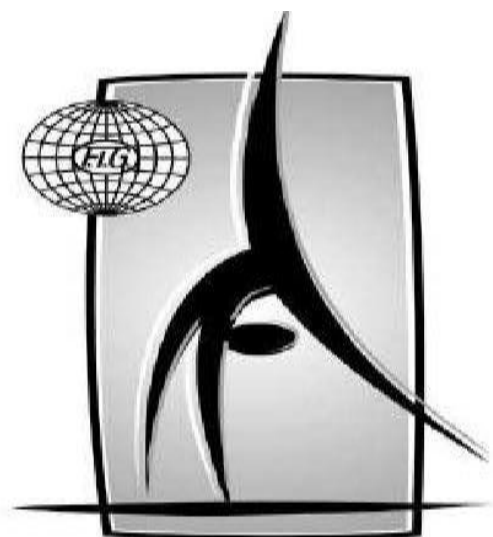




CZĘŚĆ II – OCENA ĆWICZENIA ROZDZIAŁY 6-9

CZĘŚĆ II – OCENA ĆWICZENIA

ROZDZIAŁ 6 — Ustalenie oceny

6.1 Uwagi ogólne

Przepisy dotyczące ewaluacji ćwiczenia oraz wyliczenie oceny końcowej są identyczne dla wszystkich etapów zawodów. (Kwalifikacje, Finał Drużynowy, Finał Wieloboju, Finały na Przyrządach) za wyjątkiem skoku, dla którego istnieją specjalne przepisy regulujące wyliczenie oceny końcowej w Kwalifikacjach i Finale na przyrządzie (patrz Rozdział 10)

6.2 Wyliczenie oceny końcowej

- Na każdym przyrządzie ocena końcowa składa się z dwóch oddzielnych ocen: oceny D i oceny E
- Sędziowie D wyliczają ocenę D na podstawie zawartości ćwiczenia, natomiast sędziowie E – wykonanie i artyzm.
- Ocena końcowa ćwiczenia jest wyliczana poprzez dodanie oceny D i oceny E.
Jeżeli jest konieczność odejmuje się błędy neutralne (patrz 5.4.1)
- Wynik wielobojowy jest sumą ocen końcowych czterech przyrządów.
- Wynik drużynowy jest obliczany według przepisów zawartych w Regulaminie Technicznym.
- Kwalifikacje są etapem zawodów dla uczestnictwa w Finale Drużynowym, Finale Wielobojowym i Finale na poszczególnych przyrządach. Szczegółowe regulacje są zawarte w Regulaminie Technicznym.
- W zasadzie powtórzenie ćwiczenia jest niedozwolone.

Podliczenie Ostatecznej Oceny Ćwiczenia

Ocena D + Ocena E = Ostateczna Ocena Ćwiczenia

Przykład obliczenia oceny:

– Ocena D		
Trudność (3 C; 3 D; 2 E)		+ 3,10 P.
Wymagania kompozycyjne		+ 2,00 P.
Wartość Połączeń		<u>+ 0,60 P.</u>
	Ocena D	5,70 P
– Ocena E*		
		10,00 P.
Wykonanie	– 0,70 P.	
Artyzm	– 0,30 P.	<u>-1,00 P.</u>
	Ocena E	9,00 P.
Ostateczna Ocena Ćwiczenia		14,70 P.

Ocena E* jest sumą błędów wykonania i potrąceń za artyzm odjętej od 10,00.

Ocena E jest obliczana przez uśrednienie środkowych trzech (3) z siedmiu (7) ocen (potrąceń).

6.3 Skrócone ćwiczenie

Za wykonanie i artyzm prezentacji, zawodniczka może otrzymać maksymalnie E- ocenę 10,00P

Komisja D będzie potrącać od oceny końcowej błędy neutralne za zbyt krótkie ćwiczenie:

- 7 lub więcej elementów; - 0,00 p.
- 5 – 6 elementów; - 4,00 p.
- 3 – 4 elementy; - 6,00 p.
- 1 do 2 elementów; - 8,00 p.
- Brak elementów, - 10,00 p.

Przykład: Ćwiczenia wolne

Zawodniczka upada i odnosi kontuzję po wykonaniu jedynie 4 elementów.

 *Neel*

(bez lądowania w pierwszym kontakcie na stopach)



Ocena:

Ocena D

Wartość trudności (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00 P.
WK # 2 # 3	+ 1.00 P.
D-score	+ 2.00 P.

Max Ocena E za Wykonanie i Artyzm może wynieść 10.00 P.

Suma potrąceń (2 Upadki, Wysokość, amp. itd.) - 4.10 P.

Ocena E = 5.90 P.

Nota końcowa: (D) 2.00 P + (E) 5.90 P = 7.90 P.

Błędy neutralne (4 elementy) - 6.00 P

1.90 P

Kiedy ocena E wynosi 0,00 lub ma wartość ujemną (-), zawodniczka otrzymuje wartość oceny D jako ocenę końcową.

ROZDZIAŁ 7 – Przepisy decydujące o ocenie D

7.1 Ocena D – (Zawartość)

- Ocena D na skoku jest wartością z tabeli skoków.
- Ocena D na poręczach, równoważni i ćwiczeniach wolnych zawiera maksymalne 8 najwyższych wartości trudności wliczając zeskok, wymagania kompozycyjne, połączenia trudne i premie.

7.2 Wartość trudności (T)

Wartość trudności (T) to elementy w Tabeli elementów w Przepisach Sędziowania, które są elastyczne i w razie potrzeby mogą zostać poszerzone.

- Zalicza się maksymalne 8 najwyższych wartości trudności wliczając zeskok, na poręczach, równoważni oraz w ćwiczeniach wolnych.
- Panel D musi wziąć pod uwagę wartość trudności elementu, chyba że zawodniczka nie sprostą wymaganiom technicznym elementu.

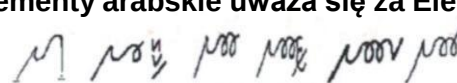
Wartość trudności

- A = 0,10
- B = 0,20
- C = 0,30
- D = 0,40
- E = 0,50
- F = 0,60
- G = 0,70
- H = 0,80
- I = 0,90
- J = 1,00

7.2.1 Uznanie wartości trudności (T)

- Aby otrzymać wartość trudności (T) element musi być wykonany zgodnie z opisem pozycji ciała w tabeli elementów
- W jednym ćwiczeniu – ten sam Element może otrzymać wartość trudności (T) tylko raz w chronologicznej kolejności.

c) Elementy arabskie uważa się za Elementy w przód.



d) Uznanie takich samych i różnych elementów

- Różne elementy taneczne z tabeli elementów - pod tym samym numerem, mogą otrzymać wartość trudności tylko raz w jednym ćwiczeniu w chronologicznej kolejności.
- Tylko jeden piruet w przysiadzie (R, ĆW) otrzyma wartość trudności (T) w chronologicznej kolejności**
- Maksymalna ilość obrotów rozpoznana dla:
 - piruetów passe - to 4 obroty (1440°)
(5/1 obrotów w takim piruecie będzie uznana jako 4/1 obroty)
 - we wszystkich innych piruetach (z różną pozycją NN) - to 3/1 obroty (1080°)
 - w podskokach ze szpagatem podłużnym i poprzecznym np:  to 1½ obrotu (540°)
 - w podskokach złożonych np.  to 1/1 obrót (360°)

e) Elementy uważa się za **różne** jeśli są umieszczone pod **różnymi numerami** w Tabeli Elementów.

f) Elementy uważa się za takie **same** jeśli są umieszczone pod **tym samym numerem** oraz jeśli spełniają poniższe kryteria:

Elementy na poręczach:

- zostają wykonane z lub bez zmiany podskok – podchwyty
- kołowroty olbrzymie w tył i w przód wykonane z NN w rozkroku lub o złączonych, o T prostym lub załamanym
- kołowroty nastopowe w tył i w przód wykonane z NN w rozkroku lub o złączonych
- NN razem lub w rozkroku w elementach lotnych**

Elementy taneczne:

- wykonywane są wzdłuż bądź pobok (równoważnia)
 - Skoki wykonane w pobok - przyznana zostanie 1 wartość trudności wyżej niż wykonane wzdłuż.
 - Jeśli ten sam element zostanie wykonany w pobok i wzdłuż, to wartość trudności zostanie przyznana tylko raz w porządku chronologicznym.

- Skoki rozpoczynające się w pobok i kończące się wzdłuż lub odwrotnie – uznane zostaną jako podskoki wzdłuż (dodatkowe 90° - nie różnicuje elementu).

- z odbicia z jednej lub obu stóp przy tej samej pozycji nóg, tj. :

- podskok „pistolet” (odbicie z jednej nogi) oraz skok „pistolet” (odbicie z obu nóg)

- lądowanie na jednej lub obu stopach (równoważnia)
- lądowanie na jednej lub obu stopach lub do podporu (ĆW)

Elementy akrobatyczne:

- w których ląduje się na jednej lub obu stopach

g) Elementy uważa się za *różne* jeśli są umieszczone pod tym samym numerem i spełniają określone kryteria:

Elementy akrobatyczne:

- w saltach są różne pozycje ciała (kuczne, łamane lub proste)
- istnieją różne stopnie obrotów $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°), itd.
- podpór dokonuje się na jednej lub obu RR bądź jest bez podporu
- odbicie z jednej lub obu nóg

7.2.2 Uznanie elementów dokonuje się w porządku chronologicznym.

- a) W przypadku nie sprostania wymaganiom technicznym:
- zostanie uznany za kolejny element z tabeli trudności
 - nie zostanie im przyznana wartość trudności
 - zostanie przyznana jedna wartość trudności niższej
- b) Jeżeli element jest rozpoznany jako inny element (z Tabeli) w związku z niesprostaniem wymaganiom technicznym i nast zostanie wykonany w ćwiczeniu ponownie poprawną techniką – obydwie wartości elementu zostaną przyznane
- *Przykład 1:*
Podskok szpagatowy “do głowy” wykonany bez wystarczającego odchylenia głowy, staje się zwykłym podskokiem szpagatowym. Jeżeli ten podskok wykonany zostanie powtórnie poprawną techniką będzie uznany jako podskok szpagatowy do głowy – obydwa elementy istnieją w Tabeli Elementów.
- *Przykład 2:*
Na równoważni piruet ✓ jest wyceniony jako inny element z Tabeli Elementów - O - (z powodu nieutrzymania 1N wolnej na wys. poziomym). Jeżeli ten element jest wykonany powtórnie i prawidłowo – grupa trudności zostanie przyznana zgodnie z Tabelą Elementów. ✓
- c) Jeżeli element jest wyceniony na 1 grupę niżej z powodu złego technicznego wykonania i jeżeli element ten zostanie w układzie powtórzony i wykonany zgodnie z techniką będzie to traktowane jako powtórzenie i wartość tego elementu nie będzie zaliczona
- *Przykład*
Na poręczach – Kołowrót olbrzymi z $1\frac{1}{2}$ obrotem, któremu przyznano 1 grupę niżej (C) z powodu nie spełnienia wymogu osiągnięcia ST na RR. Jeżeli ten element zostanie powtórzony i wykonany w 10° od pionu – grupa wartości nie zostanie zaliczona.

7.2.3 Nowe skoki / elementy / połączenia

Zachęca się trenerów do zgłaszania do KTK nowych skoków i elementów, które dotychczas nie zostały jeszcze wykonane i/ lub nie pojawiły się jeszcze w Tabeli elementów.

- Nowe elementy muszą zostać przedstawione nie później niż dzień i godzinę, jak określono w Workplanie.
- Do prośby o wycenę należy dołączyć rysunki techniczne oraz obowiązkowo film na pamięci USB.
- Wszystkie wartości podane na zawodach są tymczasowe do czasu zatwierdzenia przez TC FIG.
- Nowe elementy wykonywane podczas kwalifikacji olimpijskich, wymagają potwierdzenia wartości wstępnej przez Prezydenta TC, jeszcze przed startem (przed zawodami).
- Ocena zostanie przekazana tak szybko jak to możliwe na piśmie zainteresowanej federacji oraz sędzinom na odprawie sędziowskiej przed odpowiednimi zawodami.
- Podjęte decyzje mają ważność tylko na tych danych zawodach.
- Nowe elementy pojawią się po raz pierwszy w Aktualizacji Przepisów Sędziowania, jedynie wtedy, kiedy zostaną pomyślnie wykonane przez gimnastyczkę, a następnie przedłożone i potwierdzone przez KTK.

Aby nowy element / skok mógł zostać nazwany imieniem gimnastyczki, musi być:

- Po raz pierwszy wykonany na arenie międzynarodowej na oficjalnych zawodach FIG (Mistrzostwach Świata, Igrzyskach Olimpijskich, Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich itp.)

- Element musi mieć minimum trudność C.
- Trudność i nazwisko zostaną potwierdzone dopiero po analizie KTK
- Jeśli więcej niż jedna gimnastyczka wykona ten sam nowy element na tych samych zawodach, element zostanie nazwany imieniem wszystkich tych gimnastyczek.
- Federacja gimnastyczki ma obowiązek przesłać film z zaproponowanym nowym elementem do Prezydenta KTK FIG tak szybko, jak to możliwe po zawodach. Ponadto Delegat Techniczny zawodów musi złożyć oficjalne (oryginalne) wideo i rysunek, przesłane przez trenera (jeśli jest dostępne), i wszystkie szczegóły dotyczące wstępnej oceny podanej na zawodach, do Prezydenta KTK FIG tak szybko, jak to możliwe.

7.3 Wymagania kompozycji (WK) 2.00

Wymagania kompozycji są szczegółowo opisane w artykułach dotyczących poszczególnych przyrządów. Maksymalnie można otrzymać 2,00 P.

- a) Tylko elementy z Tabeli Elementów mogą spełniać Wymagania Kompozycji
- b) Jeden element może spełniać więcej niż jedno wymaganie kompozycji WK, ale nie może być powtórzony do wypełnienia innego WK.

7.4 Wartość Połączeń (WP) i premie

Wartość połączeń można uzyskać poprzez unikalne i wysoce trudne kombinacje elementów na poręczach, równoważni i w ćwiczeniach wolnych.

- a) Elementy zastosowane w wartości połączeń NIE muszą być wśród ośmiu zaliczonych do wartości trudności. Wszystkie elementy muszą być z Tabeli Elementów.
- b) Wartość połączeń na poręczach, równoważni i w ćwiczeniach wolnych ocenia się na:
 - + 0,10
 - + 0,20
- c) Zasady przyznawania punktów za wartość połączeń i premie zostały opisane w odpowiednich rozdziałach dotyczących przyrządów (Rozdziały 11,12 i 13).
- d) Dla uzyskania bonifikaty za wartość połączeń i premii można użyć elementów o obniżonej wartości.
- e) Dla otrzymania bonifikaty, elementy lub połączenia muszą zostać wykonane **bez upadku** lub zgodnie z zasadami określonymi dla danego przyrządu.

7.4.1 Połączenia bezpośrednie i pośrednie

Wszystkie połączenia muszą być **bezpośrednie**; jedynie połączenia akrobatyczne w ćwiczeniach wolnych mogą być również **pośrednie**.

Połączenia bezpośrednie to te, w których elementy akrobatyczne, taneczne lub mieszane są wykonywane bez:

- pauzy pomiędzy elementami
- dodatkowego kroku pomiędzy elementami
- stopy dotykającej równoważni pomiędzy elementami
- utraty równowagi pomiędzy elementami
- dodatkowego/nadmiernego zamachu ramion
- wyprostowania nogi/biodra w pierwszym elemencie przed odbiciem do drugiego elementu.

Połączenia pośrednie (tylko w seriach akrobatycznych w ćwiczeniach wolnych), to te, w których pomiędzy saltami wykonuje się bezpośrednio połączone elementy z fazą lotu i podparem na RR (z Grupy 3, np. *rundak, flik-flak, itd. jako elementy przygotowawcze*).

Uznanie połączeń bezpośrednich lub pośrednich w ćwiczeniach wolnych powinno się odbywać na korzyść zawodniczki.

Porządek elementów w połączeniach może być dowolny na równoważni, w ćwiczeniach wolnych i na poręczach (chyba że istnieje specjalny wymóg do otrzymania premii).

7.4.2. Powtórzenia elementów dla uzyskania bonifikaty za połączenia (SB na równoważni)

- a. elementy nie mogą być powtórzone w innym połączeniu dla uzyskania bonifikaty
- zaliczenie w porządku chronologicznym
- b. te same elementy na poręczach, elementy akrobatyczne na równoważni i w ćwiczeniach wolnych mogą być wykonane dwa razy w jednym połączeniu dla uzyskania bonifikaty.
Elementy taneczne nie mogą być powtórzone, dla uzyskania bonifikaty.

Przykłady:

- *P – Tkaczew x 2, Sztalder z 1/1 obrotem x 2*
- *R – flik-flak z 1/1 obrotem x 2*
- *ĆW – pośrednie i bezpośrednie połączenie salta tempowego x 2 z podwójnym saltem łamanym*

- c. W bezpośrednim połączeniu 3 i więcej elementów, powtórzenie **elementu z lotem** na poręczach, lub **salto** na równoważni i w ćwiczeniach wolnych musi być połączone bezpośrednio dla uzyskania bonifikaty za połączenie:

Przykład:

Poręcze



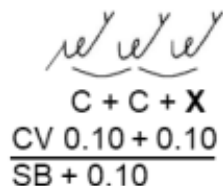
Total WP + 0,40

$$0.10 + 0.20 + 0.10$$

Element z lotem może być użyty:

- Po raz pierwszy jako drugi element w połączeniu
- Po raz drugi jako połączenie dwóch takich samych elementów
- Po raz trzeci, jako pierwszy element rozpoczynający nowe połączenie

RÓWNOWAŻNIA



Total WP +0,20 i SB + 0,10

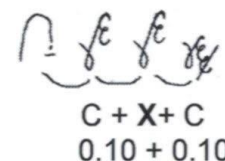
Salto



może być użyte jako:

- Po raz pierwszy jako drugi element połączenia
- Po raz drugi jako pierwszy element rozpoczynający nowe połączenie
- Po raz trzeci jako połączenie dwóch tych samych salt

ĆWICZENIA WOLNE



Total WP + 0,20

Salto



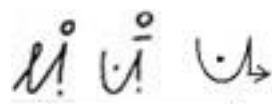
może być użyte:

- Po raz pierwszy jako połączenie dwóch tych samych elementów
- Po raz drugi jako pierwszy element rozpoczynający nowe połączenie

d. W bezpośrednim połączeniu 3 i więcej elementów, drugi element może być użyty:

- pierwszy raz - jako kolejny element połączenia
- drugi raz - jako pierwszy element zaczynający nowe połączenie

Przykłady:



$$\begin{array}{r} D + D + D \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$



$$\begin{array}{r} D + D + D \\ 0.20 + 0.20 \\ SB + 0,10 \end{array}$$

7.4.3 Zeskok - premia

Premia za zeskok o trudności D i wyższej +0,20 (P, R, ĆW)

Aby otrzymać premię – zeskok musi być wykonany **bez upadku**.

ĆW – Aby otrzymać premię – ostatnia seria akrobatyczna musi być wykonana **bez upadku**.

ROZDZIAŁ 8 – Przepisy decydujące o ocenie E

8.1 Ocena E 10,00 P. (Wykonanie)

Maksymalna ocena jaką może uzyskać zawodniczka za perfekcję wykonania, kombinację i artyzm prezentacji to **10,00 P.**

Ocena E zawiera potrącenia za błędy w:

- Wykonaniu
- Artyzmie

8.2 Ewaluacja przez Komisję E

Sędziiny Komisji E oceniają ćwiczenie i określają potrącenia niezależnie.

Każde ćwiczenie jest oceniane w odniesieniu do oczekiwań perfekcyjnego wykonania. Wszystkie odstępstwa od wymogów wykonania skutkują odjęciem punktów.

Potrącenia za błędy w wykonaniu i artyzmie są sumowane i następnie odejmowane od 10,00 punktów w celu określenia oceny E.

8.3 Tabela błędów ogólnych i potrażeń

Błędy		Małe	Średn.	Duże	B.duże
		0.10	0.30	0.50	1,00 lub więcej
Oceniane przez Sędziów z Komisji E					
Błędy wykonania					
– Zgięte ramiona lub ugięte kolana	Każdorazowo	X	X	X	
– Rozłączone nogi lub kolana	Każdorazowo	X	X Szerokość ramion lub więcej		
– NN skrzyżowane w trakcie elementów z obrotami	Każdorazowo	X			
– Niewystarczająca wysokość elementów (amplituda zewnętrzna)	Każdorazowo	X	X		
Niewystarczająca – pozycja kuczna lub łamana w pojedynczym salcie, bez obrotu	Każdorazowo	X Kąt w biodrach/ kolanach 90°	X Kąt w biodrach/ kolanach >90		
Niewystarczająca – pozycja kuczna lub łamana w podwójnym salcie, bez obrotu	Każdorazowo	X Kąt w biodrach >90			
– Brak utrzymania pozycji prostej (<i>zbyt wczesne załamanie</i>)	Każdorazowo	X	X		
– Zawahanie podczas wykonywania elementów	Każdorazowo	X			
– Próba bez wykonania elementu (pusty podbieg)	Każdorazowo		X		
– Zejście z linii	Każdorazowo	X			
– Precyzja wykonania	Każdorazowo	X			
Pozycja ciała i/lub NN w elementach (nie tanecznych) - linia ciała - rozluźnione stopy - niewystarczający rozszczep NN w elementach akrobatycznych (bez lotu)	Każdorazowo	X X X	X		
Niespełnienie wymagań technicznych w elementach tanecznych - kształt ciała w podskokach (Rozdział 9)	Każdorazowo	X	X	X	
- Wykonanie zeskoku zbyt blisko przyrządu (poręcz, równoważnia)	Każdorazowo		X		
Błędy lądowania (wszystkie elementy włączając zeskoki)	Jeżeli nie ma upadku maksymalne błędy lądowania nie mogą przekraczać 0,80 P.				
- NN rozłączone przy lądowaniu	Każdorazowo	X			
– dodatkowe zamachy ramion		X			

– dodatkowe ruchy tułowia aby utrzymać równowagę	Każdorazowo	X	X		
– dodatkowe kroki, nieznaczny podskok	Każdorazowo	X			
– bardzo duży krok lub skok (wytyczne – więcej niż szerokość ramion)	Każdorazowo		X		
– błąd postawy ciała	Każdorazowo	X	X		
– głęboki przysiad	Każdorazowo			X	
- muśnięcie/dotknięcie przyrządu/materaca rękami (ale nie upadek)	Każdorazowo		X		
– podparcie o materac /przyrząd 1 lub 2 RR	Każdorazowo				1,00
– upadek na materac na kolana lub biodra	Każdorazowo				1,00
– upadek z przyrządu lub na przyrząd	Każdorazowo				1,00
- błąd lądowania w pierwszym kontakcie nie na stopy z elementu	Każdorazowo				1,00

8.3 – Tabela błędów ogólnych i potrażeń

Błędy		Małe	Średnie	Duże	Bardzo duże
		0,10	0,30	0,50	1,00 lub więcej
Oceniane przez Sędziów z Komisji D (D1 – D2)					
– Wykonanie połączenia z upadkiem	Poręcze, Równoważnia, ćwiczenia wolne				Bez bonifikaty, WP Bez premii SB (R)
- Wykonanie zeskoku z upadkiem					- Bez premii za zeskok
– Brak lądowania w pierwszym kontakcie na stopach z elementów	Każdorazowo				Brak T, WP, WK Bez premii SB (R)
– Odbicie poza granicą planszy (całkowicie na zewnątrz)	Ćwiczenia wolne				Brak T, WP, WK
– Brak prezentacji przed Komisją D (przed oraz po ćwiczeniu)	Gim/Zaw ¹		X od oceny końcowej		

-Zauważona pomoc	Poręcze, Równoważnia, Ćw. wolne Każdorazowo				1,00 P od oceny końcowej; • jeśli trener pomoże zawodniczkę po wykonanym elemencie + brak WP • jeśli trener pomoże zawodniczkę wykonać element + brak T, WP, WK brak premii SB (R)
- Niedozwolona obecność spottera	Gim/Zaw			X	Od oceny końcowej

Ocenianie przez Panel (D1 – D2) w porozumieniu z Komisją Zawodów (SJ) lub potrącanie przez Komisję Zawodów (SJ)					
Nieprawidłowości związane z przyrządami:					
– brak właściwego zastosowania materaca ochronnego przy wykonywaniu skoków z rundaka (Jurczenko) (zob. 10.4.3)	Gim/Zaw				Nieważny skok „0”
– błędne użycie dodatkowego materaca	Gim/Zaw			X	Od oceny końcowej
– umieszczenie odskoczni na niedozwolonej powierzchni	Gim/Zaw			X	
– użycie niedozwolonych dodatkowych materacy	Gim/Zaw			X	
– przesunięcie dodatkowego materaca podczas ćwiczenia oraz przesunięcie do niedozwolonego końca równoważni	Gim/Zaw			X	
Oceniane przez Przewodniczącego SJ po powiadomieniu przez Komisję D					
– nieprawidłowe użycie magnezji i/lub zniszczenie przyrządu	Gim/Zaw			X	Od oceny końcowej
– dodanie, przeorganizowanie lub usunięcie sprężyn z odskoczni	Gim/Zaw			X	
– zmiana wysokości przyrządu bez pozwolenia	Gim/Zaw.			X	
Oceniane przez Przewodniczącego SJ po powiadomieniu przez Komisję D					
Zachowanie gimnastyczek					
– Niewłaściwe bądź nieestetyczne podkładki	Gim/Zaw		X		Od oceny końcowej
– Brak godła narodowego i/lub złe umiejscowienie	Gim/Zaw		X		W zawodach C-I, C-II, C-IV odliczone 1 x w danej fazie zawodów na przyrządzie, gdzie zauważono błąd.
– Brak numeru startowego	Gim/Zaw		X		
– Niewłaściwy strój – kostium, biżuteria, kolor bandaży	Gim/Zaw		X		W zawodach C-III odliczone od noty uzyskanej na danym przyrządzie.

- Niewłaściwa reklama	Drużyn. Gim/Zaw		X		Od oceny końcowej na przyrządzie, kiedy rozpoznano; Na wniosek organu odpowiedzialnego
-----------------------	--------------------	--	---	--	---

– Zachowanie niesportowe	Gim/Zaw		X		Od oceny końcowej
– Nieuprawnione pozostawanie na podium	Gim/Zaw		X		
– Ponownie wejście na podium po zakończonym już ćwiczeniu	Gim/Zaw		X		
- Rozmawianie z aktywnymi sędzinami podczas zawodów	Gim/Zaw		X		
– Startowanie w zawodach w niewłaściwej kolejności (zawodniczki w jednej drużynie)	Drużyn. .			1,00 P. Zawody C-I i C-IV od sumy wyników drużyny	
- Nieidentyczne kostiumy <i>(dla gimnastyczek z tej samej drużyny)</i>	Drużyn.				1,00 P W zawodach C-I oraz C-IV odliczone 1 x w danej fazie zawodów, na przyrządzie gdzie rozpoznano błąd po raz pierwszy.

Błędy		Małe	Średnie	Duże	Bardzo duże
		0,10	0,30	0,50	1,00 lub więcej
– Nieukończenie zawodów z powodu nieobecności na sali zawodów					Dyskwalifikacja
– Nieusprawiedliwione opóźnienie bądź zakłócenie zawodów					Dyskwalifikacja

Pisemne powiadomienie od Sędziny mierzącej czas dla Komisji D
UWAGA: potrącenia zostaną zastosowane, gdy przekroczony czas przekroczy jedną sekundę

– Rażące przekroczenie czasu rozgrzewki (po ostrzeżeniu)	Drużyn.		X		Od oceny końcowej
– przez zawodniczki indywidualne	Gim/Zaw		X		
– Brak rozpoczęcia ćwiczenia w czasie 30 sek. po zapaleniu się zielonego światła	Gim/Zaw		X		
- Nie rozpoczęcie ćwiczenia w ciągu 60 sek.	Gim/Zaw	Prawo do rozpoczęcia ćwiczenia będzie zakończone			
– Przekroczenie czasu (równoważnia, ćwiczenia wolne)	Gim/Zaw	X			
– Rozpoczęcie ćwiczenia bez sygnału lub w czasie, kiedyświeci się czerwone światło	Gim/Zaw				„0”
Poręczce i równoważnia: - Przekroczenie dopuszczalnego czasu upadku - Przekroczenie czasu upadku (ponad 60sek.)	Gim/Zaw Gim/Zaw		X		Ćwiczenie zakończone

8.3 – Tabela błędów ogólnych i potrąceń

Oceniane przez Przewodniczącą Komisji Zawodów (W porozumieniu z Komisją SJ)	System kartkowy dla Oficjalnych i Zarejestrowanych Zawodów FIG
Zachowanie trenera BEZ BEZPOŚREDNIEGO wpływu na wynik/ wykonanie zawodniczki/ drużyny	
Zachowanie niesportowe (ważne dla wszystkich faz zawodów i treningów)	1-szy raz – żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) 2-gi raz – czerwona kartka i usunięcie trenera z zawodów
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (ważne dla wszystkich faz zawodów i treningów)	Natychmiastowa czerwona kartka i usunięcie trenera z zawodów lub/i sali treningowej
Zachowanie trenera Z BEZPOŚREDNIM wpływem na wynik/wykonanie zawodniczki/ drużyny	
Zachowanie niesportowe (ważne dla wszystkich faz zawodów), tj. Nieusprawiedliwione opóźnienie lub zakłócenie zawodów, rozmawianie z aktywnymi sędzinami podczas zawodów, mówienie bezpośrednio do gimnastyczki, dawanie sygnałów, okrzyki podczas ćwiczenia itp.	1-szy raz – 0,50 (potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję) i żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) 1-szy raz – 1,00 (potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję) i żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) - jeśli trener rozmawia z aktywnymi sędzinami w sposób agresywny 2-gi raz – 1,00 (potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję), czerwona kartka i usunięcie trenera z planszy zawodów*
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (ważne dla wszystkich faz zawodów), tj. niewłaściwa obecność określonych osób w strefie autoryzowanej podczas zawodów i/lub w przygotowaniu przyrzędu itp.	1,00 (potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję), natychmiastowa czerwona kartka i usunięcie trenera z planszy zawodów*

Uwaga: Jeśli jeden z dwóch trenerów z drużyny został usunięty ze strefy podium zawodów, możliwe jest zastąpienie tego trenera innym trenerem **jeden raz** w trakcie całych zawodów.

1-sze wykroczenie = żółta kartka

2-gie wykroczenie = czerwona kartka, w tym momencie trener zostaje wykluczony z pozostałych faz zawodów.

*jeśli jest tylko jeden trener, wtedy trener pozostaje na zawodach, ale nie będzie się kwalifikować do uzyskania akredytacji na następnych Mistrzostwach Świata, Igrzyskach Olimpijskich.

ROZDZIAŁ 9 — Wytyczne technicznego uznawania elementów

Aby uznać wartość trudności wymagane są określone wymagania techniczne.

9.1 WSZYSTKIE PRZYRZADY

Wymagania dotyczące pozycji ciała

Pozycja kuczna

- < (mniej niż) kąt 90° bioder i kolan w salcie i elementach tanecznych

Łamana

- < (mniej niż) kąt 90° bioder w salcie i elementach tanecznych

Prosta

- Wszystkie części ciała w jednej linii.

9.1.1 Rozpoznawanie elementów

Pozycja prosta

- Większość salta musi być utrzymana w prostej pozycji w:

- Pojedynczych saltach
- Podwójnych saltach na ĆW i zeskokach z P
- Na skoku (w saltach)

- Kiedy pozycja prosta nie jest pokazana jest zaliczana pozycja łamana w;

- W elementach bez obrotów w osi długiej (P,R,ĆW)

- Lekkie zgięcie w biodrach (do 30°) jest dozwolone w skokach bez obrotów.



Rozpoznawanie pozycji ciała w pojedynczych i podwójnych saltach bez obrotu w osi długiej

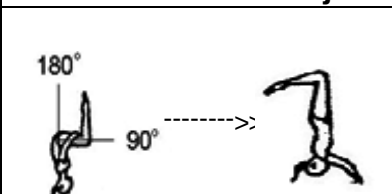
Salto łamane staje się kucznym



Panel D

Jeśli w saltcie łamanym - kąt zgięcia w kolanach jest mniejszy niż 135° ---> **salto kulone**

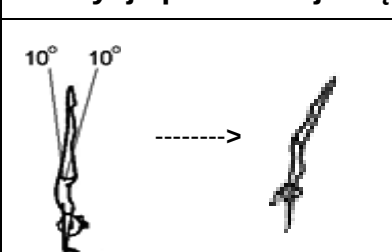
Salto kulone staje się prostym



Panel D

Biodro otwarte (180°) - **s. proste**

Pozycja prosta staje się łamaną



Panel D

Biodra załamane - **salto łamane**

Lekka pozycja kołyski w klatce piersiowej lub lekkie wygięcie ciała jest akceptowane.

9.1.2 Lądowania przy saltach z obrotami

a) Elementy z obrotami w osi długiej muszą być wykonane kompletnie lub inny element z Tabeli Elementów będzie wyceniony:

- Jako wskoki i zeskoki z poręczy i równoważni
- Podczas ćwiczenia na równoważni i ćwiczeniach wolnych
- Wszystkie lądowania na skoku

Uwaga: Pozycja przedniej stopy decyduje o trudności elementu.

b) Przy niekompletnym stopniu obrotu:

- obrót 3/1 zostaje uznany za obrót 2½
- obrót 2½ zostaje uznany za obrót 2/1
- obrót 2/1 zostaje uznany za obrót 1½
- obrót 1½ zostaje uznany za obrót 1/1

ĆW: Jeżeli w połączeniu dwóch salt z obrotami w osi długiej w pierwszym saltie obrót jest niekompletny a zawodniczka jest w stanie kontynuować ćwiczenie do połączenia następnego elementu – element ten nie będzie dewaluowany.

9.1.3 Upadki przy lądowaniu

- a. przy lądowaniu w pierwszym kontakcie na stopach – Wartość trudności zostaje przyznana
- b. bez lądowania w pierwszym kontakcie na stopach – Nie przyznaje się trudności

9.2 RÓWNOWAŻNIA I ĆWICZENIA WOLNE

9.2.1 Przyznanie trudności - Obroty na jednej nodze - wzrastająco:

- co 180° dla równoważni
- co 360° dla ćwiczeń wolnych

- Obrót musi być wykonany kompletnie lub inny element z Tabeli będzie wyceniony.

- Pozycja linii barków i bioder jest pozycją decyzyjną w przeciwnym razie inny element z Tabeli będzie wyceniony.

a. Przy niekompletnym stopniu obrotu:

- obrót 3/1 zostaje uznany za obrót 2/1 (ćwiczenia wolne)
- obrót 2/1 zostaje uznany za obrót 1½ (równoważnia)

b. Uznawanie obrotów:

- Muszą zostać wykonane na palcach.
- Obroty w całym czasie ich wykonywania muszą mieć określony i dobrze zdefiniowany kształt.
- Noga podporowa, niezależnie od tego czy jest wyprostowana bądź zgięta, nie zmienia wartości trudności.
- W przypadku obrotów na jednej nodze wymaga się, aby wolna noga znajdowała się w określonej pozycji w trakcie wykonywania obrotu.
 - Jeśli noga nie znajduje się w przepisowej pozycji – przyznaje się trudność elementu występującego w tabeli elementów.

9.2.2 Przyznanie trudności - skoki (jumps), przeskoki (leaps*), podskoki (hops) z obrotami - wzrastająco :

- 180° dla równoważni i ćwiczeń wolnych (ze szpagatem poprzecznym, podłużnym i podskoki/skoki do głowy)
- 360° dla ćwiczeń wolnych

Zezwala się na różnorodne techniki skoków z obrotami w pozycjach kucznych, łamanych, oraz rozkrocznych na początku, w trakcie lub na końcu obrotu (o ile nie ma specjalnych wymagań dla elementu)

W skokach, przeskokach i podskokach z ½ obrotem (180°) zalecana pozycja musi być osiągnięta na początku LUB na końcu obrotu.

Przy niekompletnym stopniu obrotu - większym niż 30° - inny element z Tabeli będzie przyznawany (pozycja ramion i bioder będzie decydować)

Przykłady: - R/ĆW  staje się 

- ĆW  staje się 

- ĆW  staje się 

- R  staje się 

(• Dodatkowe ¼ obrotu nie czyni elementu - różnym)

Definicja :

Leaps – Przeskoki – odbicie z 1N aby wylądować na drugiej N lub na 2NN

Hops – Podskoki – odbicie z 1N i lądowanie na tej samej 1N lub 2 NN (rozszcep - 180° - nie jest wymagany)

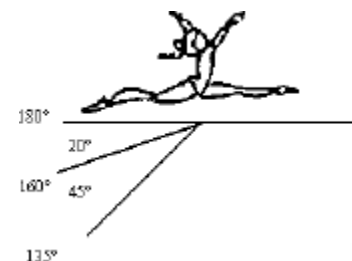
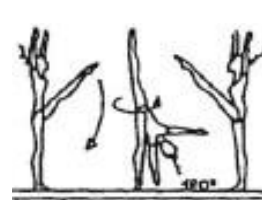
Jumps – Skoki – odbicie z 2 NN i lądowanie na 1 N lub 2 NN.

(W skokach i przeskokach z rozszcepem 180°- szpagat wymagany)

* praktyka w nazewnictwie polskim wskazuje raczej na tłumaczenie słowa „leap” jako „podskok”

9.2.3 Wymagania Rozszczepu NN

Brak stopnia pełnej amplitudy w przeskokach, skokach i obrotach



Niewystarczający rozkrok:

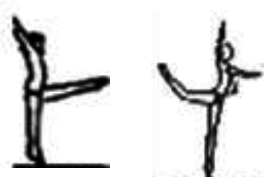
- > 0° - 20° potrącenie 0,10 (mały błąd)
- > 20° - 45° potrącenie 0,30 (średni błąd)
- > 45° zalicza się kolejny element z Przepisów lub brak wartości trudności

9.3 Określone wymagania dotyczące wybranych elementów tanecznych

Wagi (4.102) - wymagany szpagat 180°,
- jeśli nie ma – brak trudności (Komisja D)



Przykład dla piruetów ze specyficzną pozycją nogi:



Wymóg:

- Wolna noga z przodu lub z tyłu w poziomie przez cały obrót

Komisja D

- Wolna noga poniżej horyzontu - inny element z Tabeli

Podskok szpagatowy ze zmianą NN - "Zetka"



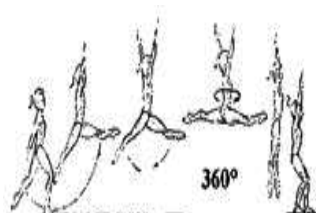
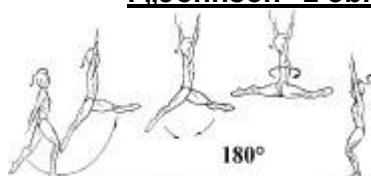
- Wymóg:**
- Zamach wolną nogą min. 45°
 - Zamach nogą prostą

Komisja D • Brak zamachu wolną nogą min. 45° – **skok szpagatowy**

Komisja E

- Zamach nogą mniej niż 45° – 0,10
- Zamach nogą zgiętą – 0,10/0,30

Podskok szpagatowy ze zmianą NN i obrotem i „Johnson” z obrotem



Wymóg: • Zamach wolną nogą - **prostą** - min. 45°,
• Trzeba pokazać wyraźny szpagat podłużny **LUB** poprzeczny
Komisja D • Brak przemachu (zamachu wolną nogą min. 45° – **skok szpagatowy z obrotem albo półobrotem**;

- niekompletny obrót w $\tilde{Z}$ i $Z\tilde{A}$ staje się $\tilde{Z}$ i $Z\tilde{A}$
- niekompletny obrót w $\tilde{Z}$ i $Z\tilde{A}$ staje się $\tilde{Z}$ i $Z\tilde{A}$

Komisja E • Zamach nogą mniej niż 45° – 0,10
• Zamach nogą zgiętą – 0,10/0,30

Szpagatowy do głowy / "Zetka" do głowy (z/bez obrotu)

Wymagania:

- Odchylenie głowy i wygięcie tułowia
- 180° Roszczepu
- Przednia N min. w poziomie, tylna N zgięta 135°, tylna stopa na wysokości głowy
- Obrót powinien być wykonany po pokazaniu pozycji wygięcia



Komisja D

- brak odchylenia głowy i wygięcia T; • tylna stopa poniżej głowy: - Skok szpagatowy/ /Skok szpagatowy ze zmianą NN "Zetka"
- Nieprawidłowy czas obrotu - skok szpagatowy lub "zetka" z obrotem - ale nie do głowy

Komisja E

- Niewystarczająca pozycja wygięta – 0,10
- Przednia noga poniżej horyzontu – 0,10
- Przednia N poniżej horyzontu (ok.45°) - 0,30
- Tylna stopa do wysokości głowy – 0,10
- Tylna stopa do wysokości ramion – 0,30
- Tylna noga prosta – 0,10

Skok do głowy - Ring Jump



Wymóg: • skośna pozycja szpagatu

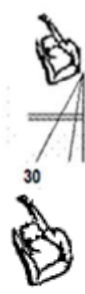
- tylna stopa na wysokości głowy
- Wygięcie tułowia i głowa odchylona do tyłu

Komisja D • Brak rozszczepu - **brak T**;
• Brak wygięcia T i odchylenia głowy - skok szpagatowy lub sissone;

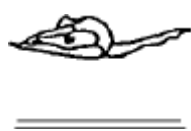
Komisja E • Niewystarczające wygięcie T - 0,10

- Tylna stopa na wysokości głowy – 0,10
- Tylna stopa na wysokości ramion – 0,30

Sheep Jump - Skok „barani”

	Wymóg: • Wygięcie tułowia i głowa odchylona do tyłu • Wygięcie w biodrach(wypchnięte do przodu) Komisja D - Brak wygięcia T i odchylonej głowy - brak T - Stopy poniżej wysokości ramion - brak T Komisja E - Niewystarczające wygięcie - 0,10 - Stopy na wysokości głowy i poniżej - 0,10 - Niewystarczające wygięcie w biodrach - 0,10 - Niewystarczające zgięcie NN($\geq 90^\circ$) - 0,10
---	---

„Yang Bo”

	Wymóg: • Znaczne(obszerne)wygięcieT,głowa odchylona • Szpagat z rozszczepem powyżej 180° z przednią nogą min. w poziomie Komisja D • Brak wygięcia i odchylenia głowy – skok szpagatowy lub sissone • Przednia noga poniżej horyzontu– skok do głowy “ Ring Jump” Komisja E - Niewystarczająca pozycja wygięta - 0,10 - Szpagat z rozszczepem nie powyżej 180°, ale obydwie NN w poziomie - 0,10
---	---

Skok kuczny z/bez obrotu

Wymóg:

- kąt w biodrach - mniej niż 90°
- kolana powyżej horyzontu

	Komisja D Kąt bioder/kolan $> 135^\circ$ – brak trudności lub inny element Komisja E • Kolana na poziomie - 0,10 • kolana poniżej poziomu - 0,30
---	---

Skok „pistolet” z/ bez obrotu

	Wymóg: • kąt w biodrach - mniej niż 90° • prosta noga powyżej horyzontu Komisja D Kąt bioder $> 135^\circ$ – brak lub inna trudność Komisja E • prosta noga na wys. poziomu -0.10 • prosta noga poniżej poziomu -0,30
---	---

Podskok „koci” z/ bez obrotu

	Wymóg: • NN naprzemiennie • kolana powyżej horyzontu • Ocenia się najniższą pozycję kolan Komisja D Kąt bioder/kolan $> 135^\circ$ – brak lub inna T Brak zmiany – podskok kuczny Komisja E • 1 N/ 2 NN na wysokości poziomu -0,10 • 1 N/ 2 NN poniżej poziomu -0,30
---	---

Skok „żabka” z / bez obrotu

	Wymóg: Obie nogi powyżej poziomu Komisja D Kąt bioder > 135° – brak lub inna trudność Komisja E • nierówna pozycja NN - 0,10 • NN na wysokości poziomu - 0,10 • NN poniżej poziomu - 0,30
---	---

Odchylenie od idealnego technicznego wykonania będzie wynosiło: 0,10 – mały błąd, 0,30 – średni błąd i 0,50 – duży błąd (czyli za tzw. kształt, obraz podskoku – „body shape”) (zgodnie z rozdziałem 8.3)

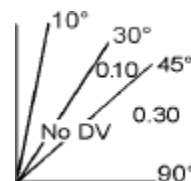
Błędy za tzw. „Body shape” obejmują:

- brak roszczepu,
- zgięte NN,
- luźne stopy,
- nogi „rozrzucone”
- Specyficzne błędy w podskokach opisane są w rozdziale 9.3

9.4 PORĘCZE

- Pozycję stania na rękach uznaje się za wykonaną, kiedy wszystkie części ciała znajdują się w pionie.

9.4.1 Odmach do stania na RR



Komisja D

Jeśli ukończono:

- w ramach 10° od pionu – należy przyznać trudność
- >10° – brak trudności

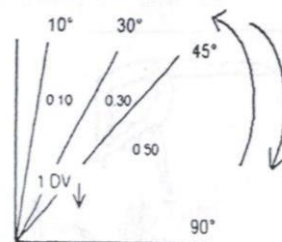
Komisja E

- > 10° – 30° - Bez potrąceń
- > 30° – 45° - 0,10
- > 45° - 0,30



9.4.3 Elementy z obrotami – swing, które

- nie zostały zakończone w staniu na RR
- nie przeszły przez pion
- po wykonaniu obrotu nastąpiła kontynuacja ćwiczenia w przeciwnym kierunku



Komisja D

Jeśli ukończono:

- w ramach 10° od pionu – należy przyznać trudność (patrz 9.4.4)
- > 10° od pionu – 1 gr. niżej niż element kończący się w ST. na RR

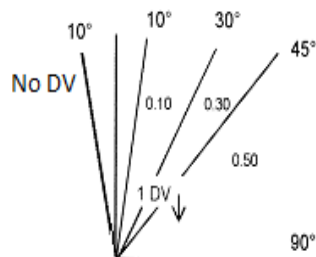
Komisja E

- > 10° – 30° – 0,10
- > 30° – 45° – 0,30
- > 45° – 0,50

Elementy – swing z ½ obrotem:

- Wszystkie części ciała muszą być na wysokości poziomym dla uzyskania trudności, w przeciwnym razie – brak trudności i pusty zamach

9.4.2 Kołowroty do stania na RR bez obrotów oraz elementy z lotem z WŻ do stania na RR na DŻ

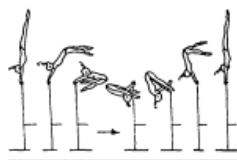


Komisja D Jeśli element ukończono:

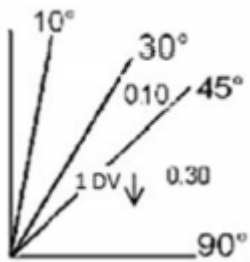
- w ramach 10° od pionu – należy przyznać trudność
- > 10° (przed osiągnięciem pionu) - brak trudności
- > 10° (za pionem) – 1 gr. niżej

Komisja E

- > 10° – 30° – 0,10
- > 30° – 45° – 0,30
- > 45° – 0,50



- Element Adler (5.501)



Komisja D

Jeżeli zakończony:

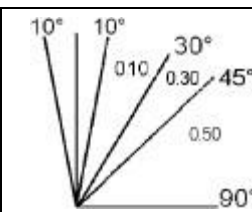
- W 30° od pionu - należy przyznać trudność
- > 30° – jedna gr. niżej

- Adler (5.501) i salto Pak (3.404)

Komisja E

- > 10° – 30° – bez potrąceń
- > 30° – 45° – 0,10
- > 45° – 0,30

9.4.4 Kołowroty z obrotami kończące się w staniu na RR oraz odmachy do stania na RR z obrotami



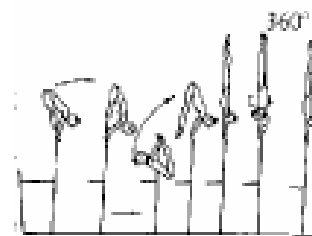
Komisja D

Jeśli ukończono

- w ramach 10° (po którejkolwiek stronie) lub obrót ma miejsce po staniu na RR – należy przyznać wartość trudności

Komisja E

- > 10° – 30° – 0,10
- > 30° – 45° – 0,30
- > 45° – 0,50



Jeśli ten sam element jest wykonany jako swing i następnie jako kołowrót z obrotem w st. na RR, to będzie liczony tylko raz w chronologicznej kolejności.

Poza potrąceniami za niewłaściwą amplitudę elementów, należy pobierać potrącenia wykonania za błędy w postawie ciała.



CZĘŚĆ III – Przystawy ARTYKUŁY 10 - 13

ROZDZIAŁ 10 — Skok

10.1 Zasady ogólne

Od zawodniczki wymaga się wykonania jednego lub dwóch skoków z Tabeli Skoków, w zależności od wymogów obowiązujących w danej fazie zawodów.

- a) Długość rozbiegu to maksymalnie 25 metrów
- b) Skok rozpoczyna się rozbiegiem, dobiegnięciem do odskoczni i odbiciem z odskoczni z dwóch NN, albo
 - w pozycji do przodu albo
 - w pozycji do tyłu
- c) Nie można wykonać skoku z odbiciem lub lądowaniem bokiem.
- d) Wszystkie skoki muszą być wykonane z fazą podporu na 2 RR na stole.
- e) Od zawodniczki wymaga się właściwego użycia materaca ochronnego dostarczonego przez Komitet Organizacyjny przy wykonywaniu skoków z rundaka (Jurczenko).
- f) Mata do postawienia RR może być użyta tylko do skoków z rundaka (Jurczenko)
- g) Każdy skok posiada swój numer.
- h) Zawodniczka jest odpowiedzialna za pokazanie numeru skoku przed jego wykonaniem (manualnie lub elektronicznie)
- i) Po otrzymaniu zielonego światła lub sygnału od sędziny/sędziego D1, zawodniczka wykonuje pierwszy skok a następnie wraca na koniec rozbiegu aby ustawić numer drugiego skoku..
- j) Począwszy od odbicia, ocenia się fazy skoku:
 - pierwszą fazę lotu
 - podpór
 - lot (druga faza lotu) oraz
 - lądowanie.

10.2 Rozbieg

Dodatkowy rozbieg jest dozwolony z potrąceniem -1,00 za pusty rozbieg (jeżeli zawodniczka nie dotknęła odskoczni ani przyrządu):

- Kiedy 1 skok jest wymagany – drugi rozbieg jest dozwolony (jeżeli zawodniczka nie dotknie odskoczni ani stołu) z potrąceniem
- Trzeci rozbieg jest **NIE** dozwolony
- Kiedy 2 skoki są wymagane – trzeci rozbieg jest dozwolony (jeżeli zawodniczka nie dotknie odskoczni i stołu) z potrąceniem
- Czwarty rozbieg jest **NIE** dozwolony

Komisja D potrąci punkty za pusty rozbieg - od Oceny Końcowej skoku wykonanego.

10.3 Grupy skoków

Skoki są sklasyfikowane wg następujących grup:

- Grupa 1 – Skok bez salta (przerzut, Yamashita, rundak) z lub bez obrotu w osi długiej w pierwszej fazie i/ lub w drugiej fazie lotu.
- Grupa 2 – Przerzut w przód z lub bez obrotu 1/1 (360°) w pierwszej fazie lotu – salto w przód lub w tył z lub bez obrotu w osi długiej w drugiej fazie lotu.
- Grupa 3 – Przerzut z $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ obrotu (90° - 180°) w pierwszej fazie (Tsukahara) – salto w tył z lub bez obrotu w osi długiej w drugiej fazie lotu.
- Grupa 4 – Rundak (Jurczenko) z lub bez $\frac{3}{4}$ obrotu (270°) w osi długiej w pierwszej fazie lotu – salto w tył z lub bez obrotu w osi długiej w drugiej fazie lotu.
- Grupa 5 – Rundak z $\frac{1}{2}$ obrotu (180°) w pierwszej fazie lotu – salto w przód lub w tył z lub bez obrotu w osi długiej w drugiej fazie lotu

10.4 Wymagania

- Numer planowanego skoku musi być pokazany (ręcznie lub elektronicznie) przed wykonaniem skoku.

- W Kwalifikacjach, Finale Drużynowym i w Finale Wieloboju: musi zostać wykonany jeden skok.

- W Kwalifikacjach, ocena za pierwszy skok liczy się do Sumy Drużyny i/ lub Wieloboju.
- Zawodniczka, która chce zakwalifikować się do Finału na Przyrządzie musi wykonać dwa skoki tak jak mówią Przepisy Finałów na Przyrządzie poniżej.

- Finały na Przyrządzie

- Zawodniczka musi wykonać dwa skoki, średnia z tych skoków daje wynik końcowy.
- Obydwa skoki muszą być wykonane z różnych grup i z dwoma różnymi drugimi fazami lotu:

Przykład::

- Pierwszy skok wykonany z grupy 4
Rundak flik-flak – salto proste z 2 i ½ obrotu (900°) Wybór drugiego skoku mógłby być:
 - Tsukahara prosta z 2/1 obrotami (720°)
 - Przerzut w przód – 1/1 obrót
- Pierwszy skok wykonany z grupy 2
Przerzut w przód – salto kuczne w przód
Wybór drugiego skoku mógłby być:
 - Rundak flik-flak – salto proste w tył
 - Tsukahara łamana

Uwaga: Jeżeli w skoku - Przerzut w przód + podwójne salto w przód - drugie salto nie zostanie zakończone, ponieważ zawodniczka wylądowała w pierwszym kontakcie nie na stopy - wówczas rozpoznajemy skok jako - przerzut + pojedyncze salto w przód.

10.4.1 Korytarz

Aby zorientować się w kierunkowych potrąceniach, na materacu do lądowania będzie umiejscowiony korytarz. Zawodniczka lądując swoje skoki musi zakończyć lądowanie w strefie korytarza.

Sędzia D1 (po pisemnym zgłoszeniu od sędziny liniowej) potrąci błędy wykroczenia poza opisaną strefę od Oceny Końcowej tak jak poniżej:

- Lądowanie lub wykroczenie poza Korytarz jedną stopą / ręką -0,10 P.
- Lądowanie lub wykroczenie poza Korytarz obiema stopami / rękami lub częścią ciała -0,30 P.

10.4.2 Specyficzne potrącenia dla Przyrządu (Komisja D) (brane od Oceny Końcowej skoku wykonanego)

- rozbieg dłuższy niż 25 m - 0,50
- rozbieg bez wykonania skoku (jeśli zawodniczka nie dotknie odskoczni ani stołu gimnastycznego - 1,00
- podpór (na stole gimnastycznym) - tylko 1 ręką - 2,00

W kwalifikacjach do finału (C-I) i w finale skoku (C-III):

- kiedy jeden skok jest wykonany
- kiedy jeden z dwóch skoków otrzymał „0,00” (patrz 10.4.3) :

Ocena skoku wykonanego podzielona na 2 =Ocena Końcowa (OK)

- kiedy 2 skoki nie są z różnych grup, lub nie mają różnych drugich faz lotu :

[(OK skoku pierwszego) + (OK skoku drugiego – 2,00)]:2 = Ocena Końcowa

10.4.3 Wykonanie skoków nieważnych* (0.00 P)

- Rozbieg z dotknięciem odskoczni lub stołu, bez wykonania skoku
- Skok wykonany bez dotknięcia stołu
- Pomoc podczas skoku
- Brak użycia materaca ochronnego w skokach „Jurczenko”
- Błąd - lądowanie nie na stopy
- Skok jest tak słabo technicznie wykonany, iż nie można określić jego oceny wyjściowej
- Zawodniczka wykonała niedozwolony skok (bokiem, lub z innym elementem przed odskocznią niż rundak)
- Pierwszy skok jest powtórzony i wykonany jako skok drugi w kwalifikacjach do finału lub w finale skoku.

***Uwaga:** Ocena „0” jest zapisywana przez Komisję D

Komisja D i Kontroler na Przyrządzie dokonają automatycznie przeglądu wideo dla każdego skoku, który zostanie uznany za nieważny i otrzyma ocenę 0,00 lub skoków wykonanych z podporę tylko na jednej ręce.

10.5 Metody oceniania

Komisja D: wprowadza wartość wykonanego skoku i pokazuje na tablicy sędzinom z Komisji E symbol uznanego skoku (*jeżeli różni się on od wyświetlonego numeru*).

Ocena pierwszego skoku musi zostać wyświetlona zanim zawodniczka rozpocznie wykonywanie drugiego skoku.

10.6 Specyficzne potracenia za wykonanie (Komisja E)

Błędy	0,10	0,30	0,50
Pierwsza faza lotu			
– Niepełny obrót w osi długiej:			
Gr. 1 z ½ (180°) obrotu	≤45°	≤90°	
Gr. 3 z ¼ (90°) obrotu		≤45°	
Gr. 4 z ¾ (270°) obrotu	≤45°		
Gr. 1 lub 2 skoki z obrotami 1/1 (360°) obrotu	≤45°	≤90°	>90°
– Błędy techniczne			
• kąt w biodrach	x	x	
• wygięcie	x	x	
• ugięte NN	x	x	x
• NN lub kolana rozłączone	x	x	
Faza podporu			
– Błędy techniczne			
• nierówne/ naprzemienne ustawienie RR na stole			
gimn. w pierwszej fazie skoku (Gr. 1,2,5)	x	x	
• kąt w barkach	x	x	
• błąd przejścia przez pion	x		
• Przepisowy obrót w osi długiej rozpoczęty zbyt wcześnie (już na stole)	x	x	
• Ugięte RR	x	x	x

Druga faza lotu			
– Nadmierny „snap” (korbet)	x	x	
– Wysokość	x	x	x
– Dokładność obrotu (w osi długiej) Cuervo	x		
– Pozycja ciała:			
• dokładność kulonej/łamanej pozycji w saltach	x	x	
• dokładność j/w w saltach z obrotami	x		
• linia ciała (wyprost) w saltach prostym	x		
• linia ciała (wyprost) w saltach prostym z obrotami	x	x	
• błąd utrzymania prostej pozycji ciała (w saltach prostym) - zbyt wczesne załamanie	x	x	
• niewystarczający i/ lub spóźniony wyprost (kuczne i łamane skoki)	x	x	
- Ugięte NN	x	x	
– NN lub kolana rozłączone	x	x	x
Ogólne			
– Niedokręcone salta			
• bez upadku	x		
• z upadkiem		x	
– zejście z linii (w pierwszym kontakcie)	x		
– niewystarczająca długość (dystans)	x	x	
– dynamika	x	x	
Błędy lądowania	Rozdział 8		

ROZDZIAŁ 11 — Poręcze

11.1 Zasady ogólne

Ocena ćwiczenia zaczyna się od odbicia z odskoczni bądź materaca. **Nie** zezwala się na użycie dodatkowych środków podparcia pod odskocznia (np. dodatkowej odskoczni).

a) Naskoki

- Jeżeli zawodniczka w pierwszej próbie naskoku dotknie odskoczni, przyrzędu lub przebiegnie pod poręczami:
 - Potrącenie - 1,00 (Komisja E)
 - Musi rozpocząć ćwiczenie
 - Brak T za naskok
- Zawodniczce zezwala się na wykonanie drugiego rozbiegu do naskoku (z potrąceniem), jeżeli nie dotknie odskoczni, przyrzędu i / lub nie przebiegnie pod poręczami
 - Potrącenie - 1,00
- Trzeci rozbieg jest niedozwolony

Gimnastyczka nie może przechodzić pod dolną żerdzią, w celu rozpoczęcia ćwiczenia (patrz 2.4)

Komisja D odliczy potrącenie od oceny końcowej.

b) Czas upadku

Po upadku z poręczy zezwala się na 30-sekundową przerwę nim zawodniczka ponownie wykona naskok na poręcze celem kontynuacji ćwiczenia.

Jeśli zawodniczka przekroczy dozwolony czas upadku: potrącenie **-0,30 P** - błąd neutralny - jeśli będzie kontynuowała ćwiczenie w ciągu 60 sekund. Jeśli nie wznowi ćwiczenia w ciągu 60 s. ćwiczenie uznaje się za zakończone.

- Odliczanie czasu rozpoczyna się od momentu, kiedy zawodniczka stanie na stopach po upadku
- Czas, który upłynął po upadku zostanie wyświetlony w sekundach na tablicy wyników.

- Sygnał ostrzegawczy (gong) zakomunikuje upływ czasu po:
 - 10 sekundach,
 - 20 sekundach i ponownie po
 - 30 sekundach określonego limitu czasu.Ćwiczenie oficjalnie uważa się za wznowione, gdy stopy opuszczają podłogę.
- Nie jest konieczne zaprezentowanie się przed wznowieniem ćwiczenia po upadku.

11.2 Zawartość i konstrukcja ćwiczenia

Maksymalne 8 najwyższych trudności wliczając zeskok liczy się do wartości trudności.

Brak zeskoku – 0,50P od Oceny Końcowej (Komisja D)

Tylko 3 elementy w kolejności chronologicznej z tej samej grupy “rodziny umiejętności”(przemyki, sztalдеры, kołowroty nastopowe) będą liczone do trudności T, wymagań WK i połączeń WP. Rodziny te nie obejmują wychwyty, kołowrotów olbrzymich i zamachów do stania na RR. Elementy w przód - to inna “rodzina umiejętności” niż elementy w tył. Przykłady na końcu rozdziału 11*

Tylko jeden element typu „Tkatchev” bez obrotu z każdego wiersza w Tabeli Elementów zostanie rozpoznany.

Trudność układu powinna być zróżnicowana i składać się z podanych niżej kategorii elementów:

- a. Kołowroty i zamachy
 - Kołowroty olbrzymie w tył
 - Kołowroty olbrzymie w przód
 - Zamachy i kołowroty przemysłowe
 - Sztalдеры w przód/ w tył
 - Kołowroty nastopowe w przód / w tył
- b. Loty
 - Z WŻ do chwytu na DŻ (lub odwrotnie)
 - Lot z kontrą (nad żerdzią)
 - Skoki
 - Lotki
 - Salta

11.3 Wymagania Kompozycji (WK) – Komisja D 2,00 P.

1. Element z lotem z WŻ do DŻ 0,50
2. Element z lotem na tą samą żerdź 0,50
3. Różne chwyt (nie w zamachach, wskokach i zeskokach) 0,50
4. Element bez lotu z min.360° obr. (nie wskok) 0,50

11.4 Wartość połączeń (WP) – Komisja D

Wartość połączeń może być przyznawana za połączenia bezpośrednie. Wartość połączeń zostanie dodana do oceny D.

Formuły połączeń bezpośrednich:

0,10	0,20
D + D lub więcej	D (lot z chwytem za tę samą żerdź lub zDŻ do WŻ) + C* lub więcej (na WŻ i muszą zostać wykonane w takim porządku) E + E (jeden musi być z lotem) F + D (oba elementy z lotem)

Uwaga* elementy C/D muszą zawierać lot lub obrót (min. 180°)

- a) W ramach tego samego połączenia bezpośredniego dla wartości połączeń, element można wykonać dwa (2) razy, jednak element **NIE** może otrzymać trudności po raz drugi.
- b) Elementy z lotem zawierają elementy z widocznym lotem
 - Z WŻ do chwytu na DŻ (lub odwrotnie)
 - Przy locie z kontrą (nad żerdzią), skoku, lotce lub salcie po którym następuje ponowne uchwycenie się tej samej bądź drugiej żerdzi
 - Wykonywane jako zeskoki

Uwaga: Zmiana chwytu w podskoku z/bez 180° - 360° obrotu **NIE** zalicza się do elementów z lotem.

- c) Poniższe połączenia bezpośrednie mogą zostać wykonane jako:
 - Połączenie z naskokiem (elementy z gr.1 nie są zaliczane do elementów z lotem)

np.:

D+D = 0,10

- Połączenie w ramach ćwiczenia
- Połączenie z zeskokiem.

- d) Jeżeli pomiędzy dwoma (2) elementami lub po „łączeniu”, zawodniczka wykona **pusty zamach** lub **zamach pośredni**, to **NIE** można przyznać wartości połączenia.

- **Zamach pusty** = zamach w przód /w tył bez wykonania elementu z Tabeli

- Wyjątek: elementy typu „Szaposznikowa” bez/z obrotem oraz elementy:

Uwaga: Jeśli po Szaposznikowej (bez/z obrotem) wykonany jest zjazd wychwyt - odejmujemy za pusty zamach !!!

- **Zamach pośredni** = w podporze i/lub długi zamach niepotrzebny do wykonania następnego elementu.

11.5 Potrącenia z kompozycji (Komisja E)

Błędy	0,10	0,30	0,50
- Skok z DŻ na WŻ			X
- Zwis na WŻ, postawienie stóp na DŻ i przechwyt na DŻ			X
- Więcej niż 2 te same elementy bezpośrednio przed zeskokiem	X		

11.6 Specyficzne potrącenia na Przyrządzie (Komisja E)

Błędy	0,10	0,30	0,50 lub więcej
- Niecharakterystyczny element (elementy z odbicia z 2 stóp lub ud)			0,50

Jeśli nie ma upadku – błędy wykonania w elemencie nie mogą przekroczyć 0,80 P.

Komisja E			
	0,10	0,30	0,50 lub więcej
Dodatkowy chwyt	x		
"Linia" ciała w st. na RR	X	X	
"Linia" ciała w zamach do st. na RR	X	X	
Muśnięcie materaca		X	
Uderzenie stopami o przyrząd			0,50
Uderzenie stopami o materac (upadek)			1,00
Zakłócenie rytmu w elementach	x		
Niewystarczająca wysokość elementów z lotem	x	x	
Niedokręcenie elementów z lotem	x		
Niewystarczający wyprost w wychwytach	x		
Zamach pośredni			0,50
Pusty zamach			0,50
Kąt zakończeń elementów	x	x	x
Amplituda: - zamach w przód i w tył poniżej poziomu - odmachy	X x	 x	
Nadmierne wygięcie bioder w kopnięciu do zeskoku.	x	x	

11.7 Uwagi

Upadki –

• Elementy z lotem

- a) z chwytem obiema RR (chwilowy zwis lub podparcie) na żerdzi - przyznaje się trudność elementu.
- b) bez chwytu obiema RR na żerdzi – nie przyznaje się trudności elementu.

• Zeskoki

- a) Brak jakiejkolwiek próby wykonania zeskoku (lądowanie na stopach lub upadek po lądowaniu na stopach)

Ocena – (ewaluacja)

- Nie przyznaje się trudności - liczy się tylko 7 elementów (*Komisja D*)
- – 0,50 Brak zeskoku – (*Komisja D*)
- Upadek – 1,00 lub potrącenia za lądowanie - jeśli nie było upadku (*Komisja E*)

- b) Jeśli rozpoczęło się zeskoki i następnie miał miejsce upadek:

Przykład: Podmyk salto kuczne w przód bez lądowania najpierw na stopy

Ocena – (ewaluacja)

- Nie przyznaje się trudności - liczy się tylko 7 elementów (*Komisja D*)
- Potrącenia za lądowanie – 1,00 (upadek) (*Komisja E*)

• Naskoki

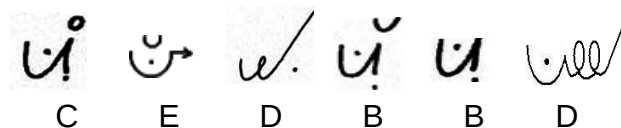
- a) Naskok może spełniać WK nr 1 – lot z WŻ na DŻ
- b) Elementy wykonane jako naskoki mogą być wykonywane w ćwiczeniu (lub odwrotnie), ale wartość trudności będzie zaliczana tylko raz.

*** Przykłady grup „root skill“ (rodzin umiejętności)**

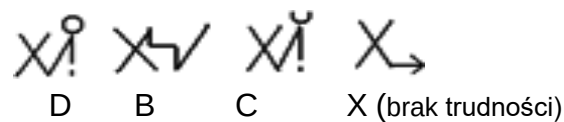
Przykład 1:



Przykład 2:

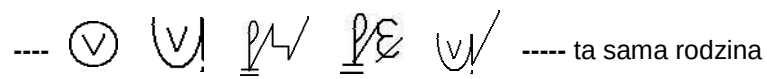


Przykład 3:



Różne chwyt i różne kierunki (przód/tył) - różnicują te grupy (rodziny)

Np.



ROZDZIAŁ 12 — Równoważnia

ARTYZM

Kompozycja

Kompozycja ćwiczeń na równoważni jest oparta na terminologii elementów ruchu, zarówno gimnastycznego jak i artystycznego. W takim samym stopniu, jak choreografia tych elementów w relacji do ćwiczenia na równoważni tworzy silne poczucie rytmu, siły i modulacji tempa. To zrównoważenie elementów trudnych z elementami artystycznymi ma na celu stworzenie płynności oraz spójnej całości.

Projekt, struktura i kompozycja ćwiczenia zawierają:

- Bogatą i zróżnicowaną selekcję elementów z różnych grup w tabeli elementów
- Zmiany poziomów (górze, dół)
- Zmiany kierunków (w przód, w tył, na boki)
- Zmiany rytmu i tempa
- Oryginalne lub kreatywne ruchy i przejścia

To jest to, **CO** zawodniczka prezentuje.

Rytm i tempo

Rytm i tempo muszą być zróżnicowane, żywe, czasami wolne, lecz zawsze dynamiczne i przede wszystkim płynne. Przejścia pomiędzy ruchem a elementami gimnastycznymi powinny być gładkie i płynne:

- bez niepotrzebnych zatrzymań lub
- przedłużających się przygotowań do następnego elementu.

Ćwiczenie nie powinno być serią niepołączonych ze sobą elementów.

Pokaz artystyczny

Gdy gimnastyczka wykazuje się kreatywnością, pewnością wykonania, osobistym stylem, perfekcyjną techniką oraz zróżnicowanym rytmem i tempem, przekształca ona dobrze skonstruowaną kompozycję w prawdziwy artystyczny spektakl.

Pokaz artystyczny nie jest tym **CO wykonuje gimnastyczka**, ale **JAK wykonuje**.

12.1 Zasady ogólne

Ocena ćwiczenia rozpoczyna się od momentu odbicia z odskoczni lub materaca. **Nie** zezwala się na użycie dodatkowych środków podparcia pod odskocznia (np. dodatkowej podkładki lub dodatkowej odskoczni).

a) Naskoki

- Jeżeli zawodniczka w pierwszej próbie naskoku dotknie odskoczni lub przyrządu:
 - Potrącenie - 1,00 (Komisja E)
 - Musi rozpocząć ćwiczenie
 - Brak T za naskok
 - Potrącenie za wskok nie z Tabeli Elementów (Komisja E)
- Zawodniczce zezwala się na wykonanie drugiego rozbiegu do naskoku (z potrąceniem), jeżeli nie dotknie odskoczni lub przyrządu:
 - Potrącenie - 1,00
- Trzeci rozbieg jest niedozwolony

Komisja D odliczy potrącenie od oceny końcowej.

b) Mierzenie czasu:

Czas trwania ćwiczenia na równoważni nie może przekroczyć 1:30 (90 sekund).

- sędzina/ sędzia mierząca czas - nr 1 rozpoczyna odmierzenie czasu od momentu odbicia zawodniczki z odskoczni lub materaca. Zatrzymuje zegar, kiedy zawodniczka dotknie materaca po zakończeniu ćwiczenia na równoważni.
- Sygnał (gong) poinformuje zawodniczkę na 10 sek. przed upływem limitu czasu i jeszcze raz w momencie upływu limitu czasu (1:30) o konieczności zakończenia ćwiczenia.
- Jeśli zeskok zakończy się wraz z drugim sygnałem **NIE** nalicza się potrącenia.
- Jeśli zeskok zakończy się po drugim sygnale, nalicza się potrącenie za przekroczenie limitu czasu. Sędziny/ sędziowie oceniają całe ćwiczenie razem z zeskokiem.
- Jeśli ćwiczenie będzie trwać dłużej niż **1:31 (91 sek.)**, za przekroczenie limitu czasu zostanie naliczone potrącenie – **0,10 P**.
- Elementy wykonane po upływie 90 - sekundowego limitu czasu zostaną uznane przez Komisję D i ocenione przez Komisję E.
- Błędy przekroczenia czasu zostaną zgłoszone pisemnie przez odpowiednią sędzinę/ sędziego mierzącą czas sędziom z Komisji D, które następnie dokonają potrąceń od Noty końcowej.

c) Czas upadku:

W momencie upadku zawodniczki z równoważni dopuszcza się 10 sek. pauzę

- Jeśli zawodniczka przekroczy dozwolony czas upadku:

potrącenie **–0,30 P** - błąd neutralny – jeśli będzie kontynuowała ćwiczenie w ciągu 60 sekund. Jeśli nie wznowi ćwiczenia w ciągu 60 s. ćwiczenie uznaje się za zakończone.

- Druga sędzina/ sędzia mierząca czas rozpoczyna odliczanie od momentu, kiedy zawodniczka stanie na NN po upadku. Czas trwania upadku mierzy się osobno i **nie** jest on wliczany do całkowitego czasu ćwiczenia.
- Czas upadku kończy się kiedy zawodniczka odbije się z materaca, aby ponownie naskoczyć na równoważnię. Nie jest konieczne zaprezentowanie się przed wznowieniem ćwiczenia po upadku.
- Po ponownym wejściu na równoważnię sędzina mierząca czas nr 1 wznowia odliczanie czasu od pierwszego ruchu kontynuującego ćwiczenie.
- Czas, który upłynął po upadku zostanie wyświetlony w sekundach na tablicy wyników. Po upływie 10-cio sek. limitu czasu następuje sygnał dźwiękowy (gong).

- do 10 sek. – czas upadku – bez potrącenia
- 11 – 60 sek. – potrącenie – 0,30 P
- przekroczenie 60 sek. – ćwiczenie zakończone

12.2 Zawartość i konstrukcja ćwiczenia

Maksymalne 8 najwyższych trudności wliczając zeskok liczy się do wartości trudności.

W tych 8 elementach muszą być minimum:

- 3 elementy akrobatyczne
- 3 elementy taneczne i
- 2 dowolne elementy

Brak zeskoku – 0,50P od Oceny Końcowej (Komisja D)

12.3 Wymagania Kompozycji (WK) – Komisja D 2,00 P.

1. Jedno połączenie przynajmniej dwóch elementów tanecznych, z czego jeden to skok lub podskok z pełną amplitudą 180° (pozycja szpagatu podłużnego lub poprzecznego) – 0,50
2. Obrót – na 1N (Gr. 3) lub element: **1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505,** – 0,50
3. Jedna seria akrobatyczna, min. z 2 elem. z **lotem***, z czego jeden to salto (elementy mogą być te same) – 0,50
Seria akrobatyczna może być “rebounding i non-rebounding**
4. Elementy akrobatyczne w różnych kierunkach (w przód/bok i w tył) – 0,50

***Elementy z lotem z lub bez podporu na RR.**

Uwaga:

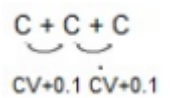
- WK 1 - 4 muszą zostać wykonane na równoważni.
- Stania na RR i wytrzymania nie mogą zostać użyte dla WK
- Przewroty mogą być użyte tylko do wypełnienia WK nr 2

12.4 Wartość połączeń (WP) i premie (SB) – Komisja D

- a) Wartość połączenia może zostać przyznana za połączenie bezpośrednie.
- b) Bonifikata za wartość połączeń (WP) będzie doliczana do oceny wyjściowej.
- c) **Serie Bonus** będą przyznawane za połączenie 3 lub więcej elementów.
- d) **WP nie będzie przyznana, kiedy zawodniczka chwyci równoważnię w celu uniknięcia upadku.**

Formuły połączeń bezpośrednich:

AKROBATYCZNE	
0,10	0,20
2 elementy akrobatyczne z lotem, włączając wskok i wykluczając zeskok. Wszystkie połączenia muszą być “rebounding” **	

C + C B + D (w tył) (tylko w tej kolejności) B + E	C/D + D (lub więcej) B + D (oba elem. do przodu) B + F
Seria Bonus + 0,10 P. - będzie przyznawana za serię taneczną, mix i akrobatyczną (rebounding i non-rebounding**), zaczynając od B + B + C (dowolna kolejność), wliczając naskok i zeskok (min. C); •Do SB mogą być użyte - elem. akrobatyczne bez lotu (min.B) wyłączając wytrzymania. Te same (z lotem lub bez) akro elementy mogą być powtórzone w tym samym połączeniu, natomiast elementy taneczne muszą być różne.	
Przykład 1. B + B + C = +0,10 SB D + B + C = +0,10 SB	
Przykład 2.  +0,10 SB = W sumie +0,30 CV+0.1 CV+0.1	

****Połączenie z efektem reboundingu - wykorzystanie sprężystości przyrządu z rozwojem prędkości w jednym kierunku.**

(**Połączenia z odbiciem z 2 NN rozwijają szybkość w jednym kierunku)

- **Lądowanie (na 2 NN) z 1 elementu z lotem z podparem RR i natychmiastowym odbiciem do drugiego elementu lub**
- **lądowanie z 1 elementu z lotem na 1 N i z dostawieniem N wolnej i natychmiastowym odbiciem z 2 NN do drugiego elementu.**

TANECZNE / MIX (elementy akrobatyczne z lotem, wyłączając zeskok)	
0,10	0,20
C + C lub więcej(taneczne) A + C (Obroty tylko) B + D (Mix)	D + D lub więcej

Uwaga: Piruety mogą zostać wykonane z krokiem do drugiego obrotu na przeciwnej nodze (demi plie na 1 lub obu stopach NIE jest dozwolone)

Elementy akrobatyczne z gr. B z podporem i fazą lotu:

- Flik-flak na 2NN
- Flik-flak na 1 N
- Flik-Flak – Gainer (auerbach)
- Rundak
- Przerzut w przód

mogą zostać wykonane po raz drugi w ćwiczeniu, aby otrzymać bonifikatę za połączenia trudne (WP) i SB, ale nie mogą być wykonane drugi raz aby otrzymać wymaganie (WK).

12.5 Potrącenia za artyzm i choreografię (Komisja E)

Błędy	0,10
Artyzm wykonania	
– Niewystarczający artyzm wykonania w całym ćwiczeniu:	
• Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów)	x
• Niewystarczająca amplituda (maksymalne wydłużenie ruchów)	x
• Niewystarczająca amplituda w wymachach	X
• Słaba praca stóp: - Rozluźnione stopy	X
- Słaba, zła praca w relevé	X
• Niewystarczające zaangażowanie części ciała	X
- Rytm i tempo	
• Niewystarczająca zmienność rytmu i tempa w ruchach	x
• Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepołączonych elementów i ruchów (brak płynności)	x
Kompozycja	
- Naskok bez trudności - wszystkie takie wskoki będą powszechnie rozpoznawane jako "A" (z wyjątkiem przemachu N do siadu, wskoku do przysiadu, siadu, kłku, prostego wskoku na 1N lub na 2NN)	x
- Niewystarczające użycie całego przyrządu:	X
• Brak ruchów bokiem – (bez Trudności)	
• Brak kombinacji ruchów/elementów blisko równoważni (dotknięcie tułowiem, głową, udem) – element nie jest konieczny;	x

- Więcej niż jeden ½ obrót na 2 stopach o NN prostych w całym ćwiczeniu	X

12.6 Błędy specyficzne dla przyrządu (Komisja E)

Błędy	0,10	0,30	0,50
- Zakłócenie rytmu w połączeniach	x		
Nadmierne przygotowanie:	Każd.		
- „Adjustment” - zbędne kroki i ruchy bez choreografii przed elementami	x		
- nadmierny zamach RR do elem.tanecznych	x		
- pauza (2 sek.)	x		
- Dodatkowy podpór 1 N z boku równoważni		x	
- Chwyt przyrządu dla uniknięcia upadku			x
- Dodatkowe ruchy dla utrzymania równowagi	x	x	x

***Zeskok:**

- a) Jeśli salto do zeskoku **NIE** rozpoczęło się (brak rozpoczęcia rotacji) i ma miejsce upadek :

Przykład 1: Rundak + zeskok z równoważni (sam wyskok):

Ocena:

- Nie przyznaje się trudności - liczy się tylko 7 elementów (*Komisja D*)
- - 0,50 Brak zeskoku (*Komisja D*)
- Upadek – 1,00 (*Komisja E*)
- Jeśli zawodniczka wchodzi ponownie na belkę, aby wykonać zeskok, nie ma odliczenia za Brak zeskoku.

b) Jeśli rozpoczęło się salto do zeskoku i następnie miał miejsce upadek:

Przykład 2: Rundak + rozpoczęcie salta do zeskoku, błąd lądowania w pierwszym kontakcie nie na stopy:

Ocena:

- Nie przyznaje się trudności - liczy się tylko 7 elementów (*Komisja D*)
- Potrącenia za lądowanie - 1,00 - upadek (*Komisja E*)

12.7 UWAGI

Upadki – Elementy akrobatyczne i taneczne

Elementy akrobatyczne i taneczne – aby przyznano trudność zawodniczka musi wrócić na równoważnię stopą lub tułowiem:

- jeżeli lądowanie na 1 lub 2 stopy lub tak jak nakazuje opis ćwiczenia – wartość trudności jest zaliczana
- brak lądowania na 1 lub 2 stopy lub tak jak nakazuje opis ćwiczenia – wartość trudności nie jest zaliczana

Naskoki

- Jedynie rundak może poprzedzać naskok
- Elementy naskoku (*przewroty, stania na RR i wytrzymania*) mogą zostać wykonane w trakcie układu

ćwiczenia ale wartość trudności będzie uznawana tylko raz za ten sam element.

Wytrzymania

- Stania na RR (bez obrotów) i wytrzymania muszą zostać utrzymane przez 2 sek., jeśli zostało to zapisane w Tabeli Elementów. Jeśli element nie zostanie utrzymany przez 2 sek. i nie pojawi się jako kolejny element z Tabeli, należy przyznać o jedną wartość trudności niżej lub bez trudności, (pozycja stania na RR lub wytrzymania powinna zostać zakończona).
- Dla otrzymania bonifikaty za WK, WP, SB, elementy akrobatyczne z wytrzymaniem (z lotem) mogą zostać użyte jako ostatni element w serii akrobatycznej lub mix
-  oraz  zostanie przyznana jedna wartość trudności niżej jeżeli stanie na RR nie zostanie utrzymane przez 2 sek.
 - Jeżeli zawodniczka wykona ponownie ten sam element w ćwiczeniu i utrzyma pozycję stania na RR przez 2 sek. – wartość trudności nie zostanie przyznana.

Element Onodi Tik-Tak



- może być użyty tylko jako ostatni element w serii akrobatycznej do wypełnienia WK i WP
- może być użyty gdziekolwiek dla Serii Bonus
- będzie zaliczany jako ten sam element co „Onodi”

Elementy specyficzne

-  RR muszą wylądować wzdłuż równoważni.



RR ułożone razem wzdłuż równoważni –
Prawidłowo



Jeśli przednia R zakończyła obrót
(zastosować potrącenie za precyzję)



RR ułożone w pobok równoważni
(zastosować potrącenie za precyzję)

ROZDZIAŁ 13 — Ćwiczenia wolne

ARTYZM

Pokaz artystyczny

O pokazie artystycznym mówimy wtedy, gdy gimnastyczka prezentuje umiejętności przekształcenia swojego ćwiczenia wolnego w prawdziwie artystyczny spektakl. W tym celu musi zademonstrować płynność choreografii, artyzm, ekspresję, muzykalność i perfekcyjną technikę.

Głównym zadaniem jest stworzenie i zaprezentowanie wyjątkowej oraz dobrze wyważonej artystycznie kompozycji gimnastycznej poprzez harmonijne połączenie ruchu i ekspresji ciała z tematem i charakterem muzyki.

Kompozycja i choreografia

Kompozycja ćwiczeń wolnych opiera się na terminologii elementów ruchu. Tak jak choreografia jest takim opracowaniem ruchów ciała, zarówno gimnastycznych jak i artystycznych, w czasie i przestrzeni na planszy, w harmonii z wybraną muzyką.

Choreografia powinna rozwijać się łagodnie od jednego elementu w następny, w zestawieniu z prędkością i intensywnością.

Kreatywna choreografia, to jest oryginalne połączenie elementów i ruchu; oznacza, że ćwiczenie zostało skonstruowane i jest prezentowane z użyciem nowych pomysłów, form, interpretacji i oryginalności, co pozwala uniknąć wtórności i monotonii.

Projekt, struktura i kompozycja ćwiczenia zawierają:

- Bogatą i zróżnicowaną selekcję elementów z różnych grup w tabeli elementów
- Zmiany poziomów (górze, dół)

- Zmiany kierunków (w przód, w tył, na boki, skręty)
- Oryginalne lub kreatywne ruchy, połączenia i przejścia.

To jest to, **CO** zawodniczka prezentuje.

Ekspresja

Ekspresję możemy zdefiniować jako poziom i zakres emocji wyrażanych przez zawodniczkę twarzą i ciałem. Zaliczamy do tego jej prezencję i sposób interakcji z jurorami i publicznością oraz umiejętność radzenia sobie z ekspresją podczas wykonywania najbardziej skomplikowanych ruchów. To również jej umiejętność odgrywania roli, w którą wciela się podczas występu. Oprócz wykonania technicznego trzeba też w ocenie brać pod uwagę artystyczną harmonię oraz kobiecą grację.

Jest to nie tylko **CO**, ale i **JAK** prezentuje zawodniczka swoje ćwiczenie.

Muzyka

Muzyka musi być perfekcyjnie dobrana, bez nagłych cięć. Musi wносить sens jedności do całej kompozycji i sposobu przedstawienia ćwiczenia. Powinna miękko płynąć oraz mieć przejrzysty początek i koniec. Wybrana muzyka musi również pomóc podkreślić wyjątkowy charakter i styl zawodniczki. Charakter muzyki powinien wprowadzić przewodnią ideę/temat kompozycji.

- Musi być wyraźna korelacja pomiędzy ruchami a muzyką. Akompaniament musi być dobrany specjalnie do gimnastyki oraz musi wносить wkład w całość artystyczną i perfekcję przedstawienia.

Muzykalność

Jest to umiejętność odczytywania muzyki oraz demonstrowania nie tylko jej rytmu i tempa, lecz również płynności, kształtu, intensywności oraz pasji. Muzyka musi wspomagać pokaz i gimnastyczka poprzez swoje ruchy musi przekazać temat muzyczny publiczności i jurorom.

13.1 Zasady ogólne

a. Wymagania dotyczące muzyki

- Muzyka do ćwiczeń wolnych musi zostać dostarczona organizatorom zawodów. Czas każdej muzyki (ścieżka dźwiękowa) zostanie zmierzony zgodnie z czasem zatwierdzonym przez organizatora i szefa delegacji.
- Opis muzyki musi zawierać:
 - Imię i nazwisko zawodniczki – Trzy litery drukowane używane przez FIG do określenia kraju
 - Imię i nazwisko kompozytora oraz tytuł utworu
- Na płytę (USB) musi być nagrany muzyczny akompaniament z użyciem innych instrumentów.
 - Sygnał lub dźwięk może rozpoczynać nagranie. Jednak imię gimnastyczki nie może być wypowiedziane.
 - Głos ludzki może występować tylko jako instrument muzyczny, nie jako konkretne słowa. Dźwięki nie mogą mieć znaczenia w żadnym języku.
 - Akceptowane wykorzystanie ludzkiego głosu jako instrumentu muzycznego to: mruczenie, wokalizacje bez słów, pogwizdywanie, czy rytmiczne powtarzanie dźwięków pozbawionych znaczenia.

- Każda muzyka, która nie jest wyraźnie piosenką lub jej częścią jest akceptowana.
- Brak muzyki lub muzyka ze słowami –1,00

Uwaga: Pobierane przez Komisję D - od Oceny Końcowej W przypadku wątpliwości Federacja/gimnastyczka może przedstawić muzykę wcześniej do Komisji Zawodów.

b. Mierzenie czasu:

Ocena ćwiczenia rozpoczyna się wraz z pierwszym ruchem zawodniczki. Czas trwania ćwiczenia nie może przekroczyć 1:30 (90 sekund).

- Sędzina (mierząca czas) rozpoczyna mierzenie czasu od momentu, kiedy zawodniczka wykona pierwszy ruch na ćwiczeniach wolnych.
- Sędzina przerwie mierzenie czasu, kiedy zawodniczka zakończy ćwiczenia wolne ostatnią pozycją. Ćwiczenie ma się zakończyć wraz z muzyką.
- Jeśli ćwiczenie będzie trwało 1:31 (91 sek.) i dłużej, to za przekroczenie limitu czasu zostanie naliczone potrącenie. - 0,10 P.
- Elementy wykonane po upływie 90 - sekundowego limitu czasu zostaną uznane przez Komisję D i ocenione przez Komisję E.

c. Oznaczenia pola ćwiczeń:

Przekroczenie przepisowego pola ćwiczeń (12 x 12 m), tj. dotknięcie podłogi poza oznaczoną granicą jakkolwiek częścią ciała spowoduje potrącenie.

- Jeden krok lub lądowanie R/N poza oznaczonym obszarem – 0,10 P.
- Krok poza wyznaczonym obszarem obiem RR/ NN lub częścią ciała lub lądowanie obiem stopami poza

oznaczonym obszarem (pierwszy kontakt stóp z podłożem)

– 0,30 P.

Zarówno przekroczenie czasu jak i linii musi zostać zgłoszone pisemnie przez odpowiednie sędziny liniowe i mierzące czas Komisji D, która następnie dokona potrącenia od oceny końcowej.

13.2 Zawartość i konstrukcja ćwiczenia

Maksymalne 8 najwyższych trudności wliczając zeskok liczy się do wartości trudności. W tych 8 elementach muszą być min.

- 3 elementy akrobatyczne
- 3 elementy taneczne i
- 2 dowolne elementy

Brak zeskoku – 0,50P od Oceny Końcowej (KomisjaD).

Zeskok jest ostatnią liczoną linią akrobatyczną (liczona najwyższa wartość trudności w tej linii)

- brak zeskoku będzie liczone jeśli tylko jedna linia akrobatyczna będzie wykonana;

a) Linie akrobatyczne

- Maksymalna ilość linii akrobatycznych - 4;
- Jakakolwiek trudność w następnych liniach akrobatycznych nie będzie liczona do trudności.
- Linia akrobatyczna składa się z minimum dwóch bezpośrednio połączonych elementów akrobatycznych z lotem, z których jeden musi być saltem.

- Lądowanie nie na stopy z salta będzie dalej uważane jako linia akrobatyczna

- **Jakakolwiek trudność akrobatyczna wykonana po ostatniej liczonej linii akrobatycznej - NIE będzie liczona do trudności !!!**

13.3 Wymagania Kompozycji (WK) – Komisja D- 2,00 P.

1. Pasaż złożony z **dwóch różnych podskoków** (z tabeli elementów) połączonych bezpośrednio lub pośrednio (za pomocą kroków biegowych, małych podskoków, podskoków chasse, obrotów chainé), jeden z nich ze szpagatem podłużnym lub poprzecznym (180°)
– 0,50
- Nie zezwala się na żadne skoki ani obroty ponieważ odbywają się one w miejscu. (Obroty Chainé ½ na 2 NN) są dozwolone ponieważ są to kroki wykonywane w ruchu.
- Jeśli podskoki wykonuje się jako pierwszy element w przejściu tanecznym, to muszą zakończyć się one lądowaniem na 1 N.
2. Salto z obrotem w osi długiej (min. 360°)*
– 0,50
3. Salto podwójne*
– 0,50
4. Salto w przód (nie machowe) i w tył w tej samej lub różnych liniach akrobatycznych *
– 0,50

*** Wymagania 2,3,4 - muszą być wykonane w linii akrobatycznej !!!**

Linie akrobatyczne i zakończenia - Przykłady:

- Zeskok nie będzie zaliczony jeżeli tylko jedna linia akrobatyczna będzie wykonana w układzie.

Przykład 1 :

Handwritten: $\Lambda \text{NE} \Lambda \text{NE} \text{ } \& \text{ } \Lambda \text{neev} \text{X}$

Tylko jedna linia akrobatyczna Ocena – Ewaluacja:

- Brak T – liczy się tylko 7 elementów – Komisja D
- - 0,50 – brak zeskoku – Komisja D
- Błędy lądowania – Komisja E

Przykład 2:

Handwritten: a) $\Lambda \text{N} \Lambda \text{NE}$ or b) $\Lambda \text{neev} \Lambda$

Tylko jedna linia akrobatyczna

Ocena:

- Brak T - liczy się tylko 7 elementów - (Komisja D)
- - 0,50 brak zeskoku (Komisja D)
- Błędy lądowania - (Komisja E)

Przykład 3 :

Handwritten: $\Lambda \text{NE} \Lambda \text{neev} \Lambda$

Dwie linie akrobatyczne

Ocena (ewaluacja):

- Komisja D - liczy trudność zeskoku (zakończenia) w 8 najwyższej trudności elementach;

Przykład 4 :

Handwritten: $\Lambda \text{NE} \Lambda \text{neev Fall} \Lambda$

Zawodniczka nie ląduje na stopy w drugiej linii akrobatycznej

Ocena (ewaluacja):

- Brak T – liczy się 7 elementów.- Komisja D
- Upadek – 1,00 – Komisja E

Przykład 5 :

Handwritten: $\Lambda \text{NE} \Lambda \text{neev} \Lambda \text{NE} \downarrow$

Zawodniczka powtarza element.

X (niedokręcone)

Ocena (ewaluacja)

- Brak T – liczy się 7 elementów – Komisja D
- Należy potrącić błędy za lądowanie jeśli potrzeba – Komisja E

13.4 Wartość Połączeń (WP) – Komisja D

Punkty za połączenia mogą zostać przyznane za pośrednie (akrobatyczne) i bezpośrednie połączenia (akrobatyczne, mix, piruety). Wartość tych połączeń zostanie dodana do Oceny D.

Formuły pośrednich i bezpośrednich połączeń:

AKROBATYCZNE POŚREDNIE	
0,10	0,20
B/C + D	C + E D + D
A + A + D	A + A + E

AKROBATYCZNE BEZPOŚREDNIE	
0,10	0,20
A + D	A + E
C + C	C + D
MIESZANE MIX	
D (salto)+ B (taneczny) E (salto) + A (taneczny) (muszą zostać wykonane w tej kolejności)	
POŁĄCZENIA PIRUETÓW	
D + B	Uwaga: Piruety mogą być wykonane z krokiem na drugą N (demi-plie jest nie dozwolone)

Połączenia pośrednie to te, w których bezpośrednio połączone elementy akrobatyczne z fazą lotu i podporem na RR (np. rundak, flik-flak, itd. jako elementy przygotowawcze) wykonywane są pomiędzy saltami.

Uwaga: Elementy akrobatyczne dla połączeń trudnych to wyłącznie elementy bez podporu na RR

13.5 Artyzm i kompozycja (Komisja E)

Błędy	0,10	0,30
Artyzm wykonania Niewystarczający artyzm w całym ćwiczeniu:		
• Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów)	X	
• Niewystarczająca amplituda (maksymalne wydłużenie ruchów)	X	
• Słaba praca stóp: - Rozluźnione stopy	X	

- Niewystarczające zaangażowanie części ciała - Słabe ekspresyjne zaangażowanie zgodnie ze stylem muzyki	X X	X
– Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepowiązanych ze sobą elementów i ruchów (brak płynności)	X	
Kompozycja - Niewystarczająca złożoność i kreatywność w ruchach (<i>Złożony i kreatywny ruch to taki, który wymaga czasu szkolenia, koordynacji i wcześniejszego przygotowania</i>) - W czasie całego ćwiczenia - Słaba choreografia w narożnikach (brak różnorodności) - Brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową itp.)	X X X	

Muzyka i muzykalność

Błędy	0,10	0,30
Edycja muzyki (brak początku, zakończenia lub akcentów)	X	
• Brak struktury do muzyki		
Muzykalność		
• Brak synchronizacji ruchów z muzyką w końcówce układu.	X	
• Muzyka w tle (ćwiczenie jest połączone z muzyką częściowo lub tylko na początku i na końcu ćwiczenia).	X	X

13.6 Błędy specyficzne dla przyrządu (Komisja E)

Błędy	0,10
Nadmierne przygotowanie:	Każd.
• Zbędne (bez choreografii) kroki przed elementami (adjustment)	X
• Pauza 2 sek. przygotowująca do elementu	X
• Nadmierny zamach RR do elementów tanecznych	X
Rozmieszczenie elementów:	X
• Ćw. rozpoczyna się natychmiast od linii akro	X
• Kolejna linia akro wykonywana (jedna po drugiej), wzdłuż tej samej przekątnej bez choreografii pomiędzy (długa LA dozwolona)	Każd. X X
• Więcej niż jedna linia - "jedna po drugiej"	X
• Układ zakończony elementem akro,(bez choreografii po ostatnim akro.)	X