

Przepisy

Gymnastic CUP

I. AIR – TRACK

a) Informacje ogólne:

- układ składa się z maksymalnie 10 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 5 dowolnych)
- każdy element obowiązkowy posiada wartość 2 pkt.
- wartości elementów dowolnych określone są w tabeli udostępnionej przez organizatora
- można wykonać maksymalnie 3 połączenia premiowane, muszą one składać się z elementów akrobatycznych (tabela elementów dowolnych udostępnionych przez organizatora), a także każdy z tych elementów może zostać wykorzystany do połączeń premiowanych tylko jednokrotnie

WARTOŚĆ PUNKTOWA POŁĄCZEŃ	
B + B	0,3 pkt.
B + C (lub więcej)	0,5 pkt.
C (lub więcej) + C (lub więcej)	1,0 pkt.

- jeżeli zawodnik wykona więcej elementów, niż jest to określone w przepisach to w ocenę trudności będzie wchodzić 10 najbardziej wartościowych, ale od wszystkich będą naliczane błędy wykonania
- elementy dowolne wybierane wyłącznie z tabeli elementów udostępnionych przez Organizatora



- dodatkowe elementy (nieuwzględnione w tabeli) należy zgłosić do organizatora minimum 10 dni przed zawodami, tak aby zostały one zaakceptowane, wycenione i rozpowszechnione do innych zainteresowanych Klubów
- powtórzony element nie jest błędem kompozycyjnym, jego trudność nie będzie wliczana do wartości układu, ale będą odejmowane błędy wykonania
- Trener ma prawo stać na ścieżce do ewentualnej asekuracji – jeżeli Trener dotknie Zawodnika element będzie niezaliczony i zostanie potrącona kara w wysokości 0,5 pkt. (upadek)
- kolejność elementów obowiązkowych jest ustalona odgórnie (podana w tabeli elementów obowiązkowych)
- elementów obowiązkowych nie można łączyć z elementami dowolnymi
- układ powinien być skomponowany w taki sposób, aby między elementami nie wykonywać więc, niż 2 kroki (nie dotyczy rozbiegu i elementów choreografii)
- układ może zawierać elementy choreografii jednak nie będzie to dodatkowo punktowane

b) Elementy obowiązkowe:

Level 1	1. przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
	2. przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
	3. skłon o NN prostych w pozycji siadu prostego (siedzącej) wytrzymany min. 3 sek.
	4. mostek (z leżenia tyłem) o NN złączonych wytrzymany min. 3 sek.
	5. stanie na RR (wytrzymane min. 1 sek.)



Level 2	1. stanie na RR i (+) przewrót w przód
	2. przewrót w tył do podporu (podpór wytrzymany min. 3 sek.)
	3. szpagat (dowolny) wytrzymany min. 3 sek.
	4. mostek (z leżenia tyłem) o NN złączonych wytrzymany min. 3 sek.
	5. przerzut bokiem do postawy przodem
Pro	1. stanie na RR i (+) przewrót w przód
	2. przewrót w tył do podporu o RR prostych (podpór wytrzymany min. 3 sek.)
	3. szpagat (dowolny) wytrzymany min. 3 sek.
	4. „rundak”
	5. salto kulone w przód
Pro Open	1. stanie na RR i (+) przewrót w przód
	2. przewrót w tył do podporu o RR prostych (podpór wytrzymany min. 3 sek.)
	3. szpagat (dowolny) wytrzymany min. 3 sek.
	4. „rundak”
	5. salto kulone w przód



c) Tabela elementów dowolnych:

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY SIŁOWE I AKROBATYCZNE				
<ul style="list-style-type: none"> poziomka o NN złączonych (wytrzymana min. 3 sek.) 				
<ul style="list-style-type: none"> „kogucik” – podpór o NN ugiętych i złączonych 				
	<ul style="list-style-type: none"> stanie na RR z 360° 	<ul style="list-style-type: none"> przewrót w tył do stania na RR z 360° 		
<ul style="list-style-type: none"> przerzut bokiem do postawy przodem 				
	<ul style="list-style-type: none"> salto machowe bokiem 			
<ul style="list-style-type: none"> mostek w przód z 1N na 1N lub na 2NN 	<ul style="list-style-type: none"> przerzut w przód z 1N na 1N lub 2 NN 	<ul style="list-style-type: none"> salto machowe przodem 		
	<ul style="list-style-type: none"> przerzut w przód z 2NN na 2NN 			



• przewrót lotny („lotka”)		• salto kulone w przód	• salto proste w przód	
		• salto łamane w przód		
		* za każde dodatkowe pół obrotu (180°) do wartości salta + 0,3		
		<u>Przykład:</u> Salto proste 360° → D (1,0) + 0,6 = 1,6 pkt.		
				• salto podwójne w przód, w pozycji kulonej
	• rundak			
• mostek w tył (przejście) z 1N lub 2NN na 1N lub 2NN	• flic flac z 2NN na 2NN			
	• flic flac z 2 NN na 1N			
		• salto kulone w tył	• salto proste tył	
		• salto łamane w tył	• salto tempowe	
		* za każde dodatkowe pół obrotu (180°) do wartości salta + 0,3		
		<u>Przykład:</u> Salto proste 360° → D (1,0) + 0,6 = 1,6 pkt.		
				• salto podwójne w tył, w pozycji kulonej



A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY TANECZNE				
<ul style="list-style-type: none"> wyskok prosty z 180° 	<ul style="list-style-type: none"> wyskok prosty z 360° 			
<ul style="list-style-type: none"> wyskok rozkroczny („żabka”) z 2NN na 2NN 				
<ul style="list-style-type: none"> wyskok ze szpaгатem (PN lub LN) z 2NN na 2NN 				



II. RÓWNOWAŻNIA

a) Informacje ogólne:

- układ składa się z maksymalnie 10 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 5 dowolnych)
 - każdy element obowiązkowy posiada wartość 2 pkt.
 - wartości elementów dowolnych określone są w tabeli udostępnionej przez organizatora
 - jeżeli zawodnik wykona więcej elementów, niż jest to określone w przepisach to w ocenę trudności będzie wchodzić 10 najbardziej wartościowych, ale od wszystkich będą naliczane błędy wykonania
 - elementy dowolne wybierane wyłącznie z tabeli elementów udostępnionych przez Organizatora
 - dodatkowe elementy (nieuwzględnione w tabeli) należy zgłosić do organizatora minimum 10 dni przed zawodami, tak aby zostały one zaakceptowane, wycenione i rozpowszechnione do innych zainteresowanych Klubów
 - powtórzony element nie jest błędem kompozycyjnym, jego trudność nie będzie wliczana do wartości układu, ale będą odejmowane błędy wykonania
1. Trener ma prawo stać przy równoważni do asekuracji – jeżeli Trener dotknie Zawodnika element będzie niezaliczony i zostanie potrącona kara w wysokości 0,5 pkt. (upadek)
- kolejność elementów obowiązkowych jest ustalona odgórnie (podana w tabeli elementów obowiązkowych – nie dotyczy zeskoków!)
 - układ powinien być skomponowany w taki sposób, aby między elementami nie wykonywać więc, niż 2 kroki (nie dotyczy rozbiegu i elementów choreografii)
 - układ może zawierać elementy choreografii jednak nie będzie to dodatkowo punktowane



b) Elementy obowiązkowe:

Level 1	1. wymach PN i LN w marszu z RR w bok (x2)
	2. utrzymanie „arabeski” min. 3 sek.
	3. ½ obrotu na wspięciu („releve”)
	4. leżenie tyłem
	5. połączenie dwóch podskoków o tułowiu prostym
Level 2	1. wskok „zajączkiem” z odskoczni lub „kostki” (boksa)
	2. utrzymanie wagi min. 3 sek.
	3. połączenie podskoków (x1)prosty i (+) kuczny(x1)
	4. leżenie przewrotne (w leżeniu tyłem dotknąć NN złączonymi równoważni za głową)
	5. „kulawy lisek” x2 (zamach 1N w kierunku stania na RR)
Pro	1. wskok z odskoczni (lub boksa) na NN złączone
	2. połączenie dwóch podskoków w pozycji kucznej
	3. leżnie przewrotne i (+) świeca (min. 2 sek.)
	4. ½ piruetu (180°) na 1N
	5. Zeskok „rundakiem”



Pro Open	1. wskok z odskoczni (lub boksa) na NN złączone
	2. połączenie dwóch podskoków w pozycji kucznej
	3. leżnie przewrotne i (+) świeca (min. 2 sek.)
	4. ½ piruetu (180°) na 1N
	5. Zeskok „rundakiem”



c) Tabela elementów dowolnych:

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY SIŁOWE I AKROBATYCZNE				
<ul style="list-style-type: none"> poziomka o NN złączonych (min. 3 sek.) 				
<ul style="list-style-type: none"> poziomka w rozkroku (min. 3 sek.) 	<ul style="list-style-type: none"> wysoka poziomka o NN złączonych lub rozkroku (min. 3 sek.) 			
	<ul style="list-style-type: none"> przewrót w przód 			
	<ul style="list-style-type: none"> przewrót w tył 			<ul style="list-style-type: none"> salto kulone w tył
	<ul style="list-style-type: none"> stanie na RR 			
		<ul style="list-style-type: none"> przerzut bokiem do lądowanie przodem 	<ul style="list-style-type: none"> „rundak” 	<ul style="list-style-type: none"> salto machowe bokiem
		<ul style="list-style-type: none"> mostek w przód z 1N na 1N 	<ul style="list-style-type: none"> przerzut w przód z 1N na 1N 	<ul style="list-style-type: none"> salto machowe w przód
		<ul style="list-style-type: none"> „tic tac” 		
		<ul style="list-style-type: none"> mostek w tył z 1N na 1N 	<ul style="list-style-type: none"> flic – flac 	



A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY TANECZNE (PODSKOKI I PIRUETY)				
	<ul style="list-style-type: none"> wyskok o tułowiu prostym 180° 	<ul style="list-style-type: none"> wyskok o tułowiu prostym 360° 		
		<ul style="list-style-type: none"> wyskok „kuczny” 180° 		
<ul style="list-style-type: none"> wyskok prosty w pozycji „pistolet” z 2NN na 2NN 				
	<ul style="list-style-type: none"> skok szpagatowy z 1N na 1N 		<ul style="list-style-type: none"> „zetka” – skok szpagatowy z wymianą NN z 1N na 1N 	
	<ul style="list-style-type: none"> skok szpagatowy z 2NN na 2NN 			
<ul style="list-style-type: none"> podskok „koci” 	<ul style="list-style-type: none"> podskok „koci” 180° 			
	<ul style="list-style-type: none"> skok w rozkroku („żabka”) z 2NN na 2NN 			
<ul style="list-style-type: none"> ½ piruetu (180°) z 1N ugiętą 	<ul style="list-style-type: none"> piruet (360°) z 1N ugiętą 		<ul style="list-style-type: none"> 1 ½ piruet (540°) z 1N ugiętą 	
	<ul style="list-style-type: none"> ½ piruetu (180°) z 		<ul style="list-style-type: none"> piruet (360°) z 1N 	



	1N prostą w poziomie (min. 90°)		prostą w poziomie (min. 90°)	
	<ul style="list-style-type: none"> • ½ piruetu (180°) „wilczego” (w przysiadzie z 1N prostą) 	<ul style="list-style-type: none"> • piruet „wilczy” (360°) 		

III. SKOK

a) Informacje ogólne:

- zawodnik wykonuje dwa różne skoki (jeden po drugim na sygnał Sędziego) przez stertę materacy
- suma dwóch różnych skoków daje ocenę końcową
- wysokość sterty zależna od poziomu i podana w tabeli udostępnionej przez Organizatora
- wartości skoków określone są w tabeli udostępnionej przez organizatora
- skoki wybierane wyłącznie z tabeli udostępnionej przez Organizatora
- dodatkowy skok (nieuwzględniony w tabeli) należy zgłosić do organizatora minimum 10 dni przed zawodami, tak aby został on zaakceptowany, wyceniony i rozpowszechnione do innych zainteresowanych Klubów
- powtórzony skok nie zostanie wyceniony i nie będzie wliczony do sumy
- Trener ma prawo stać przy sterce materacy do asekuracji – jeżeli Trener dotknie Zawodnika skok będzie niezaliczony (ocena końcowa = 0,0pkt.)



b) Tabela skoków:

	OCENA WYJŚCIOW A	ELEMENT
Level 1 (60 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy



Level 2 (80 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy
Pro (100 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie



	7,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy
Pro Open (100 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> z rozbiegu naskok na odskocznię (lub małą trampolinę) i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy

