

# 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	1,0 pkt.
B + C (lub więcej)	2,0 pkt.
C (lub więcej) + C (lub więcej)	3,0 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)
- Zawodnik w pierwszej kolejności wykonuje elementy obowiązkowe następnie elementy dowolne
- kolejność elementów obowiązkowych jest ustalona odgórnie (podana w tabeli elementów obowiązkowych) - za zmianę kolejności wykonywanych elementów zostanie potrącona kara w wysokości 1,0 pkt
- układ powinien być skomponowany w taki sposób, aby między elementami nie wykonywać więcej, niż 2 kroki (nie dotyczy rozbiegu i elementów choreografii). Jeżeli zawodnik wykona element z lądowaniem na materacu powrót na ścieżkę Air - Track nie będzie podlegał karze
- układ może zawierać elementy choreografii jednak nie będzie to dodatkowo punktowane

b) Elementy obowiązkowe:

<b>Level 1</b>	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) wytrzymaany min. 3 sek.
	4. mostek (z leżenia tyłem) o NN złączonych wytrzymaany min. 3 sek.
	5. stanie na RR (wytrzymaane min. 1 sek.)



<b>Level 2</b>	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
<b>Pro</b>	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
<b>Pro Open</b>	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)
<b>ELEMENTY SIŁOWE I AKROBATYCZNE</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>poziomka o NN złączonych (wytrzymana min. 3 sek.)</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>„kogucik” – podpór o NN ugiętych i złączonych</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>stanie na RR z 360°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przewrót w tył do stania na RR z 360°</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>przerzut bokiem do postawy przodem</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>salto machowe bokiem</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>mostek w przód z 1N na 1N lub na 2NN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przerzut w przód z 1N na 1N lub 2 NN</li> <li>przerzut w przód na jednej nęce z 1N na 1N lub 2 NN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>salto machowe przodem</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>przerzut w przód z 2NN na 2NN</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>przewrót lotny („lotka”)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>salto kulone w przód</li> <li>salto łamane w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>salto proste w przód</li> </ul>	
		<p>* za każde dodatkowe pół obrotu (180°) do wartości salta + 0,3</p> <p><b>Przykład:</b></p> <p>Salto proste 360° D (1,0) + 0,6 = 1,6 pkt.</p>		
				<ul style="list-style-type: none"> <li>salto podwójne w przód, w pozycji kulonej</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rundak</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>mostek w tył (przejście) z 1N lub 2NN na 1N lub 2NN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>flic flac z 2NN na 2NN</li> <li>flic flac z 2 NN na 1N</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>salto kulone w tył</li> <li>salto łamane w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>salto proste tył</li> <li>salto tempowe</li> </ul>	
		<p>* za każde dodatkowe pół obrotu (180°) do wartości salta + 0,3</p> <p><b>Przykład:</b></p> <p>Salto proste 360° D (1,0) + 0,6 = 1,6 pkt.</p>		



				<ul style="list-style-type: none"> <li>salto podwójne w tył, w pozycji kulonej</li> </ul>
<b>A (0,1)</b>	<b>B (0,3)</b>	<b>C (0,5)</b>	<b>D (1,0)</b>	<b>E (2,0)</b>
<b>ELEMENTY TANECZNE</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok prosty z 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok prosty z 360°</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok rozkroczny („żabka”) z 2NN na 2NN</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok ze szpagatem (PN lub LN) z 2NN na 2NN</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok „pistolet” z 180°</li> </ul>				



## 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
- 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)
- Zawodnik w pierwszej kolejności wykonuje elementy obowiązkowe następnie elementy dowolne
- 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 więcej, niż 2 kroki (nie dotyczy rozbiegu i elementów choreografii)
- układ może zawierać elementy choreografii jednak nie będzie to dodatkowo punktowane



b) Elementy obowiązkowe:

<b>Level 1</b>	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
<b>Level 2</b>	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)
<b>Pro</b>	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 wybrany z tabeli elementów





<b>Pro Open</b>	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. 1/2 piruetu (180°) na 1N
	5. Zeskok wybrany z tabeli elementów



c) Tabela elementów dowolnych:

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



A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
<b>ELEMENTY TANECZNE (PODSKOKI I PIRUETY)</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok o tułowiu prostym 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok o tułowiu prostym 360°</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok „kuczny” 180°</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>wyskok prosty w pozycji „pistolet” z 2NN na 2NN</li> </ul>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>skok szpagatowy z 1N na 1N</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>„zetka” – skok szpagatowy z wymianą NN z 1N na 1N</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>skok szpagatowy z 2NN na 2NN</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>podskok „koci”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podskok „koci” 180°</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>skok w rozkroku („żabka”) z 2NN na 2NN</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>½ piruetu (180°) z 1N ugiętą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>piruet (360°) z 1N ugiętą</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ piruet (540°) z 1N ugiętą</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ piruetu (180°) z 1N prostą w poziomie (min. 90°)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>piruet (360°) z 1N prostą w poziomie (min. 90°)</li> </ul>	



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

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
<b>ZESKOKI</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rundak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto kulone w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto łamane w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto proste w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dowolne salto z minimum 360° obrotu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• przerzut w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto kulone w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto łamane w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto proste tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podwójne salto</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto machowe bokiem</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto machowe w przód (lądowanie na 2NN złączone)</li> </ul>	



### 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 oraz jej ułożenie zależne jest od poziomu, wartość 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 stercie materacy do asekuracji – jeżeli Trener dotknie Zawodnika skok będzie niezaliczony (ocena końcowa = 0,0pkt.)



b) Tabela skoków:

	OCENA WYJŚCIOWA	ELEMENT	UŁOŻENIE STERTY
Level 1 (60 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajączek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	12,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yunchenko”</li> </ul>	Wszereż



Level 2 (80 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	12,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”</li> </ul>	Wszereż



Pro (100 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	12,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu rundak na odskocznię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yunchenko”</li> </ul>	Wszereż





Pro Open (100 cm)	4,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajaczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	6,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	7,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie</li> </ul>	Wzdłuż
	9,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy</li> </ul>	Wszereż
	12,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”</li> </ul>	Wszereż

