

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:

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				
poziomka o NN złączonych (wytrzymana min. 3 sek.)				
„kogucik” – podpór o NN ugiętych i złączonych				
	stanie na RR z 360°	przewrót w tył do stania na RR z 360°		
przerzut bokiem do postawy przodem				
	salto machowe bokiem			
mostek w przód z 1N na 1N lub na 2NN	- przerzut w przód z 1N na 1N lub 2 NN - przerzut w przód na jednej ręce z 1N na 1N lub 2 NN	salto machowe przodem		



szpagat	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 kulone w przód do lądowania na przemian nóż		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				
wyskok prosty z 180°	wyskok prosty z 360°			
wyskok rozkroczny („żabka”) z 2NN na 2NN	„zetka” – skok szpagatowy z wymianą NN z 1N na 1N			
wyskok ze szpagatem (PN lub LN) z 2NN na 2NN				
wyskok „pistolet” z 180°				



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. **Zeskok w poziomie Pro i Pro Open to wartość 2pkt + wartość grupy z tabeli zeskoków.**
- 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 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 tułowi prostym
Level 2	1. wskok „zajęczkiem” 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. leżenie przewrotne i (+) świeca (min. 2 sek.)
	4. ½ piruetu (180°) na 1N
	5. Zeskok wybrany z tabeli elementów



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 wybrany z tabeli elementów



c) Tabela elementów dowolnych:

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY SIŁOWE I AKROBATYCZNE				
poziomka o NN złączonych (min. 3 sek.)				
poziomka w rozkroku (min. 3 sek.)	wysoka poziomka o NN złączonych lub rozkroku (min. 3 sek.)			salto kulone w przód
	przewrót w przód			salto kulone w przód z jednej nogi
	przewrót w tył			salto kulone w tył
	stanie na RR	stanie na RR + przewrót w przód		
		przerzut bokiem do lądowanie przodem	„rundak”	salto machowe bokiem
		mostek w przód z 1N na 1N	przerzut w przód z 1N na 1N	salto machowe w przód
		„tic tac”		
		mostek w tył z 1N na 1N	flic – flac	



A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ELEMENTY TANECZNE (PODSKOKI I PIRUETY)				
	wyskok o tułowi prostym 180°	wyskok o tułowi prostym 360°		
		wyskok „kuczny” 180°		
wyskok prosty w pozycji „pistolet” z 2NN na 2NN				
	skok szpagatowy z 1N na 1N		„zetka” – skok szpagatowy z wymianą NN z 1N na 1N	
	skok szpagatowy z 2NN na 2NN			
podskok „koci”	podskok „koci” 180°			
	skok w rozkroku („żabka”) z 2NN na 2NN			
½ piruetu (180°) z 1N ugiętą	piruet (360°) z 1N ugiętą		1 ½ piruet (540°) z 1N ugiętą	



	• ½ piruetu (180°) z 1N prostą w poziomie (min. 90°)		• piruet (360°) z 1N prostą w poziomie (min. 90°)	
	• ½ piruetu (180°) „wilczego” (w przysiadzie z 1N prostą)	• piruet „wilczy” (360°)		

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (1,0)	E (2,0)
ZESKOKI				
• rundak	• salto kulone w przód	• salto łamane w przód	• salto proste w przód	• dowolne salto z minimum 360° obrotu
• przerzut w przód	• salto kulone w tył	• salto łamane w tył	• salto proste tył	• podwójne salto
	• salto machowe bokiem		• salto machowe w przód (lądowanie na 2NN złączone)	



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 sterce 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	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	5,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NNłączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	6,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	7,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	9,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy	Wszierz
	10,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy	Wszierz
	12,0	z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”	Wszierz



Level 2 (80 cm)	4,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajęczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	5,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	6,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	7,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	9,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy	Wszere
	10,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy	Wszere
	12,0	z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”	Wszere



Pro (100 cm)	4,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i „zajaczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	5,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	6,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	7,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	9,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy	Wszerek
	10,0	z rozbiegu naskok na odskocznę i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy	Wszerek
	12,0	z rozbiegu rundak na odskocznę i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”	Wszerek



Pro Open (100 cm)	4,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „zajaczek” na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	5,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok na 2NN o NN złączonych na stertę materacy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	6,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przewrót w przód do leżenie tyłem, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	7,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i naskok do stania na RR i pad na plecy, zeskok ze sterty na NN do lądowania w półprzysiadzie	Wzdłuż
	9,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i „rundak” do lądowania na NN za stertą materacy	Wszerek
	10,0	z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut w przód do lądowania na NN za stertą materacy	Wszerek
	12,0	z rozbiegu rundak na odskocznnię i przerzut w tył przez stertę materacy tzw. “Yurchenko”	Wszerek

