rajstop na lub pod strój
- Pełnego, jednoczęściowego stroju (kombinezonu), jeśli jest on obcisły
- Długość i kolor(y) materiału pokrywającego nogi powinna być identyczna na obydwu nogach (kostiumy typu Arlekin są zabronione), jedynie styl (krój lub dekoracje) może być różny
- Spódniczki nieprzekraczającej obszaru miednicy, na rajstopy lub body
- Styl spódniczki (krój lub dekoracje) jest dowolny, jednak zabronione są spódniczki baletowe
- Gimnastyczki mogą ćwiczyć boso lub w napalcówkach gimnastycznych: napalcówki gimnastyczne muszą być jednakowego koloru, ale nie koniecznie tego samego producenta.

**Uwaga:** brak kary Sędziego Odpowiedzialnego za niezamierzone zgubienie napalcówki podczas ćwiczenia.

#### **11.1.2. Dekoracje lub ozdoby na stroju są dozwolone:**

- Ozdoby nie powinny zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Zabrania się ozdabiania stroju diodami elektroluminescencyjnymi (LED)
- Stroje ze słowami lub symbolami są dozwolone, o ile są zgodne ze standardami etyki oraz z przepisami GA.

**11.1.3.** Każdy strój będzie sprawdzony przed wejściem gimnastyczek na salę zawodów. Jeśli strój gimnastyczki nie odpowiada przepisom:

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**11.2.** Zabronione jest noszenie biżuterii, która może zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Piercing nie jest dozwolony.

**Potrącenie:** 0.30 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**11.3.** Fryzura powinna być schludna i zadbana. Ozdoby są dozwolone, ale nie powinny być duże i/lub zagrażać bezpieczeństwu gimnastyczki. Ozdoby do włosów powinny znajdować się blisko koczka/włosów.

**Potrącenie:** 0.30 punktu (jednorazowo dla Zespołu), jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**11.4.** Makijaż powinien być zadbany i jasny (teatralne maski są niedozwolone)

**Potrącenie:** 0.30 punktu (jednorazowo dla Zespołu), jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**11.5.** Emblemat lub reklama powinny odpowiadać oficjalnym normom

**Potrącenie:** 0.30 punktu (jednorazowo dla Zespołu), jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**11.6.** Bandaże lub usztywniacze muszą być w kolorze skóry i nie mogą być kolorowe

**Potrącenie:** 0.30 punktu (jednorazowo dla Zespołu), jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

## **12. WYMOGI DOT. PODKŁADU MUZYCZNEGO**

**12.1.** Dozwolone jest wykorzystanie sygnału dźwiękowego przed początkiem muzyki.

**12.2.** Muzyka do każdego układu powinna zostać nagrana na osobnym dysku CD wysokiej jakości lub dysku USB, bądź przesłana za pomocą Internetu zgodnie z Regulaminami i Planem Organizacyjnym oficjalnych Mistrzostw i zawodów FIG. Jeśli LOC wymaga przesłania muzyki przez Internet, kraje uczestniczące zachowują prawo do wykorzystania dysku CD/USB.

Na każdym dysku CD/ USB powinny być wymienione następujące informacje:

- Kraj (trzyliterowe oznaczenie kraju Zespołu wykorzystywane przez FIG)
- Nazwa lub symbol przyboru
- Każda muzyka powinna być na osobnym dysku CD/USB, z zestawem informacji o danej muzyce.

**12.3.** W przypadku nieprawidłowego odtwarzania muzyki (nieodpowiednia muzyka, zniekształcenie pliku, itp.), obowiązkiem Zespołu jest przerwanie ćwiczenia w chwili, kiedy uświadomią sobie, że muzyka jest nieodpowiednia. Za pozwoleniem Sędziego Koordynatora, Zespół może zejść z planszy, wejść ponownie oraz zacząć układ od początku z odpowiednią muzyką, po ponownym zaproszeniu na planszę startową. Protest dotyczący nieodpowiedniej muzyki, złożony po ukończeniu ćwiczenia, nie zostanie przyjęty.

## **13. DYSCYPLINA GIMNASTYCZEK**

**13.1.** Zespół może wejść na planszę startową tylko po wyczytaniu go przez spikera lub po zapaleniu się zielonej lampki.

**Potrącenie:** 0.50 punktu za przedwczesną (przed wyczytaniem) lub opóźnioną prezentację Zespołu.  
Superior Jury sprawdza powody opóźnienia (z winy organizatora czy dyscypliny gimnastyczek)

**13.2.** Zabrania się prowadzenia rozgrzewki w części startowej zawodów

**Potrącenie:** 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

**13.3.** Za ćwiczenie z przyborem spoza kolejności startu, obowiązują następujące zasady:

Zespół zostanie poproszony o zejście z planszy i start w następnej kolejce z kolejnym przyborem, zgodnie listą startową. Układ, który omyłkowo został ominięty, Zespół zaprezentuje na końcu danego rzutu oraz otrzyma **Potrącenie:** 0.50 za ten układ

**13.4.** Zespół może powtórzyć układ tylko w przypadku wystąpienia "siły wyższej" z winy Organizatora oraz za jednoczesnym pozwoleniem Sędziego Odpowiedzialnego. **Przykład:** brak dopływu energii elektrycznej, niesprawność systemu nagłaśniającego, itd.

**13.5.** Podczas wykonania układu gimnastyczki Zespołu nie mogą rozmawiać między sobą.

**Potrącenie:** 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

## **14. DYSCYPLINA TRENERÓW**

Podczas wykonywania układu, trener Zespołu (lub każdy inny członek delegacji) nie może komunikować się z gimnastyczkami Zespołu, muzykiem lub sędziami w jakikolwiek sposób:

**Potrącenie:** 0.50 punktu, jeśli ten wymóg nie został dotrzymany

## **15. POTRĄCENIA SĘDZIEGO MIERZĄCEGO CZAS, SĘDZIÓW LINIOWYCH I SĘDZIEGO ODPOWIEDZIALNEGO DLA ĆWICZEŃ ZESPOŁOWYCH**

Suma tych potrąceń zostanie odjęta od Oceny końcowej

<b>Potrącenia Sędziego Czasu</b>		
1	Za każdą dodatkową lub brakującą sekundę (w pełnych sekundach) czasu wykonania układu	<b>0.05</b>
<b>Potrącenia Sędziego Liniowego</b>		
1	Za jakąkolwiek część ciała lub przybór dotykające podłoża poza linią planszy	<b>0.30</b>
2	Za gimnastyczkę lub przybór znajdujące się poza linią planszy	<b>0.30</b>
3	Za skończenie układu poza linią planszy	<b>0.30</b>
<b>Potrącenia Sędziego Koordynatora</b>		
1	Za wykorzystanie przyboru, który wcześniej nie został umieszczony przy planszy	<b>0.50</b>
2	Za niedozwolone użycie przyboru zapasowego (przybór własny zostaje na planszy)	<b>0.50</b>
3	Za nieusunięcie własnego przyboru, który powrócił na planszę po użyciu przyboru zapasowego	<b>0.30</b>
4	Za niedozwolone odzyskanie przyboru (przybór zostaje podany gimnastyczce)	<b>0.50</b>
5	Za zbyt długie przygotowanie się do układu, które przedłuża zawody	<b>0.50</b>
6	Za nieodpowiadający normom strój wszystkich gimnastyczek Zespołu (jeden raz), w tym różne kolory napalcówek	<b>0.30</b>
7	Za niedozwoloną biżuterię lub piercing (jeden raz)	<b>0.30</b>
8	Za nieodpowiadającą normom fryzurę (jeden raz)	<b>0.30</b>
9	Za nieodpowiadający normom makijaż (jeden raz)	<b>0.30</b>
10	Za nieodpowiadające normom emblemat lub reklamę (jeden raz)	<b>0.30</b>
11	Za nieodpowiadające normom bandaże lub usztywniacze (jeden raz)	<b>0.30</b>
12	Za wcześniejsze lub późniejsze wyjście na planszę Zespołu	<b>0.50</b>
13	Za rozgrzewkę gimnastyczek w części startowej zawodów	<b>0.50</b>
14	Za wybór przyboru nieodpowiadającego kolejności startu; potrącenie stosuje się jednorazowo z oceny końcowej układu wykonanego w nieodpowiedniej kolejności	<b>0.50</b>
15	Za wyjście Zespołu na planszę startową, nieodpowiadające zasadom	<b>0.50</b>
16	Za werbalne komunikowanie się gimnastyczek Zespołu między sobą podczas układu	<b>0.50</b>
17	Za gimnastyczkę Zespołu, która schodzi z planszy podczas układu	<b>0.30</b>
18	Za „wykorzystanie gimnastyczki rezerwowej”, jeśli gimnastyczka schodzi z planszy z nieuzasadnionych przyczyn	<b>0.50</b>
19	Za komunikację trenera z gimnastyczką lub sędziami w jakikolwiek sposób podczas układu	<b>0.50</b>

## 1. PRZEGLĄD TRUDNOŚCI

1.1. Zespół powinien wykonywać tylko te elementy, które może wykonać bezpiecznie i na wysokim poziomie mistrzostwa artystycznego i technicznego.

1.2. Elementy niepoprawnie wykonane nie zostaną ocenione przez sędziów komisji Trudności (D) oraz wprowadzone zostaną potrącenia sędziów komisji wykonania (E).

### 1.3. Na Trudność składają się:

1.3.1. Trudność Ciała (DB) składa się z:

- Trudności bez Wymian (DB)
- Trudności z Wymianą (DE)
- Dynamicznych Elementów z Rotacją (R)

1.3.2. Trudność Przyboru (DA) składa się z:




- Trudności ze Współpracą (DC)

1.4. Komponenty Trudności właściwe tylko dla ćwiczeń zespołowych:

**Wymiany (DE)** przyboru między gimnastyczkami

**Współprace (DC)** między gimnastyczkami i przyborami

### 1.5. Wymogi dla Trudności:

Elementy trudności		
<p><b>Trudność ciała DB</b></p> <p><b>Max. 10 DB/DE (2 do wyboru)</b> w kolejności wykonania</p>		<p><b>Trudność przyboru DA</b></p> <p><b>Trudność ze Współpracą</b></p> <p><b>DC</b></p> <p><b>Min. 9</b> <b>Max. 18</b></p> <p>(w kolejności wykonania)</p>
<p><b>Trudność bez Wymian</b></p> <p><b>DB</b></p> <p><b>Min. 4</b></p>	<p><b>Trudność z Wymianą</b></p> <p><b>DE</b></p> <p><b>Min. 4</b></p>	
<p><b>Wymagania szczególne</b></p>		
<p><b>Grupy trudności ciała:</b></p> <p>Skoki  min. 1</p> <p>Równowagi  min. 1</p> <p>Obroty  min. 1</p>	<p><b>Pełna fala ciałem:</b></p> <p><b>W</b></p> <p><b>Min. 2</b></p>	
<p><b>Dynamiczne Elementy z Rotacją - R</b></p> <p><b>Max. 1</b></p>		

**1.6.** Sędziowie komisji Trudności rozpoznają i zapisują elementy Trudności w kolejności ich wykonania, niezależnie od tego, czy one zostają zaliczone, czy też nie:

- **Pierwsza podgrupa sędziów komisji D (DB):** ocenia liczbę i wartość techniczną Trudności bez Wymiany (DB), Trudności z Wymianą (DE), liczbę i wartość techniczną Dynamicznych elementów z Rotacją (R) i rozpoznaje W. Sędziowie zapisują wszystkie elementy za pomocą symboli.
- **Druga podgrupa sędziów komisji D (DA):** ocenia liczbę i wartość techniczną Trudności ze Współpracami (DC), obecność wymaganej liczby Fundamentalnych technicznych elementów przyboru **oraz wymaganą minimalną ilość typów Współprac**. Sędziowie zapisują wszystkie elementy za pomocą symboli.

**1.7.** Kolejność wykonania elementów Trudności jest dowolna; jednakże, ułożenie elementów Trudności powinno odpowiadać zasadom logiki (z wykorzystaniem połączeń między elementami) oraz harmonii ruchów gimnastyczki i oddawać charakter muzyki.

**1.8.** Potrącenia za brak minimalnej wymaganej liczby elementów Trudności i niezgodność ze specjalnymi wymaganiami są stosowane wówczas kiedy nie było żadnej próby wykonania elementu Trudności .

## **2. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)**

**2.1. Definicja:** elementy DB to: Skoki, Równowagi oraz Rotacje z Tabel Trudności w niniejszych przepisach ( $\wedge$   $\top$   $\circ$ ).

**2.1.1.** Wszystkie elementy DB wymienione dla ćwiczeń indywidualnych są ważne także dla ćwiczeń zespołowych (zob. Tabele Trudności # 9, 11, 13 dla ćwiczeń indywidualnych).

**2.1.2.** W przypadku wystąpienia rozbieżności między opisem tekstowym elementu DB, a rysunkiem w Tabelach DB, tekst ma przewagę.

**2.1.3.** Procedura uznania nowych elementów DB: (Zob. Indywidualne # 2.1.2)

### **2.2. Wymogi:**

**2.2.1. Min. 4, Max. 6 DB** w kolejności ich wykonania **będą zaliczane**

**2.2.2. Mniej niż min. 4 DB: Potrącenie** pierwszej podgrupy sędziów (D): 0.30 punktu.

**2.2.3.** Jeśli Zespół wykonuje więcej niż **6 DB**, dodatkowe DB poza limitem nie będą liczone (**Brak kary**).

<b>Wyjaśnienia</b>	
Jeśli układ zawiera 3 <b>DB</b> oraz 7 <b>DE</b> (Łącznie: 10 Trudności), czy zostanie zastosowane potrącenie za mniej niż 4 <b>DB</b> ?	Tak, potrącenie wynosi 0.30 (#2.2.2) za mniej niż 4 <b>DB</b> oraz tylko <b>max. 6 DE</b> zostaną ocenione w kolejności ich wykonania.
Czy Zespół może wykonać 9 <b>DE</b> + 0 <b>DB</b> , z potrąceniem 0.30 za mniej niż 4 <b>DB</b> ?	Max. liczba zaliczanych Trudności wynosi 10, z min. 4 <b>DB</b> i 4 <b>DE</b> (oraz 2 do wyboru). Nawet jeśli Zespół wykona 0 <b>DB</b> z potrąceniem 0.30 za mniej niż 4 <b>DB</b> w zw. z #2.2.2, nie jest dozwolone wykonanie więcej niż 6 <b>DE</b> , zgodnie z zasadą #1.5.

**2.2.4. Aby DB mogła zostać zaliczona**, musi być wykonana przez wszystkie 5 gimnastyczek. Trudności niewykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek nie będą zaliczone, niezależnie czy stanie się tak z powodu błędu kompozycji, czy błędów technicznych jednej lub kilku gimnastyczek.



2.2.4.1. Dla każdego układu zespołowego, 1-2 gimnastyczki mogą wykonać 1 lub więcej DB (np: podczas Współpracy, podczas połączeń pomiędzy elementami) celem wzmocnienia choreografii lub wsparcia artystycznej struktury kompozycji. Takie DB nie są zapisywane, ani nie są one oceniane jako DB.

2.2.5. DB może być wykonana:

- przez 5 gimnastyczek jednocześnie lub natychmiast po sobie
- przez 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach
- z jednakowymi lub różnymi rodzajami i wartościami dla wszystkich 5 gimnastyczek (dla Trudności Łączonej, zob. #2.8.6)

2.2.6. Min. 1 element z każdej Grupy Trudności Ciała powinien być obecny i wykonany jednocześnie przez wszystkie 5 gimnastyczek:

- Skoki  $\wedge$
- Równowagi  $\top$
- Rotacje  $\circ$

2.2.6.1. Takie wymagane Trudności (min. jedna z każdej Grupy Trudności Ciała) mogą być izolowane lub wykonywane jako Łączona Trudność tylko z DB z jednej Grupy Trudności Ciała (nie w R lub DE).

2.2.6.2. Brak min. 1 elementu z każdej Grupy Trudności Ciała: Potrącenie dokonywane przez pierwszą podgrupę sędziów (D): 0.30 punktu.

2.2.6.3. W przypadku, gdy DB nie zostanie wykonana jednocześnie, DB może zostać zaliczona, jeśli została wykonana zgodnie z wymogami. Potrącenie dokonywane przez pierwszą podgrupę sędziów (D): 0.30 punktu każdorazowo

Wyjaśnienia	
Jeśli DB jest wykonana w podgrupach jedna po drugiej, czy będzie dokonywane potrącenie?	# 2.2.6 wymaga, aby został wykonany min. 1 element z każdej Grupy Trudności Ciała jednocześnie przez wszystkie 5 gimnastyczek; nie mogą być one wykonane w podgrupach. <b>Potrącenie 0.30, jeśli ten wymóg nie został spełniony</b>

2.2.6.4. Inne możliwe DB (do max. 3) mogą także być wykonane:

- jednocześnie
- natychmiast po sobie
- w podgrupach
- w R
- w DE

2.2.6.5. Jednoczesne wykonanie 3 lub więcej różnych DB przez wszystkie 5 gimnastyczek nie jest dozwolone. W tym przypadku DB nie zostanie zaliczona.

Wyjaśnienia / Przykłady
3 różne DB wykonane w tym samym czasie nie są dozwolone; <b>Przykład:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 gimnastyczki: «jeté en tournant»</li> <li>• 1 gimnastyczka: skok „Kozak” (pistolet)</li> <li>• 1 gimnastyczka: pełna fala ciałem z obrotem spiralnym („Tonneau”)</li> </ul>

**2.2.7.** Każda **DB** jest oceniana tylko jeden raz; jeżeli **DB** zostanie powtórzona, Trudność nie jest zaliczona (**Brak kary**)

**2.2.8.** Możliwe jest wykonanie 2 lub więcej jednakowych (**jednakowe formy**) Skoków lub Piruetów w **serii**:

- **każdy** Skok lub Piruet w serii jest oceniany osobno
- **każdy** Skok lub Piruet w serii jest liczony jako 1 Trudność Skoku lub Piruetu

Wyjaśnienia	
Takie same formy	Elementy są uważane za <u>takie same</u> , jeśli są one wymienione w <u>tym samym polu</u> w Tabeli Trudności.
Różne formy	Elementy są uważane za <u>różne</u> , jeśli są one wymienione w <u>różnych polach</u> w Tabeli Trudności, łącznie z elementami z tej samej rodziny, ale umieszczonymi w różnych polach

**2.3 Wartość: DB** są zaliczane, jeśli zostały wykonane zgodnie z wymogami technicznymi wymienionymi w Tabelach Trudności (Ćwiczenia Indywidualne # 9, 11, 13).

Wyjaśnienia	
Jeśli jedna gimnastyczka z Zespołu nie zatrzyma Równowagi przez min. 1 sekundę, czy <b>DB</b> jest zaliczona?	Według tej samej zasady, jak i w ćwiczeniach indywidualnych: <b>DB jest zaliczana</b> , odnotowywany jest Błąd Wykonania 0.30

**2.4** Najniższa wartość **DB** wykonanej przez jedną z gimnastyczek decyduje o wartości **DB** całego Zespołu.

**2.5** Ocenianie **DB** jest uzależnione od zaprezentowanej formy ciała: aby Trudności **DB** mogły zostać zaliczone, muszą być wykonane z **zaznaczoną i wyraźną formą**, co oznacza: *tułów, nogi i wszystkie segmenty ciała znajdują się w prawidłowym położeniu, pozwalającym na rozpoznanie formy DB*. **Przykłady:**

- 180° w pozycji szpagatu;
- dotknięcie głową dowolnej części nogi w elementach Trudności z wygięciem tułowia do tyłu;
- zamknięta forma elementów z nogą do głowy;
- pozycja półszpagatu,
- itp.

**2.5.1.** Jeśli forma elementu jest rozpoznawalna z **małym odchyleniem** o 10° lub mniejszym, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** zostaje zaliczony z potrąceniem komisji Wykonania: 0.10 za każdą część ciała w nieprawidłowej pozycji

**2.5.2.** Jeśli forma elementu jest rozpoznawalna ze **średnim odchyleniem** o 11-20°, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** zostaje zaliczony z potrąceniem komisji Wykonania: 0.30 za każdą część ciała w nieprawidłowej pozycji

**2.5.3.** Jeśli forma elementu jest niewystarczająco rozpoznawalna z **dużym odchyleniem** powyżej 20°, jednego lub więcej segmentów ciała, element **DB** nie jest zaliczany oraz komisja Wykonania dokonuje potrąceń: 0.50 za każdą część ciała w nieprawidłowej pozycji.

2.5.3.1. **Wyjątek:** niewystarczająco rozpoznawalne kryterium „wygięcie tułowia do tyłu”, wykonywane podczas Skoków z odchyleniem, otrzyma potrącenie komisji Wykonania, ale bazowa wartość Skoku może być zaliczona, jeśli jest on wymieniony w Tabeli w formie bez „wygięcia do tyłu” i zostanie wykonany odpowiednio do bazowych wymogów.

Wyjaśnienia	
Jak sędziowie mogą odróżnić odchylenia o 10° i 11°?	Wymienione <b>kąty</b> są przedstawione jako zasada ogólna. Sędziowie będą umieli rozpoznawać błędy jako małe, średnie lub duże.

2.6 Jeśli **DB** zostanie wykonana przez **wszystkie 5 gimnastyczek z małym lub średnim odchyleniem** u każdej gimnastyczki, **wartość Trudności nie zmienia się**. Jednak jeśli **DB** nie jest wystarczająco rozpoznawalna z **dużym odchyleniem** (choćby przez tylko 1 gimnastyczkę), Trudność **nie jest zaliczona**.

**2.7 DB** musi zostać wykonana z min. 1 Fundamentalnym technicznym elementem właściwym dla każdego przyboru i/lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru.

**2.7.1. DB** jest połączona z technicznym elementem przyboru (Fundamentalnym i/lub Niefundamentalnym), jeśli techniczny element przyboru **zostaje wykonany na początku, w trakcie lub na koniec DB**.

2.7.1.1. **Izolowana DB**, wykonana pod lotem wysokiego rzutu lub „Bumerangu”, jest zaliczana następująco:

- Izolowaną **DB** pod lotem wysokiego rzutu lub „Bumerangu” przyboru zalicza się, jeśli **DB** została wykonana zgodnie z bazowymi wymogami danego elementu.
- Izolowana **DB** wykonana pod lotem niskiego rzutu nie jest zaliczana.
- **Izolowana DB “pod lotem przyboru” stanowi rodzaj manipulacji; dlatego może być ona wykonana tylko jeden raz w każdym układzie, niezależnie od rodzaju rzutu/bumerangu**
- Jeśli izolowana **DB** jest wykonywana pod lotem przyboru, nie jest dozwolone wykonanie innego elementu **DB o dowolnej wartości** z takim rzutem i/lub chwytem.
- Jeśli gimnastyczka gubi przybór po wykonaniu **DB** pod lotem, **DB** nie jest zaliczana.
- **Łączona Trudność nie może być wykonana pod lotem** przyboru.
- **Seria Skoków:** rzut przyboru podczas pierwszej **DB**, druga **DB** pod lotem i chwyt przyboru podczas trzeciej **DB**. Jeśli gimnastyczka gubi przybór podczas trzeciej **DB** w serii, **DB** pod lotem oraz **DB** z chwytem nie jest zaliczana. Tylko pierwsza **DB** wykonana podczas rzutu przyboru jest zaliczana. **Taka seria może zostać wykonana dodatkowo, niezależnie od wykonania izolowanej DB pod lotem przyboru.**

**2.7.2.** Jeśli techniczny element przyboru został wykonany identycznie podczas dwóch **DB**, druga **DB** w kolejności wykonania nie jest zaliczana (**brak kary**):

**Wyjątek** dla identycznych Skoków w serii oraz identycznych Piruetów w serii

**2.8. Łączone Trudności Ciała:** 2 Trudności Ciała wykonane w sposób połączony i ciągły. Wszystkie **BD** muszą być wymienione w Tabelach Trudności Ciała (# 9, 11, 13).

**2.8.1.** Trudności wykonywane w Łączonej Trudności mogą pochodzić z różnych Grup Elementów Ciała lub z tej samej Grupy Elementów Ciała, ale muszą być **różnej formy**.

**2.8.2.** Pierwsza **DB** w Łączonej **DB** wyznacza Grupę Elementów Ciała, do której należy taka **DB**.

**2.8.3.** Jeśli gimnastyczka łączy 3 Trudności Ciała w prawidłowy sposób, pierwsze 2 Trudności są liczone jako Trudność Łączona, a 3 Trudność jest zaliczana jako izolowana **DB**.

**2.8.4.** Każdy z 2 elementów **DB** w Łączonych Trudnościach Ciała powinien zostać wykonany z jednym Fundamentalnym i/lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru. (2 różne prace przyboru, po jednej w każdej z Trudności Ciała).

**2.8.5. Łączone Trudności Ciała są liczone jako 1 DB.**

**2.8.6.** Wszystkie 5 gimnastyczek musi wykonać jednakowe dwie **DB** identycznie oraz jednocześnie w Łączonej Trudności Ciała. Jeśli ten wymóg nie jest spełniony, Łączona Trudność Ciała nie jest zaliczana (**Brak kary**)

**2.8.7. W układzie może być wykonana nie więcej niż 1 Łączona Trudność Ciała:**

- Tylko 1 Łączona Trudność Ciała zostanie oceniona
- Dodatkowe Łączone **DB** będą ocenione jako izolowane **DB** (**Brak kary**)

**2.8.8. Wartość** Łączonej Trudności Ciała stanowi sumę wartości każdej **DB** osobno, o ile połączenie będzie wykonane zgodnie z wymogami (# 2.5.10-2.5.14).

**2.8.9.** Jeśli wymogi dot. połączenia dwóch **DB** nie zostaną dotrzymane, 2 **DB** będą ocenione jako izolowane **DB** i zaliczone oddzielnie w przypadku wykonania każdej z nich zgodnie z wymogami technicznymi.

**2.8.10. DB** wykorzystana w łączonej **DB** nie może zostać powtórzona ani jako izolowana **DB**, ani w innej łączonej **DB**; ponowne wykonanie **DB** nie będzie zaliczone.

**2.8.11. Łączone Trudności Ciała ze Skokami mogą być wykonane następująco:**

- Skok + Skok
- Skok + Równowaga (lub odwrotnie)
- Skok + Rotacja (lub odwrotnie)
  - Bez zmiany nogi podstawnej lub dodatkowego kroku między Trudnościami, obowiązkowo wykonując plie pomiędzy Skokiem i Równowagą lub Obrotem (lub odwrotnie)
  - Z Równowagą tylko na releve
  - Z Rotacją tylko na releve (Piruetem)

2.8.11.1. Jakikolwiek skoki wykonywane z naskoku lub z lądowaniem na dwie stopy nie są dozwolone w Łączonej Trudności Ciała.

2.8.11.2. Trudność Skoku #26 „Dwa lub trzy kolejne Skoki szpagatowe ze zmianą stopy przy odbiciu” nie mogą być wykorzystane z inną Trudnością jako Łączona Trudność.

#### **2.8.12. Łączone Trudności Ciała z Równowagą i Równowagą muszą zostać wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej, bez oparcia na pięcie, bez plie lub dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** i połączenie na releve

2.8.12.1 Równowagi #4-5, #9-10, #12-15, #18 z pomocą ręki mogą być wykorzystane jako część Łączonej Trudności, ale druga Równowaga musi wiązać się ze zmianą pozycji tułowia lub położenia nogi.

2.8.12.2 Równowaga z „Turlan” nie może zostać wykorzystana jako część Łączonej Trudności

2.8.12.3 Równowagi (#19-26) wykonywane na innych częściach ciała lub na całej stopie nie mogą zostać wykorzystane w Łączonych Trudnościach

2.8.13.4 Równowagi Dynamiczne (#27, 28 and #30-34) nie mogą być wykonane z inną Trudnością w Łączonej Trudności.

2.8.13.5 Równowaga #29 Fouette: Trudność może być wykonana jako **pierwsza część** Łączonej Trudności, jeśli po Równowadze Fouette połączenie z drugą Równowagą jest wykonywane na releve bez oparcia na pięcie lub plie.

#### **2.8.13. Łączone Trudności Ciała z Równowagą (pierwsza) i Rotacją (druga) muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Z możliwym oparciem na pięcie i plie podczas połączenia
- Obydwie **DB** na releve

#### **2.8.14. Łączone Trudności Ciała z Rotacją (pierwsza) i Równowagą (druga) muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** na releve
- Bez oparcia na pięcie lub plie podczas połączenia

#### **2.8.15. Łączone Trudności Ciała z Rotacją i Rotacją muszą być wykonane:**

- Bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami
- Obydwie **DB** na releve
- Bez oparcia na pięcie lub plie podczas połączenia

2.8.15.1. Trudność Rotacji #24 Fouette może być wykonana jako część Łączonej Trudności, jeśli po Fouette połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve.

2.8.15.2. Trudność Rotacji #25 Illusion może być wykonana jako część Łączonej Trudności, jeśli samo Illusion i połączenie z innym Piruetem jest wykonane na releve bez oparcia na pięcie.

2.8.15.3. Trudności Rotacji #26 Panche i #27 Sakura wykonywane na całej stopie mogą być wykonane jako **druga część** Łączonej Trudności z Piruetami na releve. Połączenie musi być wykonane bez zmiany nogi podstawnej lub bez dodatkowego kroku pomiędzy Trudnościami, bez plie lub zatrzymania lub rozpoczęcia Rotacji na całej stopie jako "Turlan". Piruet na releve i Rotacja na całej stopie muszą mieć różne formy.

2.8.15.4. Rotacje na innych częściach ciała (#28 – 33) nie mogą być wykonane w Łączonych Trudnościach.

2.8.15.5. Rotacje na releve (Piruety), które mają więcej niż jedną formę (#10TR, #18GA, #20GZ), nie mogą być wykonane w Łączonych Trudnościach.

2.9. Aby **DB** została zaliczona, musi być wykonana bez następujących błędów technicznych:

- Duże odchylenie od formy bazowej właściwej dla każdej grupy **DB**
- Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach i/lub na przyborze
- Pełna utrata równowagi z upadkiem gimnastyczki podczas wykonania **DB**
- Zgubienie przyboru podczas **DB**
- Manipulacja przyborem niespełniająca wymogów

2.10. Każdy układ powinien zawierać **2 pełne fale ciałem (W)**. Pełna fala ciałem oznacza sukcesywne kurczenie i prostowanie mięśni wzdłuż ciągu segmentów ciała, niczym „impuls elektryczny” od głowy, przez tułów, do stóp (lub odwrotnie). Udział rąk jest uzależniony od pracy przyboru i/lub choreografii.

2.10.1. Każda **pełna fala ciałem (W)** musi być wykonana **identycznie przez wszystkie 5 gimnastyczek**. Jeśli ten wymóg nie jest spełniony, **pełna fala ciałem (W)** nie jest zaliczona.

2.10.2. Każda fala ciała (**W**) może być wykonana:

- Przez 5 gimnastyczek jednocześnie lub natychmiast po sobie
- przez 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach

2.10.3 Pełna fala ciałem może przybierać formę następujących elementów z Tabeli Trudności 11 (#28) Tabeli Trudności 13 (#4); **Fundamentalny lub Niefundamentalny element przyboru jest wymagany dla pełnej fali ciałem, która jest elementem DB w Tabelach DB.**

2.10.4 **Pełne fale ciałem, które stanowią odmianę fal DB (płaszczyzny, pozycje wyjściowe, pozycje nóg, ruchy rąk, itp, które są inne niż wg. definicji w Tabelach DB) mogą być wykonane pod warunkiem, że fala zostanie wykonana całym ciałem.**

2.10.5 **Pełne fale ciałem, które stanowią odmianę fal DB, nie wymagają wykonania Fundamentalnych lub Niefundamentalnych elementów przyboru; przybór musi być w ruchu (nie statyczny). Te rodzaje pełnych fal ciałem (odmian elementów DB) mogą zostać powtórzone.**

2.10.6. Układ zawierający mniej niż **2 pełne fale ciałem podlega potrąceniu 0.30 za każdą brakującą falę.**

### **3. FUNDAMENTALNE I NIEFUNDAMENTALNE TECHNICZNE ELEMENTY PRZYBORU**

3.1. Definicja:

3.1.1. Każdy przybór (○ ● † | ⊗) ma 4 Fundamentalne techniczne elementy przyboru.

Każdy element jest wymieniony w odrębnym polu w Tabeli # 3.6.

3.1.2. Każdy przybór (○ ● † | ⊗) ma Niefundamentalne techniczne elementy przyboru.

Każdy element jest wymieniony w odrębnym polu w Tabelach # 3.6; # 3.7.

3.2. Wymogi:

3.2.1. Nie wszystkie Fundamentalne techniczne elementy przyboru są wymagane w ćwiczeniach zespołowych.

**3.2.2.** Każdy układ powinien zawierać minimalną wymaganą liczbę każdego z Fundamentalnych technicznych elementów przyborów (zob. # 3.6), które aby mogły być zaliczone, powinny zostać wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek jednocześnie lub natychmiast po sobie (zob. # 3.3).

**Przykłady:**

- **Jednakowe przybory:** 2 gimnastyczki wykonują długie toczenie. Natychmiast po nich 3 gimnastyczki wykonują długie toczenie. To jest uważane jako jeden Fundamentalny techniczny element przyboru: „długie toczenie”.
- **Mieszane przybory:** 2 gimnastyczki wykonują figury ósemki. W tym samym czasie 3 gimnastyczki wykonują spirale. To jest uważane jako: jeden Fundamentalny techniczny element przyboru „figury ósemki” + jeden Fundamentalny techniczny element przyboru „spirale”.

**3.2.3.** Jeśli wymagane Specyficzne Fundamentalne techniczne elementy przyboru są wykonywane dla zaliczenia elementu DB, to powinny być one różne (#2.7.2). W innych przypadkach mogą być powtarzane/jednakowe.

**Potrącenie:** 0.30 za każdy brakujący szczególny Fundamentalny techniczny element przyboru/Fundamentalne techniczne elementy przyboru nie są wykonywane jednocześnie lub natychmiast po sobie.

3.2.3.1. Potrącenia za brak minimalnej liczby Fundamentalnych elementów przyboru dotyczą przypadków, w których chociażby jedna gimnastyczna nie zasygnalizuje zamiaru wykonania Fundamentalnego elementu przyboru.

**3.3.** Szczególne Fundamentalne techniczne elementy przyboru mogą być wykonane podczas Kombinacji Kroków Tanecznych (**S**); Trudności bez Wymiany (**DB**); Trudności z Wymianą (**DE**); Trudności ze Współpracą (**DC**) lub jako elementy połączenia pomiędzy Trudnościami.

**3.4.** Określone techniczne elementy przyboru, które zawierają dwie obowiązkowe akcje dla zaliczenia (wypuszczenie w dowolnej formie i chwyt), mogą być wykorzystane tylko dla jednej **DB** lub **DA**; takimi elementami są:

- odbicie piłki
- niski rzut/chwyt przyboru (i wszystkie jego odmiany, zob. # 3.7.2)
- odbicie każdego przyboru (oprócz piłki) od podłogi
- Echappe wstążki
- Bumerang wstążki

**3.5.** „Wysoki rzut” i „Chwyt z wysokiego rzutu” stanowią dwie różne Grupy przyboru („Bazy”). Jeśli „wysoki rzut” jest wykonany poprawnie dla **DB** lub **DA**, ale później „chwyt z wysokiego rzutu” kończy się zgubieniem przyboru, baza „wysokiego rzutu” jest zaliczona, a baza „chwytu z wysokiego rzutu” nie jest.

### 3.6. OGÓLNE TABELY FUNDAMENTALNYCH I NIEFUNDAMENTALNYCH TECHNICZNYCH GRUP WŁAŚCIWYCH DLA KAŻDEGO PRZYBORU

#### 3.6.1. OBRĘCZ

















Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Długie toczenie obręczy po min. dwóch dużych częściach ciała		Toczenie obręczy po podłożu
2		Rotacje (min. 1) obręczy wokół własnej osi między palcami lub <b>wokół lub na</b> części ciała		Rotacja (min.1) obręczy na podłożu wokół własnej osi
-		Rotacja (min. 1) obręczy wokół dłoni lub innej części ciała		
-		Przejdzie przez światło obręczy całym ciałem lub jego częścią (dwie duże części ciała)		Odbicie od podłogi po wysokim rzucie oraz bezpośredni chwyt z pomocą różnych części ciała (nie dłoni)

Wyjaśnienia	
<i>Techniczne elementy dla Obręczy (z i bez rzutu) powinny zostać wykonane w różnych płaszczyznach, kierunkach i osiach</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez Obręcz:</li> <li><b>Przykład:</b> głowa/szyja + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</li> <li>• przejście przez obręcz może być: z wejściem oraz wyjściem całego ciała z obręczy lub wejściem całego ciała do obręczy bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>
	<p>Długie toczenie: obręcz powinna potoczyć się po min. dwóch dużych segmentach <b>bez zatrzymania</b></p> <p><b>Przykład:</b> od prawej dłoni do lewej dłoni przez ciało; tułów + nogi; ręce + plecy, itp.</p>
	<p>Rotacja (min. 1) na podłożu wokół własnej osi:</p> <p>Podczas obrotu obręczy na podłożu dłoń/ palce gimnastyczki mogą dotykać obręczy lub to może być „wolny” obrót</p>
	<p>Toczenie może być długie lub krótkie: może zostać wykonane podczas dowolnej fazy <b>DB</b>: na początku, podczas lub na koniec</p>



### 3.6.2. PIŁKA

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
	2		Długie toczenie piłki po minimum dwóch dużych częściach ciała	 
2		Figury ósemki piłki z kołowym ruchem ręki		Ruch "flip-over" piłki: - rotacja(e) <b>dłoni</b> wokół piłki - swobodne rotacje piłki na części ciała, w tym na palcu
-		Chwył piłki jedną ręką		
-		Odbicia: - seria (min.3) małych odbić (poniżej poziomu kolana) od podłogi - jedno wysokie odbicie (poziom kolana i wyżej) od podłogi		Odbicie od podłogi po wysokim rzucie oraz bezpośredni chwyt z pomocą różnych części ciała (nie dłoni)

Wyjaśnienia		
<b>Manipulacja piłką trzymaną oburącz jest niewłaściwa dla tego przyboru, dlatego, nie powinna ona dominować w kompozycji</b>		
<i>Wykonanie Grup Technicznych z piłką w dłoni jest prawidłowe tylko wtedy, kiedy palce są złączone w naturalny sposób, a piłka nie dotyka przedramienia</i>		
	<b>Małe toczenie</b>	<b>Duże toczenie</b>
	Po min. jednej części ciała <b>Przykłady</b> części ciała: od dłoni do ramienia; od ramienia do ramienia; od stopy do kolana, itp. <b>Uwaga:</b> małe toczenia są zaliczane w serii z 3	Po min. Dwóch częściach ciała <b>bez zatrzymania</b> <b>Przykłady:</b> od prawej dłoni do lewej dłoni przez ciało; tułów + nogi; ręce + plecy, itp.
	Figura ósemki z kołowym ruchem ręki: muszą być wykonane dwa następujące po sobie koła ręką	
	Powinien być wykonany z <b>wysokiego rzutu</b> (nie z niskiego rzutu/odpychania) <b>bez pomocy dodatkowej części ciała, w tym drugiej ręki</b>	
	Rotacje dłoni wokół piłki (min. 1 rotacja jest wymagana): • Kołowy ruch dłoni wokół piłki, palce dłoni złączone; • Piłka przez cały czas dotyka dłoni (nie jest dozwolona faza lotu). • Rotacja(-e) powinny być wykonane za pomocą <b>całej dłoni</b> (nie tylko opuszkami palców)	
	Swobodna rotacja(-e) piłki na części ciała (min. 1 rotacja jest wymagana)	
	• Toczenie piłki po podłożu • Toczenie ciała po piłce po podłożu: toczenie może być małe lub duże	

### 3.6.3. MACZUGI



Obowiązkowa ilość w układzie		Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru
2		Młynki: jeden młynek składa się z minimum 4-6 małych kótek maczugami wykonywanych z opóźnieniem oraz z przeplataniem nadgarstków za każdym razem, maczugi trzymane są za końcówkę (mała główka)		- Swobodna rotacja jednej lub dwóch maczug (niezłączonych lub złączonych) na lub wokół części ciała lub wokół innej maczugi  - Postukiwanie (min.1)
2		Mały podrzut dwóch niezłączonych maczug z obrotem o 360° oraz chwytem: jednocześnie lub sukcesywnie		Mały podrzut dwóch złączonych maczug
-		Ruchy asymetryczne dwóch maczug		Długie toczenie po minimum dwóch dużych częściach ciała jednej lub dwóch maczug
				Toczenie jednej lub dwóch maczug po części ciała lub po podłożu
-		Małe kółka (min. 1) obydwu maczug, jednocześnie lub sukcesywnie, <b>każda maczuga trzymana w każdej ręce za końcówkę (mała główka)</b>		- Seria (min. 3) małych krążeń jedną maczugą - Małe krążenia (min. 1) obiema maczugami trzymanymi w jednej ręce

#### Wyjaśnienia

Charakterystyczna technika to manipulacja dwiema maczugami razem, jednocześnie, każdą w innej ręce. Taka manipulacja powinna dominować w kompozycji. Jakikolwiek inny sposób trzymania maczug nie powinien przeważać, np. trzymanie za środek maczugi lub dwóch złączonych maczug.

Postukiwanie, toczenia, wolne obroty, odbicia lub ślizganie także nie powinny przeważać w kompozycji



„Młynek” składa się z min. 4 małych kótek maczugami (**Przykład: 2 po każdej stronie**) z opóźnieniem i naprzemiennym przeplataniem skrzyżowanych i nieskrzyżowanych nadgarstków. Dłonie powinny być na tyle blisko siebie, na ile to jest możliwe.

- Młynki mogą być wykonywane w pionowej lub poziomej płaszczyźnie:
  - Pionowe młynki – impuls kótek może być w dół lub do góry;
  - Poziome młynki – impuls kótek może być w prawo, lub w lewo.
- Młynki mogą być podwójne lub potrójne:
  - Podwójne młynki – min. 4 sukcesywnych małych kótek maczugami (2 z każdej strony). Nadgarstki/ dłonie skrzyżowane, potem nieskrzyżowane.
  - Potrójne młynki – 6 sukcesywnych małych kótek maczugami (3 z każdej strony ze skrzyżowaniem dłoni za każdym razem)















- powinny zostać wykonane w różnej formie lub amplitudzie oraz płaszczyznach lub kierunkach każdej maczugi
  - **Maczugi są trzymane każda w innej dłoni (bez rzutów)**
  - **Rzuty asymetryczne oraz „Kaskada” dwóch rozłączonych maczug nie są uważane za ruchy asymetryczne**
  - Małe kółka wykonywane z opóźnieniem lub w różnych kierunkach nie są uważane za ruchy asymetryczne, gdyż mają jednakową formę i amplitudę
- Uwaga: **Nie obejmuje to wysokich rzutów asymetrycznych dwóch maczug.**



Toczenie jednej lub obu maczug po części ciała lub po podłożu  
Toczenie maczugi: ruchy obrotu przyboru wokół własnej osi

### 3.6.4. WSTAŻKA

Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		Spirale (min. 4-5 kółek), ciasne, jednakowej wielkości w powietrzu lub na podłożu <b>I/LUB</b> "Szermierz" (min. 4-5 kółka)		- Rotacja kijka wokół nadgarstka - Zawijanie (odwijanie) - Ruchy wstażki wokół części ciała, kijek trzymany przez różne części ciała (ręka, szyja, kolano, łokieć) podczas ruchów ciała lub Trudności z Obrotem (nie podczas "Turlan") - Średnie koło wstażką - Spirale na podłożu wokół kijka
2		Wężyki (min. 4-5 falki), ciasne, jednakowej wielkości w powietrzu lub na podłożu		
-		"Bumerang": rzut, cofnięcie kijka przez pociągnięcie za końcówkę wstażki, chwyt kijka	 	- Toczenie kijka po części ciała - Długie toczenie kijka po minimum dwóch dużych częściach ciała
-		"Echappé": rotacja kijka podczas lotu		Przejście całego ciała lub jego części przez lub nad rysunkiem wstażki

Wyjaśnienia	
<p>Wszystkie elementy niespecyficzne dla techniki wstażki nie powinny dominować w kompozycji (Przykłady: zawijanie/ odwijanie, ślizganie kijka, odpychanie/wypychanie)</p> <p>Po rzucie, wstażka musi być złapana za koniec kijka; jednakże, dozwolony jest zamierzony chwyt wstażki za materiał do 50 cm od miejsca łączenia, jeśli taki chwyt jest uzasadniony dla następnego ruchu lub pozycji końcowej</p>	
	„Szermierz”: cały kijek oraz ręka wchodzi do rysunku spirali wstażką (kijek „miecz”); wyjście kijka z rysunku może być wykonane dowolnym sposobem: wyciąganie ręki/kijka z powrotem lub niski podrzut/Echappe.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wypuszczenie (rzut) kijka w powietrze/na podłogę: końcówka wstażki trzymana w dłoni (dłoniach) lub innej części ciała, potem ściąganie z lub bez odbicia kijka od podłogi (dla „Bumerangu” w powietrzu), dalej – chwyt kijka</li> <li>Wypuszczenie kijka może obejmować ślizganie wstażki w dłoni lub po ciele (bez puszczenia materiału z dłoni) lub pełne puszczenie wstażki przed bezpośrednim chwycem końcówki materiału w celu ściągnięcia kijka</li> <li>Element, który obejmuje tylko ściąganie wstażki z powrotem (bez wypuszczenia) nie jest uważany za „Bumerang”</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Min. dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez rysunek wstażki (Przykład: głowa/szyja + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.)</li> <li>Przejście przez lub nad rysunkiem wstażki może być wykonane: z wejściem i wyjściem całego ciała lub tylko wejściem bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>
	„Echappe” jest rodzajem <b>niskiego rzutu</b> , który obejmuje <b>obrót kijka w locie</b> ; technika obrotu kijka jest możliwa także przy wysokim rzucie i będzie oceniona jako wysoki rzut (nie Echappe) w zależności od wysokości.

### 3.7. OGÓLNE TABELY NIEFUNDAMENTALNYCH TECHNICZNYCH ELEMENTÓW WAŻNYCH DLA WSZYSTKICH PRZYBORÓW:

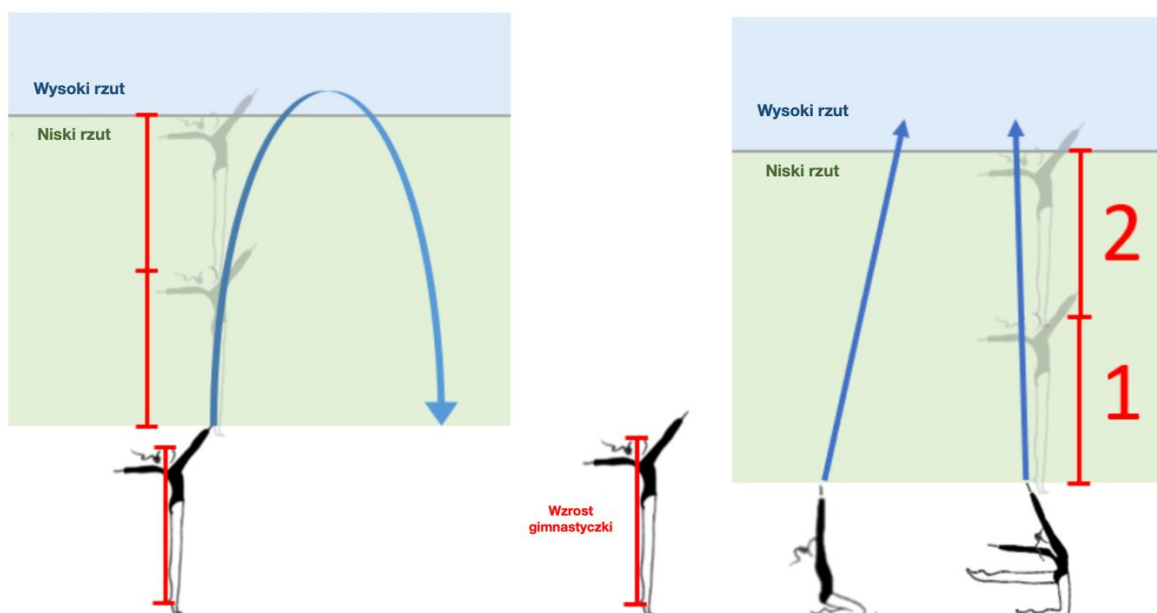


#### 3.7.1. WYSOKIE RZUTY I CHWYTY PRZYBORU

↗	Wysoki rzut przyboru: <i>więcej niż 2 wysokości gimnastyczki (na stojąco)</i>
↗↗	Wysoki rzut 2 maczug
↓	Chwył przyboru z lotu wysokiego rzutu
↓↓	Chwył 2 maczug z lotu wysokiego rzutu

Wyjaśnienia	
Co oznacza chwył „z lotu”?	<i>Kiedy przybór jest wyrzucany, znajduje się on w wolnym locie w powietrzu. Ten chwył oznacza odzyskać przybór z takiego lotu. Jeśli zamiast chwyłu gimnastyczka celowo pozwala przyborowi odbić się od podłogi, nie jest to chwył z lotu, a z odbicia.</i>
Proszę o wyjaśnienie wysokości rzutu: Od jakiego punktu mierzy się wysokość rzutu?	<i>Wysokość rzutu mierzona jest od punktu, w którym przybór został wypuszczony.</i>

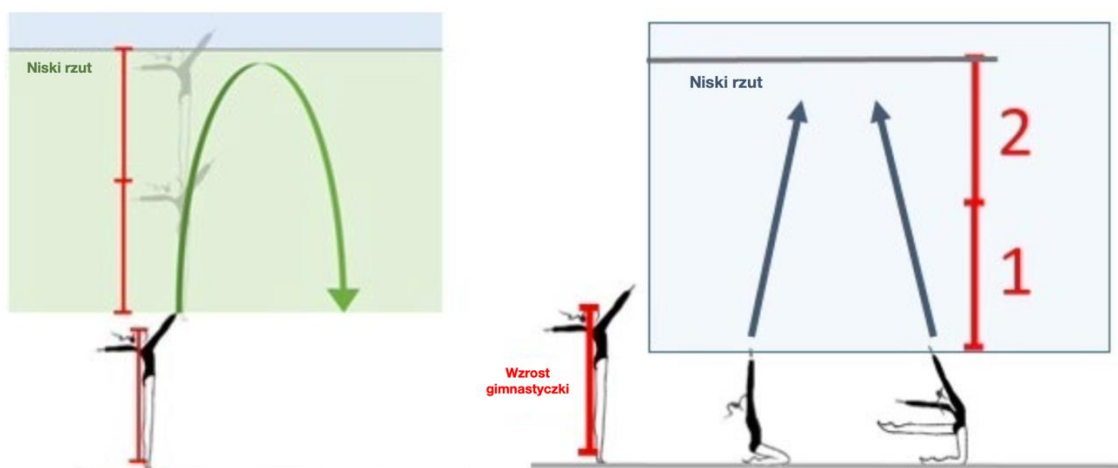
#### Przykład 1: Wysoki rzut



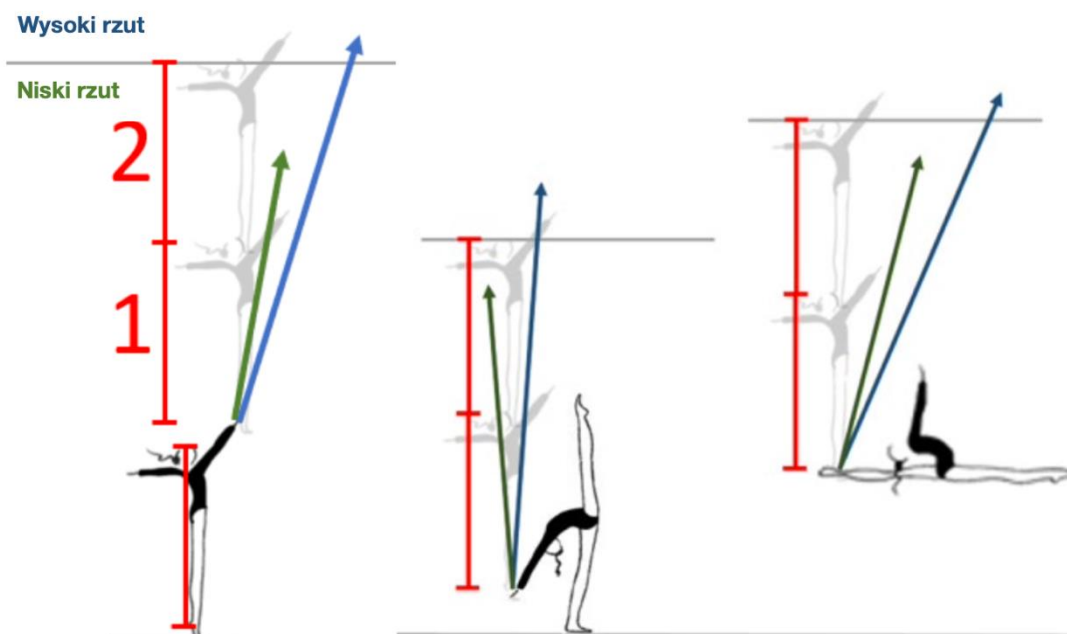
### 3.7.2. RZUTY I CHWYTY PRZYBORU: NISKIE RZUTY

→	<p><b>Niski podrzut i chwyt przyboru z lotu: blisko siebie, nie wyżej niż 2 wysokości gimnastyczki w pozycji stojącej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z podrzutem/wypchnięciem w powietrze</li> <li>• z odbiciem od ciała</li> <li>• z puszczeniem przyboru z wysokości (swobodny spadek)</li> <li>• dla rzutu jednej maczugi: z lub bez obrotu o 360°</li> </ul>
---	---

**Przykład 2: Niski rzut**





**Przykład 3: Wysokość rzutów: Wysokie a małe rzuty, gdy gimnastyczka porusza się podczas wykonywania rzutu**



### 3.7.3. DB POD LOTEM PRZYBORU **LUB** POD BUMERANGIEM

	<p>DB wykonywana pod lotem przyboru z <b>wysokiego rzutu lub bumerangiem</b></p>
--	--

### 3.7.4. MANIPULACJA PRZYBOREM oznacza, że przybór musi być w ruchu

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże koła</li> <li>• figura ósemki (nie dla piłki)</li> <li>• przekazywanie przyboru <b>wokół</b> dowolnej części ciała lub pod nogą (nogami) z dłoni lub innej części ciała do drugiej dłoni lub innej części ciała</li> <li>• <b>przekazywanie bez pomocy dłoni</b> pomiędzy <b>przynajmniej dwoma częściami ciała (nie rękoma)</b></li> <li>• <b>przejście nad</b> przyborem całego ciała lub jego części <b>bez przekazywania</b> przyboru z dłoni lub innej części ciała do drugiej dłoni lub innej części ciała</li> </ul>
<b>Wyjaśnienia</b>	
	<p><i>Średnie lub duże koła: przybór powinien wykonać <b>pełne koło (360°)</b></i></p> <p><i>Kształty ósemki: muszą być wykonane dwa okrężne ruchy następujące po sobie</i></p>

**3.8. NIESTABILNY BALANS:** Złożona współzależność pomiędzy ciałem i przyborem z ryzykiem zgubienia przyboru, (**Zob. Ćwiczenia Indywidualne # 3.7.5**)

### 3.9. Statyka przyboru

**3.9.1.** Przybór musi być w ruchu lub w pozycji niestabilnego balansu, a nie tylko trzymany/zaciśnięty przez dłuższy czas.

**3.9.2.** Statyczny przybór to przybór trzymany/zaciśnięty:

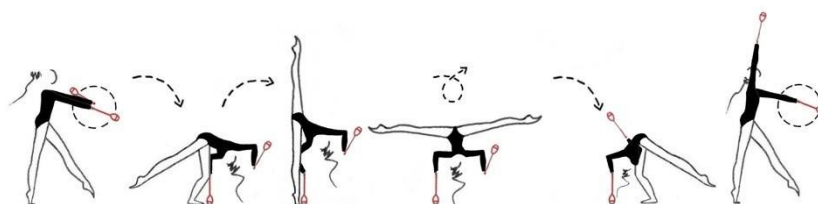
- „Przybór trzymany” oznacza, że przybór jest sztywno trzymany w jednej lub dwóch dłoniach i/lub w jednej części lub więcej części ciała (nie w pozycji niestabilnego balansu)
- Przybór trzymany „przez dłuższy czas” oznacza trzymanie przez więcej niż 4 sekundy

**3.9.3.** Niedozwolone jest wykonywanie podparcia na przyborze (kompozycja lub błąd wykonania). Dozwolone jest jednak wykonanie elementów pre-akrobatycznych z położeniem przyboru na podłożu między rękami i podłożem przez bardzo krótki czas (nie dłużej niż 4 sekundy).

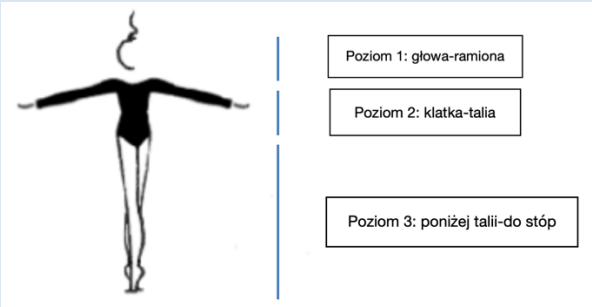
**Przykład:** przejście do tyłu z podporem na obu rękach, maczugi, każda w innej dłoni, leżą na planszy między dłońmi i podłożem (element pre-akrobatyczny może także zostać wykonany ze staniem na jednej ręce z tym samym ułożeniem maczugi).



**3.9.4.** Nie jest dozwolone wykonanie elementu pre-akrobatycznego z podparciem w całości na przyborze, bez kontaktu jakiegokolwiek części ciała z podłożą. Elementy pre-akrobatyczne wykonane w nw. sposób nie zostaną zaliczone jako kryteria odpowiedniej Trudności.



### 3.10. Techniczne elementy przyboru muszą być różne podczas DB:

Wyjaśnienia	
<p><b>Elementy przyboru są różne, jeśli zostały wykonane:</b></p>	<p><b>W różnych płaszczyznach</b></p>
	<p><b>W różnych kierunkach</b></p>
	<p><b>Na różnych poziomach</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>Poziom 1: głowa-ramiona</p> <p>Poziom 2: klatka-talia</p> <p>Poziom 3: poniżej talii-do stóp</p> </div>
	<p><b>Z różną amplitudą:</b></p> <p>Manipulacja przyboru wykonana dłońmi/nadgarstkami z małą amplitudą</p> <p>Manipulacja przyboru wykonana przy wykorzystaniu dłoni i przedramienia ze średnią amplitudą</p> <p>Manipulacja przyboru wykonana całą ręką, może angażować pracę tułowia, z dużą amplitudą</p>
	<p><b>Na, przez lub nad różnymi częściami ciała</b></p>
<p><b>Różne sposoby/techniki rzutów</b></p>	
<p><b>Przykład:</b> gimnastyczka wykonuje odbicie piłki pod nogą podczas Skoku Jete en tournant z prawej ręki do lewej, a potem podczas Równowagi wykonuje odbicie piłki z przodu. Takie odbicia stanowią różne manipulacje, gdyż są wykonane w różnych kierunkach</p>	

#### 3.10.1. Jednakowe elementy przyboru

3.10.1.1. DB z jednakowymi elementami przyboru nie zostaną zaliczone; tylko pierwsza DB z danym elementem przyboru (w kolejności wykonania) będzie oceniona. (Brak kary).

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje takie same odbicie piłki podczas skoku oraz później podczas równowagi, równowaga nie zostanie zaliczona.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje spirale wstążki podczas piruetu oraz później w innej części układu wykonuje inny piruet z jednakowymi spiralami, drugi piruet (w kolejności ich wykonania) nie zostanie zaliczony.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje skok w obrocie pod lotem przyboru oraz później w innej części układu wykonuje piruet pod lotem przyboru, piruet nie zostanie zaliczony.

3.10.1.2. Jednakowe elementy przyboru wykonane na dwóch różnych **DB** (z tej samej lub innych Grup Ciała) nie są uważane za „różne” elementy przyboru.

3.10.1.3. Jednakowe elementy przyboru wykonane prawą ręką a potem lewą nie są uważane za „różne” elementy przyboru.

3.10.1.4. Dla równowagi “Fouette”, wymagany jest jeden Fundamentalny lub Niefundamentalny techniczny element przyboru podczas dowolnej fazy równowagi, aby element **DB** został zaliczony. **Wykonywany element przyboru nie może się powtarzać, zgodnie z #3.9.1;**

dozwolone jest wykorzystanie dodatkowych elementów przyboru, o ile ten wymóg zostanie spełniony.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje jednakowe odbicia piłki podczas skoku, a później podczas równowagi, równowaga nie zostanie zaliczona.

**Przykład:** jeśli gimnastyczka wykonuje spirale wstążką podczas piruetu, a potem w innej części układu wykonuje inny piruet z dokładnie taką samą pracą przyboru, drugi piruet (w kolejności wykonania) nie zostanie zaliczony.

**Szczególne wymogi dot. Technicznych elementów przyboru wykonanych podczas serii Skoków i Piruetów:**

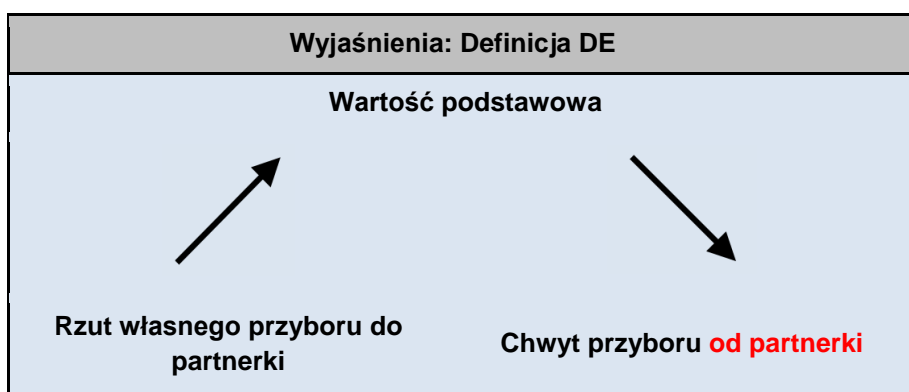
Dozwolone jest powtórzenie jednakowej manipulacji przyboru podczas serii skoków i piruetów. Każdy Skok lub Piruet w serii jest oceniany osobno.

Przykład: seria Skoków		
		
Zaliczony: 0.50	Zaliczony: 0.50	Zaliczony: 0.50

**4. TRUDNOŚĆ Z WYMIANA (DE)**

**4.1. Definicja:** Wymiana przyborów z wysokim i/lub długim rzutem, podczas gdy **wszystkie 5 gimnastyczek bierze udział w dwóch akcjach:**

1. Rzut własnego przyboru do partnerki
2. Chwyt przyboru **od partnerki**



**4.1.1. DE** są zaliczane tylko w przypadku wykonania Wymiany przyborów pomiędzy gimnastyczkami z wykorzystaniem **wysokiego, długiego lub dużego rzutu (nie „Bumerangu”)**. Wymiana, która nie jest wykonana ani z wysokim, ani z długim rzutem nie jest zaliczana.

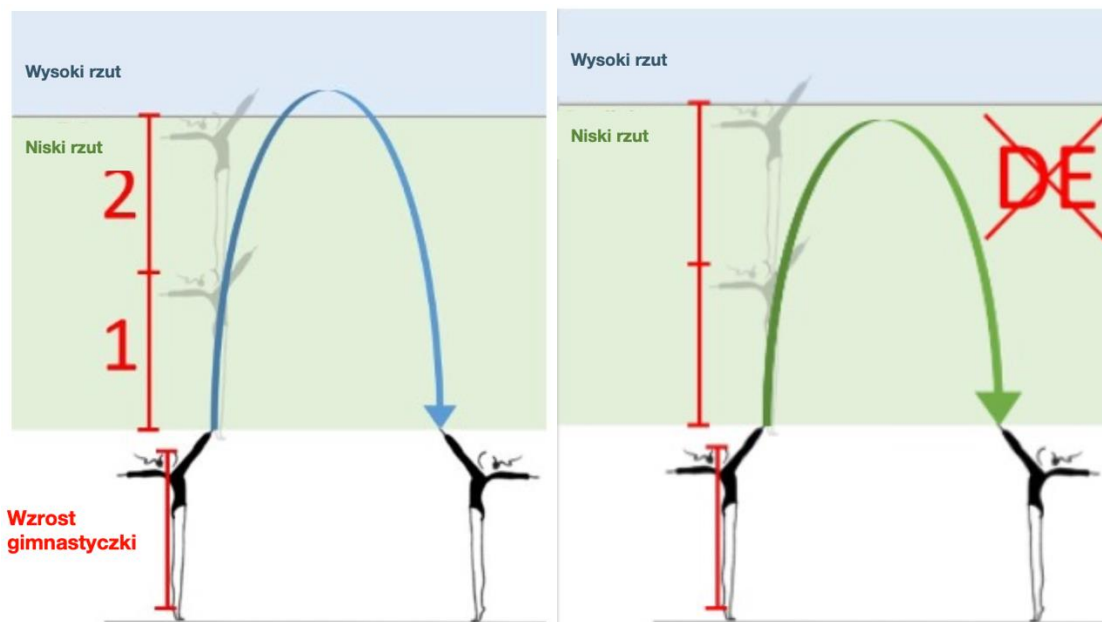
**4.1.2. Rodzaje rzutów:** wysokość/odległość jest mierzona od punktu, w którym przybór został wypuszczony.



4.1.2.1. **Wysokie rzuty** muszą osiągnąć wymaganą wysokość (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki).

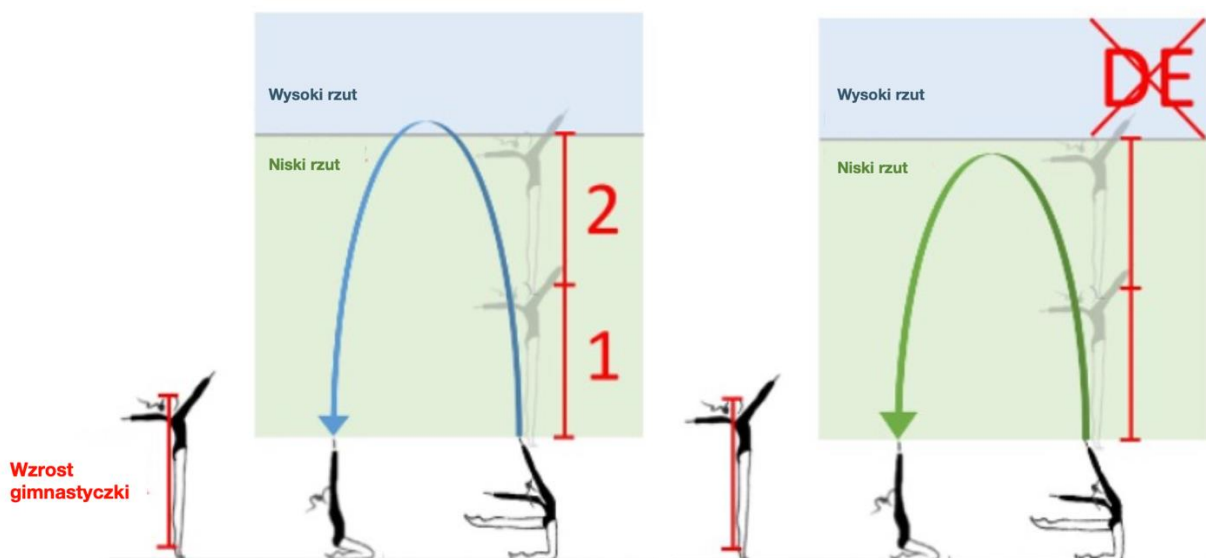
Przykład: Wysoki rzut:

DE z wysokim rzutem przyboru stojąc (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki)

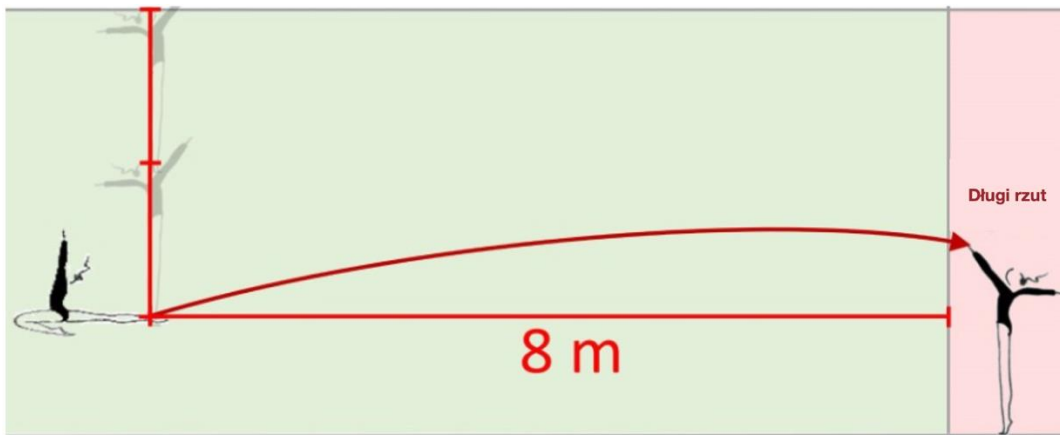


Przykład: wysoki rzut z pozycji na kolanach:

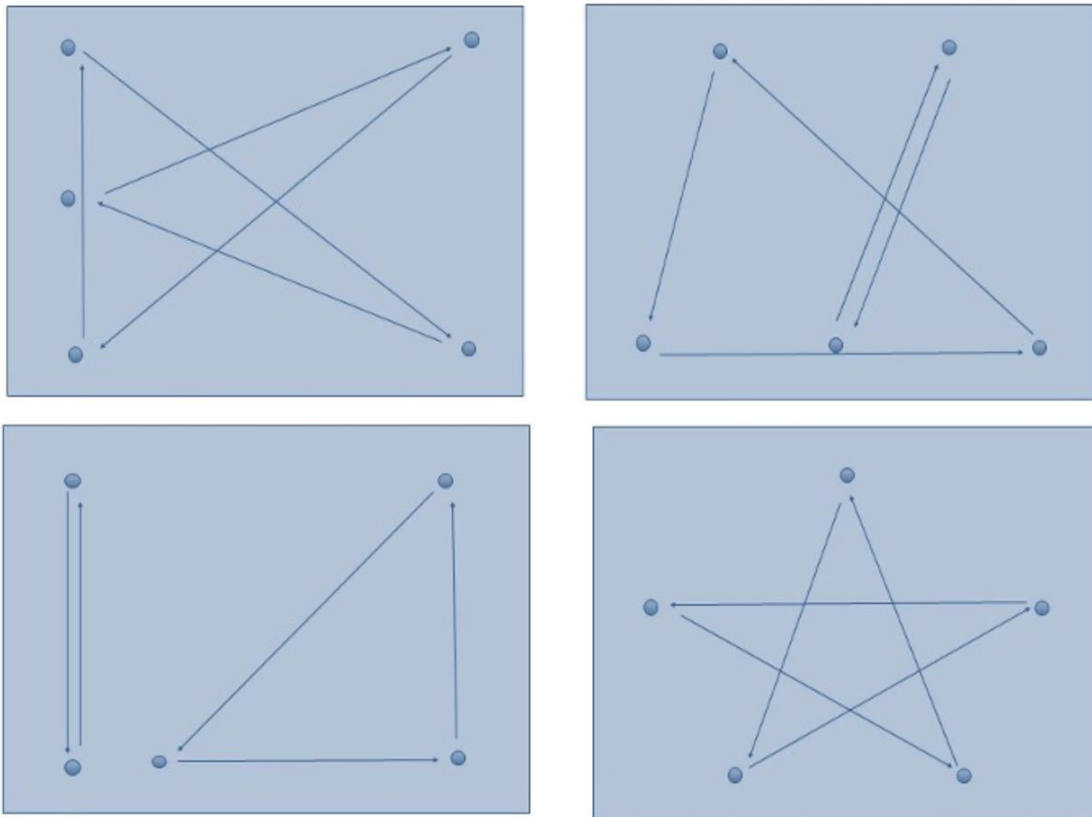
DE z wysokim rzutem przyboru w pozycji na kolanach (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki)



4.1.2.2. **Długie rzuty** muszą osiągnąć wymaganą odległość (min. 8 metrów pomiędzy gimnastyczkami). Odległość 8 metrów musi być zachowana pomiędzy gimnastyczkami wykonującymi wymianę przyborów w momencie rzutu i/lub chwytu.

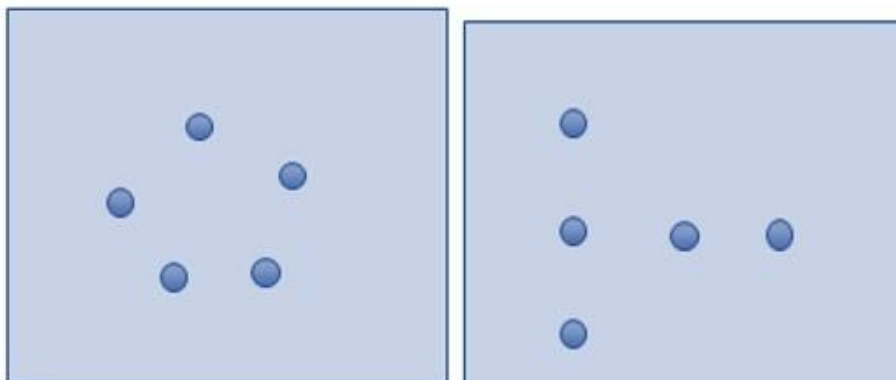


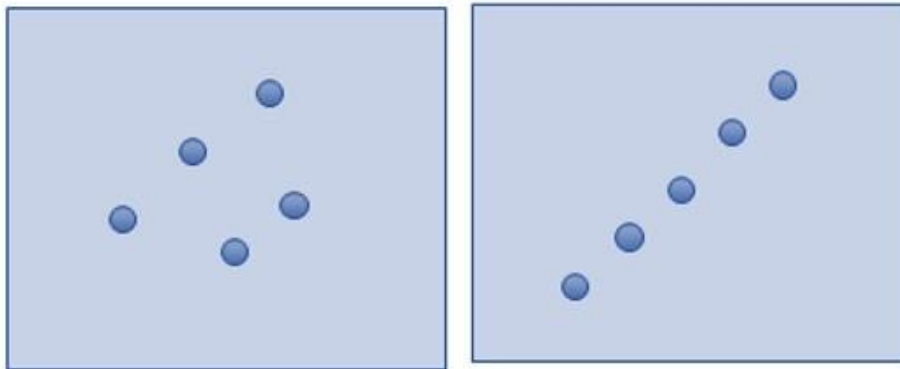
**Przykłady wymian z zachowaną odległością 8 metrów**



ltp.

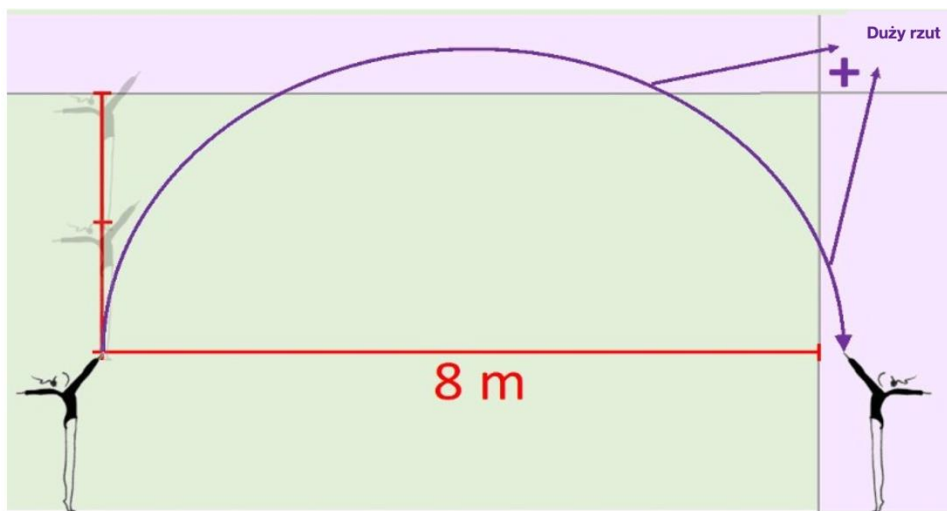
**Przykłady wymian bez zachowanej odległości 8 metrów**





Itp.

4.1.2.3. **Duże rzuty** liczą **więcej niż 2 wysokości gimnastyczki ORAZ min. 8 metrów pomiędzy gimnastyczkami. Odległość 8 metrów** musi być zachowana pomiędzy gimnastyczkami wykonującymi wymianę przyborów w momencie rzutu i/lub chwytu.



Wyjaśnienia / Przykłady	
<p>Jeśli 5 gimnastyczek zamierza rzucić przybór na odległość 8 metrów, wykonując rzut w podgrupach, oraz z niskim rzutem (mniej niż dwie wysokości gimnastyczki), ale 2 gimnastyczki w jednej z podgrup stoją w odległości mniejszej niż 8 metrów:</p> <p><b>Czy DE jest zaliczona?</b></p>	<p><b>Nie, DE nie jest zaliczona.</b></p> <p>Jeżeli rzut nie jest wysoki, wszystkie 5 gimnastyczek musi wykonać rzut na odległości 8 metrów.</p>

**4.1.3.** Trudności z Wymianą w układach z 1 rodzajem przyborów (jednakowe): mogą być wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach:




- Z jednakową lub różną wysokością rzutów przyboru
- Z gimnastyczkami w jednym miejscu lub z ich przemieszczeniem
- Z wykonaniem **DE** w podgrupach: pierwsza podgrupa musi złapać przybór, zanim druga podgrupa rzuci przybór

**4.1.4.** Trudności z Wymianą w układach z 2 rodzajami przyborów (mieszane): mogą być wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach:

- Z jednakową lub różną wysokością rzutów przyboru
- Z gimnastyczkami w jednym miejscu lub z ich przemieszczeniem

- Z wykonaniem **DE** w podgrupach: pierwsza podgrupa musi złapać przybór, zanim druga podgrupa rzuci przybór
- Z wykonaniem **DE** w podgrupach: każda podgrupa musi mieć ten sam przybór (np., **podgrupa 1:** 3 wstążki; **podgrupa 2:** 2 piłki)

Wyjaśnienia / Przykłady	
5 gimnastyczek rzuca przybory w podgrupach: pierwsza podgrupa: 2 gimnastyczki rzucają na odległość 8 metrów, jest to niski rzut (mniej niż dwie wysokości gimnastyczki) a potem druga podgrupa: 3 gimnastyczki wykonują Wymianę z wysokim rzutem. <b>Czy DE jest zaliczona?</b>	<b>Tak, DE jest zaliczona.</b> Dozwolone jest wykonanie Wymiany z różnymi wysokościami rzutu przyboru, o ile wykonywana jest przez 5 gimnastyczek jednocześnie lub w podgrupach, jedna po drugiej

Wyjaśnienia: Wymiana przyboru między gimnastyczkami	
<b>Piłka</b> 	Jeśli chwyt piłki wykonany jest w dwie ręce (niezależnie od liczby gimnastyczek), Trudność z Wymianą będzie zaliczona z <b>Potrąceniem</b> Wykonania każdorazowo
<b>Maczugi</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trudność z Wymianą jest zaliczona zarówno z rzutem jednej maczugi, jak i z rzutem obu maczug</li> <li>• Rzut dwóch złączonych maczug jest traktowany jako rzut jednej maczugi</li> </ul>
<b>Wstążka</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymiana z rzutem wstążki jest zaliczana, tylko jeśli przybór wykonuje swobodny lot w powietrzu przez dowolny okres czasowy (nie „Bumerang” <i>R</i>)</li> <li>• Podczas wymiany ze wstążkami gimnastyczki muszą złapać przybór za koniec kijka. Jednakże, dozwolony jest zamierzony chwyt wstążki za materiał w odległości 50 cm od miejsca połączenia, o ile taki chwyt jest uzasadniony następującym ruchem lub pozycją końcową</li> </ul>

## 4.2. Wymogi:

### 4.2.1. Min. 4, Max. 6 DE (oceniane w kolejności ich wykonania) zostaną ocenione

4.2.1.1. Jeśli ten wymóg (**min. 4 DE**) nie zostanie spełniony:

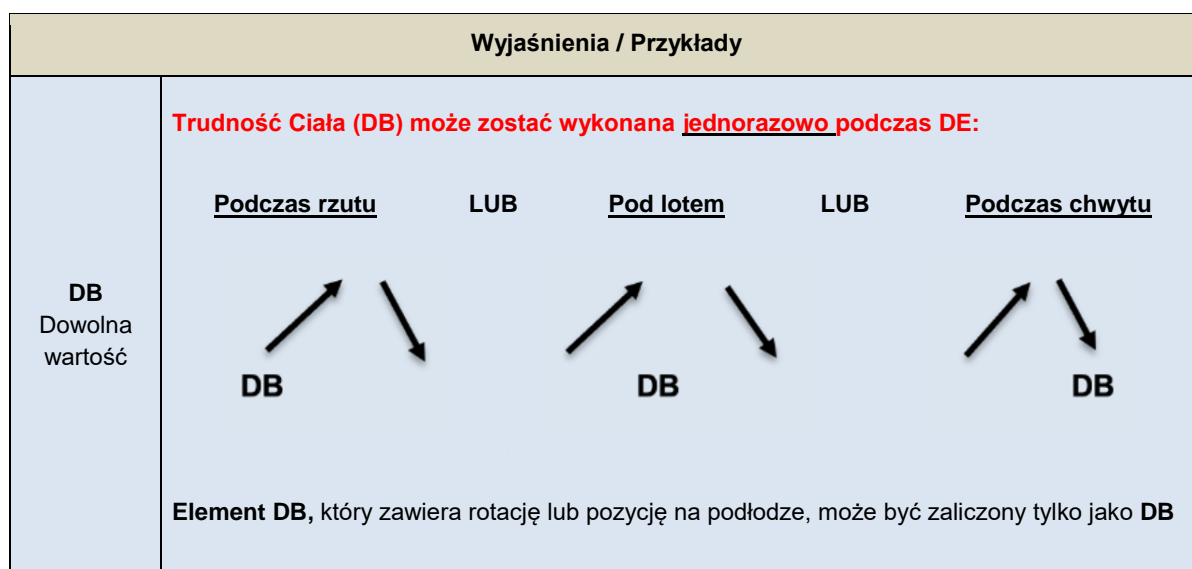
**Potrącenie** pierwszej Podgrupy sędziów (**D**): 0.30 punktu.

Jeśli Zespół wykona **więcej niż 6 DE**, dodatkowe **DE** poza limitem nie zostaną ocenione. (**Brak kary**)

4.2.1.2. Izolowane Trudności Ciała (**DB**) o dowolnej wartości mogą być wykonane **albo podczas rzutu, albo podczas lotu, albo podczas chwytu przyboru w trakcie DE**. Zarówno **DB**, jak i **DE** są oceniane i będą wliczone do ogólnej liczby wymaganych **DB** i **DE**:

- Nie jest dozwolone wykonanie Łączonej Trudności Ciała podczas **DE**
- Jeśli zostanie wykonana więcej niż 1 **DB** podczas Wymiany, oceniona oraz wliczona do ogólnej liczby **DB** zostanie tylko pierwsza **DB**. **DE** zostanie zaliczona.

4.2.1.3. **DB wykonana w trakcie DE jest zaliczona tylko wtedy, gdy ta sama BD jest wykonywana przez wszystkie 5 gimnastyczek.**



4.2.1.4. **DB wykonana jako Trudność Ciała bez Wymiany nie może być powtórzona w Trudności Wymiany. Powtórzone DB nie zostanie zaliczone (**Brak kary**) i będzie wliczone do ogólnej liczby **DB**.**

4.2.1.5. **DE nie zostanie zaliczona w następujących przypadkach:**

- Nie wszystkie 5 gimnastyczek uczestniczy w akcjach rzutu oraz chwytu
- Nie został spełniony wymóg dotyczący wysokości lub odległości rzutu
- Wykonanie Bumerangu podczas rzutu
- **DE** wykonana w podgrupach jednocześnie
- Wykonanie Łączonej Trudności Ciała podczas **DE**

### 4.3. Wartość DE

4.3.1. **Wartość bazowa Trudności z Wymianą (wysoki lub długi rzut i chwyt wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek): 0.20.**

4.3.2. Wymiany wykonywane przez wszystkie 5 gimnastyczek mogą być o takiej samej wartości lub o różnych wartościach: najniższa wartość **DE** wykonana przez jedną z gimnastyczek będzie decydować o wartości **DE** dla całego Zespołu.







4.3.3. Wartość **DE** może być podwyższona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów. Dodatkowe kryteria są zaliczane tylko wtedy, gdy są wykonane identycznie przez wszystkie 5 gimnastyczek w następujący sposób:



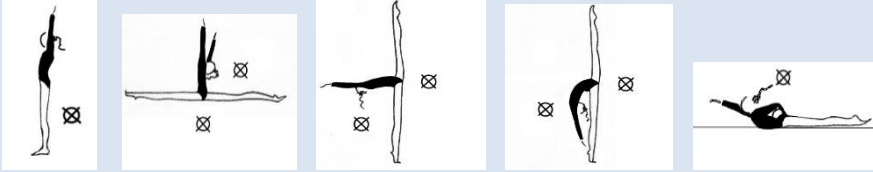

- Gdy są wykonywane z tym samym przyborem (np.: 5 obręczy): identyczne wykonanie (tzn.: 5 obręczy jest złapane identycznie „bez pomocy dłoni”)
- Gdy są wykonywane z różnymi przyborami (np.: 3 wstążki i 2 piłki):
  - o Identyczne kryteria wykonane z każdym przyborem (np.: 3 wstążki są złapane identycznie „poza polem widzenia” oraz 2 piłki są złapane identycznie „bez pomocy dłoni”)
  - o Musi być wykonana jednakowa liczba kryteriów dla każdego przyboru podczas rzutu i/lub chwytu
- Rotacja: wykonana identycznie przez wszystkie 5 gimnastyczek podczas rzutu, pod lotem lub podczas chwytu (zob. # 4.4).

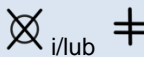



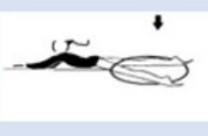

4.3.4. Kryteria wykonane tuż przed rzutem przyboru lub natychmiast po chwycie nie są wliczane do wartości **DE**.

4.3.5. Identyczne powtórzenie tych samych kryteriów nie może być wykonane podczas dwóch różnych Trudności Wymiany, a powtórzenie tych kryteriów nie będzie ocenione (**Brak kary**). Wymiana może być zaliczona.

4.4. Tabela ogólnych dodatkowych kryteriów dla DE podczas rzutu, pod lotem przyboru oraz podczas chwytu przyboru.

Symbol	Ogólne kryteria dla wszystkich przyborów
	Duży rzut (odległość 8 metrów oraz dwie wysokości gimnastyczki)
	Poza polem widzenia
	Bez pomocy dłoni
	W rotacji
	Pod nogą/nogami
	W pozycji na podłodze


Symbol	Wartość	Wyjaśnienia: Ogólne dodatkowe kryteria dla DE
	0.20	<p><b>Duży rzut (odległość 8 metrów oraz dwie wysokości gimnastyczki)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odległość musi być zachowana podczas rzutu i/lub chwytu przyboru</li> <li>• Odległość musi być zachowana pomiędzy gimnastyczkami dokonującymi wymiany.</li> <li>• Zaliczane jednorazowo podczas DE</li> </ul>
	0.10	<p><b>Poza polem widzenia</b>  <b>Przykłady: przestrzeni spełniających kryterium "poza polem widzenia"</b></p>  <p><b>Dla rzutów i/lub chwytów poza polem widzenia:</b>  W pozycji z wygięciem tułowia do tyłu lub elementu rotacji tyłem: <b>ręka wykonująca rzut i/lub chwyt musi przekroczyć pozycję pionową</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chwyt piłki w dwie dłonie za szyją z ugiętymi rękami: kryterium nie jest zaliczane</b></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementy wykonane z przodu lub z boku nie skutkują zaliczeniem tego kryterium, nawet jeśli tułów jest wygięty do tyłu</li> <li>• <b>Kiedy gimnastyczka znajduje się w pozycji leżania na plecach, z tułowiem na ziemi jej ramiona nie mogą iść poza linię pionową – dlatego taka pozycja nie spełnia kryterium "poza polem widzenia"</b></li> </ul>

≠	0.10	<p><b>Bez pomocy dłoni</b>  <b>Niezaliczane dla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpośredniego chwytu do kręcenia na rękę ( ○ );</li> <li>• Chwytu mieszanego ( ǂ );</li> <li>• Rzutu/chwytu przyboru wierzchnią częścią dłoni</li> </ul>
○	0.10	<p><b>W rotacji</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podczas rzutu i/lub chwytu w Wymianie, także podczas lotu przyboru: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ każda rotacja musi mieć <b>min. 360°</b></li> <li>○ każda rotacja musi być <b>inna</b></li> </ul> </li> <li>• Kryterium rotacji podczas chwytu jest <b>zaliczane tylko</b>, jeśli zostało wykonane łącznie z <b>jednym z kryteriów:</b> <div style="text-align: center;">   i/lub ≠ </div> </li> <li>• <b>Takie kryterium jest zaliczane dla rotacji pre-akrobatycznych (#6.5.9.1) oraz rotacji pionowych (#6.5.9.2)</b></li> <li>• Takie kryterium nie jest zaliczane z <b>DB</b>, które zawiera rotację</li> </ul>
/	0.10	<p><b>Pod nogą/nogami</b>  Rzut i/lub chwyt w trudnej współzależności ciało-przybór, wykonany pod nogą/nogami.</p> <p style="text-align: center;"><b>Przykłady:</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">ltp.</p>
=	0.10	<p><b>Pozycja na podłodze</b>  Rzut i/lub chwyt wykonany podczas leżenia w pozycji na podłodze od początku do końca elementu: <b>cały tułów musi leżeć na planszy</b>, na brzuchu, na plecach, lub na boku</p> <p style="text-align: center;"><b>Przykłady:</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin: 0 10px;">   </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Nieprawidłowa  pozycja ciała  na podłodze</b> </div>  </div>

#### 4.5. Tabela dodatkowych kryteriów DE podczas rzutu oraz chwytu przyboru

Symbol	Szczególne kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo
	<p><b>Przejsie przez swiatlo obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas rzutu. Minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez obręcz</p> <p><b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</p>		<p><b>Wejście w światło obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas chwytu. Minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez obręcz</p> <p><b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</p>
	<p><b>Rzut po odbiciu od podłogi</b> <b>Rzut po toczeniu po podłodze</b></p>		<p><b>Bezpośredni ponowny rzut: natychmiast</b>, bez zatrzymywania – wszystkie przybory</p> <p><b>Bezpośrednie ponowne odbicie od ciała:</b> bez zatrzymania, od dowolnej części ciała <b>z wyjątkiem dłoni lub ręki (rąk):</b> wszystkie przybory (kryterium "ponownego odbicia" nie jest stosowane dla odbicia o ręce lub dłonie; taki rodzaj chwytu jest zaliczany dla <math>\neq</math>)</p>
			<p><b>Odbicie od podłogi oraz bezpośredni chwyt:</b> chwyt przyboru bezpośrednio z podłogi Zalicza się tylko z jednoczesnym wykonaniem kryterium <math>\neq</math> (dla obręczy, piłki) Odbicie od podłoża nie może być wyższe niż do poziomu kolan</p>
	<p><b>Rzut z rotacją</b> wokół własnej osi (obrócz )</p>		<p><b>Bezpośredni chwyt z toczeniem</b> przyboru po ciele <b>Nie zalicza się:</b> dodatkowego kryterium <math>\neq</math> przy chwycie ręką/dłonią (<b>niezależnie od ustawienia dłoni</b>)</p>
	<p><b>Rzut 2 niezależnych maczug</b> (  ): - Jednocześnie - Asymetrycznie - "Kaskada" (podwójna czy potrójna)</p> <p><i>Rzuty asymetryczne mogą zostać wykonane jedną lub dwoma rękami jednocześnie. Ruchy maczug podczas lotu muszą mieć różną formę i amplitudę (jeden z rzutów wyższy niż drugi) oraz różne płaszczyzny lub kierunki.</i></p>		<p><b>Chwyt 2 niezależnych maczug</b> (  ) jednocześnie</p>
			<p><b>Chwyt piłki</b> (  ) <b>jedną ręką</b> (bez pomocy ciała, w tym drugiej ręki)</p> <p><b>Chwyt maczugi</b> (  ) <b>do jednej ręki, w której trzymana jest inna maczuga</b></p>
			<p><b>Bezpośredni chwyt obręczy</b> (  ) <b>do kręcenia na innej części ciała</b></p> <p>Nie zalicza się dodatkowego kryterium <math>\neq</math> dla chwytu do kręcenia na ramieniu</p>
			<p><b>Chwyt mieszany maczug</b> (  )</p> <p>Nie zalicza się dodatkowego kryterium <math>\neq</math></p>
	<p><b>Kaskada (podwójna lub potrójna):</b> dwie maczugi muszą jednocześnie znajdować się w powietrzu podczas części rzutu, niezależnie od momentu początku pierwszej rotacji</p>		




4.5.1. „Bezpośredni ponowny rzut/odbicie bez zatrzymania, od różnych części ciała lub od podłogi” (  ):

- Ponowny rzut/odbicie jest częścią głównej akcji **DE** (część pierwotnego rzutu w Wymianie); dla zaliczenia DE wymagany jest chwyt ponownego rzutu/odbicia.
- Kryteria wykonane podczas ponownego rzutu/odbicia są zaliczane
- Kryteria podczas chwytu przyboru po ponownym rzucie/odbiciu nie są zaliczane jako część **DE**

4.5.1.1. „Bumerang” wstążki nie jest zaliczany jako kryterium “ponowny wyrzut” w **DE**

4.5.2. **Rzut dwóch niezłączonych maczug:** to kryterium jest uznawane jednorazowo dla rzutu asymetrycznego, wykonanego kaskadą lub rzutu dwóch maczug jednocześnie. Kryterium przyznawane jest tylko za maczugę(i), które jest wyrzucona do partnerki.

**Kryterium chwyt dwóch niezłączonych maczug jest zaliczane tylko, jeśli maczugi są złapane jednocześnie.**

4.5.3. „Bezpośredni chwyt obręczy do kręcenia na część ciała” (  ): Jeśli wykonany zostanie z wykorzystaniem łokcia, szyi lub nogi, itp. (nie ręki), takie kryterium będzie zaliczone **w DE** razem z dodatkowym kryterium „bez pomocy dłoni”.

4.6. Aby **DE** została zaliczona, musi być wykonana przez wszystkie 5 gimnastyczek bez następujących błędów Wykonania:

- Zgubienie przyboru podczas **DE**
- Utrata równowagi z oparciem na ręce lub na przyborze lub upadkiem gimnastyczki podczas **DE**
- Kolidacja gimnastyczek
- Kolidacja przyborów

Wyjaśnienia	
<i>W przypadku <b>DE</b> wykonanej z niedokładną trajektorią, z potrąceniem 0.30 lub 0.50, czy <b>DE</b> jest zaliczona?</i>	<i>Tak, <b>DE</b> jest zaliczona (kiedy <b>DE</b> nie jest zaliczana? zob. # 4.6. oraz 4.2.1.5)</i>
<i>Jeśli gimnastyczka ma supel podczas Trudności z Wymianą, czy <b>DE</b> jest zaliczona?</i>	<i>Tak, <b>DE</b> jest zaliczona (kiedy <b>DE</b> nie jest zaliczana? zob. # 4.6. oraz 4.2.1.5)</i>

## 5. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJĄ (R)

**5.1. Definicja:** połączenie wysokiego rzutu, 2 lub więcej dynamicznych elementów z rotacją oraz chwytu przyboru.

**5.2. Wymogi:** max. 1 element R będzie oceniony.

**5.2.1.** Jeśli wykonano więcej niż 1 R, tylko pierwszy R zostanie oceniony (**Brak kary**)

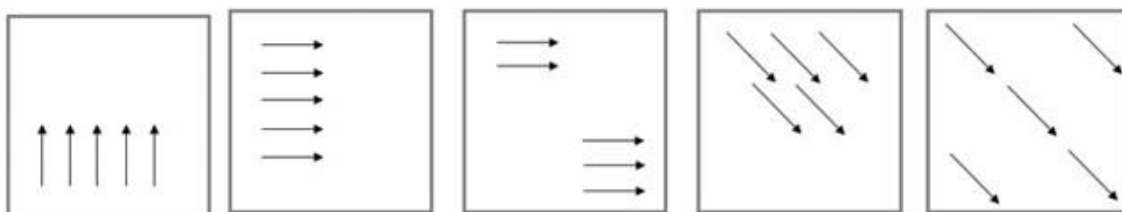
**5.2.2. Rotacje w R muszą być wykonane identycznie przez wszystkie gimnastyczki Zespołu**

**5.2.3. R może być wykonany przez gimnastyczki Zespołu:**

- jednocześnie
- natychmiast po sobie
- w podgrupach

5.2.3.1. Jeśli R jest wykonywany przez gimnastyczki Zespołu **jednocześnie** lub **natychmiast po sobie**, wszystkie 5 gimnastyczek musi wykonać R w **tym samym kierunku**.

**Przykład 1:** Ten sam kierunek

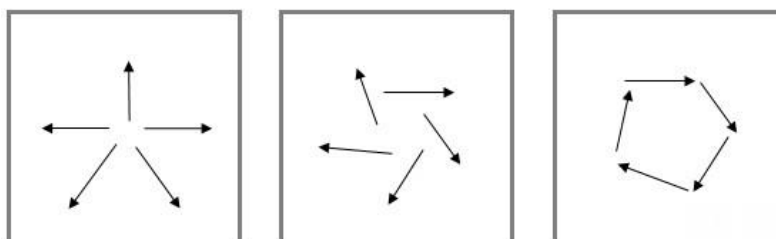


ITP.

Wyjaśnienia	
Co w przypadku, jeśli jedna gimnastyczka rzuci nieprawidłowo i jej trajektoria ruchu odbiega od zamierzonego kierunku?	Jeżeli R jest rozpoczęte w danym kierunku (zamyśl choreografii), ale niedokładna trajektoria (błąd techniczny) wpływa na kierunek ruchu gimnastyczki, takie R jest zaliczone z <b>potrąceniem Wykonania</b> za niewłaściwą trajektorię oraz inne jej konsekwencje (formacja, itp.).

5.2.3.2. Jeśli gimnastyczki tworzą koło, jednocześnie lub natychmiast po sobie, każda gimnastyczka przemieszcza się w innym kierunku oraz R nie jest zaliczony.

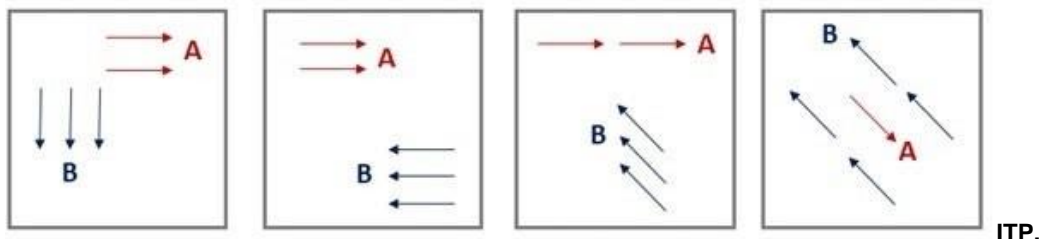
**Przykład 2:** Różne kierunki



5.2.3.3. Jeśli R jest wykonywany przez Zespół w **podgrupach**, każda podgrupa może wykorzystać **inny kierunek**. Wszystkie gimnastyczki w jednej podgrupie muszą poruszać się w **tym samym**

kierunku; Kiedy gimnastyczki z podgrupy **A** kończą **R**, gimnastyczki z podgrupy **B** zaczynają **R**. Jeśli ten wymóg nie jest spełniony, **R** nie jest zaliczone.

**Przykład 3: R wykonany w podgrupach**



**5.2.4. R** musi składać się z trzech komponentów i zostanie zaliczony tylko wtedy, gdy wszystkie trzy części zostaną prawidłowo wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek Zespołu:







5.2.4.1. **Wysoki rzut przyboru (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki)** wykonany przed pierwszą rotacją lub podczas pierwszej rotacji (#3.7.1). **R z niskim rzutem nie zostanie zaliczony.**

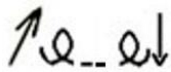
5.2.4.2. **Min. 2 pełne rotacje ciała („rotacje bazowe”)**

- min. dwie bazowe rotacje, każda z nich pełna 3600 , każda musi być wykonana pod lotem przyboru
- dwie bazowe rotacje muszą być wykonane bez zatrzymania ( zdefiniowanego jako dodatkowe kroki pomiędzy tymi dwoma rotacjami) w dowolnej fazie R
- w przypadku dodatkowych kroków wykonanych przed lub po dwóch prawidłowo wykonanych bazowych rotacjach , z uwagi na niedokładną trajektorię: **R** zostaje zaliczone, **potrącenie komisji E**

5.2.4.3. **Chwyt przyboru po ostatniej rotacji lub skoordynowany z dowolną fazą ostatniej rotacji.**

- **Uwaga dla obręczy i piłki:** chwyt przyboru może być wykonany bezpośrednio po odbiciu od podłogi, **pod warunkiem że odbicie nie będzie wyższe niż poziom kolan** i tylko jeżeli taki chwyt zostaje wykonany bez pomocy rąk
- **Uwaga dla wstążki:** aby element został zaliczony, gimnastyczka musi wykonać chwyt przyboru za **dowolną część** kijka. (Możliwe potrącenie wykonania za nieprawidłowy chwyt).

Wyjaśnienia: Wymogi		
Element R	Wyjaśnienia	Zaliczenie
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt	R2
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, dwa kroki, chwyt	R2 Wymogi spełnione; Potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z 2 krokami
	Wysoki rzut, jedna bazowa rotacja pod lotem, chwyt	Niezaliczone: Tylko 1 rotacja pod lotem przyboru
	Wysoki rzut podczas rotacji, chwyt podczas rotacji	Niezaliczone: Brak rotacji pod lotem
	Wysoki rzut, pierwsza bazowa rotacja pod lotem, chwyt podczas drugiej bazowej rotacji	Niezaliczone: Tylko jedna rotacja pod lotem
	Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji, jedna rotacja pod lotem, chwyt	Niezaliczone Tylko jedna rotacja pod lotem

	<p><i>Wysoki rzut, pierwsza bazowa rotacja, dodatkowe kroki, druga bazowa rotacja, chwyt</i></p>	<p><i>Niezaliczone: Zaburzenie pomiędzy bazowymi rotacjami (dwa dodatkowe kroki), Potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z 2 krokami</i></p>
---	--	--

### 5.3. Bazowe rotacje

Dwie bazowe rotacje ciała muszą zostać wykonane:

- Pod lotem przyboru
- Z pełnym obrotem 360° podczas każdej rotacji
- Bez zatrzymania (dodatkowe kroki pomiędzy rotacjami)
- Wokół dowolnej osi
- Z lub bez przejścia na podłogę
- Z lub bez zmiany osi rotacji ciała

**5.4. Rodzaje rotacji ciała: dwie bazowe rotacje oraz inne dodatkowe rotacje** mogą stanowić dowolną odmianę następujących grup elementów rotacji o 360° wymienionych w tabelach jako:

- Elementy pre-akrobatyczne
- Rotacje pionowe (**włącznie z DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.10**)
- **DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.20 lub więcej** (Zob. Tabele **DB # 9; 13**)

**5.4.1. Powtórzenie elementu DB nie jest dozwolone, z wyjątkiem serii (#2.2.7-2.2.8): Element DB wykonany jako izolowany nie może zostać ponownie wykorzystany jako kryterium DB dla R (kryterium nie jest zaliczane). Element DB wykorzystany podczas R nie może być powtórzony podczas DE.**

**5.4.2. DB**, które mogą być wykonane z większą liczbą obrotów z jednego impulsu, są liczone jako jedna rotacja, z wyjątkiem Illusion wykonywanych z krokiem pomiędzy (zob. # 5.9.3.1).

**5.4.3. Elementy pre-akrobatyczne (zob. Ćwiczenia Indywidualne # 4.3.2)**

**5.4.4.** Jeśli gimnastyczka zmienia oś lub technikę wykonania rotacji ciała podczas elementu pre-akrobatycznego, pierwsza faza rotacji ciała decyduje o rodzaju elementu pre-akrobatycznego.

**Przykład:** Przejście do przodu ukończone bokiem jako gwiazda = przejście do przodu

**Przykład:** Boczna rotacja z wygięciem tułowia, ukończona przetoczeniem na klatkę = boczna rotacja

**5.4.5.** Elementy pre-akrobatyczne mogą być wykorzystane **w R**, jednakowe dla wszystkich 5 gimnastyczek jako rotacja izolowana, albo w serii, albo powtórzona w tym samym **R** w dowolnej kolejności. **R** z różnymi rotacjami wykonanymi przez 5 gimnastyczek nie będzie zaliczone (**Brak kary**).

**5.4.6. Każda grupa elementów pre-akrobatycznych może zostać wykorzystana jeden raz dla R lub DE; ta sama grupa elementów pre-akrobatycznych nie może zostać wykorzystana dla obu elementów; R oraz DE.**

**5.4.7.** Wszystkie grupy dozwolonych elementów pre-akrobatycznych mogą być zawarte w układzie pod warunkiem, że są one wykonywane bez momentu lotu lub zatrzymania pozycji stania na rękach **z wyjątkiem krótkiego zatrzymania (nie dłużej niż 1 sekunda) w celu wykonania chwytu przyboru podczas elementu.**

**5.4.8.** Lot lub fiksacja pozycji w staniu na rękach (dłuższa niż 1 sekunda) są niedozwolonymi technikami elementów pre-akrobatycznych. W takim przypadku element pre-akrobatyczny nie jest zaliczany.

**Potrącenie Wykonania: 0.30.**

**5.4.9. Rotacje pionowe (zob. Ćwiczenia Indywidualne # 4.3.6)**

**5.4.10.** Rotacje pionowe mogą być wykorzystane **w R**, jednakowe dla wszystkich 5 gimnastyczek, jako rotacja izolowana, albo w serii, albo powtórzona w tym samym **R** w dowolnej kolejności.


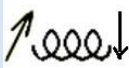

**5.5. Wartość:** bazowa wartość (min. 2 bazowe rotacje z każdą pełną rotacją 360°) **R: 0.20**

**5.6.** Bazowa wartość R może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów. Dodatkowe kryteria mogą być wykonywane podczas rzutu przyboru, pod lotem i/lub podczas chwytu przyboru.




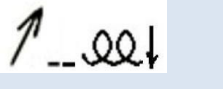
**5.6.1.** Wartość **R** jest uzależniona od najmniejszej, wykonanej liczby rotacji oraz kryteriów wykonanych przez wszystkie 5 gimnastyczek.


### 5.7. Tabela dodatkowych kryteriów dla R podczas rzutu oraz lotu przyboru

Podczas lotu przyboru	
Symbol	Dodatkowe kryteria R + 0.10 lub +0.20 każdorazowo
R3 R4 itp.	Dodatkowa pełna rotacja ciała 360 <sup>0</sup> wokół dowolnej osi <b>podczas rzutu</b> , pod lotem przyboru lub z chwytem przyboru, skoordynowanym w dowolnej fazie ostatniej rotacji
Z	Zmiana osi rotacji ciała lub zmiana poziomu* podczas rotacji (w każdym R jest zaliczane tylko jedno kryterium: zmiana osi lub zmiana poziomu – nie obydwa) *Dwa poziomy: 1. lot/na stojąco oraz 2. na podłodze
Seria +0.20	Seria trzech lub więcej jednakowych, nieprzerywanych rotacji pre-akrobatycznych wokół osi czołowej lub strzałkowej (#4.3.2), <b>pod lotem przyboru: dla illusion ( w dowolnym kierunku) i dla skoków w obrocie patrz punkt #4.8.4.1.</b>

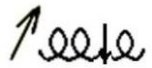
Wyjaśnienia: Dodatkowe kryteria dla R podczas lotu przyboru		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut, 3 rotacje Chaine pod lotem, chwyt	R3
	Wysoki rzut, 3 przewroty w przód, chwyt	R3 + 0.20 Seria rotacji wokół osi poziomej
	Wysoki rzut podczas 1 bazowej rotacji, dwa obroty pod lotem, chwyt	R3

5.7.1. Dodatkowe rotacje będą oceniane po wykonaniu dwóch bazowych rotacji oraz będą zaliczane nawet w przypadku wykonania dodatkowych kroków: wszystkie kryteria wykonane poprawnie będą zaliczone z potrąceniem E za niedokładną trajektorię i ewentualne inne, dodatkowe błędy techniczne.

Wyjaśnienia		
	Wysoki rzut, trzy rotacje pod lotem, trzy kroki, chwyt	R3 Wymogi spełnione; potrącenie E 0.50 za niedokładną trajektorię z trzema krokami
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje bez zatrzymania z następującymi dwoma krokami i trzecią rotacją, chwyt	R3 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z dwoma krokami
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje bez zatrzymania z następującymi trzema krokami i trzecią rotacją, chwyt	R3 + potrącenie E 0.50 za niedokładną trajektorię z trzema krokami
	Wysoki rzut, dwa kroki z następującymi dwoma rotacjami, chwyt	R2 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorię z dwoma krokami

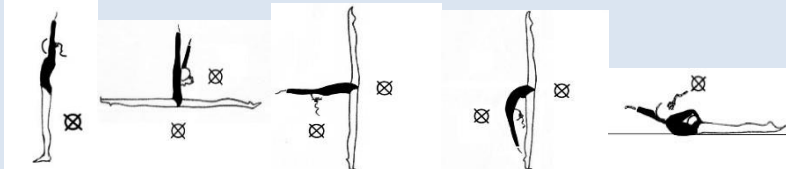

	<p>Wysoki rzut, jedna rotacja z następującymi dwoma krokami, 2 rotacje, chwyt</p>	<p>R2 + potrącenie E 0.30 za niedokładną trajektorie z dwoma krokami. Dodatkowe rotacje są oceniane po wykonaniu dwóch bazowych rotacji</p>
---	---	---

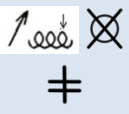

5.7.2. Rotacja rozpoczęta po chwycie przyboru nie jest zaliczana

Wyjaśnienia		
	<p>Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt przyboru, a potem trzecia rotacja</p>	<p>R2</p>




















5.8. Tabela ogólnych dodatkowych kryteriów dla R podczas rzutu i chwytu przyboru



Symbol	Ogólne kryteria dla wszystkich przyborów + 0.10 każdorazowo
⊗	Poza polem widzenia
≠	Bez pomocy dłoni
⊕	<p>Chwyt na rotacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaliczany, o ile wykonane są razem z dwoma kryteriami ⊗ oraz ≠</li> </ul>
/	Pod nogą/nogami

Wyjaśnienia: ogólne dodatkowe kryteria dla R	
<p>⊗</p>	<p><b>Poza polem widzenia</b> Przykłady: <b>przestrzeni spełniających kryterium "poza polem widzenia"</b></p>  <p><b>Dla rzutów i/lub chwytów poza polem widzenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W pozycji z wygięciem tułowia do tyłu lub elementu rotacji tyłem: <b>ręka wykonująca rzut/chwyt musi przekroczyć pozycję pionową</b></li> <li>• Dla chwytu piłki w dwie dłonie za szyją z ugiętymi rękami, kryterium nie jest zaliczane</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementy wykonane z przodu lub z boku nie skutkują zaliczeniem tego kryterium, nawet jeśli tułów jest wygięty do tyłu</li> <li>• <b>Kiedy gimnastyczka znajduje się w pozycji leżenia na plecach, z tułowiem na ziemi jej ramiona nie mogą iść poza linię pionową – dlatego taka pozycja nie spełnia kryterium "poza polem widzenia"</b></li> </ul>
<p>≠</p>	<p><b>Bez pomocy dłoni</b> <b>Niezaliczane dla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpośredniego chwytu do kręcenia na ręce (○);</li> <li>• Chwytu mieszanego (⊕);</li> <li>• Rzutu/chwytu przyboru wierzchnią częścią dłoni</li> </ul>

Wyjaśnienia: dodatkowe kryteria R podczas chwytu przyboru		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje podczas lotu, chwyt podczas trzeciej rotacji poza polem widzenia, bez pomocy dłoni	$R3 +$  $0.3 + 0.10 + 0.10 + 0.10 = 0.60$

### 5.9. Tabela dodatkowych **specyficznych** kryteriów R podczas rzutu i chwytu przyboru

Symbol	Szczególne kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo
	<b>Przejście przez światło obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas rzutu. Minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez obręcz  <b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.		<b>Wejście w światło obręczy</b> (  ) całego ciała lub jego części podczas chwytu. Minimum dwa duże segmenty ciała powinny przejść przez obręcz  <b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.
	<b>Rzut po odbiciu od podłogi</b> <b>Rzut po toczeniu po podłodze</b>		<b>Bezpośredni ponowny rzut: natychmiast</b> , bez zatrzymania – wszystkie przybory <b>Bezpośrednie odbicie od ciała:</b> bez zatrzymania, od dowolnej części ciała z <b>wyjątkiem ręki (rąk) lub dłoni:</b> wszystkie przybory (kryterium "ponownego odbicia" nie jest stosowany dla odbicia o ręce lub dłonie; <b>taki rodzaj chwytu jest zaliczany dla <math>\neq</math></b>
			<b>Odbicie od podłogi oraz bezpośredni chwyt:</b> chwyt przyboru bezpośrednio z podłogi Zalicza się tylko z jednoczesnym wykonaniem kryterium $\neq$ (dla obręczy, piłki) <b>Odbicie od podłoża nie może być wyższe niż do poziomu kolan</b>
	<b>Rzut z rotacją</b> wokół własnej osi (obręcz  )		<b>Bezpośredni chwyt</b> do toczenia przyboru po cieie <b>Nie zalicza się:</b> dodatkowego kryterium $\neq$ przy chwycie ręką/dłonią ( <b>niezależnie od ustawienia dłoni</b> )
	<b>Rzut 2 niezłączonych maczug</b> (  ): - Jednocześnie - Asymetrycznie - "Kaskada" (podwójna czy potrójna)  <i>Rzuty asymetryczne mogą zostać wykonane jedną lub dwoma rękami jednocześnie. Ruchy maczug podczas lotu muszą mieć różną formę i amplitudę (jeden z rzutów wyższy niż drugi) oraz różne płaszczyzny lub kierunki.</i>		<b>Chwyt 2 niezłączonych maczug</b> (  ) jednocześnie
			<b>Chwyt piłki</b> (  ) <b>jedną ręką</b> (bez pomocy ciała, w tym drugiej ręki)  <b>Chwyt maczugi</b> (  ) <b>do ręki, w której trzymana jest już druga maczuga</b>
			<b>Bezpośredni chwyt obręczy</b> (  ) <b>do kręcenia na innej części ciała</b>  <b>Nie zalicza się dodatkowego kryterium <math>\neq</math> dla chwytu do kręcenia na ramieniu</b>

	<b>Kaskada (podwójna lub potrójna):</b> dwie maczugi muszą jednocześnie znajdować się w powietrzu podczas części rzutu, niezależnie od momentu początku pierwszej rotacji		Chwyt mieszany maczug (  Nie zalicza się dodatkowego kryterium $\neq$
<b>DB</b>	<b>Rzut w DB</b> (o wartości 0.20 lub więcej) <b>z obrotem o 360° lub więcej. Niedozwolone jest użycie DB bez obrotu</b>	<b>DB</b>	<b>Chwyt w DB</b> (o wartości 0.20 lub więcej) <b>z obrotem o 360° lub więcej. Niedozwolone jest użycie DB bez obrotu.</b>

#### Wyjaśnienia: Bazowe rotacje dla Kaskady

**Kaskada** – rzut dwóch maczug (jedna po drugiej) z jednoczesnym lotem obu maczug w dowolnym momencie. Chwyt jednej maczugi może być wykonany przed rozpoczęciem bazowych rotacji, a drugiej – na koniec lub podczas ostatniej rotacji w R. Chwyt pierwszej maczugi może być także wykonany podczas bazowych rotacji, o ile nie nastąpi zatrzymanie pomiędzy 2 bazowymi rotacjami.

#### 5.9.1. „Bezpośredni ponowny rzut/odbicie bez zatrzymania, od różnych części ciała lub od podłogi” ():

- Ponowny rzut/odbicie jest częścią głównej akcji **R** (część pierwotnego rzutu w **R**); dla zaliczenia **R** wymagany jest chwyt ponownego rzutu/odbicia.
- Kryteria wykonane podczas ponownego rzutu/odbicia są zaliczone
- Kryteria wykonane podczas chwytu przyboru po ponownym rzucie/odbiciu nie są oceniane jako część **R**, gdyż w większości przypadków wysokość ponownego rzutu/odbicia nie jest taka sama, jak wysokość pierwotnego rzutu.

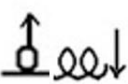
5.9.1.1. „Bumerang” wstążki nie powoduje zaliczenia kryterium „ponowny wyrzut” w **R**; **R** z „Bumerangiem” wykonanym w dowolnej fazie (rzut lub ponowny rzut) nie zostanie zaliczone

#### 5.9.2. „Bezpośredni chwyt obręczy do kręcenia na innej części ciała” ():

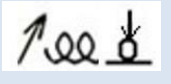



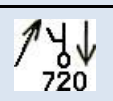
Jeśli wykonany zostanie z wykorzystaniem łokcia, szyi lub nogi, itp. (nie ręki), takie kryterium będzie zaliczone w **R** razem z dodatkowym kryterium „bez pomocy dłoni”.

#### 5.9.3. **DB z obrotem 360° lub więcej, o wartości 0.20 lub więcej** może być wykorzystane max. **jeden raz w każdym R** i będzie zaliczone jako element rotacji oraz jako **DB**

- **DB z obrotem 360° lub więcej, o wartości 0.20 lub więcej**, może być wykonane **podczas rzutu lub chwytu** przyboru
- Jeśli **DB** jest wykonywana podczas rzutu, ale gimnastyczka zgubi przybór na koniec **R**, **DB** jest zaliczana (**R** niezaliczone)
- Niedozwolone jest wykorzystanie elementu **DB** bez rotacji
- **Powtórzenie elementu DB nie jest dozwolone, z wyjątkiem serii (#2.2.7-2.2.8): Element DB wykonany jako izolowany nie może zostać ponownie wykorzystany jako kryterium DB dla R (kryterium nie jest zaliczane). Element DB wykorzystany podczas R nie może być powtórzony podczas DE.**

Wyjaśnienia: DB z obrotem w R		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	<b>Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji (DB), dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt</b>	<b>R3 + DB</b> $0.30 + 0.10 = 0.40$ <b>1 DB zaliczona</b>





	Wysoki rzut, dwie bazowe rotacje pod lotem, chwyt podczas trzeciej rotacji DB	R3 + DB 0.30 + 0.10 = 0.40 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut, pierwsza rotacja pod lotem przyboru, chwyt podczas drugiej rotacji (DB)	R niezaliczony Brak dwóch bazowych rotacji pod lotem przyboru 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut podczas pierwszej rotacji (DB), druga rotacja jest pod lotem, chwyt	R niezaliczony Brak dwóch bazowych rotacji pod lotem przyboru 1 DB zaliczona
	Wysoki rzut, pierwsza rotacja pod lotem, druga rotacja pod lotem (DB), trzecia rotacja pod lotem, chwyt	R niezaliczony (# 4.8.4) DB niezaliczona
	Wysoki rzut, piruet Attitude z dwoma obrotami (720°) pod lotem, chwyt	R niezaliczony: (# 4.3.1) 1 DB zaliczona (# 2.4.1)

5.9.3.1. Serie trzech jednakowych DB z rotacją: Skoki w obrocie oraz Illusion (w dowolnym kierunku) DB: wartość R zostanie zwiększona o +0,2 za wykonanie serii, patrz punkt #5.7

Seria składająca się tylko ze Skoków w obrocie i/lub Illusion mogą być wykorzystane w jednym R w układzie, wykonane w następujący sposób:

- **Skoki w obrocie:** rzut przyboru podczas pierwszej DB, druga DB pod lotem oraz chwyt podczas trzeciej DB (zob. #2.7.1.1).
- **Illusion:** rzut przyboru przed lub podczas pierwszej DB, druga DB pod lotem oraz chwyt podczas trzeciej DB lub bezpośrednio po niej.

Przykłady / Wyjaśnienia: seria 3 jednakowych DB z rotacją na R		
Element R	Wyjaśnienia	Wartość
	Wysoki rzut, pierwsze illusion (krok), drugie illusion (krok), chwyt podczas trzeciego illusion	R3 + seria + DB 0.30+0.20+0.1=0.60 3 BD
	Wysoki rzut, pierwsze illusion, drugie illusion, trzecie illusion (bez kroków pomiędzy), chwyt	R3 + seria 0.30+0.20=0.50 1 BD

5.10. R nie zostanie zaliczone w następujących przypadkach:

- Z niskim rzutem przyboru
- Brak dwóch pełnych bazowych rotacji pod lotem
- Rotacje wykonane przez gimnastyczki Zespołu nie są identyczne
- Niepełne 360° w którejkolwiek z rotacji bazowych
- Zatrzymanie pomiędzy dwoma bazowymi rotacjami
- Zgubienie przyboru
- Chwyt wstążki za materiał (zamiast za kijek)
- R wykonane z dwoma DB, jedno na rzucie i jedno na chwycie (z wyjątkiem serii)
- R wykonane z DB bez rotacji
- DB o wartości 0.20 lub więcej wykonana pod lotem (z wyjątkiem serii)
- Chwyt przyboru po muzyce
- Elementy pre-akrobatyczne wykonane niedozwoloną techniką
- Niespełnienie wymogów dot. kierunku wykonania R przez 5 gimnastyczek razem/w podgrupach

## 6. TRUDNOŚĆ ZE WSPÓŁPRACĄ (DC)

**6.1. Definicja:** Ćwiczenia zespołowe są definiowane poprzez **wspólną pracę**, kiedy każda gimnastyczka wchodzi w relacje z jednym lub więcej przyborami oraz jedną lub więcej partnerek.

Trudność ze Współpracą wymaga harmonijnej koordynacji pomiędzy gimnastyczkami, wykonanej:

- Przez wszystkie 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach (para, trójka, itp.)
- Z różnorodnymi sposobami przemieszczania się, kierunków ruchu oraz rysunków
- Z lub bez bezpośredniego kontaktu z partnerkami (ciało lub przybór)
- Z lub bez rotacji
- Z możliwym podnoszeniem jednej lub kilku gimnastyczek
- Z możliwym oparciem na przyborze lub gimnastyczne

### 6.2. Rodzaje Współpracy

6.2.1. Wymienione są następujące różne rodzaje Współprac:

6.2.1.1. Współpraca bez wysokich lub długich rzutów przyboru (**CC**)

6.2.1.2. Współpraca z wysokimi rzutami oraz Dynamicznymi Rotacjami Ciała podczas lotu przyboru (**CR**)

6.2.1.3. Współpraca z rzutem kilku przyborów (C↗)

6.2.1.4. Współpraca z chwytem kilku przyborów (C↘)

6.2.1.5. Współpraca z podnoszeniem/oparciem na gimnastyczne (**CL**)

**6.2.2.** Zespół może wybrać, które rodzaje Współpracy wykona w układzie, z zachowaniem następujących wymogów:

- **min. trzy CC**
- **min. trzy CR**
- **min. trzy izolowane C↗ / C↘** (dla tego wymogu wybór wykorzystania izolowanych C↗ lub C↘ należy do Zespołu; te współprace nie mogą być połączone z CR)

**Potrącenie:** 0.30 punktu za każdą brakującą **wymaganą Współpracę zgodnie z #6.2.2**

### 6.3. Wymogi: Min. 9 (zob. #6.2.2), Max. 18 DC, oceniane w kolejności wykonania

6.3.1. Jeśli Zespół wykonuje więcej niż 18 DC, dodatkowe DC poza limitem nie będą zaliczane (**brak kary**)

#### 6.3.2. Udział:

**Współpraca jest zaliczana, jeżeli została prawidłowo wykonana przez wszystkie 5 gimnastyczek.** Koniec Współpracy następuje wówczas, gdy gimnastyczki(a) wykonujące główną akcję łapią przybory (ostatni rzut lub chwyt z ponownego rzutu został złapany). Nowa Współpraca zaczyna się dopiero wtedy, gdy poprzednia Trudność Współpracy zostaje wykonana zgodnie z opisem.

**6.3.3.** Wszystkie 5 gimnastyczek, nawet jeśli w innych rolach, muszą uczestniczyć i współpracować ze sobą w danej akcji Współpracy, aby mogła ona zostać zaliczona:

- Z bezpośrednim kontaktem,
- Z przejściem nad, pod i/lub przez gimnastyczkę bez kontaktu
- Z wykorzystaniem przyboru

### 6.3.4. Udział w podgrupach

6.3.4.1. Podgrupy muszą wykonać jednakową **DC**; niższa wartość Współpracy wykonana przez jedną z podgrup będzie decydowała o wartości Współpracy dla Zespołu.

6.3.4.2. Dwie podgrupy muszą zostać połączone razem, aby tworzyć „jedną” Współpracę; połączenie może być wykonane przez podrzut lub toczenie przyboru pomiędzy dwoma podgrupami. Najniższa wartość wykonana przez jedną z podgrup będzie decydowała o wartości Współpracy.

6.3.4.3. Dozwolone jest wykonanie jednakowej Współpracy w 2 podgrupach z jednakowym sposobem poruszania się (rotacja, przejście, itp.), które razem wykonują Współpracę odpowiadającą definicji; w takim przypadku (identyczne ruchy), „połączenie” nie jest wymagane.

Współprace wykonywane w podgrupach
Wyjaśnienia/Przykłady
<i>Jeżeli 3 gimnastyczki wykonują jeden rodzaj Współpracy, a w tym samym czasie 2 pozostałe gimnastyczki wykonują inną Współpracę, takie niepołączone/różne podgrupy nie są zaliczane jako jedna Współpraca, gdyż nie wszystkie 5 gimnastyczek uczestniczy w jednej, łącznej Współpracy.</i>

### 6.4. Współprace bez wysokich lub długich rzutów przyboru (CC)

**6.4.1. Definicja:** wszystkie 5 gimnastyczek Zespołu tworzy relacje bezpośrednio (z kontaktem gimnastyczek) lub/i przyborów: niski rzut, toczenie po ciele lub po podłodze, odbicie, ponowne odbicie, wypychanie, ślizganie, przejście przez przybór, itp.

**Uwaga:** ten rodzaj Współpracy nie jest zaliczany dla wysokiego lub długiego rzutu

**6.4.2.** Relacje podczas **CC** mogą być wykonane razem lub w podgrupach.

**6.4.3.** Wartość bazowa **CC** wynosi **0.30**.

**6.4.4.** Współprace **CC** zawierają relacje gimnastyczek lub przyboru złożone z **min. 3 identycznych akcji wykonanych natychmiast jedna po drugiej:**

- 1 gimnastyczka wykonuje identyczną akcję min. 3 razy (**min. 3 akcje**) jedna po drugiej, **LUB**
- Kilka gimnastyczek wykonuje identyczną akcję jedną po drugiej, do min. 3 akcji


**6.4.4.1.** Takie akcje mogą być wykonane jako:

- Rozrzut przyborów
- Podnoszenia/oparcia na gimnastyczce lub przyborze
- Przekazania przyboru pomiędzy gimnastyczkami
- Powrót/Przekazanie przyboru

**6.4.4.2.** **Elementy pre-akrobatyczne mogą zostać wykorzystane dla CC; ta sama grupa elementów pre-akrobatycznych może zostać wykorzystana jeden raz dla CC oraz jeden raz dla CR.**

**6.4.4.3.** Wartość takiej **CC** może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów, jeśli są one wykonane identycznie przez gimnastyczki wykonujące główną akcję, zgodnie z # 6.4.4: każde kryterium + 0.10 jednorazowo w **CC**

Symbol	Każde kryterium + 0.10, jeden raz w CC
⊗	Poza polem widzenia
≠	Bez pomocy dłoni

Wyjaśnienia: Dodatkowe kryteria dla Współpracy CC	
⊗	<p><b>Poza polem widzenia</b></p> <p><b>Przykłady, itp. przestrzeni spełniających kryterium “poza polem widzenia”</b></p>  <p><b>Uwaga:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementy wykonane z przodu lub z boku nie skutkują zaliczeniem tego kryterium, nawet jeśli tułów jest wygięty do tyłu</li> <li>• <b>Kiedy gimnastyczka znajduje się w pozycji leżenia na plecach, z tułowiem na ziemi jej ramiona nie mogą iść poza linię pionową – dlatego taka pozycja nie spełnia kryterium “poza polem widzenia”</b></li> </ul>
≠	<p><b>Bez pomocy dłoni</b></p> <p>Przybór musi wykonać samodzielny techniczny ruch, który może być spowodowany przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuls inną częścią ciała</li> <li>• Pierwotny impuls ręką, potem przybór musi wykonać samodzielny techniczny ruch bez pomocy dłoni</li> </ul> <p><b>Niezaliczane dla “bez pomocy dłoni” podczas głównej akcji z:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezpośrednim chwytem z niskiego rzutu do kręcenia na ręce/przedramieniu ( ○ );</li> <li>• Chwytem mieszanym z niskiego rzutu ( ⚡ );</li> <li>• Małym podrzutem/chwytem przyboru wierzchnią częścią dłoni</li> </ul>

**6.4.4.4.** Dodatkowo mogą być wykorzystane akcje takie jak:

- Przejście ponad, pod lub przez partnerkę lub jej przybór
- Konstrukcje z połączeniem przyborów, które stwarzają wyraźnie wykonane ustawienie wszystkich 5 przyborów, zatrzymane przez 1 sekundę, aby **CC** mogła zostać zaliczona

**Wyjątek: wymagane jest jedno ustawienie z 5 przyborami i gimnastyczkami** (nie minimum 3).

Pozycja początkowa i końcowa układu nie może być wykorzystana jako ten rodzaj **DC**

- Wartość takich akcji nie może być podniesiona z wykorzystaniem dodatkowych kryteriów

## 6.5. Współprace z wysokimi/długimi/dużymi rzutami przyboru oraz rotacjami ciała podczas lotu przyboru (CR)

### 6.5.1. Wymogi dla rzutu i chwytu w CR:

6.5.1.1. **Wysoki rzut:** więcej niż 2 wysokości gimnastyczki

6.5.1.2. **Długi rzut:** odległość 8 metrów

6.5.1.3. **Duży rzut:** połączenie wysokiego i długiego rzutu

**6.5.2. Definicja:** CR oznacza wykonanie przez jedną lub więcej gimnastyczek następującego ciągu elementów, rozumianego jako „główna akcja”:

6.5.2.1. Wysoki/długi/duży rzut własnego przyboru przez jedną lub więcej gimnastyczek, a następnie:

6.5.2.2. Dynamiczny element rotacji ciała podczas lotu przyboru, z utratą kontroli wzrokowej nad przyborem, a następnie:

6.5.2.3. Natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po dynamicznym elemencie rotacji ciała podczas lotu przyboru z utratą kontroli wzrokowej nad przyborem.

**6.5.3.** Koniec Współpracy następuje wówczas, gdy gimnastyczki wykonujące główną akcję łapią swój przybór (ostatni rzut lub chwyt z ponownego rzutu).

#### **6.5.4. Rzut przyboru w CR**

6.5.4.1. **Rzut** własnego przyboru przez gimnastyczkę oznacza początek **CR**

6.5.4.2. **Rzut** przyboru może być wykonany bezpośrednio do partnerki lub do siebie

6.5.4.3. Rzut może być wykonany podczas rotacji, celem wykorzystania dodatkowych kryteriów rzutu; jednakże, musi zostać spełniona podstawowa definicja zawarta w # 6.5.2.2 (**rotacja pod lotem**) oraz sama rotacja w trakcie rzutu nie ma żadnej dodatkowej wartości.

#### **6.5.5. Chwyt przyboru w CR**

**6.5.5.1.** Chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki jest wykonywany natychmiast po dynamicznym elemencie z rotacją.

**6.5.5.2.** Dla chwytu przyboru partnerki natychmiast po dynamicznym elemencie z rotacją: podczas wykonania przez gimnastyczkę głównej akcji z rotacją, przybór musi być w locie wysokiego/długiego/dużego rzutu, musi zostać rzucony przed ukończeniem przez nią tej rotacji; w innym przypadku, Współpraca nie będzie zaliczona.

**6.5.5.3.** Rotacja może być wykonana jako część chwytu, celem uzyskania dodatkowych kryteriów chwytu; jednakże, musi zostać spełniona podstawowa definicja zawarta w #6.5.2.2 (**rotacja pod lotem przyboru**) oraz sama rotacja w trakcie chwytu nie ma żadnej dodatkowej wartości.

**6.5.5.4.** Chwyt przyboru przez gimnastyczki wykonujące główną akcję oznacza koniec **CR**. Nowa Współpraca dowolnego rodzaju nie będzie oceniona przed ukończeniem poprzedniej Współpracy.

**6.5.5.5.** Ponowne odbicie przyboru lub toczenie przyboru mogą być wykonane jako "chwyt" przyboru (celem wykorzystania dodatkowych kryteriów podczas chwytu), o ile ponowne odbicie lub toczenie jest złapane; Współpraca kończy się, kiedy chwyt po ponownym odbiciu lub toczeniu jest zakończony.

**6.5.6. Dynamiczne elementy z rotacją w CR: Rodzaje rotacji ciała:** mogą być wykonane jako dowolna odmiana następujących grup elementów rotacji wymienionych w odpowiednich tabelach:

- Elementy pre-akrobatyczne
- Rotacje pionowe (włącznie z DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.10)
- DB z rotacją 360° lub więcej o wartości 0.20 lub więcej (Zob. Tabele DB # 9; 13)

**6.5.7.** Każda grupa elementów pre-akrobatycznych może być wykorzystana **jeden raz w CR**, jako izolowana, albo w serii, albo powtórzona w danym **CR** w dowolnej kolejności.

**6.5.7.1.** Jeśli grupa elementów rotacji **zostanie powtórzona** (izolowana lub w serii) w **innej CR** (niezależnie od jej odmiany), **taka CR nie będzie zaliczona**.



**6.5.7.2.** Każda grupa elementów pre-akrobatycznych może być wykonana na podłodze oraz z oparciem na partnerce/partnerkach. Takie elementy są uważane za różne.


**6.5.7.3.** Ta sama grupa elementów pre-akrobatycznych może zostać wykorzystana jeden raz dla CC oraz jeden raz dla CR.



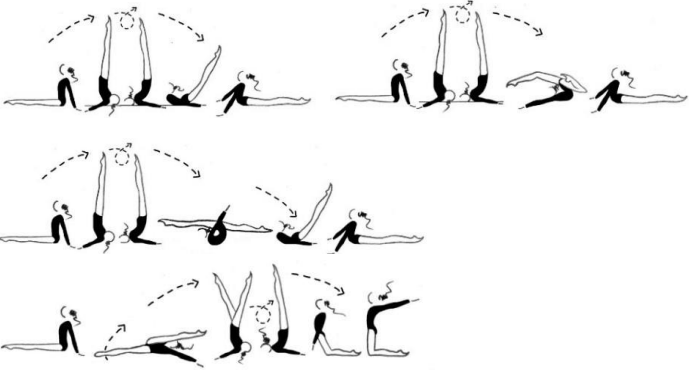
**6.5.8.** Wszystkie grupy dozwolonych elementów pre-akrobatycznych mogą być zawarte w układzie pod warunkiem, że są one wykonywane bez momentu lotu lub zatrzymania pozycji stania na rękach z wyjątkiem krótkiego zatrzymania (nie dłużej niż 1 sekunda) w celu wykonania chwytu przyboru podczas elementu.

**6.5.9.** Lot lub fiksacja pozycji w staniu na rękach (dłuższa niż 1 sekunda) są niedozwolonymi technikami elementów pre-akrobatycznych. W takim przypadku element pre-akrobatyczny nie jest zaliczany.  
**Potrącenie Wykonania:** 0.30.

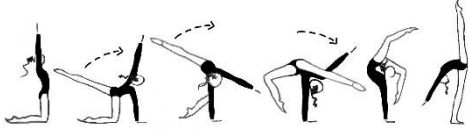
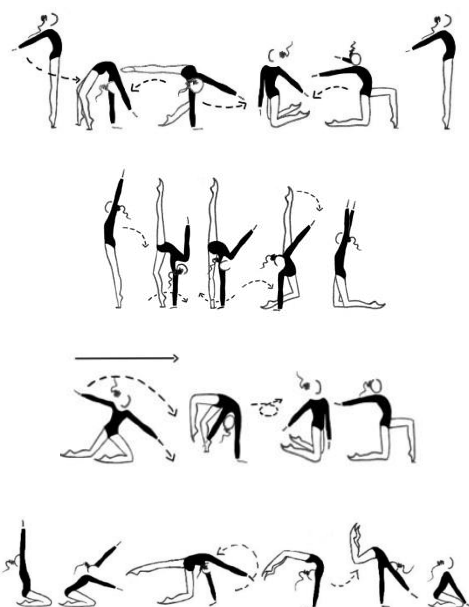
#### 6.5.9.1. Elementy Pre-Akrobatyczne

Nr	Grupa	Przykłady możliwych odmian	
1	Przejście w przód	Pozycja wyjściowa: Pozycja środkowa: Pozycja końcowa: Ruchy nogami:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, itp. Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Szpagat do przodu, do boku; nogi złączone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, rond, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami) <b>Przykłady</b> możliwego wykonania: 
2	Przejście w tył	Pozycja wyjściowa: Pozycja środkowa: Pozycja końcowa: Ruchy nogami:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, itp. Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp. Szpagat do przodu, do boku; nogi złączone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, rond, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami) <b>Przykład</b> możliwego wykonania: 

3	Przerzut bokiem	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Pozycja środkowa:	Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, głowa, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Ruchy nogami:	Szpagat do przodu, do boku; nogi złożone w dowolnej fazie, ze zmianą nóg, rond, cabriole, pojedynczym zgięciem nóg, itp., z prostym lub ugiętym kolaniem(-ami)
4	Przewrót w przód	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Technika:	Przez głowę, przez jedno ramię
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złożone, jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
5	Przewrót w tył	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, itp.
		Technika:	Przez głowę, przez jedno ramię, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na siedząco, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złożone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
6	Przejście przez klatkę do przodu	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, na leżąco, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złożone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
		Przykład możliwego wykonania:	

7	Przejście przez klatkę w tył	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Pozycja końcowa:	Na leżąco, na kolanie, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania: 
8	"Rybka" do przodu Przetoczenie przez bark do przodu (odchylając się w plecach przetoczenie przez klatkę, przejście przez bark "huśtawką", przetoczenie przez plecy)	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Pozycja końcowa:	Na siedząco
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, podnoszone jedna za drugą, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania: 
9	"Rybka" do tyłu Przetoczenie przez bark do tyłu (przetoczenie się przez plecy, przejście przez bark z "huśtawką", odchylając się w plecach przetoczenie przez klatkę)	Pozycja wyjściowa:	Na stojąco, na kolanie, itp.
		Pozycja końcowa:	Na siedząco
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, sukcesywnie, szpagat, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami
			<b>Przykład</b> możliwego wykonania: 



10	Boczna rotacja z przejściem przez mostek, kończąca się z wymachem do szpagatu	Pozycja wyjściowa:	Na kolanie, na stojąco, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco
		Ruchy nogami:	Szpagat z wygięciem pleców do stania  Przykład możliwego wykonania: 
11	Boczna rotacja obrót z wygięciem pleców do tyłu (w łuk)	Pozycja wyjściowa:	Na kolanie, na stojąco, itp.
		Oparcie w trakcie rotacji:	Jedna ręka, dwie ręce, łokcie, klatka, itp.
		Możliwości oparcia:	Z przejściem przez mostek na 1-2 nogach lub z nogami niedotykającymi podłoża
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanie, na leżąco, itp.
		Ruchy nogami:	Nogi złączone, sukcesywnie, ze szpagatem, itp., z prostymi lub ugiętymi kolanami  Przykłady możliwego wykonania: 

12	Nurek	Lot: Technika:	Ze szpagatem na 180°, bez szpagatu na 180°, z prostymi nogami, do przewrotu przez ramię do przodu, itp.
		Pozycja końcowa:	Na stojąco, na kolanach, przez szpagat, itp.
		Ruchy nogami:	Ugięte kolana, proste kolana, nogi sukcesywnie (dla przewrotu)
13	Rotacja z uniesioną nogą (jak Illusion, ale nie DB)	Faza środkowa:	Tułów do poziomu lub niżej, z lub bez oparcia na ręce
		Pozycja końcowa:	Tułów wygięty/podniesiony w różnych kierunkach, koniec na podłodze, itp.
		Ruchy nogami:	Z ugiętymi nogami w dowolnej fazie lub z prostymi kolanami ( <b>ale nie illusion</b> )

**Uwaga dot. Nurka:** ten element pre-akrobatyczny składa się ze skoku (**wymagana jest faza lotu; pozycja szpagatu nie jest wymagana**) z pochyleniem tułowia do przodu i następującym bezpośrednio po nim jednym przewrotem do przodu. Faza lotu jest częścią elementu rotacji.

#### 6.5.9.2. Rotacje pionowe

No	Grupa	Przykłady możliwości odmiany
1	<u>W locie:</u> Skok/ przeskok/ podskok w obrocie	Dowolna pozycja nóg (proste lub zgięte) podczas lotu
2	<u>Stojąc: 2 stopy na podłożu</u> Kroki w obrocie lub rotacja z dwoma stopami na podłożu	Dowolna pozycja nóg i/lub tułowia z zatrzymaną lub dynamiczną formą
3	<u>Stojąc: 1 stopa na podłożu</u> Rotacja z jedną stopą na podłożu	Dowolna pozycja nóg i/lub tułowia z zatrzymaną lub dynamiczną formą
3	<u>Siedząc:</u> Rotacja boczna (przetoczenie), z lub bez przejścia przez szpagat do boku	Tułów wyprostowany; rotacja może zaczynać się na stojąco lub na siedząco, ale zawsze powinna się skończyć w położeniu na podłodze.  Dowolna pozycja nóg, w tym z możliwością przejścia przez dowolne położenie w szpagacie

4	<u>Leżąc:</u> Rotacja boczna (przetoczenie)	<p>Ciało obraca się bokiem leżąc na podłodze od początku do końca rotacji. Pozycja nóg jest dowolna.</p> <p><b>Przykład</b> możliwych odmian:</p>
---	---	---

#### 6.5.10. Wartość CR: 0.10

6.5.10.1. Wartość bazowa CR może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów. Dodatkowe kryteria mogą być wykorzystane podczas rzutu przyboru, pod lotem i/lub podczas chwytu przyboru.





6.5.10.2. Dodatkowe kryteria mogą być wykonane przez gimnastyczki wykonujące główną akcję, oraz są przyznawane jednorazowo dla Współpracy (tylko dla rzutu lub tylko dla chwytu), w kolejności wykonania. Kryteria te muszą być wykonane identycznie przez wszystkie gimnastyczki wykonujące rotację.











- Jeśli wykonywane są z **jednakowymi przyborami** (np.: dwie piłki): identyczne wykonanie (np.: dwie piłki są złapane identycznie „bez pomocy dłoni”)
- Jeśli wykonywane są z **różnymi przyborami** (tzn.: jedna piłka i jedna obręcz): identyczne kryteria wykonane z różnymi przyborami (tzn.: piłka i obręcz są złapane „bez pomocy dłoni”)



#### 6.5.11. Tabele dodatkowych kryteriów dla CR

Symbol	Kryteria za każdą gimnastyczkę wykonującą główną akcję: +0.10, jeden raz w CR
CR2 <b>lub</b> CR3	Za każdą dodatkową gimnastyczkę wykonującą główną akcję
Uwaga	Gimnastyczki wykonujące główną akcję muszą wykonać jednakowe rotacje <b>jednocześnie lub natychmiast po sobie</b> oraz każda z nich musi złapać przybór, aby Współpraca została zaliczona

Symbol	Kryteria tylko dla CR ( <b>gimnastyczka(i)</b> wykonująca główną akcję)
Seria +0.20 <b>niezależnie od liczby gimnastyczek</b>	2 lub więcej jednakowych, nieprzerywanych rotacji pre-akrobatycznych wokół osi czołowej lub strzałkowej; Illusion ( <b>w dowolnym kierunku</b> ) wykonanych pod lotem

Symbol	Ogólne kryteria podczas rzutu lub chwytu przyboru: +0.10, jeden raz w CR
	Poza polem widzenia gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy
	Bez pomocy dłoni gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy
	Pod nogą/nogami <b>dla gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy</b>
	Chwyt do <b>długiego</b> toczenia <b>po min 2 częściach ciała, dla gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy</b>
<b>Uwaga</b>	Kiedy gimnastyczka wykonująca główną akcję opiera się na partnerce podczas wykonania rzutu lub chwytu z dodatkowym kryterium, obydwie gimnastyczki muszą wykonać dane kryterium, aby zostało ono zaliczone.

Wyjaśnienia / Przykłady: Jeden raz w CR	
 CR2	0.30
  CR2	0.40
CR2  	0.40
 CR2 <del></del>	0.30
 CR2 <del> </del>	0.30

Symbol	Ogólne kryteria pod lotem przyboru: +0.10, jeden raz w CR
	<p>Przejście nad, pod lub przez jeden lub więcej przyborów i/lub gimnastyczek, zaliczane jeden raz</p> <p><u>Przejście nad przeszkodą:</u> Przeszkodą jest <b>przybór</b>: - przybór musi być podniesiony przynajmniej do poziomu kolana gimnastyczki stojącej w zatrzymanej pozycji, lub - przybór swobodnie przemieszczający się po planszy.</p> <p>Przeszkodą jest <b>partnerka(i)</b>: - przejście ponad konstrukcją segmentów ciała min 2 gimnastyczek - przejście nad środkiem min 1 gimnastyczki (np., w pozycji na stojąco, klęcząc, leżąc)</p> <p><u>Przejście pod: przeszkoda</u> Przeszkodą jest <b>przybór</b>: - jeden lub więcej przyborów trzymany przez min 2 gimnastyczki - (nie zalicza się dla przejścia pod przyborem w locie)</p> <p>Przeszkodą jest <b>partnerka(i)</b>: - konstrukcja segmentów ciała min 2 gimnastyczek - podniesiona gimnastyczka - gimnastyczka w locie</p> <p><u>Przejście przez:</u> przybór lub gimnastyczkę</p>
Symbol	Kryterium szczególne pod lotem przyboru: +0.30, jeden raz w CR
	Przejście przez przybór partnerki podczas jego lotu (przybór nie jest trzymany ani przez żadną z partnerek, ani przez samą gimnastyczkę) oraz chwyt w locie przez inną gimnastyczkę

## 6.6. Współpraca z wysokimi/długimi/dużymi rzutami kilku przyborów ( )

**6.6.1. Definicja:** Jednoczesny **Wysoki rzut (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki) lub Długi rzut (min. 8m) 2 lub więcej przyborów** wykonany przez jedną gimnastyczkę do jej partnerek (nie do siebie) w jeden z następujących sposobów:

6.6.1.1. Rzut dwóch przyborów w przeciwnych względem siebie kierunkach

6.6.1.1.1. *Przeciwne kierunki:* rzut każdego przyboru w kierunku 180° względem siebie

6.6.1.2. Rzut trzech lub więcej przyborów w tych samych lub w przeciwnych kierunkach: może być wykonany w połączonej konstrukcji, o ile gimnastyczka rzuca min. 3 przybory

6.6.1.3. Liczba przyborów, która musi być wypuszczona przez **jedną gimnastyczkę**, aby  została zaliczona:

- Min. 2 przybory
- 2 niezłączone maczugi + 1 dodatkowy przybór (2 niezłączone maczugi są traktowane jako 1 przybór).

**Przykład:** 2 niezłączone maczugi



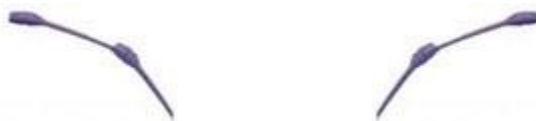
- 1 maczuga + 1 dodatkowy przybór (w układzie z mieszanymi przybarami)
- 2 złączone maczugi + 1 dodatkowy przybór (2 złączone maczugi są traktowane jako 1 przybór).

**Przykład:**



- 2 złączone maczugi (1 przybór) + 2 złączone maczugi (1 przybór) są dozwolone, jeśli zostały one wyrzucone w przeciwnych kierunkach.

**Przykład:**



- Maczugi mogą być złączone razem oraz wypuszczone jako jedyna konstrukcja (każda para 2 złączonych maczug jest traktowana jako 1 przybór).

**Przykład:**



**6.6.2. Wartość:** przyznawana jednorazowo, niezależnie od liczby gimnastyczek wykonujących rzut




6.6.2.1. **Izolowana Współpraca**  $C \rightarrow$  : **Wartość 0.30**: jeśli wszystkie 5 gimnastyczek uczestniczy w rzucie przyboru, w tym jako partnerki wspomagające rzut, i/lub w chwycie przyboru

- Rzut trzech lub więcej przyborów w tym samym lub w przeciwnych kierunkach: może być wykonany jako połączona konstrukcja, o ile wykonana jest z min. 3 przyborami

6.6.2.2. **Połączona z CR: Wartość 0.30**: kiedy **rzut kilku przyborów** jest wykonany przez gimnastyczkę wykonującą główną akcję **CR**: wartość  $C \rightarrow$  jest przyznawana razem z wartością **CR**. **To będzie jedna Współpraca.**

- Rzut dwóch przyborów wykonany w przeciwnych względem siebie kierunkach: nie jest zaliczony w przypadku rzutu złączonymi przyborami
- Rzut trzech lub więcej przyborów wykonany w tych samych lub przeciwnych kierunkach: może być wykonany jako połączona konstrukcja, o ile wykonana jest z min. 3 przyborów

6.6.2.3. Wartość bazowa **Współpracy z rzutem kilku przyborów**  $C \rightarrow$  może być podniesiona wraz z wykorzystaniem dodatkowych kryteriów:

Symbol	Dodatkowe kryteria dla $C \rightarrow$ +0.10 dla rzutu
	Rzut jednego/ więcej przyborów poza polem widzenia
	Rzut jednego/więcej przyborów bez pomocy dłoni
	Rzut jednego/więcej przyborów pod nogą (nogami)

## 6.7. Współpraca z chwytem kilku przyborów ( $C \downarrow$ )

6.7.1. **Definicja: Jednoczesny chwyt lub natychmiast po sobie kilku przyborów z wysokiego rzutu (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki) lub długiego rzutu (min. 8m) dwóch lub więcej przyborów** otrzymanych z rzutu jednej z partnerek (nie z własnego rzutu).

6.7.1.1. Nie jest dozwolone wykorzystanie tych samych przyborów dla  $C \rightarrow$  oraz dla  $C \downarrow$ .

6.7.2. **Wartość**: przyznawana jednorazowo, niezależnie od liczby gimnastyczek wykonujących chwyt

6.7.2.1. **Izolowana Współpraca ( $C \downarrow$ ): Wartość 0.30**: jeśli wszystkie 5 gimnastyczek uczestniczy w chwycie przyboru, w tym jako partnerki wspomagające chwyt, i/lub w rzucie przyboru

- Chwyt dwóch przyborów lecących od różnych partnerek: **Gimnastyczka musi złapać dwie oddzielne jednostki, a nie jedną konstrukcję kilku złączonych przyborów. Dwie jednostki mogą stanowić dwa pojedyncze przybory, dwie pary złączonych maczug, dwie oddzielne konstrukcje lub dowolne połączenie ww. odmian.**

6.7.2.2. **Połączona z CR: Wartość 0.30: ( $C \downarrow$ ):** Kiedy **chwyt kilku przyborów** jest wykonany przez gimnastyczkę wykonującą główną akcję **CR**: wartość  $C \downarrow$  jest przyznawana razem z wartością **CR**. **To będzie jedna Współpraca.**

- Chwyt dwóch przyborów lecących od różnych partnerek: nie jest zaliczony ze złączonymi przyborami

6.7.2.3. Wartość podstawowa **Współpracy z chwytem kilku przyborów ( $C \downarrow$ )** może być podniesiona wraz z wykorzystaniem dodatkowych kryteriów.

Symbol	Dodatkowe kryteria dla $C \downarrow$ +0.10 dla chwytu
	Chwyt jednego/ więcej przyborów poza polem widzenia
	Chwyt jednego/więcej przyborów bez pomocy dłoni
	Chwyt jednego/więcej przyborów pod nogą (nogami)

Połączone Współprace		
Wyjaśnienia/Przykład		
	0.30	1 Współpraca
	0.30+0.20	1 Współpraca
	0.20 + 0.30 + 0.20 Kryteria rzutu są uwzględniane jednorazowo	1 Współpraca
	0.10 + 0.10 + 0.20 + 0.30 Kryteria podczas rzutu <u>lub</u> chwytu	1 Współpraca

6.8.  $C \nearrow / C \downarrow$  mogą być połączone z CR max 3 razy w jednym układzie; dodatkowe połączone Współprace nie zostaną ocenione (dodatkowe CR + rzut/chwyt kilku przyborów = 0.00)

## 6.9. Współprace z Podnoszeniem/oparciem gimnastyczki (CL)

6.9.1. Podnoszenie/oparcie jest **nieobowiązkowe (nie jest wymagane)**, jest to szczególny rodzaj współpracy w ćwiczeniach zespołowych, wykonywany poprzez podnoszenie oraz trzymanie gimnastyczki(ek) na podwyższonym poziomie.

6.9.2. Podnoszenie (CL) może być wykonane z różnorodnymi pozycjami podnoszonej gimnastyczki, podniesionej do poziomu ramienia partnerki w pozycji stojącej.

**Uwaga:** jeśli gimnastyczka wykonuje rotację z oparciem na partnerkę, poniżej poziomu ramienia partnerki w pozycji stojącej, nie jest to zaliczane jako Współpraca z Podnoszeniem (CL).

6.9.3. Gimnastyczki mogą być podnoszone do zamierzonej pozycji lub trzymane przez nie dłużej niż 4 sekundy od momentu podniesienia. Gimnastyczki nie mogą być wyrzucane, wypychane, przeciągane lub popychane w żadnej fazie podnoszenia.

6.9.4. **Wartość:** przyznawana jednorazowo, niezależnie od liczby podnoszonych gimnastyczek

6.9.4.1. **Izolowana Współpraca (CL): Wartość 0.20:** Jeśli wszystkie 5 gimnastyczek uczestniczy w podnoszeniu/oparciu gimnastyczki, w tym podnosząc partnerkę lub będąc podnoszoną.

## 6.10. Współprace są zaliczane, jeżeli zostały wykonane przez wszystkie 5 gimnastyczek bez następujących błędów:

- Wszystkie 5 gimnastyczek nie uczestniczy w akcjach współpracy
- Zgubienie przyboru, w tym 1 lub 2 maczug
- Utrata równowagi z oparciem na ręce lub na przyborze lub z upadkiem gimnastyczki
- Kolizja gimnastyczek
- Kolizja przyborów
- Statyka gimnastyczki lub przyboru / gimnastyczka bez kontaktu z przyborem - każda **przez dłużej niż 4 sekundy**
- Gimnastyczka w podniesionej pozycji przez dłużej niż 4 sekundy
- Zabroniony element
- Elementy pre-akrobatyczne wykonywane niedozwoloną techniką (**Przykład:** salto w przód)
- **DC nie została wykonana zgodnie z jej definicją**

Wyjaśnienia: Trudność Współpracy	
Czy Trudność Współpracy jest zaliczana z supłem na wstążce?	Zob. #6.9. Trudność Współpracy jest zaliczona, jeśli Trudność spełnia wymogi. Komisja Wykonania odejmuje odpowiednie potrącenia.
Czy Trudność Współpracy jest zaliczana, jeśli chwyt piłki jest wykonany w dwie ręce podczas głównej akcji?	
Czy Trudność Współpracy jest zaliczana, jeśli chwyt obręczy jest wykonany nieprawidłowo, z niezamierzonym kontaktem z ciałem?	
Czy Trudność Współpracy jest zaliczana, jeżeli — po głównej akcji — gimnastyczka łąpie przybór w locie, z dwoma lub więcej krokami?	

## 6.11. Elementy zabronione podczas Współpracy

- Akcje lub pozycje z oparciem na jednej lub więcej partnerek bez kontaktu z podłogą przez **dłużej niż 4 sekundy**
- Niesienie lub przeciąganie gimnastyczki po planszy przez **dłużej niż 4 sekundy**
- Chodzenie - więcej niż dwa wspomagające ruchy - wykonywane przez jedną lub kilka gimnastyczek ustawionych razem
- Stop pozycja w szpagacie lub w szpagacie poprzecznym na podłodze
- Oparcie na jednej lub dwóch rękach lub na przedramionach, bez żadnego innego kontaktu z podłogą, bez przejść/przerzutów bokiem oraz z zatrzymaniem w pozycji pionowej.
- Elementy rotacji wykonane w locie
- Tworzenie piramid



## 7. OCENA TRUDNOŚCI (D):

Sędziowie komisji **D** oceniają Trudności, wystawiają oceny cząstkowe oraz odejmują odpowiednio ewentualne potrącenia:

### 7.3. Pierwsza podgrupa sędziów D (DB)

Trudność	Min.	Potrącenie 0.30
Trudności bez Wymiany ( <b>DB</b> ) W kolejności ich wykonania	Min. 4	Mniej niż 4 <b>DB</b>  Mniej niż 1 Trudność z każdej Grupy Ciała ( $\wedge$ $\top$ $\circ$ ): potrącenie za każdą brakującą Grupę Ciała  1 Trudność z każdej Grupy Ciała niewykonana jednocześnie <b>lub szybko jedna po drugiej (nie w podgrupach)</b> przez wszystkie 5 gimnastyczek
Trudności z Wymianą ( <b>DE</b> ): W kolejności ich wykonania	Min. 4	Mniej niż 4 <b>DE</b>
Pełne fale ciałem ( <b>W</b> )	Min. 2	Potrącenie za każdą brakującą <b>W</b>

### 7.4. Druga podgrupa sędziów D (DA)

Trudność	Min./Max.	Potrącenie 0.30
Współprace CC	Minimum 3	Potrącenie za każdą brakującą CC
Współprace CR	Minimum 3	Potrącenie za każdą brakującą CR
Współprace $c \nearrow / c \searrow$	Minimum 3	Potrącenie za każdą brakującą $c \nearrow / c \searrow$
Specyficzne Fundamentalne Elementy Przyboru	Minimum 2 z każdej	Potrącenie za każdy brakujący,
		Potrącenie za każdy Specyficzny Fundamentalny Element niewykonany jednocześnie lub <b>natychmiast, jedna gimnastyczka po drugiej</b>

### **1. OCENIANIE PRZEZ KOMISJĘ ARTYZMU**

1.1. Komisja sędziów Artyzmu (A) ocenia kompozycję i wykonanie artystyczne z uwzględnieniem standardów estetycznej doskonałości.

1.2. Sędziowie komisji A nie zajmują się Trudnością układu. Sędziowie mają obowiązek odejmować takie same potrącenia za błędy takiej samej wagi, niezależnie od wartości elementu Trudności.

1.3. Sędziowie komisji A powinni być na bieżąco ze współczesnymi standardami w Gimnastyce Artystycznej, znać wymogi dotyczące kompozycji oraz wiedzieć, jak zmieniają się standardy wraz z rozwojem sportu. Powinni wiedzieć także co jest możliwe do wykonania, czego mają oczekiwać oraz co jest wyjątkowe i unikatowe.

1.4. Ocena końcowa A: suma potrąceń Artyzmu jest odejmowana od 10.00 punktów.

### **2. SKŁADOWE ARTYZMU ORAZ ICH WYKONANIE: CELE KOMPOZYCJI**

2.1. Gimnastyka artystyczna charakteryzuje się tworzeniem kompozycji do konkretnie wybranej muzyki. Dobór ruchów i elementów składowych każdej kompozycji powinien odzwierciedlać muzykę, tworzyć z nią harmonijną relację.

2.2. Muzyka inspirowa całą choreografię - tempo, tematyka ruchów i struktura kompozycji; muzyka nie może tworzyć jedynie tła dla ruchów ciała i przyboru.

2.3. Przy wyborze muzyki uwzględnione powinny zostać następujące szczegóły:

- Charakter muzyki powinien zostać dopasowany do wieku, poziomu sprawności technicznej i możliwości artystycznych gimnastyczki, a także cechować się zgodnością z normami etycznymi
- Muzyka powinna pozwolić gimnastyczce wykonać układ w jak najlepszy sposób
- Muzyka powinna wspierać jak najlepsze wykonanie

2.4. **Dźwięki o charakterze muzycznym nietypowym dla Gimnastyki Artystycznej są zabronione (np.: syreny, silniki samochodowe, itp.)**

2.5. Dozwolone jest użycie krótkiego wstępu muzycznego przed pierwszym ruchem gimnastyczki, nie dłuższego jednak niż **4 sekundy**; wstęp muzyczny **dłuższy niż 4 sekundy** będzie karany.

2.6. Doskonałość artystyczna osiągnąta jest wówczas, gdy struktura kompozycji i wykonanie artystyczne rozwijają jednoznacznie i w pełnym stopniu następujące komponenty tworzące myśl przewodnią (**„historię układu**) widoczną od początku do końca układu:

- Charakter i styl poruszania się wyraźnie zaznaczone w Krokach Tanecznych oraz podczas połączeń między Trudnościami lub bezpośrednio w trakcie Trudności
- Ekspresyjność ruchów
- Zmiany w tempie, charakterze oraz intensywności ruchów, zarówno ciała, jak i przyboru, odpowiadające zmianom w muzyce
- Rozmieszczenie ruchów ciała i przyboru w sposób podkreślający akcenty i charakterystyczne frazy muzyczne - sprawiając, że układ tworzy harmonijne, skierowane do widzów „przeżycie”
- Połączenia lub Trudności ułożone z zamysłem tak, aby łączyć następujące po sobie ruchy w sposób ciągły i harmonijny.
- Różnorodność relacji ciała i przyboru wśród wszystkich 5 gimnastyczek osiągnąta się poprzez tworzenie

rysunków, organizację wspólnej pracy oraz wykonywanie różnych rodzajów Współprac.

## **2.7. OCENIANIE**

- Potrąceń nie dokonuje się, jeśli komponent artystyczny jest wyraźnie rozwinięty i widoczny przez cały czas trwania układu.
- Za niewystarczające rozwinięcie elementów Artystycznych lub całkowity brak któregoś z nich sędziowie Artyzmu wymierzają odpowiednie potrącenia.
- Błędy niedostosowania ruchów do rytmu lub nielogiczne połączenia będą karane każdorazowo.

## **3. CHARAKTER**

**3.1.** Ruchy powinny być wykonywane w wyraźnie określonym stylu: Zespół ma w sposób unikalny podkreślać interpretację muzyki; charakter ruchów powinien być podkreślany od początku do końca układu.

**3.2.** Charakter układu powinien być wyrażany przez ruchy ciała i przyboru przez cały czas trwania układu, w tym:

- Ruchy przygotowawcze przed Trudnościami
- Ruchy przejściowe pomiędzy Trudnościami
- Podczas DB i/lub w trakcie końcowej fazy DB
- Podczas **CC**
- Podczas fal ciałem
- Stylizowane, łączące kroki pomiędzy **DB, DE, R, DC**
- Ruchy pod rzutami/podczas lotu przyboru **DE/DC**
- Ruchy podczas chwytów
- Ruchy podczas elementów rotacji
- Zmiany poziomów
- Połączenia pracy przyboru podkreślające rytm i charakter

**3.3.** Zmiany charakteru muzyki powinny zostać podkreślone zmianą charakteru/sposobu poruszania się; zmiany takie powinny być harmonijnie połączone.

**3.4.** Kombinacje Kroków Tanecznych są oceniane na podstawie własnych szczególnych zasad; nie są wliczane do oceny „charakteru poruszania się”.

## **4. KOMBINACJE KROKÓW TANECZNYCH**

**4.1.** Kombinacja Kroków Tanecznych – sekwencja ruchów ciała i przyboru, pozwalająca na ekspresyjną interpretację muzyki. **Kombinacja Kroków Tanecznych powinna cechować się określonym charakterem poruszania się.** Jest ona układana w zgodzie z **charakterem, rytmem, tempem i akcentami w muzyce.**

Stylizowane ruchy części ciała, **tempo** oraz intensywność ruchów, a także zmiany kierunków poruszania się powinny być starannie dobierane dla konkretnej muzyki, do której są one wykonywane.

Dobór ruchów powinien mieć na celu zaangażowanie wszystkich części ciała, odpowiednio do określonej muzyki, w tym głowy, ramion, dłoni, rąk, ud/bioder, nóg, stóp, itp.

**4.2.** Każda kompozycja musi zawierać **minimum 2 Kombinacje Kroków Tanecznych.**

**4.3.** Aby mogła zostać zaliczona, każda Kombinacja Kroków Tanecznych powinna być wykonana zgodnie z następującymi wymogami; brak spełnienia któregoś z poniższych wymogów w każdej Kombinacji Kroków Tanecznych skutkuje niezaliczeniem Kombinacji oraz odpowiednim potrąceniem (zob. tabela #12):

- Minimalny czas trwania Kombinacji to **8 sekund, z przyborem pozostającym w ruchu**: zaczynając od pierwszego ruchu tanecznego, wszystkie kroki powinny być wyraźne i widoczne przez pełne 8 sekund.
- Podczas wymaganych 8 sekund nie jest dozwolone wykonywanie wysokich rzutów oraz elementów pre-akrobatycznych. Seria kroków o określonym charakterze, trwająca mniej niż 8 sekund z powodu błędu kompozycji lub obecności elementów CC, które zaburzają charakter poruszania się, nie będzie zaliczona jako Kombinacja Kroków Tanecznych. .

• **Określony charakter:**

**4.3.1. Określony charakter poruszania się:** kroki, które odzwierciedlają styl lub tematykę ruchu, między innymi takie jak:

- *Kroki tańca klasycznego*
- *Kroki tańca towarzyskiego*
- *Kroki tańca ludowego*
- *Kroki tańca współczesnego*
- *Itp.*

**4.3.2.** Kombinacja Kroków Tanecznych powinna zawierać różnorodne ruchy, mające na celu ekspresję charakteru i rozwijanie walorów artystycznych choreografii. BD typu skok „cabriole”, równowaga „passé”, itp., które mają swoje podłoże w tańcu tradycyjnym (wartość: 0.10 punktu), mogą zostać wykorzystane.

• **Ruchy w harmonii z rytmem**

• **2 zmiany sposobu przemieszczania się:**

sposoby przemieszczania się (poruszania się po planszy) powinny być różnorodne, w harmonii ze specyficznym stylem muzyki i charakterem ruchów, nie tylko proste ruchy na planszy ( jak chodzenie, kroczenie, bieganie) z manipulacją przyboru.

**4.4.** Kombinacja Kroków Tanecznych nie będzie zaliczana w następujących przypadkach:

- Mniej niż 8 sekund Tańca (#4.3.1.- #4.3.4)
- Statyka przyboru
- Wysoki rzut podczas **S**
- Elementy pre-akrobatyczne podczas **S**
- **R** podczas **S**
- Zgubienie przyboru podczas 8 kolejnych sekund **S**
- Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach lub na przyborze
- Całkowita utrata równowagi z upadkiem gimnastyczki podczas 8 sekund **S**
- Cała Kombinacja wykonana na podłodze

Wyjaśnienia
<i>Jeśli Zespół ukończy 8 sekund wykonując wszystkie wymogi zawarte w #4.3, a potem gimnastyczka zgubi przybór, Zespół spełnił wymogi i Kombinacja jest zaliczana z odpowiednimi błędami technicznymi.</i>
<i>Jeśli Zespół wykonuje Kroki Taneczne przez 16 sekund: 2 kombinacje mogą zostać zaliczone, tylko jeśli każda z nich spełnia wymogi #4.3. Jeśli całe 16 sekund zawiera tylko jeden komplet wymogów, to jest to jedna Kombinacja.</i>

## **5. EKSPRESJA CIAŁA**

**5.1.** Zespół za pomocą ekspresji wszystkich gimnastyczek, przemienia ułożoną kompozycję w artystyczne przedstawienie.

**5.2.** Ekspresja ciała to połączenie siły i mocy z pięknem i elegancją w ruchu.

**5.3.** Piękno i subtelność mogą być wyrażone poprzez aktywny udział różnych części ciała (głowa, ramiona, tułów, klatka piersiowa, dłonie, ręce, nogi, jak i twarz) w następujące sposoby:

- Miękkie, plastyczne i/lub delikatne ruchy, które odzwierciedlają charakter kompozycji
- Podkreślenie akcentów muzycznych
- Intensywność charakteru ruchów

**5.3.1.** Niezależnie od fizycznych rozmiarów lub wysokości gimnastyczek, ruchy segmentów ciała są wykonywane z maksymalną amplitudą, szerokością i obszernością.

**5.3.2.** Gimnastyczki mają ekspresyjny i energetyczny związek z muzyką, który przyciąga publiczność do jej występu.

**5.3.3.** Układy, podczas których ekspresja ciała i twarzy nie jest do końca rozwinięta lub nie jest rozpoznawalna (t.zn., ograniczona zdolność ekspresji, interpretacji wybranej muzyki i kompozycji), i/lub brak jest równomiernej intensywności wykonania ekspresyjnych ruchów wśród wszystkich 5 gimnastyczek, będą karane.

## **6. ZMIANY DYNAMICZNE: TWORZENIE KONTRASTÓW**

**6.1.** Kompozycja ułożona do określonej muzyki powinna zawierać zmiany **tempa** oraz intensywności - pozwala to na stworzenie idei przewodniej oraz pozytywnie wpływa na odbiór układu.

**6.2.** **Tempo** oraz intensywność ruchów Zespołu, w tym manipulacja przyborem, powinny podkreślać zmiany tempa i dynamiki muzyki. Brak kontrastów **tempa** może powodować monotonię, a więc i utratę zainteresowania oglądających.

**6.3.** Kontrasty **tempa** oraz intensywności ruchu, w harmonii ze zmianami w muzyce lub kontrasty tworzone dla szczególnego efektu (w tym krótka, strategiczna pauza) powinny pojawiać się przez cały czas trwania układu.

**6.4.** Zmiany dynamiczne mogą być tworzone przez kontrasty **tempa** oraz intensywności ruchów przez jedną 1 gimnastyczkę lub kilka z nich.

6.4.1. Min. 1 Zmiana Dynamiczna musi być wykonana przez wszystkie 5 gimnastyczek razem.

6.4.2. Pozostałe wymagane minimum 2 Zmiany Dynamiczne mogą zostać wykonane przez 1-5 gimnastyczek, w zależności od muzyki i choreografii, pod warunkiem, że zmiana ta będzie z łatwością rozpoznawalna przez sędziów.

6.4.3. Zachęca się do wykorzystania więcej niż 3 Zmian Dynamicznych dla tworzenia efektu wizualnego, jeśli tylko muzyka i choreografia wspiera takie zmiany.

**6.5.** Kompozycje z mniej niż 3 Dynamicznymi Zmianami, w tym bez 1 Dynamicznej Zmiany tworzonej przez wszystkie 5 gimnastyczek, będą karane (zob. Tabela # 16).

## **7. EFEKTY SPECJALNE CIAŁA I PRZYBORU**

**7.1.** Specyficzne akcenty muzyczne podkreślane przez specyficzne elementy ciała i przyboru tworzą Efekty Specjalne, wpływające pozytywnie na odbiór układu przez widzów. Celem takich Efektów jest wytworzenie oryginalnego związku pomiędzy muzyką a ruchami, wykonywanymi przez Zespół (t.zn. unikalnej kompozycji, wyróżniającej się spośród innych z uwagi na związek ruchów dobranych pod konkretny podkład muzyczny).

- Zarówno proste, jak i złożone ruchy mogą tworzyć Efekty, jeśli wykonane są z wyraźną intencją, podkreślając szczególne momenty w muzyce.
- Poniżej przedstawione są **możliwe sposoby** (nie ograniczone jedynie do takich) tworzenia Efektów, pasujących do specyficznych akcentów/fraz w muzyce:

**7.1.1. DB, DE, DC, R** wykonywane podczas wyraźnych, mocnych akcentów muzycznych, pasujących do energii oraz intensywności danych Trudności

**7.1.2.** Najbardziej wyjątkowe elementy wykonywane do najciekawszych akcentów lub fraz w muzyce, maksymalnie podkreślające związek muzyki z ruchem.

**7.1.3.** Wykonywanie nieoczekiwanych połączeń lub ruchów przyborem („efekt niespodzianki”, zaskoczenie oglądających unikalnym ruchem).

**7.1.3.1.** Pozycja gimnastyczek i/lub przyboru tworząca wizualne rysunki zgodne z charakterem muzyki; pozycje mogą być statyczne (dla konkretnego rysunku) lub dynamiczne (jako część składowa DC).

**7.1.3.2.** Szczególna organizacja wspólnej pracy, dopasowana do wyjątkowych akcentów muzycznych

**7.1.3.3.** Relacje gimnastyczek w podgrupach: części ciała gimnastyczek (nogi, ręce) połączone między sobą dla celów kompozycji i/lub gimnastyczki w charakterystycznym dynamicznym związku między sobą, co wspiera zarówno charakter, jak i tożsamość Zespołu poprzez wspólne ruchy.

**7.1.3.4.** Połączenia choreograficzne pomiędzy Trudnościami

**7.1.3.5.** Różne trajektorie i kierunki wykonywania elementów przyboru (Przykład: manipulacja przyborem wysoko, z przodu, z boku, nisko, itp.) oraz płaszczyzny pracy przyboru powinny zostać wykorzystane w harmonii z akcentami lub frazami w muzyce, aby wyróżnić każdy element przyboru w sposób unikalny.

**7.2.** Kompozycje bez 2 Efektów Ciała i/lub Przyboru połączonych z muzyką będą karane (zob. Tabela # 16).

**7.2.1.** Dynamiczne zmiany z natury tworzą swoje własne efekty i są oceniane oddzielnie; dlatego nie mogą zostać wykorzystane dla spełnienia tego wymogu.

## **8. WSPÓLNA PRACA**

### **8.1. Organizacja pracy wspólnej**

- Właściwym charakterem poruszania się w Ćwiczeniach Zespołowych jest udział każdej gimnastyczki w jednorodnej pracy zespołu, tworzącej współpracę.
- Każda kompozycja powinna zawierać różne sposoby organizacji ruchu podczas wspólnej pracy zespołu.

### Wyjaśnienia: Rodzaje pracy wspólnej

1. **Synchronicznie:** jednoczesne wykonanie **jednakowych** ruchów z jednakową amplitudą, w jednakowym tempie, z jednakową dynamiką, itp.
2. **„Chóralne” wykonanie:** jednoczesne wykonanie **różnych** ruchów (przez wszystkie 5 gimnastyczek lub w podgrupach) z różną amplitudą, w różnym tempie lub kierunkach
3. **Następujące po sobie lub „kanon”:** wykonanie ruchu przez wszystkie 5 gimnastyczek (lub w podgrupach) jedna po drugiej. Ruch zaczyna się dokładnie po lub podczas ruchu wykonywanego przez poprzednią gimnastyczkę lub podgrupę.
4. **Kontrast:** wykonanie ruchu przez wszystkie 5 gimnastyczek (lub w podgrupach) z kontrastem w tempie (wolne-szybkie) lub intensywności (mocno-miękko) lub poziomie (stojąc-na podłodze) lub kierunku lub ruchu (pauza-ruch)

- **Wówczas, gdy** różne sposoby organizacji wspólnej pracy mogą być wykorzystane w dowolnych **komponentach Trudności** (DB, DE, W, Fundamentalne Elementy Przyboru, R, DC), **wymagane jest wykorzystanie jednego sposobu spośród każdego rodzaju organizacji wspólnej pracy, który musi być obecny w komponentach Artyzmu:** Kroki Taneczne, Zmiany Dynamiczne, połączenia/przejścia pomiędzy rysunkami, itp.
- Wykonanie mniej niż **1** sposobu spośród każdej z 4 struktur organizacyjnych **obecny w komponentach Artyzmu** będzie karane.

## 9. USTAWIENIA

9.1. Przy tworzeniu ustawień powinny być uwzględnione następujące uwagi:

- *Wykonanie w różnych częściach planszy: środek, rogi, przekątne, rzędy*
- *Rysunek: koła, rzędy w różnych kierunkach, trójkąty, itp.*
- *Amplituda: odległość/szerokość rysunku (szerokie, bliskie, itp.).*

**9.2. Ustawienia, w których brak jest takiej różnorodności, będą karane za niewystarczającą różnorodność wzoru oraz/lub amplitudy ustawień (brak równowagi pomiędzy szerokim a bliskim ustawieniem) oraz/lub kiedy to samo ustawienie jest wykorzystywane w tym samym miejscu dla więcej niż 2 Trudności z rzędu.**

## 10. JEDNOŚĆ KOMPOZYCJI

Celem kompozycji jest tworzenie harmonijnego związku pomiędzy komponentami artystycznymi, tworząc myśl przewodnią. Ciągłość ruchów połączona z ekspresją ciała od początku do końca tworzy harmonię i płynną całość. Jeden lub kilka poważnych technicznych błędów zaburzających jedność kompozycji i przerywających wykonywanie układu lub zaburzających wyrażanie obrazu artystycznego na kilka sekund będzie karane jednorazowo ogólnym potrąceniem na koniec układu.

## 11. POŁĄCZENIA

11.1. Połączenie to „związek” pomiędzy dwoma ruchami lub Trudnościami.

11.2. Wszystkie ruchy muszą mieć logiczne, zamierzone połączenia między sobą tak, aby jeden ruch/element przechodził do drugiego w sposób celowy i intencjonalny.

11.3. Związki pomiędzy ruchami również pozwalają wzmocnić charakter kompozycji.

11.4. Elementy muszą być łączone płynnie i logicznie, bez przedłużonego przygotowania lub niepotrzebnych przerw, które nie wspomagają charakteru kompozycji, ani nie tworzą efektu artystycznego.

**11.5.** Elementy, które są ułożone obok siebie bez wyraźnego celu, stają się serią niezwiązanych akcji, uniemożliwiających pełne rozwinięcie idei/historii, a także unikalności kompozycji. Do takich połączeń należą:

- Trudności połączone razem bez wyraźnego związku
- Nagłe, nielogiczne lub przedłużone przejścia między ruchami lub Trudnościami
- Przejścia pomiędzy rysunkami wykonane jako zmieniające się pozycje na planszy, bez żadnego połączenia choreograficznego

**11.6.** Dobrze rozbudowane połączenia są potrzebne dla tworzenia harmonii i płynności: kompozycja ułożona jako seria niepowiązanych ze sobą elementów będzie karana. Nielogiczne połączenia są karane **0.1 punktu każdorazowo, do 1.00 punktu.**

## **12. RYTM**

**12.1.** Ruchy Zespołu, jak i ich przyborów, muszą być precyzyjnie skoordynowane z akcentami i frazami muzycznymi; ruchy zarówno całego Zespołu, jak i ich przyborów powinny podkreślać tempo/szybkość muzyki.

**12.2.** Ruchy wykonywane w oderwaniu od akcentów lub wyznaczonego tempa przez muzykę są karane **0.10 punktu każdorazowo, do 2.00 punktów**

### **Przykłady:**

- Ruchy wyraźnie wykonane przed akcentami lub po nich
- Wyraźny akcent w muzyce jest pominięty, nie jest podkreślony wyraźnym ruchem
- Ruchy są wykonane poza frazą muzyczną
- Tempo się zmienia, a zespół w dalszym ciągu wykonuje wolniejsze ruchy i nie może odzwierciedlić zmiany szybkości (poza rytmem)

**12.3.** Końcówka kompozycji powinna być precyzyjnie skoordynowana z końcem muzyki. Jeśli Zespół kończy układ i wykonuje pozę końcową przed lub po muzyce, taki brak harmonii pomiędzy muzyką a ruchem jest karany.

## **13. KONSTRUKCJE / PODNOSZENIA**

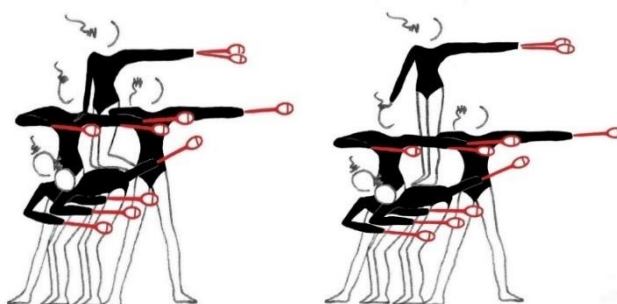
**13.1. Na początku lub na końcu układu** możliwe jest wykorzystanie elementów lub pozycji, w których jedna gimnastyczka jest podnoszona z podłogi z oparciem na innej partnerce (lub partnerkach) i/lub na przyborze, pod warunkiem że:

- **Max. 1 gimnastyczka jest podnoszona** z podłogi podczas jednego elementu
- Gimnastyczka jest podnoszona na max. **4 sekundy**:
  - **Pozycja wyjściowa: Max. 4 sekundy** od pierwszego ruchu partnerki do momentu, kiedy podnoszona gimnastyczka wraca na podłogę
  - **Pozycja końcowa: Max. 4 sekundy** od momentu podnoszenia gimnastyczki do ostatniego ruchu partnerki
- Podnoszona gimnastyczka może być podniesiona lub może wejść do zamierzonej pozycji, ale nie może zostać wyrzucona w powietrze, zeskoczyć lub spaść z tej pozycji
- Podnoszona gimnastyczka nie może wykonywać żadnej odmiany stania na rękach, łokciach lub szyi; poza tym, pozycja lub ruchy są dowolne
- Stopy, kolana lub plecy każdej partnerki muszą pozostać na podłodze; partnerki nie mogą wykonywać żadnej odmiany mostka (podporu tyłem)

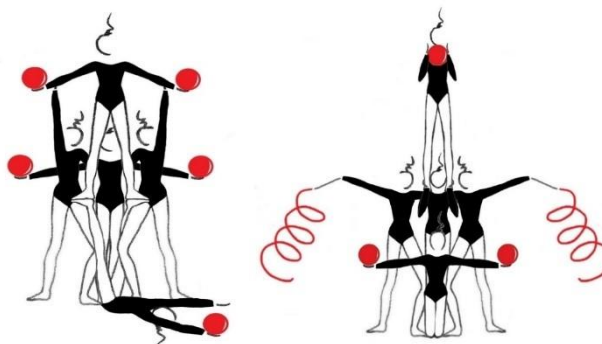


**13.2.** Konstrukcja, która jest utrzymywana przez dłużej niż 4 sekundy i/lub nie spełnia wymogów/nie jest zgodna z definicją będzie karana.

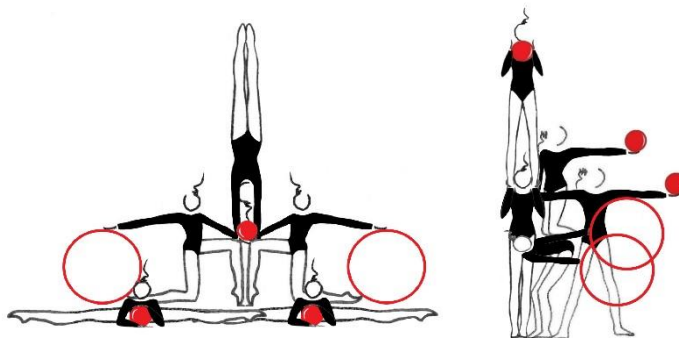
**Przykład 1:** dozwolona pozycja



**Przykład 2:** dozwolona pozycja



**Przykład 3:** niedozwolona pozycja



## **14. KONTAKT Z PRZYBOREM ORAZ POMIĘDZY GIMNASTYCZKAMI**

**14.1. Na początku układu** jedna lub kilka gimnastyczek mogą pozostawać bez przyboru. Ta część układu nie może trwać dłużej niż **4 sekundy**.

**14.2.** Jeżeli przybór i gimnastyczki nie rozpoczynają ruchu jednocześnie, różnorodne ruchy muszą następować jeden po drugim przez **max. 4 sekundy**, dla uniknięcia statyki jednej lub kilku gimnastyczek/przyborów.

**14.3.** Podczas układu jedna lub kilka gimnastyczek nie może pozostawać bez przyboru dłużej niż **4 sekundy**; w takim przypadku taki błąd kompozycji będzie karany.

**14.4. Na koniec układu** każda gimnastyczka może trzymać lub mieć kontakt z jednym lub więcej przybarami. W tym przypadku jedna lub kilka gimnastyczek mogą pozostać bez przyboru na koniec ćwiczenia.

## 16. BŁĘDY ARTYSTYCZNE W ĆWICZENIACH ZESPOŁOWYCH

Potrącenia	0.30	0.50	1.00
<b>CHARAKTER RUCHÓW</b>	<p><b>Widoczny przez większość układu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obecny podczas większości, ale nie we wszystkich połączeniach</li> <li>• Brak podczas niektórych, ale nie we wszystkich elementach D</li> </ul>	<p>Widoczny w <b>niektórych częściach</b> układu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obecny podczas niektórych połączeń</li> <li>• Brak podczas elementów D</li> </ul>	<p><b>Widoczny tylko w krokach tanecznych</b> (brak w połączeniach, brak w elementach D)</p>
<b>KROKI TANECZNE</b>		<b>Brak 1</b> Kombinacji Kroków Tanecznych o widocznym rytmie i charakterze	<b>Brak 2</b> Kombinacji Kroków Tanecznych o widocznym rytmie i charakterze
<b>EKSPRESJA CIAŁA</b>	<p><b>Niewystarczająco rozwinięta w układzie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Częściowy udział segmentów ciała podczas wszystkich wykonywanych ruchów i/lub</li> <li>• Nierównomierna intensywność ekspresji w ruchu wśród wszystkich 5 gimnastyczek</li> </ul>	<p>Nierozwinięta w układzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niewystarczający udział segmentów ciała i/lub</li> <li>• Brak intensywności ekspresji w ruchu wśród wszystkich 5 gimnastyczek</li> </ul>	
<b>DYNAMICZNE ZMIANY</b>	Wykonane 2 Dynamiczne Zmiany	Wykonana 1 Dynamiczna Zmiana	Brak Dynamicznych Zmian
<b>EFEKTY SPECJALNE CIAŁA/PRZYBORU</b>	<p>Mniej niż 2 Efekty Specjalne, skoordynowane ze szczególnymi akcentami/frazami w muzyce, w celu stworzenia wizualnego efektu, mogą być wykonane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ułożenie ciała i/lub przyborów tworzące wizualne obrazy w harmonii z muzyką</li> <li>• Pracę wspólną</li> <li>• Relacje w podgrupach</li> <li>• Choreograficzne połączenia pomiędzy Trudnościami</li> </ul>	<p>Brak Efektów Specjalnych skoordynowanych ze szczególnymi akcentami/frazami w muzyce, w celu stworzenia wizualnego efektu, mogą być wykonane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ułożenie ciała i/lub przyborów tworzące wizualne obrazy w harmonii z muzyką</li> <li>• Wspólną pracę</li> <li>• Relacje w podgrupach</li> <li>• Choreograficzne połączenia pomiędzy Trudnościami</li> </ul>	

<b>PRACA WSPÓLNA</b>	Brakujący każdy 1 spośród z 4 rodzajów struktur organizacyjnych pracy wspólnej ( <b>potrącenie za brak każdego z rodzajów</b> ): 1. Synchroniczne, 2. Kanon, 3. Kontrast 4. Chóralne		
<b>USTAWIENIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Niewystarczająca różnorodność ułożenia i/lub amplitudy ustawień (brak równowagi między szerokimi i bliskimi ustawieniami) <b>i/lub</b></li> <li>Ta sama formacja wykonywana w tym samym miejscu w czasie trwania więcej niż 2 Trudności z rzędu</li> </ul>		
<b>JEDNOŚĆ</b>	Jedność/harmonia/ciągłość kompozycji jest naruszona z powodu licznych błędów technicznych		

<b>POŁĄCZENIA</b>	<b>Potrącenia</b>									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>RYTM</b>	<b>Potrącenia</b>									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00

Potrącenia	0.30	0.50	0.70	1.00
<b>MUZYKA</b> Zgodność ruchów z muzyką na koniec ćwiczenia		Brak harmonii pomiędzy muzyką a ruchem na koniec ćwiczenia		
<b>NORMY MUZYCZNE</b>	Muzyka nieodpowiadająca wymogom / Wstęp muzyczny dłuższy niż 4 sekundy			
<b>KONSTRUKCJE / PODNOSZENIA</b>		Gimnastyczka podniesiona na dłużej niż 4 sekundy i/lub niedozwolony typ konstrukcji		
<b>POZYCJA POCZĄTKOWA I KOŃCOWA</b>	Jedna lub kilka gimnastyczek pozostają bez przyboru dłużej niż 4 sekundy (błąd kompozycji)	Jeśli jeden lub więcej przyborów nie pozostaje w kontakcie z żadną z gimnastyczek na początku lub na końcu układu		

**1. OCENIANIE PRZEZ KOMISJĘ WYKONANIA**

1.1. Komisja Wykonania (E) wymaga, aby elementy były zaprezentowane w sposób estetyczny i z techniczną precyzją.

1.2. Gimnastyczki powinny wykonywać w układzie tylko te elementy, które mogą wykonać bezpiecznie i na wysokim poziomie mistrzostwa technicznego. Wszystkie odchylenia od oczekiwanej formy będą karane przez sędziów komisji E.

1.3. Sędziowie komisji E nie zajmują się wartością Trudności w układzie. Sędziowie mają obowiązek jednakowego traktowania błędów o takiej samej wadze, niezależnie od wartości elementu Trudności oraz od sposobów połączeń.

1.4. Sędziowie komisji E powinni być na bieżąco z aktualnościami w Gimnastyce Artystycznej, muszą wiedzieć, jakie jest najbardziej oczekiwane wykonanie danego elementu i muszą wiedzieć jak zmieniają się standardy wraz z rozwojem sportu. W kontekście tego muszą wiedzieć co jest możliwe, co jest oczekiwane i co jest wyjątkowe.

1.5. Wszystkie odchylenia od prawidłowego wykonania są uważane za błędy techniczne i muszą zostać odpowiednio ocenione przez sędziów. Wysokość potrącenia za małe, średnie lub duże błędy jest uzależniona od kąta odchylenia od prawidłowej formy. Następujące potrącenia zostaną wymierzone każdorazowo za widoczne techniczne odchylenie od oczekiwanej idealnej formy:

- **Mały Błąd: 0.10:** każde małe lub niewielkie odchylenie od idealnej formy
- **Średni Błąd: 0.30:** każde znaczne lub widoczne odchylenie od idealnej formy
- **Duży Błąd: 0.50 lub więcej:** duże lub poważne odchylenie od idealnej formy

**Uwaga:** Błędy wykonania muszą być karane każdorazowo oraz za każdy element wykonany z błędem

1.6. **Ocena końcowa E:** Suma potrąceń Technicznych jest odejmowana od **10.00 punktów**.

**Wyjaśnienia**

*Potrącenia wymienione w niebieskich polach oznaczają, że tylko jednego potrącenia z danej linii, można dokonać dla danego błędu technicznego*

## 2. BŁĘDY TECHNICZNE

1. TECHNIKA CIAŁA			
Wszystkie wymienione potrącenia są wymierzone każdorazowo, niezależnie od liczby gimnastyczek pełniących błąd (ogólne potrącenia), chyba że inaczej jest wskazane w polu czcionką pogrubioną (takie potrącenia są wymierzone osobno <u>za błąd każdej gimnastyczki</u> )			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
Ogólne	Niepełny ruch lub niewystarczająca amplituda w formie Fal		
	Niepełny ruch lub brak amplitudy w formie elementów pre-akrobatycznych		
	Dostosowywanie pozycji ciała (Przykład: w Równowagach, w Obrotach na całej stopie lub innej części ciała, itp.)		
Technika bazowa	Segment ciała w nieprawidłowej pozycji podczas ruchu ciała ( <b>każdorazowo</b> ), łącznie z nieprawidłową pozycją stopy/releve i/lub kolana, zgięte łokcie, podniesione lub asymeryczne ułożenie ramion, nieprawidłowa pozycja segmentu ciała podczas R, itp.		
	Utrata równowagi: dodatkowy ruch bez przemieszczenia	Utrata równowagi: dodatkowy ruch z przemieszczeniem	Utrata równowagi z oparciem na jednej lub dwóch rękach lub na przyborze  Pełna utrata równowagi z upadkiem: <b>0.70 (każda gimnastyczka)</b>
Skoki	Ciężkie lądowanie	Nieprawidłowe lądowanie: widoczne wygięcie pleców podczas końcowej fazy lądowania	
	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchyleniem	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
Równowagi	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchyleniem	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
		Forma nieutrzymana przez min. 1 sekundę  Oś ciała odchylona od poziomu, na koniec jeden niezamierzony krok	

<b>Rotacje (Każde potrącenie raz dla rotacji BD)</b>	Nieprawidłowa forma z małym odchyleniem	Nieprawidłowa forma ze średnim odchyleniem	Nieprawidłowa forma z dużym odchyleniem
	Niezamierzone zejście na piętę podczas Piruetu	Oś ciała nie jest w poziomie, na koniec jeden niezamierzony krok	
	Podskok/Podskoki		
<b>Elementy pre-akrobatyczne i elementy z grupy obrotów pionowych</b>	Ciężkie lądowanie	Niedozwolona technika elementów pre-akrobatycznych	
		Chodzenie w staniu na rękach (2 lub więcej wspomagających ruchów)	
<b>Synchron</b>	Brak synchronizacji poszczególnych ruchów oraz całego zespołu		
<b>Ustawienia</b>	Niedokładne linie podczas rysunku		

2. TECHNIKA PRZYBORU			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
<b>Zderzenia</b>	Zderzenie gimnastyczek/przyborów (+ wszystkie dalsze konsekwencje)		
<b>Ogólne</b> <b>Zgubienie przyboru</b> <i>(za zgubienie 2 maczug jedna po drugiej: sędzia wymierza karę jedno-razowo w zależności od ogólnej liczby kroków dla powrotu dalszej maczugi)</i>			Zgubienie i odzyskanie przyboru bez przemieszczenia ( <b>każda gimnastyczka</b> )
			Zgubienie i odzyskanie przyboru po 1-2 krokach: <b>0.70 (każda gimnastyczka)</b>
			Zgubienie i odzyskanie przyboru po 3 i więcej krokach: <b>1.00 (każda gimnastyczka)</b>
			Zgubienie przyboru za planszę (niezależnie od odległości): <b>1.00 (każda gimnastyczka)</b>
			Zgubienie przyboru, który nie wychodzi za planszę, i wykorzystanie przyboru zapasowego: <b>1.00 (każda gimnastyczka)</b>
<b>Technika</b> <i>(za niedokładną trajektorię 2 lub więcej gimnastyczek: sędzia wymierza karę jednorazowo w zależności od największej liczby kroków wykonanych w celu ratowania przyboru przed upadkiem)</i>	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 1 kroku lub po uściśleniu pozycji</b> wykonanych w celu ratowania przyboru	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 2 krokach</b> wykonanych w celu ratowania przyboru	Niedokładna trajektoria i chwyt w locie <b>po 3 lub więcej krokach (chasse)</b> wykonanych w celu ratowania przyboru
	Chwyt z niezamierzoną pomocą drugiej ręki (wyjątek dla piłki: chwyt poza polem widzenia)	Chwyt z niezamierzonym kontaktem z ciałem	
		Statyka przyboru **	
		Podczas Współpracy jeden lub kilka przyborów pozostaje w bezruchu przez dłużej niż 4 sekundy (niezależnie od liczby gimnastyczek)	


\*\* Statyka przyboru (Trudność ćwiczeń zespołowych # 3.9)




## Wyjaśnienia

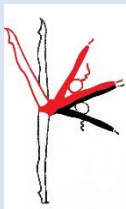
Potrącenia za nieprawidłową trajektorię są wymierzone w przypadku wyraźnego błędu technicznego, popełnionego z uwagi na niedokładny rzut. Na przykład: gimnastyczka musi podbiec lub zmienić zamierzony kierunek ruchu, aby ratować przybór przed zgubieniem.

Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
<b>Obręcz</b> ○			
<b>Technika bazowa</b>	Nieprawidłowa manipulacja lub chwyt: naruszenie płaszczyzny, zachwianie, nierówne obroty w płaszczyźnie pionowej ( <b>každorazowo</b> )		
	Chwyt po rzucie: kontakt z przedramieniem	Chwyt po rzucie: kontakt z ramieniem	
	Niezamierzone, niepełne toczenie po ciele		
	Nieprawidłowe toczenie z odbiciem, podskakiwaniem obręczy		
	Ześlizgnięcie z dłoni podczas kręcenia		
		Wejście w światło obręczy: zahaczenie obręczy o stopy	
<b>Piłka</b> ●			
<b>Technika bazowa</b>	Nieprawidłowa manipulacja: Piłka przyciśnięta do przedramienia („zaciśnięta”) lub widocznie ściśnięta palcami ( <b>každorazowo</b> )		
	Niezamierzone, niepełne toczenie po ciele		
	Nieprawidłowe toczenie z odbiciem, podskakiwaniem piłki		
	Chwyt z pomocą drugiej ręki (Wyjątek: chwytty poza polem widzenia)		

Maczugi 			
Technika bazowa	Nieprawidłowa manipulacja: nierówne ruchy, ręce zbyt daleko od siebie na młynkach, przerywanie ruchów podczas małych kólek, itp. <b>(každorazowo)</b>		
	Naruszenie synchronizacji rotacji dwóch maczug podczas podrzutów i chwytów		
	Nieprecyzyjna płaszczyzna pracy podczas ruchów asymetrycznych		

Wstążka 			
Technika bazowa	Niezamierzony nieprawidłowy chwyt		
	Naruszenie rysunku wstążki: wężyki, spirale niewystarczająco gęste, o różnej wielkości, amplitudzie, itp. <b>(každorazowo)</b>		
	Niezamierzony kontakt wstążki z ciałem	Niezamierzone zawinięcie wstążki wokół ciała lub części ciała lub wokół kijka	
	Nieprawidłowa manipulacja: niedokładne przekazanie lub przejście, niezamierzone trzymanie kijka za środek, nieprawidłowe połączenie między rysunkami, trzaśnięcie wstążką <b>(každorazowo)</b>		
	Mały supel z minimalnym wpływem na manipulację		Średni/Duży supel wpływający na manipulację
	Koniec wstążki niezamierzenie leży na planszy podczas rysunku, rzutów, echappe, itp. <b>(do 1 metra)</b>	Część wstążki niezamierzenie leży na planszy podczas rysunku, rzutów, echappe, itp. <b>(więcej 1 metra)</b>	

Wyjaśnienia i Przykłady: Odchylenia w Trudnościach Ciała
Każde Potrącenie zostanie wymierzone oddzielnie za każdy błąd. Jeśli podczas Trudności Ciała dwa segmenty znajdują się w nieprawidłowej formie, potrącenie jest wymierzone za każde odchylenie od prawidłowej formy.

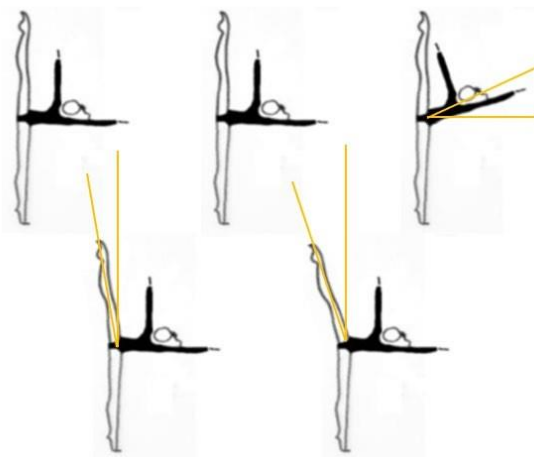


Średnie odchylenie segmentów  
ciała (górną nogą i tułowiem)

TF:

**0.30+0.30**

### Przykład



### Wyjaśnienia: Równowaga niezatrzynana oraz niezamierzony krok

Jeśli podczas równowagi wystąpią następujące błędy:

- Forma nie jest zatrzynana na min. 1 sekundę.
- Oś ciała nie jest w pionie oraz Równowaga zakończona zostaje z jednym niezamierzonym krokiem.  
Potrącenie wynosi 0.30 + 0.30 (niezależnie od liczby gimnastyczek popełniających błąd)

### Wyjaśnienia: Supleń na wstążce









Jeśli gimnastyczka zawiązuje mały supleń na wstążce i po kilku ruchach staje się on Średnim/Dużym supleń, odejmowane jest tylko jedno potrącenie za supleń (o wyższej wartości).

**1. PROGRAM PRZYBORÓW**

SENIOR: 2 układy

<p><b>2022 - 2024</b></p>	<p>5 </p>	<p>3  2 </p>
<p><b>2025</b></p>	<p>5 </p>	<p>3  2 </p>
<p><b>2026 - 2028</b></p>	<p>5 </p>	<p>3  2 pary </p>

JUNIOR: 2 układy

<p><b>2022 - 2023</b></p>	<p>5 </p>	<p>5 </p>
<p><b>2024 - 2025</b></p>	<p>5 par </p>	<p>5 </p>
<p><b>2026 - 2027</b></p>	<p>5 </p>	<p>5 </p>
<p><b>2028 - 2029</b></p>	<p>5 </p>	<p>5 </p>

## **2. PROGRAM TECHNICZNY DLA JUNIOREK – ĆWICZENIA ZESPOŁOWE**

**2.1. Przepisy ogólne:** Wszystkie Przepisy dla ćwiczeń zespołowych Senierek są ważne także dla ćwiczeń zespołowych Juniorek.

### **2.1.1. Program dla ćwiczeń zespołowych:**

Program dla ćwiczeń zespołowych Juniorek zazwyczaj składa się z 2 układów:

(Program przyborów dla Gimnastyki artystycznej): 2 układy z 5 jednakowymi przyborami

2.1.2. Czas trwania jednego układu wynosi od 2'15" do 2'30."

2.1.3. Normy i wymagania techniczne każdego przyboru dla Juniorek są wymienione w *Normach Przyborów FIG*.

2.1.3.1. Juniorki mogą startować ze wstążkami o wymiarach dla Senierek.

2.1.4. Na żądanie Superior Jury, każdy przybór może zostać sprawdzony przed wejściem gimnastyczki na salę zawodów lub na koniec ćwiczenia i/lub możliwe jest przeprowadzenie losowania przyborów do kontroli..

**Żaden Zespół nie może wystartować z przyborem niezgodnym z wymogami.**

### **2.2. Wymogi Trudności w Ćwiczeniach Zespołowych Juniorek:**

**Gimnastyczka powinna wykorzystać jedynie te elementy, które potrafi wykonać bezpiecznie oraz na wysokim poziomie estetycznym i technicznym.**

#### **2.2.1. Są dwa komponenty Trudności dla ćwiczeń zespołowych:**

2.2.1.1. Trudność Ciała (**DB**) składa się z:

- Trudności bez Wymiany (**DB**)
- Trudności z Wymianą (**DE**)
- Dynamicznych elementów z Rotacją (**R**)




2.2.1.2. Trudność Przyboru (**DA**) składa się z:

- Trudności ze Współpracą (**DC**)

#### **2.2.2. Komponenty Trudności właściwe tylko dla ćwiczeń zespołowych:**

- **Wymiany (DE)** przyborów między zawodniczkami
- **Współprace (DC)** między zawodniczkami i przyborami

## 2.3. Wymogi dla Trudności

Elementy Trudności		
<b>Trudność Ciała (DB)</b> <b>Max. DB/DE 8 (2 do wyboru)</b> w kolejności wykonania		<b>Trudność Przyboru (DA)</b> w kolejności wykonania  <b>Trudność ze Współpracą (DC)</b>  <b>Min. 6</b> <b>Max. 15</b>
<b>Trudność bez Wymiany DB</b>  <b>Min. 3</b>	<b>Trudność z Wymianą DE</b>  <b>Min. 3</b>	
<b>Wymogi Szczególne</b>		
<b>Grupy Trudności Ciała:</b> Skoki  Min. 1 Równowagi  Min. 1 Obroty  Min. 1	<b>Pełne Fale Ciała: (W)</b>  Min. 2	
<b>Dynamiczne elementy z Rotacją - R</b>  <b>Max. 1</b>		

**2.4.** Sędziowie Trudności rozpoznają i zapisują Trudności w kolejności ich wykonania, niezależnie, czy będą one zaliczone:

- **Pierwsza podgrupa sędziów D (DB):** ocenia liczbę i wartość techniczną Trudności bez Wymiany (DB), Trudności z Wymianą (DE), liczbę i wartość techniczną Dynamicznych elementów z Rotacją (R) oraz rozpoznaje W. Sędziowie zapisują wszystkie elementy w postaci symboli.
- **Druga podgrupa sędziów D (DA):** ocenia liczbę i wartość techniczną Trudności ze Współpracą (DC) oraz obecność wymaganych Fundamentalnych technicznych elementów przyboru **oraz wymaganej minimalnej ilości rodzajów Współprac.** Sędziowie zapisują wszystkie elementy w postaci symboli.

**2.5.** Kolejność wykonania Trudności nie jest określona; jednak ułożenie Trudności powinno być zgodne z zasadami logiki kompozycji (z zachowaniem płynności połączeń) oraz harmonii ruchów z charakterem muzyki.

**2.6.** Potrącenia za brak minimalnej wymaganej liczby Trudności i niezgodność z wymogami szczególnymi są wymierzane w przypadku, gdy gimnastyczki nie zasygnalizowały zamiaru wykonania elementu Trudności.

### 3. TRUDNOŚĆ CIAŁA (DB)

**3.1. Wymogi: Max. 8 DB/DE w kolejności wykonania** zostanie zaliczonych. W przypadku wykonania większej liczby **DB**, dodatkowe Trudności nie są zaliczane (**brak kary**)

**3.2.** Wszystkie przepisy dla ćwiczeń zespołowych Seniorek dot. **DB** są także ważne dla ćwiczeń zespołowych Juniorek z następującymi uwagami:

**3.2.1.** Nie jest dozwolone wykorzystanie Łączonych Trudności Ciała.

**3.2.2.** Dozwolone jest wykonanie **tylko jednego** Turlan na całej stopie lub na releve.

**3.2.3.** Komitet Techniczny nie zaleca Juniorkom wykonywania elementów **DB** na kolanie.

### 3.3. Fundamentalne i Niefundamentalne techniczne elementy przyboru

#### 3.3.1. Wymogi:

Każdy układ zespołowy Juniorek musi zawierać minimalną liczbę każdego z wymaganych, Fundamentalnych elementów przyboru, wykonanych przez wszystkie 5 gimnastyczek (zob. Ćwiczenia zespołowe Seniorek # 3.6).






**3.3.2.** Program zawodów FIG dla ćwiczeń zespołowych Juniorek zawiera Skakankę.

#### 3.3.3. Ogólna Tabela Fundamentalnych i Niefundamentalnych Technicznych Grup Przyboru

właściwych dla skakanki



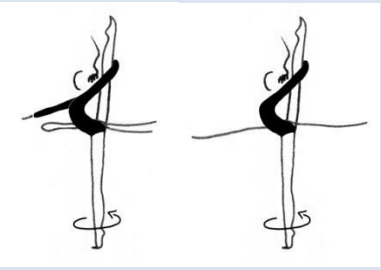

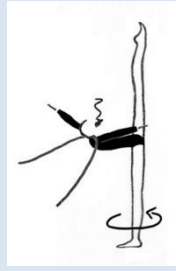

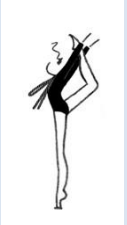
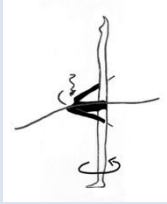


Obowiązkowa ilość w układzie	Specyficzne Fundamentalne i Fundamentalne Grupy Techniczne Przyboru		Niefundamentalne Grupy Techniczne Przyboru	
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Przejście całego ciała lub jego części przez otwartą skakankę kręconą do przodu, do tyłu lub do boku; także:</li> <li>skakanka złożona na 2 lub więcej</li> <li>podwójny obrót skakanki</li> </ul>	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotacja (min. 1), skakanki złożonej na pół (trzymanej w jednej lub dwóch rękach)</li> <li>Rotacje (min. 3) skakanki złożonej na trzy lub cztery</li> <li>Swobodna rotacja (min. 1) wokół części ciała</li> <li>Rotacja (min. 1) napiętej, otwartej skakanki trzymanej za środek lub koniec</li> <li>Młynek (otwarta skakanka, trzymaną za środek, złożoną na pół lub więcej)</li> </ul> Zob. Maczugi 3.3.4
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wypuszczenie i chwyt jednego końca skakanki, z lub bez obrotu (np: Echappe)</li> <li>Obrót wolnego końca skakanki, skakanka trzymaną za jeden koniec (np: spirale)</li> </ul>		
-		<ul style="list-style-type: none"> <li>Podsłoki/przeskoki z przejściem przez skakankę</li> <li>Seria (min. 3): kręcenie skakanki do przodu, do tyłu lub do boku.</li> </ul>	∞	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zawijanie lub odwijanie wokół części ciała</li> <li>Spirale skakanką złożoną na pół</li> </ul>
-		Chwyt skakanki za dwa końce każdy do innej dłoni, bez pomocy innej części ciała		

<b>Wyjaśnienia</b>	
<p>Skakanka może być trzymana: otwarta, złożona na 2/3/4 razy (w 1 lub 2 rękach), ale bazową techniką jest trzymanie skakanki otwartej, z każdym końcem w innej dłoni podczas Skoków lub podskoków/przeskoków, które muszą być wykonane w każdym kierunku: do przodu, do tyłu, z obrotami, itp.</p>	
<p>Elementy takie jak zawijanie, odbicie lub młynki (także ze skakanką złożoną lub związaną) nie są typowe dla tego przyboru; dlatego nie powinny one przeważać w kompozycji.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum dwa duże segmenty ciała (<b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.) powinny przejść przez przybór</li> <li>• przejście może być: z wejściem i wyjściem całego ciała lub tylko z wejściem bez wyjścia lub odwrotnie.</li> </ul>
	<p>Echappe łączy w sobie 2 akcje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wypuszczenie jednego końca skakanki</li> <li>• chwyt końca skakanki do dłoni lub innej części ciała po pótobrocie skakanki</li> <li>• <b>DB</b> jest zaliczana, jeśli albo wypuszczenie albo chwyt (niekoniecznie obydwa) wykonane są podczas <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Chwyt otwartej skakanki po rzucie musi być wykonany z chwytem każdego końca do innej dłoni, bez pomocy stopy, kolana lub innej części ciała. Rzut może być <b>wysoki</b> lub niski.</p>
	<p>Odmiany spirali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wypuszczenie typu „Echappe”, wykonane z wielokrotnymi (2 lub więcej) spiralnymi obrotami jednego końca skakanki i chwyt końca do dłoni lub inna częścią ciała</li> <li>• otwarta napięta skakanka trzymana za koniec, kontynuacja poprzedzającego ruchu (ruch otwartej skakanki, chwyt, z podłogim itp.) z przejściem do obrotów spiralnych (2 lub więcej) (jednego końca skakanki, chwyt do dłoni lub innej części ciała).</li> <li>• <b>DB</b> jest zaliczana, jeśli albo wypuszczenie, albo chwyt, albo wielokrotne obroty spiralne (2 lub więcej) wykonane są podczas <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Zawijanie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• możliwe jest wykonanie „zawijania” lub „odwijania” podczas <b>DB</b>; te akcje są uważane za różne manipulacje przyboru</li> </ul>



### 3.3.4. Pozycje Niestabilnego Balansu dla skakanki uważane za jednakowe






Wyjaśnienia	
 	<p>Skakanka otwarta lub złożona na pół, utrzymywana za plecami lub zawieszona na części ciała podczas <b>DB z obrotem</b>, jest uważana za <b><u>jednakową</u> pozycje niestabilnego balansu</b></p> <p><b>Przykład 1</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Przykład 2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
	<p>Nieprawidłowe pozycje niestabilnego balansu:</p> <p>1) skakanka wisi na szyi podczas Równowagi</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2) otwarta skakanka jest położona na plecach</p> <div style="text-align: center;">  </div>

#### 4. TRUDNOŚĆ WYMIANY:

Przepisy dla Ćwiczeń Zespołowych Senierek dot. **DE** są także ważne dla Ćwiczeń Zespołowych Juniorek.

4.1. Maksymalnie 2 elementy DE w kolejności wykonania mogą być wykonane z dwoma związanymi końcami, dodatkowe elementy DE ze związanymi końcami nie będą zaliczane jako element DE.

Tabela dodatkowych, szczególnych kryteriów DE podczas rzutu i chwytu skakanki (właściwe dla Juniorek):

Symbol	Szczególne Kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne Kryteria chwytu + 0.10 każdorazowo
	<p><b>Przejście przez skakankę</b> całego ciała lub jego części podczas rzutu.</p> <p>Minimum dwie duże części ciała muszą przejść przez skakankę</p> <p><b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</p>		
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za koniec		Chwyt skakanki za dwa końce do dwóch dłoni
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za środek		Chwyt mieszany skakanki Niezaliczane dodatkowe kryterium ≠

#### 5. DYNAMICZNE ELEMENTY Z ROTACJA (R)

5.1 Definicja: połączenie wysokiego rzutu, 2 lub więcej rotacji oraz chwytu przyboru

##### 5.2 Wymogi:


5.2.1 Max. 1 R w układzie zostanie oceniony.

5.2.2. Wszystkie przepisy dla ćwiczeń zespołowych Senierek dot. R są także ważne dla ćwiczeń zespołowych Juniorek.

5.2.3. Chwyt skakanki może zostać wykonany w następujące sposoby: jednak nie zostanie zaliczony jeżeli jeden z końców skakanki zostanie zgubiony.

- Jeden koniec w każdą dłoń bez pomocy innej części ciała
- Chwyt mieszany
- Ze związanymi końcami skakanki



### 5.2.3 Dynamiczne Elementy z Rotacją (R): kryteria dla skakanki (właściwe dla Juniorek):

Symbol	Szczególne Kryteria rzutu + 0.10 każdorazowo	Symbol	Szczególne Kryteria chwytu + 0.10 każdorazowo
	<p><b>Przejście przez skakankę</b> całego ciała lub jego części podczas rzutu.</p> <p>Minimum dwie duże części ciała muszą przejść przez skakankę</p> <p><b>Przykład:</b> głowa + tułów; ręce + tułów; tułów + nogi, itp.</p>		
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za koniec		Chwyt skakanki za dwa końce do dwóch dłoni
	Wysoki rzut otwartej i napiętej skakanki trzymanej za środek		Chwyt mieszany skakanki Niezasilczane dodatkowe kryterium $\neq$

## 6. TRUDNOŚĆ PRZYBORU (DA):

6.1. Wszystkie przepisy ogólne dla ćwiczeń zespołowych Seniorek dot. **DA** są także ważne dla ćwiczeń zespołowych Juniorek z następującymi uwagami:

6.2. Wymogi: **Min. 6, Max. 15** Trudności ze Współpracą (DC), oceniane w kolejności wykonania

6.3. Zespół może wybrać, które rodzaje Współpracy wykonać w układzie, zachowując wymóg minimum **dwóch CC**, **minimum dwóch CR** oraz **dwóch**  lub .

**Potrącenie:** 0.30 punktu za każdą brakującą **wymaganą Współpracę zgodnie z 6.3**

6.3.1 Jeśli Zespół wykonuje więcej niż **15 DC**, dodatkowe **DC** poza limitem nie będą brane pod uwagę (**brak kary**).

6.3.2  lub  mogą być połączone z CR maksymalnie 2 razy w jednym układzie; dodatkowe połączone Współprace nie zostaną ocenione.

6.3.1 **Maksymalnie 5 elementów CR w kolejności ich wykonania mogą zostać wykonane z dwoma związanymi końcami; dodatkowe elementy CR ze związanymi końcami nie zostaną zaliczane jako CR.**

## 7. OCENA TRUDNOŚCI (D)

Sędziowie komisji **D** oceniają Trudności, wystawiają oceny cząstkowe i odejmują możliwe potrącenia, odpowiednio:

### 7.1. Pierwsza podgrupa sędziów D (DB)

Trudność	Min./Max.	Potrącenie 0.30
Trudności bez Wymiany ( <b>DB</b> )	Min. 3	Wykonane mniej niż 3 <b>DB</b>  Mniej niż 1 Trudność Każdej Grupy Ciała ( $\wedge$ , $\top$ , $\circ$ ): Potrącenie za każdą brakującą Trudność  1 Trudność z każdej Grupy Ciała nie jest wykonana jednocześnie <b>lub z małym odstępstwem czasowym (nie w podgrupach)</b> przez wszystkie 5 gimnastyczek
Trudności z Wymianą ( <b>DE</b> ): W kolejności wykonania	Min. 3	Wykonane mniej niż 3 <b>DE</b>
Pełne fale ciała ( <b>W</b> )	Min. 2	Potrącenie za każdą brakującą <b>W</b>
Równowaga z Turlan	Max. 1 na releve lub na całej stopie	Więcej niż 1 równowaga z Turlan

### 7.2 Druga podgrupa sędziów D (DA)


Trudność	Min./Max.	Potrącenie 0.30
Współprace CC Współprace CR Współprace $C \nearrow / C \Downarrow$	Min. 2 Min. 2 Min. 2	Potrącenie za każdą brakującą CC Potrącenie za każdą brakującą CR Potrącenie za każdą brakującą $C \nearrow / C \Downarrow$
Szczególne Fundamentalne Elementy Przyboru	Min. 2 każdego	Potrącenie za każdy brakujący

## 8. ARTYZM I WYKONANIE

Wszystkie przepisy dot. Artyzmu i Wykonania dla Ćwiczeń Zespołowych Seniorek, są ważne także dla ćwiczeń Zespołowych Juniorek.

## 9. BŁĘDY TECHNICZNE: SKAKANKA

Wszystkie wymienione potrącenia są wymierzone każdorazowo, niezależnie od liczby gimnastyczek dokonujących błędu (ogólne potrącenia)

Skakanka 			
Potrącenia	Małe 0.10	Średnie 0.30	Duże 0.50 lub więcej
Technika bazowa	Nieprawidłowa manipulacja: amplituda, forma, płaszczyzna lub trzymanie skakanki nie za dwa końce ( <b>každorazowo</b> )		
	Zgubienie jednego końca skakanki z krótką przerwą w ćwiczeniu		
		Zahaczenie skakanki o stopy podczas podskoków/przeskoków	
		Niezamierzone owinięcie skakanki wokół części ciała bez przerwy w ćwiczeniu	Niezamierzone owinięcie skakanki wokół części ciała z przerwą w ćwiczeniu
	Supel bez przerwy w ćwiczeniu		Supel z przerwą w ćwiczeniu