

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PRZEPISY SĘDZIOWANIA 2025-2028 – GIMNASTYKA SPORTOWA KOBIET

**Zatwierdzone przez Komitet Wykonawczy
FIG Luty 2024**

Podziękowania

Przewodnicząca KTK FIG/President	Donatella Sacchi	ITA
1-sza Wiceprzewodnicząca	Nehad ZAYED	EGY
2-ga Wiceprzewodnicząca	Liubov ANDRIANOVA	RUS
Sekretarz	Helena LARIO	ARG
Członkini	Elena DAVYDOVA	CAN
Członkini	Kym DOWDELL	AUS
Członkini	Johanna GRATT	AUT
Przedstawiciel sportowców	Catalina PONOR	ROU
Edycja – rysunki, symbole, tablice	FIG Office FIG	
Tekst angielski	Linda CHENCINSKI Sue TREGOLD	USA GBR

SKRÓTY

- KTK – Komisja Techniczna Kobiet
- IO – Igrzyska Olimpijskie
- MŚ – Mistrzostwa Świata
- RT – Regulamin Techniczny
- S – Skok
- P – Poręcze
- R – Równoważnia
- ĆW – Ćwiczenia wolne
- T – Trudność (A, B, C, D, E, F, G, H)
- TP – Trudne połączenia
- WK – Wymagania kompozycyjne

Aneksy do Przepisów Sędziowania FIG

Po zakończeniu oficjalnych zawodów FIG/KTK publikuje Newsletter, który zawiera:

- Wszystkie nowe elementy z nadanym numerem elementu, symbolem i rysunkiem.
- Nowe połączenia

Aneksy do Przepisów Sędziowania będą rozsyłane przez Sekretarza Generalnego FIG do wszystkich zrzeszonych federacji, włączając datę od jakiej będą obowiązywały na wszystkich oficjalnych zawodach FIG.

POMOC

Dodatkowe przykłady, opisy, wyjaśnienia można znaleźć na stronie internetowej FIG, w zakładce WAG Help Desk.

SŁOWNICZEK

Jakość wykonania	
Choreografia	Twórcza aranżacja ćwiczenia
Kompozycja	Wymagania dotyczące ćwiczenia
Dynamika	Aktywna, energiczna, wybuchowa zmiana intensywności wykonania
Ekspresyjność	Służy do wyrażania emocji, znaczenia uczucia
Precyzja	Każdy ruch musi wykazać się doskonałą kontrolą w każdej fazie elementu, dokładność - od startu po zakończenie
Pozycja ciała	Pozycja używana przy opisywaniu kształtu ciała podczas lotu (występu w powietrzu)
Postawa ciała	Postawa do opisu ciała, gdy stopy stykają się z podłogą (tj. podczas lądowania, ale także podczas choreografii)



CZĘŚĆ I – PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE UCZESTNIKÓW ZAWODÓW
ROZDZIAŁY 1 - 5

ROZDZIAŁ 1 – CELE

PRZEPISY SĘDZIOWANIA zostały opracowane w celu:

1. Zapewnienia obiektywnego sposobu oceniania ćwiczeń gimnastycznych we wszystkich poziomach konkursów: regionalnych, krajowych i międzynarodowych.
2. Ujednolicenia sędziowania we wszystkich czterech fazach oficjalnych zawodów FIG: Kwalifikacjach (C-I), Finale Drużynowym (C-IV), Finale Wieloboju (C-II) oraz Finale Indywidualnym na poszczególnych przyrządach (C-III),
3. Wyłonienia najlepszej gimnastyczki w każdej konkurencji.
4. Wskazania zawodniczkom i trenerom kierunku przygotowań ćwiczeń na zawody.
5. Dostarczenia informacji o źródle przepisów i innych informacji technicznych często potrzebnych na zawodach sędziom, trenerom i gimnastykom.

ROZDZIAŁ 2 – Przepisy dla zawodniczek.

Artykuł 2.1 Prawa zawodniczek

2.1.1. Przepisy ogólne

Zawodniczce gwarantuje się prawo do:

- A. Uczciwej, wiarygodnej oceny zgodnej ze wszystkimi artykułami PRZEPISÓW SĘDZIOWANIA
- B. otrzymania na piśmie wyceny stopnia trudności zgłoszonego nowego skoku lub elementu w odpowiednim czasie przed rozpoczęciem zawodów
- C. Przedstawienia oceny natychmiast po wykonaniu ćwiczenia lub zgodnie ze szczegółowymi przepisami regulującymi dane zawody.
- D. Powtórzenia całego ćwiczenia (bez kary) za zgodą Superior Jury:
 - jeżeli ćwiczenie zostało przerwane z przyczyn niezależnych od ich kontroli lub odpowiedzialności,
 - jeśli ochrona rąk (skóry, bandaże) są znacznie rozdarte powodując upadek lub przerwanie ćwiczenia. Zawodnik musi natychmiast pokazać uszkodzoną (np. skórę) do sędziego D1 przed opuszczeniem podium, aby otrzymać pozwolenie na powtórzenie ćwiczenia.

Uwaga: zawodniczka może powtórzyć całe ćwiczenie w końcu rotacji (przed zmianą przyrządu), lub jeśli jest ostatnią zawodniczką w rotacji - w czasie wyznaczonym przez SJ

- E. Opuszczenia na krótko Sali zawodów z przyczyn osobistych;
Uwaga: Zawody nie mogą się opóźnić z powodu jej nieobecności
- F. Otrzymania od kierownika delegacji, poprawnie obliczonego komunikatu końcowego, zawierającego wszystkie jej wyniki uzyskane na zawodach

2.1.2. Przyrządy - Zawodniczce gwarantuje się prawo do:

- A. Wyposażenia w takie same przyrządy i materace na salach treningowych, salach rozgrzewkowych i na podium, które odpowiadają specyfikacjom i normom FIG dotyczącym oficjalnych zawodów.
- B. Umieszczenia odskoczni na dodatkowym 10 cm materacu (P, R)
- C. Użycia magnezji na poręczach i zrobienia małych znaków na równoważni
- D. Obecności 1 obserwatora (trenera asekurującego) na poręczach

- E. Na przygotowanie się i ponowne rozpoczęcie ćwiczenia po upadku z poręczy (30 sek.) i po upadku z równoważni (10 sek.)
- F. Konsultacji z trenerem podczas czasu dostępnego po upadku z przyrządów oraz pomiędzy pierwszym a drugim skokiem
- G. Uzyskania pozwolenia na podniesienie obu żerdzi w przypadku jeśli jej stopy dotykają materaca.

Rozgrzewka

W kwalifikacjach **(C-I)**,finale wieloboju**(C-II)** i finale drużynowym**(C-IV)**

- Każda zawodniczka biorąca udział w zawodach (w tym zawodniczki zastępujące zawodniczki kontuzjowane) ma prawo do rozgrzewki na podium bezpośrednio przed zawodami na wszystkich przyrządach zgodnie z przepisami technicznymi dotyczącymi zawodów
 - **Na skoku** (Drużyny i indywidualne grupy)
 - tylko 2 próby (w finale wieloboju, finale drużynowym i w finale na skoku)
 - max 3 próby (w kwalifikacjach do finału na skoku)
 - 30 sek. na **R i ĆW**
 - 50 sek. **na poręczach** wliczając przygotowanie poręczy

UWAGA:

- W kwalifikacjach (C-I) oraz finale drużynowym (C-IV) całkowity czas rozgrzewki należy do drużyny(z wyjątkiem skoku). Drużyny muszą zwracać uwagę na wykorzystanie czasu, aby ostatnia zawodniczka miała możliwość rozgrzewki.
- W grupach mieszanych – MIX – zawodniczka dysponuje czasem rozgrzewki indywidualnie. Kolejność rozgrzewki powinna odpowiadać przebiegowi zawodów.
- W Finałach na przyrządach zawodniczki podzielone są na dwie grupy. Pierwsza grupa rozgrzewa się i rywalizuje, następnie druga grupa rozgrzewa się i rywalizuje.
- Koniec czasu rozgrzewki sygnalizowany jest gongiem. Jeżeli w tym momencie zawodniczka nadal znajduje się na przyrządzie, może dokończyć rozpoczęty element lub sekwencję. Po zakończeniu czasu rozgrzewki lub podczas

przerwy w zawodach, przyrząd może zostać przygotowany, ale nie może być użyty. (na poręczach max. dwie osoby)

- Na 30 sek. przed rozpoczęciem ćwiczenia sędzia D1 daje wyraźny sygnał do startu (na oficjalnych zawodach FIG takim sygnałem jest zielone światło)

2.2 Obowiązki zawodniczek

- a. Znać i stosować się do przepisów sędziowania
- b. Złożyć lub poprosić swojego trenera o złożenie pisemnego wniosku (w terminie zgodnym ze szczegółowymi zasadami regulującymi dane zawody) do Przewodniczącego Najwyższej Komisji Jury w celu oceny trudności nowego elementu.
- c. Złożenie lub zlecenie trenerowi złożenia pisemnego wniosku o podniesienie obu żerdzi na poręczach. Prośba ta musi zostać zgłoszona organizatorom (w terminie zgodnym z zasadami regulującymi dane zawody) i zweryfikowana przez Prezesa lub członka Najwyższej Komisji Konkursowej w trakcie treningu.

2.3 Obowiązki zawodniczek

2.3.1. Ogólne

- a. Przy rozpoczęciu ćwiczenia zawodniczka musi zaprezentować się we właściwy sposób (unieść rękę/ręce) dając w ten sposób znać sędziom komisji D. Musi zrobić to ponownie po zakończeniu ćwiczenia.
- b. Zawodniczka musi rozpocząć ćwiczenie w ciągu 30 sek. po zapaleniu się zielonego światła lub sygnale przewodniczącej komisji D (dotyczy wszystkich przyrządów).
- c. Zawodniczka musi rozpocząć ćwiczenie w ciągu 30 sek. po upadku z poręczy lub 10 sek. po upadku z równoważni (czas liczy się od momentu gdy zawodniczka podniesie się na nogi po upadku) w tym czasie może się zregenerować, użyć magnezji, skonsultować z trenerem i ponownie rozpocząć ćw.
- d. Musi opuścić podium natychmiast po zakończeniu ćwiczenia.

- e. Nie może dokonywać zmian wysokości przyrządu bez zgody.
- f. Nie może rozmawiać z sędzinami podczas zawodów
- g. Nie może opóźniać zawodów poprzez pozostawianie zbyt długo na podium po wykonaniu ćwiczenia, ponowne wejście na podium, w jakikolwiek sposób nadużywania swoich praw lub nadużywania praw innych zawodniczek
- h. Po upadku z przyrządu – musi powstrzymać się od zbyt długiego, celowego, nieuzasadnionego pozostania (w pozycji nie na stopach) – opóźnianie zawodów bez uzasadnienia.
- i. Musi powstrzymać się przed wszelkimi innymi formami łamania dyscypliny, niewłaściwym zachowaniem i naruszaniem praw innych zawodniczek. (*Np. znakowania planszy magnezją, niszczenia powierzchni przyrządów lub części tych przyrządów podczas ich przygotowywania do ćwiczeń, używania wody na powierzchnię równoważni albo usuwania sprzężyn z odskoczni*).
- j. Pozostawienia dodatkowego materaca na swoim miejscu podczas całego ćwiczenia (poręcze, równoważnia)
- k. Musi używać dodatkowego 10 cm materaca na powierzchni bazowego 20cm materaca do lądowania na Skoku, P i R.
- l. Musi brać udział w Ceremonii Nagradzania ubrana w oficjalny kostium, dres, zgodny z protokołem FIG.

2.3.2. Kostium

- a. Zawodniczka musi być ubrana w odpowiedni nieprześwitujący kostium (lub model kostiumu jednocześnie z długimi nogawkami) o eleganckim wzorze. Model kostiumu jednocześnie z nogawkami musi być w tym samym kolorze. Zawodniczka może być ubrana w długie getry tego samego koloru co kostium. Mogą one być noszone na lub pod kostium.
- b. Zawodniczki mają prawo nosić nakrycie głowy zgodnie z najnowszymi „Zasadami FIG dotyczącymi odzieży sportowej i reklamy”. Linie dekoltu z przodu i z tyłu kostiumu muszą być stosowne, tzn. nie niższe niż do połowy mostka i do dolnej linii łopatek. Kostiumy mogą być z rękawami lub bez, szerokość ramiączka musi mieć min. 2 cm.

- c. Wycięcie kostiumu nie może sięgać poza kość biodrową (maksymalnie). Nogawka powinna być zakończona poziomo nie niżej niż 2 cm pod pośladkiem.
- d. Opcjonalnie – gimnastyczne kapcie i skarpetki.
- e. Numer startowy nadany przez organizatora zgodnie z regulacjami FIG musi być umieszczony na plecach.
- Po zatwierdzeniu jej pisemnej prośby, zawodniczka może zdjąć numer z pleców w rzadkich przypadkach, gdy ma zamiar wykonać obrót na plecach na równoważni lub w trakcie ĆW.
- Numer musi być przedstawiony komisji sędziowskiej D przez gimnastyczkę lub trenera przed podejściem do konkurencji.
- f. Uczestnicy muszą nosić na swoim stroju konkursowym identyfikator narodowy, zgodnie z najnowszymi „Zasadami FIG dotyczącymi stroju konkursowego i reklamy”.
- g. Zawodniczka może nosić tylko to logo, znaki reklamowe i oznaczenia sponsorów, zgodnie z najnowszymi „Zasadami FIG dotyczącymi stroju konkursowego i reklamy”.
- h. Kostium musi być identyczny dla zawodniczek tej samej federacji w kwalifikacjach (C-I) i w finale drużynowym (C-IV). W (C-I) poszczególne gimnastyczki tej samej federacji mogą mieć ubrane różne kostiumy, jeśli nie startują drużynowo.
- i. Zezwala się na użycie nakładek na poręczach, bandaży (beżowe lub w kolorze skóry) i nadgarstników; muszą one być bezpiecznie zamocowane i w dobrym stanie i nie powinny zakłócać estetyki wykonania. Muszą posiadać atest.
- j. Zawodniczki muszą powstrzymać się od noszenia rękawów/skarpet uciskowych podczas konkurencji.
- k. Nie zezwala się na noszenie żadnej biżuterii (bransoletek lub naszyjników) oprócz małych kolczyków typu „wkrętki”.
- l. Nie zezwala się na użycie nakładek ochraniających.
- m. Malowanie twarzy jest niedozwolone; każdy makijaż musi być skromny i nie przedstawiać postaci teatralnej (zwierzęcej lub ludzkiej).

2.4. Kary

- a. Kary za naruszenie zasad i wymagań ujęte są w rozdziałach 2 i 3 i dotyczą średnich i dużych błędów; -0,30 za niewłaściwe zachowanie i -0,50 błędy powiązane z przyrządami. Kara potrącana jest przez przewodniczącego SJ od oceny końcowej, gdy zgłoszona jest przez komisję D.

- b. Podsumowanie kar jest opisane w rozdziale 8.3.

- c. W szczególnych przypadkach zawodnik lub trener oprócz potrącenia może być usunięty z sali zawodów.

Kary za naruszenie zasad zachowania	
Zachowania	Kary
Naruszenie zasad ubioru - Niewłaściwe i nieestetyczne ochraniacze - Brak godła narodowego, lub złe jego umiejscowienie - Brak numeru startowego - Niewłaściwy ubiór: kostium, biżuteria, kolor bandaży	0,30 od oceny końcowej danej zawodniczki (raz podczas zawodów) - SJ
Naruszenie zasad ubioru w zawodach drużynowych: Brak identycznych kostiumów (dla zawodniczek tej samej drużyny)	1,0 - w C-I, C-IV brane raz na zawodach, z przyrządu, na którym pierwszy raz to zauważono - SJ
Nieuprawnione pozostanie na podium	0,30 od oceny końcowej - SJ
Ponowne wejście na podium po zakończeniu ćwiczenia	0,30 od oceny końcowej - SJ
Inne przykłady niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania	0,30 od oceny końcowej - SJ
Niewłaściwe reklamy	0,30 od oceny końcowej - SJ - Drużyna - Zawodniczka (start indywidualny)

Brak uczestnictwa w Ceremonii Nagradzania	Dyskwalifikacja (Anulowanie wyniku indywidualnego lub drużynowego) - SJ
Kary za naruszenie zasad związanych z przyrządami	
Zachowania	Kary
Niewłaściwe użycie magnezji lub uszkodzenie przyrządu	0,50 od oceny końcowej - SJ
Dodanie, przestawienie lub usunięcie sprężyn z odskoczni	0,50 od oceny końcowej - SJ
Podniesienie przyrządu bez pozwolenia	0,50 od oceny końcowej - SJ

2.5. Przysięga zawodniczek/sportowców (FIG RT 7.12.2)

„W imieniu wszystkich zawodniczek/sportowców obiecuję brać udział w Mistrzostwach Świata (lub jakichkolwiek innych oficjalnych zawodach FIG) respektując i przyjmując wszystkie reguły, które nimi rządzą, poświęcając się gimnastyce bez dopingu w duchu sportowym na chwałę sportu i na honor zawodniczek”

ROZDZIAŁ 3 – Przepisy dla trenerów

3.1 Prawa trenerów

Trenerowi gwarantuje się prawo do:

- a. Pomocy zawodniczce lub swojej drużynie w przedłożeniu pisemnej prośby o podniesienie przyrządu oraz wycenę nowego skoku lub elementu.
- b. Pomocy zawodniczce lub całej drużynie na podium podczas rozgrzewki na wszystkich przyrządach.
- c. Pomocy zawodniczce lub drużynie w przygotowaniu przyrządów na zawodach:
 - na skoku w przygotowaniu materaca ochronnego.
 - na skoku, poręczach i równoważni w przygotowaniu odskoczni i dodatkowego materaca.
 - na poręczach w przystosowaniu i przygotowaniu żerdzi.
- d. Obecności na podium po zapaleniu zielonego światła w celu usunięcia odskoczni:
 - na równoważni, (po czym natychmiast opuścić podium)
 - na poręczach, trener lub zawodniczka (po czym natychmiast opuścić podium)
- e. Być obecnym na poręczach podczas ćwiczenia dla bezpieczeństwa zawodniczki – może to być ten sam trener lub ten, który usunie odskocznię
- f. Pomóc lub skonsultować się z zawodniczką podczas czasu upadku na wszystkich przyrządach oraz pomiędzy pierwszym a drugim skokiem
- g. Otrzymać ocenę zawodniczki natychmiast po zakończonym ćwiczeniu lub zgodnie ze szczegółowymi regulacjami obowiązującymi na tych zawodach
- h. Być obecnym na wszystkich przyrządach aby pomóc w przypadku kontuzji lub usterki przyrządu
- i. Ma prawo do złożenia protestu do Superior Jury dotyczącego treści (trudności – ocena D) ćwiczenia
- j. Ma prawo do złożenia prośby o sprawdzenie potrażeń za CZAS i LINIĘ

3.2 Obowiązki trenera

- a. Znać i postępować zgodnie z przepisami sędziowania
- b. Przestrzegać porządku zawodów i innych informacji wymaganych w przepisach sędziowskich i/lub w Regulaminie Technicznym FIG obowiązujących na zawodach.
- c. Nie zezwala się na zmianę wysokości każdego przyrządu lub dodawania, zmiany lub usuwania sprężyn z odskoczni (zgodnie z Artykułem 2.1.2 dotyczącym podnoszenia żerdzi na poręczach).
- d. Nie zezwala się na opóźnianie zawodów, zasłanianie pola widzenia sędziom oraz ingerencje w prawa innych zawodników.
- e. Nie zezwala mu się na rozmawianie z zawodniczką lub pomaganie jej w jakikolwiek inny sposób (dawanie znaków, krzyki, gesty lub inne) podczas ćwiczenia.
- f. Nie zezwala się na dyskusję z sędziami i/ lub innymi osobami poza podium. (wyjątek – lekarz, kierownik ekipy)
- g. Nie zezwala się na jakiegokolwiek obraźliwe lub łamiące dyscyplinę zachowania.
- h. Zachowywać się w sposób uczciwy, godny sportowca przez cały czas trwania zawodów.
- i. Brać udział w Ceremonii Nagradzania w sposób godny sportowca.

Uwaga: Patrz Potracenia za naruszenia i niesportowe zachowania

Dozwolona liczba trenerów

Kwalifikacje (C-I) i finały drużynowe (C-IV):

- Całe drużyny – 1 trenerka i 1 trener lub 2 trenerki. Jeżeli tylko jeden trener, to może to być mężczyzna lub kobieta.
- Państwa z indywidualnymi zawodniczkami – 1 trener (K lub M).

Zawody w wieloboju (C-II) i finały na przyrządach (C-III):

- dla każdej gimnastyczki - 1 trener

3.3 Kary za niewłaściwe zachowania trenera

Przewodnicząca Komisji Zawodów SJ (w porozumieniu zSJ)	System kart dla oficjalnych zawodów FIG
Zachowanie trenera nie mające bezpośredniego wpływu na wynik / wykonanie zawodniczki / drużyny	
Niesportowe zachowanie (ważne dla wszystkich faz zawodów)	1 raz – żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) 2 raz – czerwona kartka i usunięcie trenera z Sali zawodów i/lub z Sali treningowej*
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (ważne dla wszystkich faz zawodów)	Natychmiast czerwona kartka i usunięcie trenera z zawodów i/lub z Sali treningowej*
Zachowanie trenera z bezpośrednim wpływem na wynik / wykonanie zawodniczki / drużyny	
Niesportowe zachowanie (ważne dla wszystkich faz zawodów) tj; • nieusprawiedliwione opóźnianie lub zakłócanie zawodów, rozmawianie z sędziami podczas zawodów – dozwolone w związku z protestem • rozmawianie bezpośrednio z zawodniczką, dawanie sygnałów, krzyków podczas ćwiczenia itp.	1 raz – 0,50 (od wyniku zawodniczki / drużyny) i żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) 1 raz – 1,00 od wyniku zawodniczki / drużyny) i żółta kartka dla trenera (ostrzeżenie) jeżeli trener rozmawia z sędzinami w sposób agresywny 2 raz – 1,00 od wyniku zawodniczki / drużyny), czerwona kartka i usunięcie trenera z sali zawodów*
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (ważne dla wszystkich faz zawodów) tj. niewłaściwa obecność określonych osób w strefie zawodów i/lub podczas przygotowania przyrządów itp. .	1,00 (od wyniku zawodniczki / drużyny) natychmiast czerwona kartka i usunięcie trenera z sali zawodów*

Uwaga: Jeśli jeden z dwóch trenerów z drużyny zostanie usunięty z podium-istnieje możliwość zastąpienia tego trenera innym– **jeden raz** podczas całych zawodów (np. C-I)

1- sze wykroczenie - żółta kartka

2- wykroczenie - czerwona kartka, po której trener zostaje wykluczony z pozostałej fazy zawodów.

**Jeżeli jest jeden trener może pozostać na podium lecz nie otrzyma on akredytacji na następne Mistrzostwa Świata (Jun, Sen,), Igrzyska Olimpijskie (Jun, Sen,).*

3.4 Protesty

(Szczegółowa procedura prośby o ponowne rozpatrzenie przyznanych punktów (protest) zgodnie z Regulaminem Technicznym, część 1, art. 8.5)

- Zezwala się na zgłaszanie protestów do oceny D pod warunkiem, że są one przekazane ustnie sędzinie/ sędziemu D1 tuż po podaniu wyniku punktowego lub najdalej przed ogłoszeniem wyniku następnej zawodniczki.
- Protest musi być w ciągu czterech minut potwierdzony na piśmie przez trenera i skierowany do Przewodniczącej/ przewodniczącego Komisji Zawodów.
- Po otrzymaniu protestu, sędzina/ sędzia D1 natychmiast informuje sędzinę D2 oraz Kontrolera na Przyrządzie.
- Protest trenera powinien uruchomić ponowne obejrzenie ćwiczenia na wideo przez niezależny panel sędziowski (z wykluczeniem sędziów oceniających to ćwiczenie)
- Ostateczna decyzja od której nie ma odwołania powinna być podjęta najpóźniej:
 - do końca rotacji w C-I, C-II oraz C-IV
 - przed ogłoszeniem wyniku następnej zawodniczki w C-III

UWAGI: przy ostatniej rotacji C-II i C-IV zanim ogłoszony zostanie wynik następnej zawodniczki.

- Zbyt późne protesty zostaną odrzucone.
- Federacja nie ma prawa wnosić protestu przeciwko zawodniczce z innej federacji.

- Nie dopuszcza się protestów odnośnie punktów za wykonanie.
- W przypadku wątpliwości, decyzja powinna być podjęta na korzyść zawodniczki.

Wniesienie protestu jest równoznaczne z wniesieniem opłaty przez narodową federację:

300 USD za wniesienie pierwszego protestu,
500 USD za wniesienie drugiego protestu,
1000 USD za wniesienie trzeciego i każdego następnego protestu.

- Kwota ta musi być wpłacona tego samego dnia Sekretarzowi Generalnemu FIG. Przewodnicząca komisji Zawodów przekaze kopie wszystkich protestów Sekretarzowi Generalnemu FIG tak szybko jak to możliwe, nie później niż 10 dni po zawodach.

Jeżeli pierwszy protest zostanie uwzględniony i zaakceptowany, opłata za każdy następny protest zacznie się od 300 USD. Zasada ta odnosi się do opłaty za drugi i trzeci protest, a także za każdy następny.

Przykład

Pierwszy protest: 300 USD. Jeżeli protest zostaje uznany, opłata za drugi protest wynosi 300 USD. Jeżeli pierwszy protest nie zostanie uznany, opłata za drugi wynosi 500 USD.

Opłata za każdy nieuznany protest zostanie przekazana na fundusz FIG.

ROZDZIAŁ 4 – Przepisy dla Komisji Technicznej Kobiet (KTK)

Na oficjalnych zawodach FIG i Igrzyskach Olimpijskich członkinie / członkowie Komisji Technicznej Kobiet stanowią Komisję Zawodów (Superior Jury) oraz pełnią funkcję Kontrolerów na Przyrządach (Apparatus Supervisor).

4.1 Przewodnicząca/ przewodniczący KTK (WTC)

Przewodnicząca/ przewodniczący KTK (WTC) lub jej / jego zastępczyni/ zastępca pełni rolę Przewodniczącej / Przewodniczącego Komisji Zawodów (Chair of the Superior Jury). Jest on / ona (wraz z członkami Komisji Zawodów) odpowiedzialna za:

- a. całkowity (ogólny) nadzór techniczny nad zawodami zgodnie z Regulaminem Technicznym.
- b. zwoływanie i przewodniczenie odpraw sędziowskich i szkolenie sędzin/ sędziów.
- c. stosowanie warunków Przepisów dla Sędziów, które mają zastosowanie w danych zawodach.
- d. wyrażenie zgody na wycenę nowych elementów, podniesienie żerdzi i ustosunkowanie się do innych powstałych kwestii. Tego typu decyzje najczęściej podejmowane są przez KTK.
- e. respektowanie harmonogramu opublikowanego w „Workplanie”
- f. nadzór nad Kontrolerami na Przyrządach i interwencję, kiedy jest ona konieczna. Za wyjątkiem protestów, błędów czasu lub linii, nie można zmienić oceny po zgłoszeniu jej przez Kontrolera na Przyrządzie i wyświetleniu jej na tablicy wyników.
- g. rozpatrzenie protestów zgodnie z zamieszczonymi w niniejszym dokumencie wytycznymi (TR 8.5)
- h. we współpracy z członkami Komisji Zawodów wystosowanie ostrzeżeń dla (i/lub zastąpienie) jakiegokolwiek sędziny/ sędziego, która/ który nie wywiązuje się w zadowalającym stopniu ze swych obowiązków lub złamała/ złamał przysięgę.
- i. przeprowadzenie całościowej analizy wideo (po zawodach) z Komisją Techniczną, aby określić błędy popełnione przez sędziny/sędziów.

- j. nadzór nad wymiarami sprzętu wg norm FIG
- k. w wyjątkowych przypadkach mianowanie sędziny na zawody
- l. złożenie raportu dla Komitetu Wykonawczego FIG, który powinien być przesłany Sekretarzowi Generalnemu FIG jak najszybciej, ale nie później niż 30 dni po zawodach. Raport powinien zawierać:
 - uwagi ogólne na temat zawodów wraz ze wszystkimi niecodziennymi wydarzeniami i wnioskami na przyszłość.
 - szczegółowe analizy pracy sędzin/ sędziów (w czasie 3 miesięcy)
 - w tym propozycje nagród dla najlepszych,
 - sankcje dla tych, które/ którzy nie spełnili/ spełnili oczekiwań.
 - szczegółową listę wszystkich interwencji (zmiany ocen przed i po ich ogłoszeniu).
 - analizy techniczne sędzin/ sędziów z Komisji D

4.2 Członkinie / członkowie KTK.

W każdej fazie zawodów członkinie/ członkowie KTK lub ich zastępcy wchodzi w skład Komisji Zawodów i są Kontrolerami na Przyrządach. Do ich obowiązków należą:

- a. uczestnictwo w odprawach sędziowskich i szkoleniach sędzin/ sędziów oraz pomaganie sędzinom/ sędziom na przyrządach w poprawnym wypełnianiu obowiązków.
- b. stosowanie Przepisów dla Sędziów uczciwie, konsekwentnie i całkowicie zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami i kryteriami.
- c. zapisanie całego ćwiczenia za pomocą symboli
- d. kontrola oceny końcowej ilości punktów za każde ćwiczenie.
- e. obliczenie oceny D i E (ocena kontrolna) w celu ewaluacji komisji D i E.
- f. upewnienie się, że zawodnicze przyznano właściwą ilość punktów lub interwencją zgodnie z przepisami
- g. sprawdzenie zgodności przyrządów do treningu, rozgrzewki i zawodów z Normami Przyrządów FIG.

ROZDZIAŁ 5 – Przepisy dla sędziów, struktura Komisji Sędziowskiej

5.1 – Przepisy dla sędziów

Każda sędzina / sędzia jest w pełni odpowiedzialna za jej / jego własne oceny. Wszyscy członkowie komisji sędziowskiej na przyrządzie powinni:

- a. posiadać rzetelną wiedzę na temat:
 - Regulaminu Technicznego
 - Przepisów Sędziowania
 - Przepisów dla sędziów FIG
 - Wszystkich pozostałych przepisów technicznych celem rzetelnego wypełnienia swoich obowiązków podczas zawodów
- b. Posiadać Międzynarodową Kategorię Sędziowską BREVET aktualną w danym cyklu olimpijskim
- c. Posiadać aktualną kategorię sędziowską zgodną z rangą zawodów.
- d. Posiadać rozległą wiedzę dotyczącą współczesnej gimnastyki i rozumieć cele, zamiary, interpretację i zastosowanie zasad sędziowania.
- e. Brać udział w odprawach sędziowskich przed odpowiednimi zawodami (przypadki wyjątkowe i niezależne od sędziny/ sędziego będą rozpatrywane przez FIG/KTK).
- f. Stosować się do wszystkich organizacyjnych lub sędziowskich instrukcji przedstawionych przez władze zarządu (np. instrukcja systemu oceniania)
- g. Uczestniczyć w oficjalnym treningu na podium (obowiązkowe dla sędzin / sędziów z Komisji D)
- h. Przygotowywać się rzetelnie do sędziowania na wszystkich przyrządach.
- i. Być zdolnym do wypełniania różnych niezbędnych technicznych obowiązków, do których należy:

- Prawidłowe wypełnianie wszystkich wymaganych kart/tabel sędziowskich
 - Korzystanie z komputerowych urządzeń niezbędnych podczas zawodów
 - Sprawnie pracować podczas zawodów
 - Skutecznie komunikować się z innymi sędziami
- j. Być dobrze przygotowaną, wypoczętą i uważną. Stawiać się punktualnie przynajmniej na 1 godzinę przed rozpoczęciem zawodów (lub zgodnie z instrukcją w Workplanie)
 - k. Nosić strój sędziowski zgodnie z przepisami FIG (granatowy kostium ze spódnicą lub spodniami i białą bluzką), oprócz Igrzysk Olimpijskich i innych zawodów, gdzie kostiumy są dostosowane przez Komitet Organizacyjny

Podczas zawodów sędziowie muszą:

- a. Wszystkie sędziny / sędziowie muszą zawsze zachowywać się profesjonalnie i stanowić przykład bezstronnego, etycznego zachowania.
- b. Wypełniać funkcje opisane szczegółowo w Artykule 5.4.
- c. Oceniać każde ćwiczenie dokładnie, konsekwentnie, szybko, obiektywnie i etycznie, w razie wątpliwości ocenić ćwiczenie z korzyścią dla zawodniczki
- d. Używać symboli na arkuszu sędziowania i posiadać zapisy przyznanych przez siebie ocen.
- e. Pozostawać na wyznaczonym miejscu (mogą je opuszczać tylko za zgodą sędziny / sędziego D1), nie kontaktować się z gimnastyczkami, trenerami, szefami delegacji lub innymi sędzinami.

Kary za nieprawidłowe oceny i nieodpowiednie zachowanie sędziego będą stosowane zgodnie z obecną wersją przepisów sędziowskich FIG i / lub Regulaminem Technicznym na danych zawodach.

Artykuł 5.2 – Prawa sędziów

W przypadku interwencji Kontrolera na Przyrządzie, sędzina/ sędzia ma prawo wytłumaczyć swoją ocenę i zgodzić się (lub nie) na zmianę. W przypadku braku porozumienia, opinia sędziny/ sędziego może zostać odrzucona przez Komisję Zawodów, w którym to przypadku zostanie ona/ on o tym powiadomiona.

W przypadku niestosownych działań podjętych przeciwko sędzinie/ sędziemu ma ona/ on prawo zgłosić apelację

- do Komisji Zawodów, jeżeli działanie zostało podjęte przez Kontrolera na Przyrządzie

lub

- do Komisji Odwoławczej jeżeli działanie zostało podjęte przez Komisję Zawodów.

Artykuł 5.3 – Rozmieszczenie Komisji na Przyrządach

Komisja na Przyrządach (Panel Sędziowski)

Na oficjalnych zawodach FIG, Mistrzostwach Świata, Igrzyskach Olimpijskich komisja sędziowska na przyrządach składa się z: Komisji D (trudność) i Komisji E (wykonanie).

- Komisja D jest powołana do pełnienia swojej funkcji przez Komitet techniczny zgodnie z obecnie obowiązującym Regulaminem Technicznym FIG
- Komisja E i jej asystenci będzie losowana przez Komitet Techniczny zgodnie z obecnie obowiązującym Regulaminem Technicznym FIG

Struktura Komisji Sędziowskiej na przyrządzie dla różnych typów zawodów:

MŚ i IO <u>Komisja – 9 sędzin/ sędziów</u>	Turnieje Międzynarodowe <u>Komisja 4 sędziny/ sędziów</u>
2 D sędziny/sędziów	2 D sędziny/sędziów
7 E sędzin/sędziów	2/4 E sędziny/sędziów

Sędziowie liniowi i mierzący czas:

- Dwie sędziny liniowe na ćwiczeniach wolnych
- Jedna sędzina liniowa na skoku
- Jedna sędzina mierząca czas na ćwiczeniach wolnych
- Jedna sędzina mierząca czas na poręczach
- Dwie sędziny mierzące czas na równoważni

Zmiany składu komisji sędziowskiej są możliwe w przypadku innych zawodów międzynarodowych oraz zawodów krajowych i lokalnych.

Artykuł 5.4 Funkcje Komisji Sędziowskich

5.4.1 Funkcje Komisji D

- Sędziowie / sędziny Komisji D zapisują całe ćwiczenie symbolami, oceniają występ indywidualnie, uczciwie, następnie podejmują wspólną decyzję o przyznaniu ilości punktów, nie zabrania się dyskusji.
- Sędziny/ sędziowie D2 wpisują ocenę Komisji D do komputera
- Ocena Komisji D zawiera:
 - Ocenę stopnia trudności
 - Ocenę wartości połączeń i premii na podstawie specjalnych przepisów dla poszczególnych przyrządów
 - Wymagania Kompozycyjne
- Komisja D na skoku upewnia się, że sędzia liniowy kontroluje czas rozgrzewki (ilość wykonanych podejść - skoków).

Funkcje sędziego / sędziny D1

- Pośredniczy pomiędzy Komisją Sędziowską na przyrządzie a Kontrolerem na przyrządzie.
- Koordynuje pracę sędziów / sędzin liniowych i mierzących czas i sekretarek
- Zapewnia skuteczne kierowanie startem na przyrządzie wliczając w to kontrolę czasu rozgrzewki

- d. Sygnaлізуje (za pomocą zielonego światła lub innego wyraźnego sygnału) zawodniczkę, że musi rozpocząć ćwiczenie w ciągu 30 sek.
- e. Sędzia / sędzina D1 upewnia się, że potracenia neutralne za błędy czasu, linii i zachowania, zostały odjęte od oceny końcowej przed jej wyświetleniem
- f. Upewnia się, że zostały zastosowane następujące odjęcia punktów:
 - Błąd w prezentacji przed i po wykonaniu ćwiczenia
 - Wykonanie nieważnego skoku („0,00”)
 - Skrócone ćwiczenie
 - Pomoc podczas: skoku, w trakcie ćwiczenia, zeskoku.

Funkcje Komisji D po zawodach:

Komisja dostarcza pisemny raport zawodów zgodnie z rozporządzeniem Przewodniczącej / Przewodniczącego KTK wraz z następującymi informacjami:

- Listą przewinień, spornymi i dyskusyjnymi decyzjami wraz numerem i nazwiskiem zawodniczki
- Udostępnić karty zapisu symbolami ćwiczenia podczas konsultacji i dostarczyć je po zakończeniu zawodów Kierownikowi na Przyrządzie (Apparatus Supervisor)

5.4.2. Funkcje Komisji E

Sędziowie E muszą:

- a. Uważnie obserwować ćwiczenia, wyceniać błędy, stosować potracenia prawidłowo, niezależnie i bez konsultowania się z innymi sędziami / sędzinami.
- b. Zapisywać potracenia
 - Błędów ogólnych
 - Błędów specyficznych na przyrządzie
 - Błędów za artyzm
- c. Uzupełniać karty ocen wraz z czytelnym podpisem oraz wprowadzać swoje potracenia do komputera

- d. Mieć możliwość przedstawienia zapisu wszystkich ćwiczeń wraz ze wszystkimi potraceniami (potracenia za wykonanie i za artyzm)

Artykuł 5.5 Funkcje sędziów liniowych, mierzących czas i sekretarzy

5.5.1 Funkcje sędziów liniowych i mierzących czas

Sędziowie liniowi i mierzący czas są wyłaniani spośród sędziów Brevet w celu:

Sędziowie liniowi:

- Muszą sygnalizować poprzez podniesienie chorągiewki wyjście poza linię na skoku i ćwiczeniach wolnych
- Informować sędziego D1 o wszystkich potraceniach poprzez wypełnienie odpowiedniego szablonu z własnym podpisem
- Na skokach – kontrolować ilość prób (skoków) podczas rozgrzewki

Od sędziów mierzących czas wymaga się:

- Pomiaru czasu trwania ćwiczenia (ĆW, R)
- Pomiaru czasu trwania upadku (równoważnia, poręczce)
- Pomiaru czasu trwania od momentu zapalenia się zielonego światła do momentu rozpoczęcia ćwiczenia
- Kontroli czasu trwania rozgrzewki oraz pisemnego poinformowania sędziego D1 o ewentualnym przekroczeniu czasu rozgrzewki
- Słyszalnego sygnału dla zawodniczki i Komisji D (Równoważnia)
- Informowania sędziego D1 o wszystkich naruszeniach i potraceniach poprzez wypełnienie odpowiedniego szablonu z własnym podpisem.
- Na zawodach gdzie nie ma elektronicznego zapisu czasu, sędzia mierzący czas musi pokazać na sprzęcie mierzącym czas wartość przekroczonego czasu.

Uwaga:

Czas związany ze wszystkimi ćwiczeniami (w tym początek ćwiczenia, czas trwania ćwiczenia itp.) będzie wydłużony o 1s.

5.5.2 Funkcje sekretarzy / sekretarek

Sekretarki / sekretarze powinni posiadać wiedzę z zakresu Przepisów Sędziowania i umiejętności z zakresu obsługi komputera, są zwykle powoływani przez Komitet Organizacyjny.

Pod nadzorem sędziego D1, są odpowiedzialni za prawidłowe wprowadzenie wszystkich danych do komputera.

- Przestrzeganie kolejności podejścia do ćwiczenia w drużynach i zawodników indywidualnych
- Włączanie zielonego i czerwonego światła
- Prawidłowe wyświetlenie wyniku końcowego

Artykuł 5.6 Rozmieszczenie Komisji Sędziowskiej

Sędziowie muszą siedzieć w takim miejscu i odległości od przyrządu aby nic nie zasłaniało im obserwacji całego ćwiczenia, co pozwoli wypełnić należycie ich obowiązki sędziowskie.

- Sędziowie Komisji D muszą być w jednej linii ze środkiem przyrządu
- Sędzia (sędziowie) mierzący czas siedzą przy Komisji Sędziowskiej na przyrządzie (po którejkolwiek stronie)
- Sędziowie liniowi (ĆW) siedzą albo przy Komisji sędziowskiej albo muszą siedzieć w przeciwległych rogach planszy i obserwować dwie najbliższe linie.
- Sędzia liniowy na skoku musi siedzieć albo przy Komisji Sędziowskiej albo w najdalszym rogu od strefy lądowania.
- Rozmieszczenie sędziów Komisji E musi być zgodne z ruchem wskazówek zegara wokół przyrządu, zaczynając od lewej strony Komisji D (patrz diagram) lub w linii prostej.

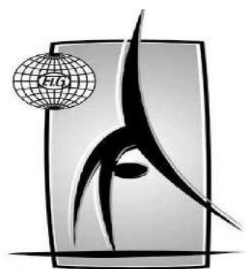
E3	E4	E5	E6
E2	E1	D2	D1
		SEK	
			E7

Warianty rozmieszczenia miejsc dla Komisji Sędziowskiej są dopuszczalne w zależności od warunków w sali gimnastycznej.

Artykuł 5.7 Przysięga sędziowska (TR 7.12.1)

Na Mistrzostwa Świata i innych ważnych zawodach międzynarodowych sędziowie i sędziny zobowiązują się do przestrzegania postanowień Przysięgi Sędziowskiej.

„W imieniu wszystkich sędziów i działaczy przysięgam sędziować w niniejszych mistrzostwach świata (lub innych oficjalnych zawodach FIG) całkowicie bezstronnie respektując i działając zgodnie z regułami, które na nich obowiązują w prawdziwie sportowym duchu.”



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*

Wykonanie	– 0,70 P.	
Artyzm	– 0,30 P.	<u>-1,00 P.</u>

	Ocena E	<u>9.00 P.</u>
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), pięciu (5) lub trzech (3) ocen (potrąceń), lub uśrednieniu 2 – przy dwóch lub czterech ocenach.

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.

 *NEll*

(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” (od bicie z jednej nogi) oraz skok „pistolet” (od bicie 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 $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°), itd.
- podpór dokonuje się na jednej lub obu RR
- 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 – obydwie elementy istnieją w Tabeli Elementów.
- *Przykład 2:*
Na równoważni piruet  jest wyceniony jako inny element z Tabeli Elementów -  - (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 niższej 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 niższej (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



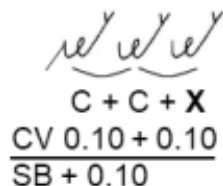
$$0.10 + 0.20 + 0.10$$

Total WP + 0,40

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

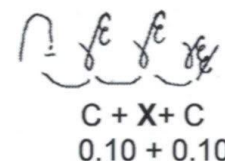
Salto



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



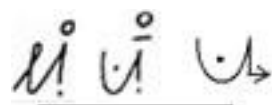
może być użyte:

- 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 potrąceń

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 – <i>więcej niż szerokość ramion</i>)	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) - Bez premii za zeskok
- Wykonanie zeskoku z upadkiem					
– 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 zawodnicze po wykonanym elemencie + brak WP • jeśli trener pomoże zawodnicze wykonać element + brak T, WP, WK brak premii SB (R)
- Niedozwolona obecność spottera	Gim/Zaw			X	Od oceny końcowej
- Przejście pod żerdzią aby wykonać wskok	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. W zawodach C-III odliczone od noty uzyskanej na danym przyrządzie.
– Brak numeru startowego	Gim/Zaw		X		
– Niewłaściwy strój – kostium, biżuteria, kolor bandaży	Gim/Zaw		X		

- 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 w przypadku przekroczenia czasu o 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, kiedy świeci 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 (<i>ważne dla wszystkich faz zawodów i treningów</i>)	1-szy raz – żółta kartka dla trenera (<i>ostrzeżenie</i>) 2-gi raz – czerwona kartka i usunięcie trenera z zawodów
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (<i>ważne dla wszystkich faz zawodów i treningów</i>)	Natychmiastowa czerwona kartka i usunięcie trenera z zawodów lub/i sali treningowej
Zachowanie trenera Z BEZPOŚREDNIM wpływem na wynik/wykonanie zawodniczki/ drużyny	
Zachowanie niesportowe (<i>ważne dla wszystkich faz zawodów</i>), 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 (<i>potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję</i>) i żółta kartka dla trenera (<i>ostrzeżenie</i>) 1-szy raz – 1,00 (<i>potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję</i>) i żółta kartka dla trenera (<i>ostrzeżenie</i>) - jeśli trener rozmawia z aktywnymi sędzinami w sposób agresywny 2-gi raz – 1,00 (<i>potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję</i>), czerwona kartka i usunięcie trenera z planszy zawodów*
Inne przykłady rażącego, niezdyscyplinowanego i obraźliwego zachowania (<i>ważne dla wszystkich faz zawodów</i>), tj. niewłaściwa obecność określonych osób w strefie autoryzowanej podczas zawodów i/lub w przygotowaniu przyrządu itp.	1,00 (<i>potrącenie z wyniku zawodniczki/drużyny za konkurencję</i>), 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;

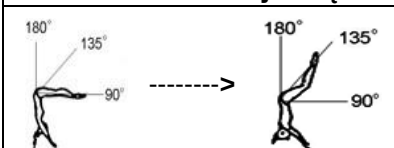
- W elementach bez obrotów w osi długiej (P,R,ĆW)

- 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

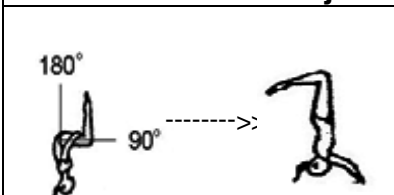
Salto łamane staje się kucznym



Panel D

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

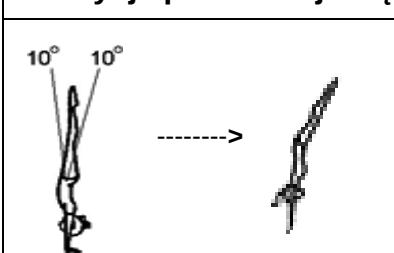
Salto kulone staje się prostym



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 innego 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;

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 (rozszczep - 180° - nie jest wymagany)

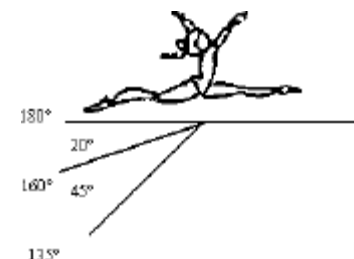
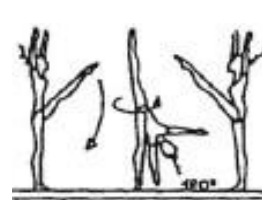
Jumps – Skoki – odbicie z 2 NN i lądowanie na 1 N lub 2 NN.

(W skokach i przeskokach z rozszczepem 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:

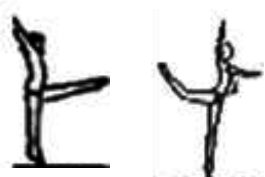
- > 0° - 20° potrącenie 0,10 (mały błąd)
- > 20° - 45° potrącenie 0,30 (średni błąd)
- > 45° zalicza się kolejny element z Przepisów lub brak wartości trudności

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:



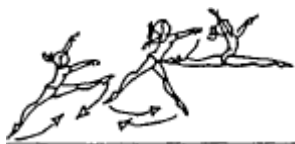
Wymóg:

- 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

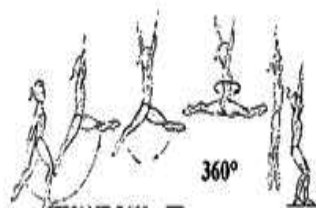
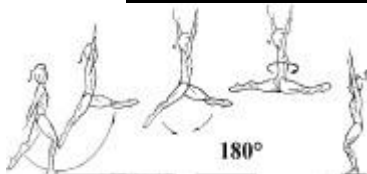
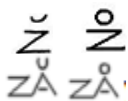
Komisja D • Brak zamachu wolną nogą min. 45° – **skok szpagatowy**

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 i staje się i
- niekompletny obrót w i staje się i

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:

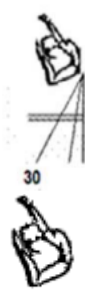
- Odchylenie głowy i wygięcie tułowia
- 180° Roszczepu
- Przednia N min. w poziomie, tylna N zgięta 135°, tylna stopa na wysokości głowy

	Komisja D • brak odchylenia głowy i wygięcia T; • tylna stopa poniżej głowy:- Skok szpagatowy/ /Skok szpagatowy ze zmianą NN "Zetka" 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
--	---

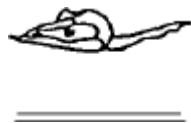
Skok do głowy - Ring Jump

	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 NN – 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 9.3)

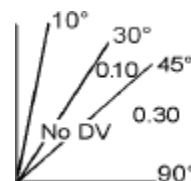
Błędy za tzw. „Body shape” obejmują:

- 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

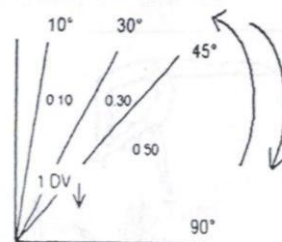
Komisja E

- > 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

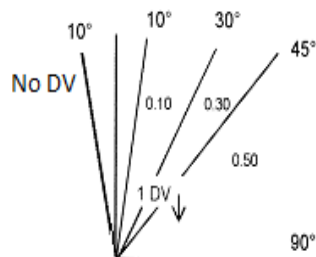
Komisja E

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

Elementy – swing z ½ obrotem:

- Wszystkie części ciała muszą sięgać ponad poziom (horyzont) 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

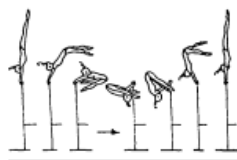


Komisja D Jeśli element ukończono:

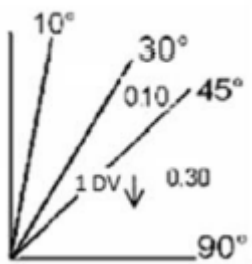
- w ramach 10° od pionu – należy przyznać trudność
- > 10° (przed osiągnięciem pionu) - brak trudności
- > 10° (za pionem) – 1 gr. niżej

Komisja E

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



- Element Adler (5.501)



Komisja D

Jeżeli zakończony:

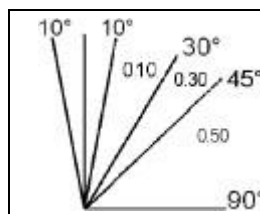
- W 30° od pionu - należy przyznać trudność
- > 30° – jedna gr. niżej

- 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



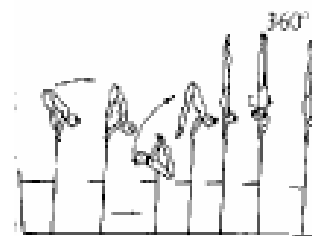
Komisja D

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 Przyrzędzie musi wykonać dwa skoki tak jak mówią Przepisy Finałów na Przyrzędzie poniżej.

- Finały na Przyrzędzie

- Zawodniczka musi wykonać dwa skoki, średnia z tych skoków daje wynik końcowy.
- Obydwa skoki muszą być wykonane z dwóch różnych grup;

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°) (grupa 3)
 - Przerzut w przód – 1/1 obrót (grupa 1)
- 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 (grupa 4)
 - Tsukahara łamana (grupa 3)
 - Przerzut w przód z obrotem (grupa 1)

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.

- **Bonus na skoku *** - na końcu rozdziału 10 o skokach.

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 Przyrzędu (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 lub
- 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 :
[(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 podporem 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 potrącenia 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 1/1 (360°) obrotu	≤45°	≤90°	>90°
Gr. 5 z ½ (180°) obrotu		≤45°	
– Błędy techniczne			
• kąt w biodrach / 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. (Gr. 1,2,5)	x		
• ugięte RR / kąt w barkach	x	x	x
• błąd przejścia przez pion	x		
• Przepisowy obrót w osi długiej rozpoczęty zbyt wcześnie (już na stole)	x	x	

Druga faza lotu			
– Nadmierny „snap” (korbet)	x	x	
– Wysokość	x	x	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		

• Bonus na skoku *

- Bonus **0,20** zostanie przyznany za wykonanie 2 skoków z dwóch różnych grup i z saltami w różnych kierunkach (przód/tył) w drugiej fazie skoku.

• Skoki typu „Cuervo” są uważane za skoki z saltami w przód.

- Aby otrzymać bonus, oba skoki muszą zostać wykonane bez upadku.

- Bonus zostanie dodany do wyniku końcowego (średnia z 2 skoków)

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.

- Potrącenie - **0,30** (komisja D z powiadomieniem Komisji Zaw.) Komisja D odliczy potrącenie od oceny końcowej.

b) Czas upadku

Po upadku z poręczy zezwala się na 30-sekundową przerwę, w której 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”(przemyski, sztaldery, 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” z obrotem lub bez obrotu z każdej linii w Tabeli Elementów zostanie rozpoznany. To samo dotyczy elementu typu „Jager”

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

- Kołowroty i zamachy
 - Kołowroty olbrzymie w tył
 - Kołowroty olbrzymie w przód
 - Zamachy i kołowroty przemyskowe
 - Sztaldery w przód/ w tył
 - Kołowroty nastopowe w przód / w tył
- 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 i premia za zeskok - 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)

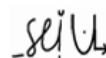
Uwaga* elementy C/D muszą zawierać lot lub obrót (min. 180°)

- 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 saltie 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 bezpośrednio mogą zostać wykonane jako:
 - Połączenie z naskokiem (elementy z gr.1 nie są zaliczane do elementów z lotem)

np.:



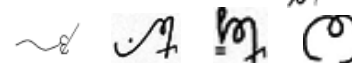
D+D = 0,10

- 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, lub wykonujemy 1/2 obr. do następnego przeskoku - 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 chwyty obiema RR na żerdzi – nie przyznaje się trudności elementu.

• Zeskoki

- a) Brak jakiegokolwiek próby wykonania zeskoku

Ocena – (ewaluacja)

- Brak Trudności - liczy się tylko 7 elementów (*Komisja D*)
- – 0,50 Brak zeskoku – (*Komisja D*)
- – 1,00 Upadek – (*Komisja E*)
- jeśli wróci, aby wykonać zeskok, nie będzie odliczenia za „Brak zeskoku”

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

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

Ocena – (ewaluacja)

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

• Naskoki

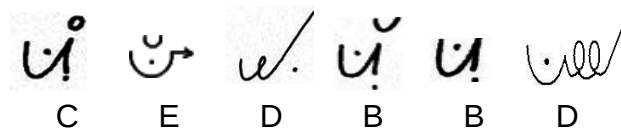
- a) Naskok może spełniać WK nr 1 – lot z WŻ na DŻ
- b) Elementy wykonane jako naskoki mogą być wykonywane w ćwiczeniu (lub odwrotnie), ale wartość trudności będzie zaliczana tylko raz.

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

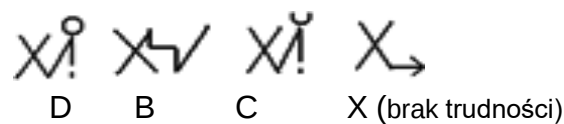
Przykład 1:



Przykład 2:

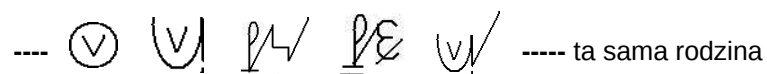


Przykład 3:



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 Trudności 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 (Komisja D)
- Trzeci rozbieg jest niedozwolony

Komisja D odliczy potrącenie od oceny końcowej.

b) Mierzenie czasu:

Czas trwania ćwiczenia na równoważnie 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.
- 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 potrącenia 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. 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, 4.105, 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:

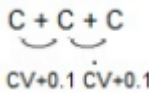
- WK 1 - 4 muszą zostać wykonane na równoważni.
- Stania na RR i wytrzymania nie mogą zostać użyte dla WK
- Przewroty mogą być użyte tylko do wypełnienia WK nr 2

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

- a) (WP) może być przyznana za połączenie bezpośrednie.
- b) Bonifikata za wartość połączeń (WP) i premie będzie doliczana do oceny wyjściowej (Komisja D)
- 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	

****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 podporem 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) 0,10/0,20	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 0,10/0,20	
• Niewystarczająca zmienność rytmu i tempa w ruchach/ 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, kłęk, prostego wskoku na 1N lub na 2NN)	X
- Niewystarczające użycie całego przyrządu:	X
• Brak ruchów bokiem – (bez Trudności)	X
• Brak kombinacji ruchów/elementów blisko równoważni (dotknięcie tułowiem, głową, udem) – element nie jest konieczny;	

	0,10
- 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:

- Brak 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 (*W takim przypadku - element można wykonać jeszcze raz, żeby otrzymać Trudność*)

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 niższej 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 niższej 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.

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.

- 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.

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
- Akompaniament muzyczny z orkiestrą, fortepianem lub innymi instrumentami musi być nagrany.
 - 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.

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 – 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 (Komisja D).

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: $\Lambda nE \Lambda nE \& \Lambda nEevX$

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) $\Lambda n \Lambda nE$ or b) $\Lambda nEev \Lambda n$

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: $\Lambda nE \Lambda nEev \Lambda n$

Dwie linie akrobatyczne

Ocena (ewaluacja):

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

Przykład 4 :

Handwritten: $\Lambda nE \Lambda nEev_{Fall} \Lambda n$

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: $\Lambda nE \Lambda nEev \Lambda nE \downarrow$

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.
- Premia za zeskok (0,20) zostanie przyznana wyłącznie w przypadku, gdy jest **więcej niż dwie linie akrobatyczne**.

Formuły pośrednich i bezpośrednich połączeń:

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

AKROBATYCZNE BEZPOŚREDNIE	
0,10	0,20
A + D	A + E
C + C	B/C + D
MIESZANE MIX	
D (salto)+ B (taneczny) E (salto) + A (taneczny) (muszą zostać wykonane w tej kolejności)	
POŁĄCZENIA PIRUETÓW	
D + B	Uwaga: Piruety muszą 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 podparem 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	0,20
Artyzm wykonania Niewystarczający artyzm w całym ćwiczeniu:		
• Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów)	X	X
• Niewystarczająca amplituda (maksymalne wydłużenie ruchów)	X	
• Słaba praca stóp: - Rozluźnione stopy	X	

- Niewystarczające zaangażowanie części ciała - Niewystarczająca złożoność i kreatywność w ruchach (<i>Złożony i kreatywny ruch to taki, który wymaga czasu szkolenia, koordynacji i wcześniejszego przygotowania</i>)	X X	
Kompozycja - Słaba choreografia w narożnikach (brak różnorodności) - Brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową itp.)	X X	

Muzyka i muzykalność

Błędy	0,10	0,20	0,30
Edycja muzyki (brak początku, zakończenia lub akcentów)			
• Słaba edycja muzyki	X		
Muzykalność			
• Słabe ekspresyjne zaangażowanie zgodnie ze stylem muzyki	X	X	X
• Brak połączenia muzyki z ćwiczeniem w części lub w całym układzie	X	X	X
• Brak synchronizacji ruchów z muzyką w końcówce układu.	X		

13.6 Błędy specyficzne dla przyrządu (Komisja E)

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