



## **Street Workout Fusion**

### **Regulamin kategorii Freestyle**

Jan Bajszcak, Damian Boryga, Maciej Bugarik, Michał Drozd,  
Cezary Dymkowski, Marcin Falenta, Tomasz Grubski, Adrian Gut,  
Grzegorz Jędrzejowski, Ryszard Kulbaka, Stefan Majkowski, Natalia Modzelewska,  
Dominik Pazdyk, Krzysztof Piotrowski, Maksym Riznyk, Karol Siwek, Michał Urbanik

01.09.2023 r.  
Wersja 1.1

## Postanowienia

- Poniższy regulamin jest objęty prawami autorskimi. Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody twórców regulamin nie może być tłumaczony na inne języki, publikowany, reprodukowany, powielany ani przetwarzany z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, fotokopiarskich, mechanicznych, nagrywających i innych.
- Autorzy regulaminu zastrzegają sobie prawo do wprowadzania zmian do poniższego regulaminu.
- Wszelkie uwagi oraz sugestie należy złożyć drogą mailową pod adres: [streetworkoutfusion@gmail.com](mailto:streetworkoutfusion@gmail.com).

## Podziękowania

Regulamin został utworzony dzięki kolektywnemu i bezinteresownemu wysiłkowi jaki włożyła polska społeczność Street Workout. Chcielibyśmy złożyć serdeczne podziękowania dla wszystkich autorów oraz osobom, które wspierały prace na wszystkich jej etapach. W szczególności podziękowania należą się Krzysztofowi Piotrowskiemu za stworzenie logotypu naszej inicjatywy; Tomaszowi Grubskiemu, który utworzył narzędzie do sprawnej kalkulacji punktów; biernej słuchaczce Natalii Brożynie; Mateuszowi Nowickiemu, Patrykowi Musielakowi, Patrykowi Ziółkowskiemu, Liwii Kalisz i Antoniemu Sygnatowi za opiniowanie wykonywanych prac oraz Rafałowi Rembalskiemu za zaangażowanie we wczesnych fazach projektu.

## Wstęp

Celem twórców jest przyczynienie się do rozwoju Street Workout-u w Polsce. Przy tworzeniu poniższego regulaminu skupiono się na aspekcie sprawnego przeprowadzenia wydarzenia, jego widowiskowości oraz obiektywności i profesjonalizmie oceny, zapewniając przy tym odpowiednie narzędzia. Bazowano na dokumencie zastosowanym na wydarzeniu Caliathletics Highlander Cup vol. 3 za zgodą autorów. Zebrano grono osób, wśród których znaleźli się organizatorzy, sędziowie oraz aktywni i byli zawodnicy. Poniższy regulamin powstał do oceny kategorii Freestyle rozumianej jako styl wolny. W swoich założeniach ma pozwolić na reprezentatywność dużej ilości stylów, w myśli czego ma utworzyć wiele dróg prowadzących do zwycięstwa. Zasady oceniania zostały tak skonstruowane, aby szczególnie nagradzać zaawansowane kombinacje i elementy o wysokim poziomie trudności. W szczególności poniższy regulamin nie narzuca wymogu kompletności, a w zamian skupia się na możliwie najbardziej sprawiedliwej ocenie elementów między kategoriami dynamika akrobatyczna, dynamika siłowa, statyka i wszystkich ich podplaszczyn. Szczególny nacisk kładziony jest na czystość wykonywanych elementów oraz odbiór występu. Niniejszy dokument w swoim założeniu ma być krokiem w stronę standaryzacji Street Workout-u. Twórcy zachęcają organizatorów do korzystania z regulaminu Street Workout Fusion po uprzedniej konsultacji drogą mailową. Powstały regulamin będzie cyklicznie aktualizowany na podstawie informacji zwrotnej społeczności polskiego Street Workout-u.

## SPIS TREŚCI

1.0	AKTUALIZACJE . . . . .	4
2.0	WYMAGANIA OGÓLNE WOBEC SĘDZIÓW . . . . .	5
3.0	OGÓLNE ZASADY OCENIANIA . . . . .	5
4.0	OCENIANIE ELEMENTÓW STATYCZNYCH . . . . .	6
4.1	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW STATYCZNYCH MĘŻCZYŹN . . . . .	6
4.2	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW STATYCZNYCH KOBIET . . . . .	8
5.0	OCENIANIE ELEMENTÓW DYNAMIKI SIŁOWEJ . . . . .	9
5.1	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW DYNAMIKI SIŁOWEJ MĘŻCZYŹN . . . . .	9
5.2	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW DYNAMIKI SIŁOWEJ KOBIET . . . . .	12
6.0	OCENA ELEMENTÓW DYNAMIKI AKROBATYCZNEJ . . . . .	13
6.1	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW DYNAMIKI AKROBATYCZNEJ MĘŻCZYŹN . . . . .	13
6.2	TABELA PUNKTOWA ELEMENTÓW DYNAMIKI AKROBATYCZNEJ KOBIET . . . . .	15
7.0	SYSTEM KAR . . . . .	17
7.1	ZAŁOŻENIA OGÓLNE . . . . .	17
7.2	OGÓLNE BŁĘDY TECHNICZNE . . . . .	17
7.2.1	STATYKA I DYNAMIKA SIŁOWA . . . . .	17
7.2.2	AKROBATYKA . . . . .	18
7.3	POWTÓRZENIA . . . . .	18
8.0	SYSTEM PREMIOWANIA . . . . .	18
8.1	ZAŁOŻENIA OGÓLNE . . . . .	18
8.2	OGÓLNE WYRÓŻNIENIA . . . . .	19
8.2.1	STATYKA I DYNAMIKA SIŁOWA . . . . .	19
8.3	CIĄGŁOŚĆ . . . . .	19
8.4	KOMPLETNOŚĆ . . . . .	20
8.4.1	PRZYKŁADOWE KOMBINACJE . . . . .	21
9.0	DEFINICJE . . . . .	21
9.1	DEFINICJE OGÓLNE . . . . .	21
9.2	DEFINICJE ELEMENTÓW STATYCZNYCH . . . . .	23
9.3	DEFINICJE ELEMENTÓW DYNAMIKI SIŁOWEJ . . . . .	32
9.4	DEFINICJE ELEMENTÓW DYNAMIKI AKROBATYCZNEJ . . . . .	47

## 1. Aktualizacje

Poniższa sekcja zawiera w sobie listę aktualizacji wprowadzonych do ostatniej wersji z dnia 01.09.2023. Zmiany dla wygody odbiorcy zostały zebrane w formie listy:

- W sekcji 8.2 dodano wyróżnienia o premiowaniu pozycji izometrycznej wykonanej po ruchu dynamiki siłowej lub akrobatycznej.
- W tabeli 1 uzupełniono brakujące wartości punktowe Front Lever SAT Width. Dodano Biceps Close Grip Planche oraz Biceps Biacromial Planche.
- Zmieniono wszystkie elementy z "SAT Width" w nazwie na "Wide 45 Degrees".
- Zmieniono kategorie elementu statycznego Iron Cross z Push na Reverse Pull/Push.
- Zmieniono definicję Victorian-a w Tabeli 8 pozwalając na formę z ugiętymi rękoma powyżej wysokości poręczy.
- W Tabeli 3 zmieniono Press to Handstand na rozróżnienie wariacji na prostych i zgiętych rękach. Obniżono punktację: Front Lever Pull Up Wide 45 Degrees, Wide 45 Degrees to Touch; Podniesiono punktację Straight Arm Pull Up oraz Caruso.
- W Tabeli 5 zwiększono punktację: Gainer + Half Twist Dismount, Back To Front Dismount, Standing Back Flip Dismount, Standing Front Flip Dismount, Back To Back Dismount, Front To Front Dismount, Giant To Front Flip Dismount, Gainer + Full Twist Dismount, Standing Front Flip Regrab, Front Flip Regrab Pronation, Standing Back Flip Regrab, Tornado 360, Dislocated 360, X-Grip 360, Swing 360 Elbow, Swing 360 Front, One Arm Dragon 360, Dragon 540, Swing 540, Dragon 540 To Dislocation, 540 No Touch, Supra 540, Dynamic Pullover, Giant Pronation, Giant 180, Shrimp Flip, Shrimp Flip to Dislocation, Shrimp Flip 360, Geinger, Reverse Geinger, Dislocated Geinger, Freesbie, V-Muscle Up, V-Muscle Up Over the Bar, V-Muscle Up Over the Bar to Supination, Wymyk Ukraiński, Alley Hoop, X-Grip Alley Hoop, Alley Hoop to Dislocation, Palm Spin 180, Palm Spin 360, 180 V-Muscle Up, 180 V-Muscle Up Over the Bar, 180 V-Muscle Up Over the Bar to Supination, Muscle Up 540, Tkachev Regrab Straddle Dislocated, Front Flip Regrab P-Bars; Obniżono punktację: Front Flip Regrab Supra, Back Flip Under P-Bars.
- Doprecyzowanie przerwania ciągłości w sekcji 8.3.

## **2. Wymagania ogólne wobec sędziów**

- Sędziowie muszą być osobami o wysokim morale, nie mogą mieć konfliktu interesów z jakimkolwiek z zawodników, muszą być obiektywni;
- Sędziowie nie mogą brać udziału w występie żadnego z zawodników;
- Przed zawodami sędziowie muszą zapoznać się z regulaminem oraz dokładnie znać zasady oceniania;
- Sędziowie nie mogą dopingować żadnego z zawodników, jedyną dopuszczalną formą aplauzu w trakcie występu jest nagrodzenie brawami.

## **3. Ogólne zasady Oceniania**

- Regulamin służy do oceny formuły pojedynków oraz występów solowych;
- W kategorii Freestyle ocenian będzie minimum trzech sędziów:
  1. sędzia elementów dynamiki siłowej,
  2. sędzia elementów statycznych,
  3. sędzia elementów dynamiki akrobatycznej.
- W czasie występu, sędziowie będą oceniali wszelkie elementy Street Workout zawarte w regulaminie;
- Elementy nieznajdące się w regulaminie powinny zostać wysłane z przynajmniej tygodniowym wyprzedzeniem ([streetworkoutfusion@gmail.com](mailto:streetworkoutfusion@gmail.com)) w celu ocenienia i zaakceptowania ich przez skład sędziowski. Mail powinien zawierać nazwę elementu oraz autorskie nagranie prezentujące element, o którego dodanie ubiega się zawodnik;
- Elementy z innych sportów, w szczególności: Freerun, Parkour, Pole Dance, Gimnastyka, nie będą podlegać punktacji.
- Każdy z zawodników może używać magnezji podczas występu;
- Zawodnicy oceniani będą za elementy wykonywane na sprzęcie udostępnionym przez organizatora.
- Zawodnicy mogą używać rękawiczek lub stabilizatorów na nadgarstki;
- Wszelkiego rodzaju sprzęt pomocniczy niewymieniony w regulaminie dozwolony jest tylko po uprzedniej konsultacji ze składem sędziowskim. Zapytanie należy złożyć do tygodnia przed wydarzeniem drogą mailową ([streetworkoutfusion@gmail.com](mailto:streetworkoutfusion@gmail.com));
- Zabrania się wykonywania jakichkolwiek obraźliwych, niecenzuralnych gestów oraz zachowań względem sędziów, innych uczestników, organizatora oraz publiczności w trakcie trwania zawodów. Niedostosowanie się będzie karane dyskwalifikacją zawodnika;
- Wyniki punktowe zostaną opublikowane maksymalnie 7 dni od zakończenia zawodów;
- Wyniki punktowe z poszczególnych rund, oraz wyniki końcowe są niepodważalne i ostateczne;
- Zdanie sędziego, jak i przyznana przez niego ilość punktów w trakcie zawodów jest niekwestionowalna;
- Ubiór zawodnika nie może zaburzać oceny elementów;
- Zawodnicy mogą startować bez butów;
- Zawodnik może przerwać występ przed ukończeniem czasu, sygnalizując to w jednoznaczny sposób, np. krzyżując ręce na wysokości głowy.

#### 4. Ocenianie elementów statycznych

- Elementy statyczne oceniane są przez sędziego, któremu podlega podana kategoria. Sędzia dokonuje oceny na podstawie bazowej punktacji poziomu trudności elementów statycznych;
- Sędzia przydziela kary opisane w sekcji 7 oraz bonusy opisane w sekcji 8 zgodnie z definicjami 8;
- Każda figura statyczna musi zostać przytrzymana 2 sekundy. Czas przytrzymania pozycji rozumie się jako czas od momentu wejścia i zatrzymania pozycji docelowej. Wchodzenie do pozycji i opadanie nie jest liczone jako czas przytrzymania. Elementy poniżej 2 sekund nie będą zaliczane;
- Za figurę przytrzymaną uważa się pozycję izometryczną, bez ruchu;
- Elementy są punktowane według tabel 1, 2;
- Uzyskanie najwyższej możliwej liczby punktów za wykonanie elementu wymaga perfekcyjnej techniki;

##### 4.1. Tabela punktowa elementów statycznych mężczyzn

Tabela 1: Wartości punktowe elementów statycznych mężczyzn. Skróty oznaczają: PB - poręcz, DS - drążek supinacja, DP - drążek pronacja, ZS - ziemia supinacja, ZP - ziemia pronacja, KS - koła supinacja, KP - koła pronacja, V - pionowe drążki.

STATYKA MĘŻCZYZN									
PLANCHE									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
BIACROMIAL	P	10	15	13	20	12	25	-	-
STRADDLE	P	6	9	8	12	7	15	-	-
WIDE 45 DEGREES	P	14	20	16	27	16	34	-	-
STRADDLE	P	8	12	10	16	10	20	-	-
CLOSE GRIP	P	-	19	20	-	16	-	-	-
STRADDLE	P	-	12	10	-	10	-	-	-
IGUANA	P	25	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	18	-	-	-	-	-	-	-
DEAD	P	12	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	7	-	-	-	-	-	-	-
BICEPS CLOSE GRIP	P	13	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	8	-	-	-	-	-	-	-
BICEPS BIACROMIAL	P	14	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	9	-	-	-	-	-	-	-
PRAYER	P	-	-	-	-	12	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	7	-	-	-
REVERSE GRIP	P	-	-	-	-	16	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	9	-	-	-
REVERSE CLOSE GRIP	P	-	-	-	-	20	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	12	-	-	-
SIDE	P	8	9	8	10	8	-	-	-
STRADDLE	P	5	6	5	6	5	-	-	-
5 FINGER	P	-	-	-	18	14	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	11	9	-	-	-
2 FINGER	P	35	-	-	-	30	-	-	-
STRADDLE	P	21	-	-	-	18	-	-	-

DRAGON	P	16	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	10	-	-	-	-	-	-	-
<b>HANDSTAND</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
BIACROMIAL	B	2	5	5	7	2	-	12	-
STRADDLE	B	1	2	2	3	1	-	-	-
WIDE	B	4	8	8	10	5	-	-	-
STRADDLE	B	2	4	4	5	2	-	-	-
CLOSE GRIP	B	2	8	7	9	4	-	-	-
STRADDLE	B	2	4	3	4	2	-	-	-
IGUANA	B	8	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	B	6	-	-	-	-	-	-	-
ONE ARM	B	18	-	27	-	17	-	-	-
STRADDLE	B	12	-	16	-	11	-	-	-
HOLLOW BACK	B	6	-	-	-	8	-	-	-
HANDSTAND FLAG	B	5	-	13	-	6	-	-	-
OAHS FLAG	B	10	-	26	-	12	-	-	-
<b>BACK LEVER/MALTESE</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
CLOSE GRIP	RPL	-	4	2	-	-	-	-	-
BIACROMIAL	RPL	-	3	2	-	-	3	2	-
WIDE 30 DEGREES	RPL	-	7	4	-	-	7	4	-
ONE ARM	RPL	-	8	6	-	-	-	6	-
TOUCH	RPL	-	4	8	-	-	-	-	-
SAT	RPL	-	16	20	-	-	-	-	-
MALTESE	P	24	36	22	44	26	50	-	30
STRADDLE	P	15	22	13	27	16	30	-	18
MALTESE 5 FINGERS	P	-	-	-	38	-	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	23	-	-	-	-
MALTESE DRAGON	P	40	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	24	-	-	-	-	-	-	-
<b>FRONT LEVER/VICTORIAN</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
CLOSE GRIP	PL	-	4	4	-	-	4	4	-
BIACROMIAL	PL	-	4	4	-	-	4	4	-
WIDE 30 DEGREES	PL	-	9	8	-	-	9	8	-
WIDE 45 DEGREES	PL	-	20	16	-	-	-	-	-
FOREARMS	PL	-	-	8	-	-	-	-	-
FOREARMS ARCHER	PL	-	-	10	-	-	-	-	-
TOUCH CLOSE GRIP	PL	-	14	10	-	-	-	-	-
TOUCH BIACROMIAL	PL	-	19	14	-	-	-	-	-
TOUCH WIDE 30 DEGREES	PL	-	34	22	-	-	-	-	-
TOUCH WIDE 45 DEGREES	PL	-	75	45	-	-	-	-	-
TOUCH ARCHER	PL	-	24	16	-	-	-	-	-
TOUCH WIDE 30 DEGREES ARCHER	PL	-	34	22	-	-	-	-	-
TOUCH WIDE 45 DEGREES ARCHER	PL	-	75	45	-	-	-	-	-
SAT	PL	-	100	60	-	-	-	-	-
SAT CLOSE GRIP	PL	-	-	80	-	-	-	-	-
ONE ARM FRONT LEVER	PL	-	75	70	-	-	75	70	-

DRAGON PRESS	RP	-	-	-	-	10	-	-	-
VICTORIAN	RP	25	-	-	-	80	-	100	-
VICTORIAN ARCHER	RP	28	-	-	-	-	-	-	-
REVERSE PLANCHE	RP	100	-	-	-	-	-	-	-
OTHER									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
L-SIT	RP	1	1	1	1	1	-	1	-
V-SIT	RP	3	4	4	4	3	-	4	-
WIDE V-SIT	RP	5	-	-	-	5	-	-	-
MANNA	RP	20	-	-	20	-	-	-	-
CROSS/L-CROSS	P	-	-	-	-	-	20	-	-
V-CROSS	P/RP	-	-	-	-	-	28	-	-
HUMAN FLAG	P/PL	4	-	-	-	-	-	-	5
ONE ARM PLANCHE	P	70	70	-	-	70	-	-	-
STRADDLE	P	42	42	-	-	42	-	-	-

#### 4.2. Tabela punktowa elementów statycznych kobiet

Tabela 2: Wartości punktowe elementów statycznych kobiet. Skróty oznaczają: PB - poręcz, DS - drążek supinacja, DP - drążek pronacja, ZS - ziemia supinacja, ZP - ziemia pronacja, KS - koła supinacja, KP - koła pronacja, V - pionowe drążki.

STATYKA KOBIET									
PLANCHE/ELBOW LEVER									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
PLANCHE	P	70	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	35	48	42	64	38	80	-	-
90 DEGREE HOLD	P	16	20	-	21	19	22	-	-
STRADDLE	P	8	10	-	11	10	11	-	-
ELBOW LEVER	P	4	4	-	4	4	-	-	-
STRADDLE	P	2	2	-	2	2	-	-	-
ONE ARM ELBOW LEVER	P	-	15	-	13	-	-	-	-
STRADDLE	P	-	8	-	7	-	-	-	-
HANDSTAND									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
HANDSTAND	B	2	5	5	7	2	-	12	-
STRADDLE	B	1	2	2	3	1	-	-	-
IGUANA HANDSTAND	B	8	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	B	6	-	-	-	-	-	-	-
ONE ARM HANDSTAND	B	18	-	27	-	17	-	-	-
STRADDLE	B	12	-	16	-	11	-	-	-
HOLLOW BACK	B	6	-	-	-	8	-	-	-
BACK LEVER									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
BACK LEVER	RPL	-	14	10	-	-	15	11	-
STRADDLE BACK LEVER	RPL	-	7	5	-	-	8	6	-
ONE LEG BACK LEVER	RPL	-	5	3	-	-	5	4	-
ONE ARM BACK LEVER	RPL	-	-	22	-	-	-	22	-
FRONT LEVER/DRAGON FLAG									



ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
FRONT LEVER	PL	-	38	35	-	-	38	35	-
STRADDLE FRONT LEVER	PL	-	19	17	-	-	19	17	-
ONE LEG FRONT LEVER	PL	-	13	11	-	-	13	11	-
DRAGON FLAG	PL	13	-	-	-	-	-	-	13
STRADDLE DRAGON FLAG	PL	7	-	-	-	-	-	-	7
ONE LEG DRAGON FLAG	PL	4	-	-	-	-	-	-	4
VICTORIAN	RP	100	-	-	-	-	-	-	-
ONE LEG VICTORIAN	RP	33	-	-	-	-	-	-	-
OTHER									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
HUMAN FLAG	P/PL	22	-	-	-	-	-	-	24
STRADDLE	P/PL	11	-	-	-	-	-	-	12
L-SIT	RP	1	3	2	3	2	4	3	-
V-SIT	RP	6	12	9	10	8	13	9	-

## 5. Ocenianie elementów dynamiki siłowej

- Elementy dynamiki siłowej oceniane są przez sędziego, któremu podlega podana kategoria. Sędzia dokonuje oceny na podstawie bazowej punktacji poziomu trudności elementów dynamiki siłowej;
- Sędzia przydziela kary opisane w sekcji 7 oraz bonusy opisane w sekcji 8 zgodnie z definicjami 9;
- Do rozpoznania ruchu niezbędne jest jego wyraźne zakończenie. Oznacza to, że po ukończeniu fazy ekscentrycznej (np. przy Front Lever Pull Up) czy koncentrycznej (np. Planche Push Up) powinna zostać zaznaczona pozycja docelowa w postaci całkowitego zatrzymania;
- Elementy są punktowane według tabel 3, 4;
- Uzyskanie najwyższej możliwej liczby punktów za wykonanie elementu wymaga perfekcyjnej techniki;
- Ruch powinien być kontrolowany w całym zakresie.

### 5.1. Tabela punktowa elementów dynamiki siłowej mężczyzn

Tabela 3: Wartości punktowe elementów dynamiki siłowej mężczyzn. Skróty oznaczają: PB - poręcz, DS - drążek supinacja, DP - drążek pronacja, ZS - ziemia supinacja, ZP - ziemia pronacja, KS - koła supinacja, KP - koła pronacja, V - pionowe drążki.

DYNAMIKA SIŁOWA MĘŻCZYZN										
PLANCHE PUSH UP										
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V	
HALF ROM	P	8	12	11	14	11	18	-	14	
STRADDLE	P	5	7	6	9	6	11	-	9	
FULL ROM	P	14	19	16	21	16	26	-	21	
STRADDLE	P	9	11	10	13	10	16	-	13	
DEEP ROM	P	24	30	-	-	-	34	-	-	
STRADDLE	P	16	18	-	-	-	21	-	-	
WIDE HALF ROM	P	11	17	15	20	15	25	-	20	
STRADDLE	P	7	10	9	12	9	15	-	-	
WIDE FULL ROM	P	20	26	23	30	23	37	-	30	

STRADDLE	P	12	16	14	18	14	22	-	18
CLOSE GRIP HALF ROM	P	-	17	-	-	20	-	-	-
STRADDLE	P	-	10	-	-	12	-	-	-
ARCHER HALF ROM	P	10	13	-	16	13	19	-	-
STRADDLE	P	6	8	-	10	7	-	-	-
ARCHER FULL ROM	P	15	19	-	23	18	26	-	-
STRADDLE	P	9	12	-	14	11	16	-	-
ARCHER WIDE HALF ROM	P	13	18	-	23	17	-	-	-
STRADDLE	P	8	11	-	14	10	-	-	-
ARCHER WIDE FULL ROM	P	25	31	-	37	26	42	-	-
STRADDLE	P	15	18	-	22	16	25	-	-
TYPEWRITER HALF ROM	P	11	14	-	18	16	21	-	-
STRADDLE	P	7	8	-	12	10	-	-	-
TYPEWRITER FULL ROM	P	16	24	-	30	23	-	-	-
STRADDLE	P	10	14	-	18	14	-	-	-
IGUANA HALF ROM	P	24	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	12	-	-	-	-	-	-	-
PRAYER FULL ROM	P	-	-	-	-	24	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	15	-	-	-
ARCHER PRAYER FULL ROM	P	-	-	-	-	30	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	18	-	-	-
2 FINGER HALF ROM	P	-	-	-	-	60	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	36	-	-	-
PELICAN	P/RPL	48	60	-	-	-	62	-	-
STRADDLE	P/RPL	29	36	-	-	-	37	-	-
PLANCHE PRESS									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
BIACROMIAL	P	16	25	21	28	19	30	-	-
STRADDLE	P	10	15	13	17	12	18	-	-
WIDE	P	23	35	27	39	24	42	-	-
STRADDLE	P	14	21	16	24	14	25	-	-
CLOSE GRIP	P	-	28	30	-	22	-	-	-
STRADDLE	P	-	18	12	-	14	-	-	-
PRAYER	P	-	-	-	-	14	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	9	-	-	-
IGUANA	P	32	-	-	-	-	-	-	-
STRADDLE	P	19	-	-	-	-	-	-	-
2 FINGER	P	-	-	-	-	40	-	-	-
STRADDLE	P	-	-	-	-	24	-	-	-
HANDSTAND									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
PUSH UP	P/B	2	5	5	5	2	-	6	-
STRADDLE	P/B	1	4	4	4	1	-	-	-
PUSH UP DEEP	P/B	4	8	-	-	-	-	10	-
STRADDLE	P/B	3	6	-	-	-	-	8	-
PUSH UP 90 DEGREE	P/B	4	8	8	8	4	-	10	-
STRADDLE	P/B	3	6	6	6	3	-	8	-
PUSH UP 90 DEGREE DEEP	P/B	6	-	-	-	-	-	14	-
STRADDLE	P/B	4	-	-	-	-	-	10	-

ELEVATOR	RPL/B/P	13	26	-	-	-	28	-	-
STRADDLE	RPL/B/P	10	20	-	-	-	-	-	-
STRAIGHT ARM PRESS TO HS	P/B	4	10	10	10	4	-	12	-
STRADDLE	P/B	2	8	8	8	2	-	-	-
BENT ARM PRESS TO HS	P/B	2	5	5	5	2	-	6	-
STRADDLE	P/B	1	4	4	4	1	-	-	-
TRICEPS EXTENSION DIP/VICTORIAN									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
DIP	RP	12	-	-	-	-	-	-	-
V-SIT	RP	11	-	-	-	-	-	-	-
DEADSTOP	RP	20	-	-	-	-	-	-	-
ARCHER	RP	16	-	-	-	-	-	-	-
ARCHER DEADSTOP	RP	24	-	-	-	-	-	-	-
FULL ROM	RP/PL	32	-	-	-	-	-	-	-
VICTORIAN TO ARCHER VICTORIAN	RP	24	-	-	-	-	-	-	-
VICTORIAN ELEVATOR	RP	20	-	-	-	-	-	-	-
VICTORIAN PRESS	RP	36	-	-	-	72	-	-	-
BACK LEVER/MALTESE									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
PULL UP BIACROMIAL	RPL	-	-	4	-	-	-	-	-
PULL UP CLOSE GRIP	RPL	-	-	4	-	-	-	-	-
PULL UP TOUCH BIACROMIAL	RPL	-	-	5	-	-	-	-	-
PULL UP TOUCH CLOSE GRIP	RPL	-	-	4	-	-	-	-	-
PRESS CLOSE GRIP	RPL	-	3	2	-	-	-	-	-
PRESS BIACROMIAL	RPL	-	3	2	-	-	-	-	-
PRESS WIDE 30 DEGREES	RPL	-	6	4	-	-	-	-	-
MALTESE ELEVATION	P	30	41	24	49	-	-	-	29
STRADDLE	P	18	25	15	29	-	-	-	17
MALTESE PRESS	P	50	80	40	80	-	90	-	-
STRADDLE	P	30	48	24	48	-	54	-	-
HEFESTO									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
HEFESTO CRIPTA	RPL	-	6	-	-	-	-	-	-
HEFESTO	RPL	-	10	19	-	-	-	-	-
HEFESTO CLOSE GRIP	RPL	-	14	-	-	-	-	-	-
HEFESTO WIDE (Elbows out)	RPL	-	15	-	-	-	15	-	-
HEFESTO WIDE (Elbows in)	RPL	-	11	-	-	-	11	-	-
HEFESTO ARCHER (Elbows out)	RPL	-	15	-	-	-	15	-	-
HEFESTO ARCHER (Elbows in)	RPL	-	9	-	-	-	9	-	-
BACK LEVER HEFESTO	RPL	-	20	-	-	-	20	-	-
BACK LEVER HEFESTO ARCHER	RPL	-	22	-	-	-	22	-	-
ENTRADA DE ANGEL	RPL	-	30	-	-	-	22	-	-
ENTRADA DE ANGEL ARCHER	RPL	-	32	-	-	-	24	-	-
STRAIGHT ARM HEFESTO	RPL	-	36	-	-	-	-	-	-
FRONT LEVER PRESS									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
CLOSE GRIP	PL	-	4	4	-	-	-	-	-
BIACROMIAL	PL	-	5	4	-	-	-	-	-
WIDE 30 DEGREES	PL	-	7	8	-	-	-	-	-

TOUCH PRESS CLOSE GRIP	PL	-	19	13	-	-	-	-	-
TOUCH PRESS BIACROMIAL	PL	-	23	19	-	-	-	-	-
TOUCH PRESS WIDE 30 DEGREES	PL	-	32	28	-	-	-	-	-
TOUCH PRESS ARCHER	PL	-	21	15	-	-	-	-	-
ONE ARM	PL	-	60	55	-	-	-	-	-
FRONT LEVER PULL UP									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
CLOSE GRIP	PL	-	12	8	-	-	-	-	-
BIACROMIAL	PL	-	14	12	-	-	-	-	-
WIDE 30 DEGREES	PL	-	20	17	-	-	-	-	-
WIDE 45 DEGREES	PL	-	34	26	-	-	-	-	-
ARCHER BIACROMIAL	PL	-	16	12	-	-	-	-	-
ARCHER WIDE 30 DEGREES	PL	-	23	14	-	-	-	-	-
ARCHER WIDE 45 DEGREES	PL	-	32	25	-	-	-	-	-
TYPEWRITER	PL	-	-	16	-	-	-	-	-
TYPEWRITER 30 DEGREES	PL	-	-	20	-	-	-	-	-
TO TOUCH CLOSE GRIP	PL	-	18	12	-	-	-	-	-
TO TOUCH BIACROMIAL	PL	-	21	18	-	-	-	-	-
TO TOUCH WIDE 30 DEGREES	PL	-	29	25	-	-	-	-	-
TO TOUCH WIDE 45 DEGREES	PL	-	66	39	-	-	-	-	-
TOUCH ARCHER BIACROMIAL	PL	-	20	14	-	-	-	-	-
TOUCH ARCHER WIDE 30 DEGREES	PL	-	29	18	-	-	-	-	-
TOUCH ARCHER WIDE 45 DEGREES	PL	-	-	32	-	-	-	-	-
ONE ARM	PL	-	70	65	-	-	-	-	-
STRAIGHT ARM PULL UP	PL	-	38	30	-	-	-	70	-
CARUSO	PL	-	68	42	-	-	-	100	-
OTHER/RINGS									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V
ONE ARM PULL UP	PL	-	3	3	-	-	-	-	-
IRON CROSS PRESS	P	-	-	-	-	-	20	-	-
NAKAYAMA	RPL	-	-	-	-	-	44	-	-
BACK LEVER TO SUPPORT	RPL/P	-	-	-	-	-	52	-	-
AZARIAN	RPL	-	-	-	-	-	44	-	-
PINEDA	PL/RP	-	-	-	-	-	-	60	-
MALTESE TO PLANCHE PRESS	P	-	-	-	-	-	60	-	-
VAN GELDER	RPL	-	-	-	-	-	75	-	-
VAN GELDER FULL ROM	RPL/P	-	-	-	-	-	80	-	-
ZANETTI	RPL	-	-	-	-	-	85	-	-
ZANETTI FULL ROM	RPL/P	-	-	-	-	-	100	-	-

## 5.2. Tabela punktowa elementów dynamiki siłowej kobiet

Tabela 4: Wartości punktowe elementów dynamiki siłowej kobiet. Skróty oznaczają: PB - poręcz, DS - drążek supinacja, DP - drążek pronacja, ZS - ziemia supinacja, ZP - ziemia pronacja, KS - koła supinacja, KP - koła pronacja, V - pionowe drążki.

DYNAMIKA SIŁOWA KOBIET									
HANDSTAND									
ELEMENT	Kategoria	PB	DS	DP	ZS	ZP	KS	KP	V

HSPU 90 DEGREE	B/P	26	-	-	-	30	-	-	-
STRADDLE	B/P	13	-	-	-	15	-	-	-
BENT ARM PRESS TO HS	B/P	12	-	-	-	14	-	-	-
STRADDLE	B/P	6	-	-	-	7	-	-	-
STRAIGHT ARM PRESS TO HS	B/P	14	-	-	-	16	-	-	-
STRADDLE	B/P	7	-	-	-	8	-	-	-
HANDSTAND PUSH UP	B/P	15	-	-	-	15	-	-	-
STRADDLE	B/P	11	-	-	-	11	-	-	-
<b>BACK LEVER</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
BACK LEVER PRESS	RPL	-	14	10	-	-	15	11	-
STRADDLE BACK LEVER PRESS	RPL	-	7	5	-	-	8	6	-
ONE LEG BACK LEVER PRESS	RPL	-	5	3	-	-	5	4	-
<b>FRONT LEVER</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
FRONT LEVER PRESS	PL	-	38	35	-	-	38	35	-
STRADDLE FRONT LEVER PRESS	PL	-	19	17	-	-	19	17	-
ONE LEG FRONT LEVER PRESS	PL	-	13	11	-	-	13	11	-
FRONT LEVER PULL UP 90 DEGREE	PL	-	-	38	-	-	-	38	-
STRADDLE	PL	-	-	19	-	-	-	19	-
ONE LEG	PL	-	-	13	-	-	-	13	-
<b>OTHER</b>									
<b>ELEMENT</b>	<b>Kategoria</b>	<b>PB</b>	<b>DS</b>	<b>DP</b>	<b>ZS</b>	<b>ZP</b>	<b>KS</b>	<b>KP</b>	<b>V</b>
MUSCLE UP	PL/P	-	-	10	-	-	-	7	-
WYMYK	PL	-	2	2	-	-	-	-	-
WEJŚCIE KAPITANA	RPL	-	4	4	-	-	-	-	-

## 6. Ocena elementów dynamiki akrobatycznej

- Elementy dynamiki akrobatycznej oceniane są przez sędziego, któremu podlega podana kategoria. Sędzia dokonuje oceny na podstawie bazowej punktacji poziomu trudności elementów dynamiki akrobatycznej;
- Sędzia przydziela kary opisane w sekcji 7 oraz bonusy opisane w sekcji 8 zgodnie z definicjami 10;
- Elementy są punktowane według tabel 5, 6;
- Uzyskanie najwyższej możliwej liczby punktów za wykonanie elementu wymaga perfekcyjnej techniki;

### 6.1. Tabela punktowa elementów dynamiki akrobatycznej mężczyzn

Tabela 5: Wartości punktowe dynamiki akrobatycznej mężczyzn.

<b>DYNAMIKA AKROBATYCZNA MĘŻCZYZN</b>		
<b>DISMOUNT</b>		
<b>Element</b>	<b>Kategoria</b>	<b>Drażek</b>
GAINER	A	2
BACKFLIP FROM KNEES	A	6
GAINER + HALF TWIST DISMOUNT	A	10
BACK TO FRONT DIMOUNT	A	9
STANDING BACK FLIP DISMOUNT	A	12

STANDING FRONT FLIP DISMOUNT	A	14
BACK TO BACK DISMOUNT	A	18
FRONT TO FRONT DISMOUNT	A	26
GIANT TO FRONT FLIP DISMOUNT	A	18
GAINER + FULL TWIST DISMOUNT	A	18
DOUBLE GAINER	A	36
<b>REGRAB</b>		
Element	Kategoria	Drażek
STANDING FRONT FLIP REGRAB	A	22
FRONT FLIP REGRAB PRONATION	A	32
FRONT FLIP REGRAB SUPINATION	A	30
FRONT FLIP REGRAB SUPRA	A	26
FRONT FLIP REGRAB DISLOCATION	A	28
STANDING BACK FLIP REGRAB	A	40
FRONT TO FRONT REGRAB	A	70
BACK TO BACK REGRAB	A	70
<b>SPIN</b>		
Element	Kategoria	Drażek
SWING 360	A	4
TORNADO 360	A	5
DISLOCATED 360	A	9
X-GRIP 360	A	9
SWING 360 ELBOW	A	10
SWING 360 FRONT	A	10
DRAGON 360	A	3
ONE ARM DRAGON 360	A	12
DRAGON 540	A	10
SWING 540	A	12
DRAGON 540 TO DISLOCATION	A	16
540 NO TOUCH	A	16
SUPRA 540	A	56
DRAGON 720	A	54
SWING 720	A	64
DRAGON 900	A	70
SWING 900	A	75
DRAGON 1080	A	85
SWING 1080	A	100
<b>GIANT</b>		
Element	Kategoria	Drażek
DYNAMIC PULLOVER	A	6
BABY GIANT PRONATION	A	5
GIANT SUPINATION	A	6
GIANT PRONATION	A	8
GIANT 180	A	11
GIANT DISLOCATED	A	9
GIANT 360	A	46
GIANT 540	A	60
<b>FLIP</b>		
Element	Kategoria	Drażek

SHRIMP FLIP 180	A	2
SHRIMP FLIP	A	8
SHRIMP FLIP TO DISLOCATION	A	11
SHRIMP FLIP 360	A	24
GEINGER	A	12
REVERSE GEINGER	A	16
DISLOCATED GEINGER	A	18
FREESBIE	A	24
<b>OVER THE BAR</b>		
Element	Kategoria	Drażek
MUSCLE UP 360	A	2
V-MUSCLE UP	A	4
V-MUSCLE UP OVER THE BAR	A	8
V-MUSCLE UP OVER THE BAR TO SUPINATION	A	16
WYMYK UKRAIŃSKI	A	6
ALLEY HOOP	A	10
X-GRIP ALLEY HOOP	A	12
ALLEY HOOP TO DISLOCATION	A	14
PALM SPIN 180	A	9
PALM SPIN 360	A	12
180 V-MUSCLE UP	A	12
180 V-MUSCLE UP OVER THE BAR	A	18
180 V-MUSCLE UP OVER THE BAR TO SUPINATION	A	24
MUSCLE UP 540	A	40
PULLOVER 360	A	36
TKACHEV REGRAB STRADDLE DISLOCATED	A	22
TKACHEV REGRAB STRADDLE STANDARD	A	60
<b>P-BARS</b>		
Element	Kategoria	Drażek
DYNAMIC MUSCLE UP	A	2
SWING BETWEEN P-BARS	A	5
LEGS OVER P-BARS STRADDLE	A	8
BACK FLIP UNDER P-BARS	A	6
CALIFORNIA ROLL	A	6
STANDING FRONT FLIP DISMOUNT	A	6
STANDING BACK FLIP DISMOUNT	A	6
FRONT FLIP REGRAB P-BARS	A	32
BACK FLIP REGRAB P-BARS	A	50
<b>P-BARS SIDEWAYS</b>		
Element	Kategoria	Drażek
FRONT FLIP DISMOUNT	A	15
BACK FLIP DISMOUNT	A	20
FRONT FLIP DISMOUNT+ HALF SPIN	A	25
FRONT FLIP DISMOUNT+ FULL SPIN	A	40
FRONT FLIP REGRAB	A	20
BACK FLIP REGRAB	A	30

## 6.2. Tabela punktowa elementów dynamiki akrobatycznej kobiet

Tabela 6: Wartości punktowe dynamiki akrobatycznej kobiet.

DYNAMIKA AKROBATYCZNA KOBIET		
DISMOUNT		
Element	Kategoria	Drażek
GAINER	A	6
BACK FLIP FROM KNEES	A	11
BACK TO FRONT DIMOUNT	A	13
REGRAB		
Element	Kategoria	Drażek
FRONT FLIP REGRAB	A	65
FRONT FLIP SUPINATED REGRAB	A	65
FRONT FLIP SUPRA REGRAB	A	58
SPIN		
Element	Kategoria	Drażek
SWING 360	A	12
TORNADO 360	A	14
X-GRIP 360	A	16
DISLOCATED 360	A	17
DRAGON 180	A	1
DRAGON 360	A	5
540 (TOUCH)	A	26
540 (NO TOUCH)	A	32
DRAGON 720	A	66
SUPRA 540	A	90
SWING 900	A	100
GIANT		
Element	Kategoria	Drażek
GIANT SUPINATION	A	12
GIANT PRONATION	A	14
FLIP		
Element	Kategoria	Drażek
SHRIMP FLIP 180	A	5
SHRIMP FLIP	A	22
GEINGER	A	24
SHRIMP FLIP 360	A	60
FREESBIE	A	48
OVER THE BAR		
Element	Kategoria	Drażek
BARSPIN	A	1
JUMP OVER THE BAR	A	3
V-MUSCLE UP	A	4
DYNAMIC MUSCLE UP	A	2
JUMP ON KNEES	A	3
MUSCLE UP 360	A	10
DYNAMIC PULLOVER	A	12
ALLEY HOOP	A	28
PALM SPIN 180	A	26
PALM SPIN 360	A	40



## **7. System Kar**

### **7.1. Założenia ogólne**

- Element wykonany przez zawodnika powinien być zgodny z jego definicją.
- Wszelkie niezgodności w wykonywaniu elementu względem jego definicji uznawane są za błąd techniczny.
- Błąd techniczny dzieli się na pięć kategorii:
  1. B1 - Błąd pierwszej kategorii -10% do punktacji elementu,
  2. B2 - Błąd drugiej kategorii -25% do punktacji elementu,
  3. B3 - Błąd trzeciej kategorii -50% do punktacji elementu,
  4. B4 - Błąd czwartej kategorii -75% do punktacji elementu,
  5. B5 - Błąd piątej kategorii -100% do punktacji elementu.
- Błąd (B1-B5) jest ogólną karą przypisaną do elementu, która uwzględnia wszystkie odchylenia formy od definicji.
- Błędy techniczne zostały zebrane w postaci błędów ogólnych poniżej. Szczegółowe błędy zostały wypisane wraz z definicjami poszczególnych elementów. Niektóre błędy techniczne mają przyporządkowane więcej niż jedną karę. Oznacza to, że dobór kary zależy od stopnia popełnionego błędu i przyznanie kary zależy od werdyktu odpowiedniego sędziego.
- Skład sędziowski może przyznać karę za błąd niewymieniony w błędach ogólnych i definicjach.

### **7.2. Ogólne błędy techniczne**

#### **7.2.1. Statyka i Dynamika siłowa**

- Brak przytrzymania dwóch sekund B5.
- Opadanie pozycji (brak wyraźnego zatrzymania) B5.
- Zawyżenie/zaniżenie pozycji B1-B5.
- Ugięcie łokci B2-B5.
- Ugięcie bioder B1-B5.
- Tendencja wyprostna kręgosłupa (nie dotyczy Hollow Back) B1-B5.
- Ugięcie kolan B1-B5.
- Rozłączenie nóg (nie dotyczy wariacji Straddle) B1-B3.
- Brak zaznaczenia między powtórzeniami B2-B3.
- Niepełny zakres ruchu B1-B5.
- Kopnięcie nogami lub zarzucenie ciałem B1-B5.

### 7.2.2. Akrobatyka

- Podparcie się rękami przód/tył przy lądowaniu B2.
- Wykonanie więcej niż 1 kroku po wylądowaniu B1.
- Brak utrzymania się na nogach po lądowaniu B4.
- Wytracenie swingu po złapaniu B1-B2,
- Złapanie jedną ręką B2-B3.
- Obicie przedramieniem o drążek przy łapaniu B1-B2.

### 7.3. Powtórzenia

- Dopuszcza się powtarzanie elementów. Każdy powtórzony element w obrębie jednej rundy obarczony jest tą samą karą -50% wartości punktowej. Oznacza to, że w przypadku formuły gdzie na jedną rundę przypadają dwa wyjścia element wykonany w pierwszej z nich obarczony będzie karą za powtórzenie w drugiej. Wykonanie tego samego elementu zmieniając:

1. zakres wykonywanego ruchu (np. Planche Push Up),
2. wariację na Straddle,
3. charakter ruchu, np. poprzez wykonanie pauzy (Front Lever Pull Up Touch),

traktowane jest jako powtórzenie. Wykonanie tego samego elementu zmieniając:

1. płaszczyznę wykonywania ruchu,
2. chwyt,
3. wariację na archer,
4. wariację na typewriter,
5. kombinację elementów (w przypadku dynamiki - np. połączenie 2X Swing 360 z Geinger nie miałoby powtórnego Geinger-a nawet gdyby został wcześniej wykonany. Dwa pierwsze powtórzenia tego samego elementu dynamiki akrobatycznej po sobie uznawane są jako kombinacja - w przypadku wykonywania swing 360 po sobie dopiero czwarty obrót traktowany jest jako powtórzony),

nie jest traktowane jako powtórzenie.

- Nie jest dozwolone powtarzanie występów w obrębie zawodów. Powtórzony występ nie będzie oceniany pod względem systemu premiowania. Za powtórzony występ uznaje się taki, który w sposób rażący przypomina wcześniej zaprezentowane wystąpienie. O fakcie powtórzenia występu decyduje skład sędziowski.

## 8. System Premiowania

### 8.1. Założenia ogólne

- Jeżeli zawodnik wykona element w trudniejszym wariantcie niż zakłada to opis elementu może zostać nagrodzony:
  1. W1: +10% do punktacji elementu
  2. W2: +25% do punktacji elementu
  3. W3: +50% do punktacji elementu
  4. W4: +75% do punktacji elementu
  5. W5: +100% do punktacji elementu

wartości punktowej wykonanego elementu. Do wyróżnienia klasyfikują się niestandardowe chwyty, ponadprzeciętne wykonanie (np. retrakcja przy Front Lever Touch), wejście utrudniające wykonanie elementu (skok do stania na jednej ręce) czy poprzedzenie elementu innym utrudniającym wykonanie całości (Planche Press po Planche Push Up). Premiowane wyróżnienia są kumulatywne.

- W szczególności premiowaniu podlega łączenie elementów różnych kategorii ze sobą (np. Giant do Supinated Planche).
- W przypadku wykonania kombinacji, w której do wyróżnienia klasyfikuje się więcej niż jeden element, nagradzany jest każdy indywidualnie.
- Nagrodzenie elementu premią procentową zmienia jego wartość bazową. W przypadku zastosowania kary opisanej w sekcji 7 ze względu na błąd techniczny lub powtórzenie, kara liczona jest procentowo od całości. Oznacza to, że w przypadku błędu premia również jest pomniejszona.

## **8.2. Ogólne wyróżnienia**

### **8.2.1. Statyka i Dynamika siłowa**

- Wykonanie ruchu po przytrzymaniu pozycji izometrycznej W1-W2.
- Przytrzymanie pozycji izometrycznej bezpośrednio po ruchu dynamiki siłowej W1-W2.
- Przytrzymanie pozycji izometrycznej bezpośrednio po ruchu dynamiki akrobatycznej W1-W3.
- Zakres większy niż wymagany W1-W3 .
- Niestandardowe tempo W1-W5.
- Wykonanie po skoku W1-W5.
- Szerokość większa niż wymagana W1-W3.
- No False W1-W5.
- Wykonanie z całkowitego rozluźnienia W1-W5.
- Wydłużenie przytrzymania pozycji. Jeżeli zawodnik przytrzyma element w nienagannej formie (brak błędu lub błąd najniższej kategorii), to za każde dodatkowe 2 sekundy otrzymuje po 50% wartości punktowej, tak jakby wykonał ten element ponownie.

### **8.3. Ciągłość**

- Występ ma narzuconą formułę kombinacji. Na każde 15 sekund rundy przysługuje jedno przerwanie ciągłości. Przerwanie ciągłości jest każdą akcją, która zaburza płynny odbiór występu. Zaliczają się do tego aspekty takie jak:
  1. Nadwyraz długie przygotowywanie się do wykonania elementu;
  2. Upadek;
  3. Niepowodzenie wykonania elementu dynamiki siłowej;
  4. Kontakt z podłożem inny niż przy wykonywaniu elementów na ziemi;
  5. Odpoczynek dłuższy niż 15 sekund.

Sędzia może przyznać przerwanie za aspekty niewymienione powyżej. Po przekroczeniu dozwolonej ilości przerw następuje kara 50% do punktacji ogólnej występu, która nie kumuluje się z innymi karami. Na

podstawie wartości procentowej wykorzystanej ilości przerwania naliczany jest bonus, którego maksymalna wartość wynosi 15%. Bonus (C) do momentu osiągnięcia dozwolonej ilości przerwania obliczany jest formułą:

$$C = 15\% \cdot \left(1 - \frac{n - 1}{n_{max}}\right)$$

gdzie  $n$  oznacza liczbę wykonanych przerwania ( $n$  nie może być liczbą ujemną. W przypadku  $n = 0$  i  $n = 1$  bonus jest taki sam i wynosi 15%),  $n_{max}$  dozwoloną liczbę przerwania. Przerwania ciągłości liczy specjalnie wyznaczony do tego sędzia lub sędzia dynamiki akrobatycznej.

- W przypadku zakończenia występu przed czasem każde niewykorzystane 15 sekund traktowane jest jako przerwanie. Skład sędziowski może zdecydować kiedy następuje koniec występu.
- Poprawnie wykonany element statyczny trwający krócej niż 2 sekundy nie jest traktowany jako przerwanie.
- W przypadku zmiany pozycji izometrycznej (np. Full Planche przejście w Straddle Planche) czasy obu pozycji nie są sumowane.

#### 8.4. Kompletność

- System kompletności premiuje różnorodność pod względem kategorii występu. Wartość premii zależy od stopnia różnorodności oraz poziomu zaawansowania poszczególnych kategorii. Wyróżnione kategorie to:
  1. Push (1 punkt) [P],
  2. Pull (1 punkt) [PL],
  3. Reverse Push (1 punkt) [RP],
  4. Reverse Pull (1 punkt) [RPL],
  5. Balance (2 punkty) [B],
  6. Acrobatics (4 punkty) [A].
- Elementy mają przypisane poszczególne kategorie (jedną lub więcej) w tabelach 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- W przypadku gdy element ma więcej niż jedną kategorię punkty rozmieszczone są proporcjonalnie. Przykładowo Human Flag w Statyce mężczyzn warta jest sumarycznie 4 punkty, w tym 2 w kategorii Push i 2 w kategorii Pull.
- Kompletność jest trójprogowa i z każdego progu zawodnik może osiągnąć 10 punktów. Wartości progów punktowych na każde 15 sekund przedstawiają się następująco według schematu Kategoria/Stopień I/Stopień II/Stopień III:
  1. Push/2,5/5/7,5
  2. Pull/2,5/5/7,5
  3. Reverse Push/1,25/2,5/5
  4. Reverse Pull/1,25/2,5/5
  5. Balance/1,25/2,5/5
  6. Acrobatics/2,5/5/7,5
- Próg obliczany jest na rundę, której czas trwania jest wielokrotnością 15 sekund i może składać się z jednego lub więcej występów.
- Bonus obliczany jest jak w Tabeli 7.
- Żeby zakwalifikować się na otrzymanie premii kolejnego stopnia należy uzyskać 10 punktów z poprzedzającego go stopnia. Oznacza to, że bez otrzymania stopnia I z każdej kategorii nie jest gratyfikowany stopień II i III.

Tabela 7: Punktowanie kompletności w zależności od stopnia i uzyskanych punktów

	Stopień I	Stopień II	Stopień III
1/10	1%	31%	61%
2/10	2%	32%	62%
3/10	3%	33%	63%
4/10	4%	34%	64%
5/10	5%	35%	65%
6/10	10%	40%	70%
7/10	15%	45%	75%
8/10	20%	50%	80%
9/10	25%	55%	85%
10/10	30%	60%	100%

#### 8.4.1. Przykładowe kombinacje

Stopień I 120 sekund mężczyzn

1. Push - Planche Push Up Full ROM + Planche,
2. Pull - Front Lever Pull Up Touch Biacromial + Front Lever Touch Biacromial,
3. Reverse Push - Impossible Dip,
4. Reverse Pull - Hefesto,
5. Balance - One Arm Handstand + Handstand (PBars)
6. Acrobatics - Swing 360 + Alley Hoop + Geinger.

Stopień 1 120 sekund kobiet

1. Push: Handstand Push Up 90 Degree Straddle PB,
2. Pull: Straddle Front Lever + Wymyk,
3. Reverse Push: V-sit (DP),
4. Reverse pull: Back lever DP,
5. Balans: Iguana Handstand Straddle + Handstand (PB),
6. Acrobatics: Tornado 360 + geiner

## 9. Definicje

### 9.1. Definicje ogólne

- False Grip - Głęboki chwyt charakteryzujący się umiejscowieniem nadgarstka na przyrządzie przy zgięciu i przywodzeniu w stawie promieniowo-nadgarstkowym. Premia za brak False Grip-a jest skalowalna względem poziomu spłylenia chwytu, gdzie najmniejszym bonusem jest opuszczenie nadgarstka z przyrządu, a największym zwis na samych palcach.
- Straddle - Progresja polegająca na wykonaniu elementu z nogami w pozycji rozkroczonej.
- One Leg - Progresja w kategorii kobiet, polegająca na wykonaniu elementu z jedną nogą maksymalnie zgiętą w stawie kolanowym i biodrowym.

- ROM - Range of Motion, zakres ruchu.
- Supra - Chwyt stosowany w elementach dynamiki akrobatycznej. Polega na zwisie z zachowaniem wyprostu w stawie ramiennym w pronacji.
- Dyslokacja - Chwyt stosowany w elementach dynamiki akrobatycznej. Polega na zwisie w pozycji pozwalającej na swobodne przejście z maksymalnego wyprostu do maksymalnego zgięcia w stawie ramiennym poprzez rotację ramion.

## 9.2. Definicje elementów statycznych

Tabela 8: Definicje elementów statycznych ze szczegółowymi karami i wyróżnieniami.

STATYKA						
PLANCHE						
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Pozycja	Inne	Wyróżnienia	Kary
BIACROMIAL	Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach na szerokość barków. Kończyny dolne są równoległe do tułowia, złączone i wyprostowane w stawach kolanowych. Zachowane są neutralne krzywizny kręgosłupa z protrakcją i depresją obręczy barkowej. Głowa w przedłużeniu tułowia.	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2 Palm bridge (np. supinacja na ziemi) B1-B2
WIDE 45 DEGREES	Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach pod kątem 45° w płaszczyźnie poprzecznej	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2 Palm bridge (np. supinacja na ziemi) B1-B2
CLOSE GRIP	Push	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Dłonie są złączone lub oddalone od siebie o maksymalnie kilka centymetrów. W przypadku przyrzędu Ziemia Pronacja dłonie ustawiają się w formie diamentu	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2 Palm bridge (np. supinacja na ziemi) B1-B2
IGUANA	Push	P-Bars	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Dłonie obejmują jeden drażek i się stykają	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2

DEAD	Push	P-Bars	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Zniesienie protrakcji i depresji obręczy barkowej. Bark i nadgarstek są w jednej linii równoległe do podłoża na szerokość barków	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2
BICEPS	Push	P-Bars	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o zgiętych ramionach na szerokość barków na przedramionach. Pozycja utrzymywana jest poprzez izometryczne zachowanie zgięcia w stawie łokciowym.	Close Grip, Biacromial	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2
PRAYER	Push	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach, dłonie się stykają. Przedramiona są całkowicie oparte o podłoże. Ramie jest ustawione w rotacji wewnętrznej	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2
REVERSE GRIP	Push	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach na szerokość barków. Dłonie odwrócone, kontakt z podłożem poprzez stronę grzbietową	Close Grip	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2
SIDE	Push	Xgrip drażek, Przechwyt Drażek, P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Kończyny dolne są skrócone w płaszczyźnie czołowej pod kątem 45°, złączone i wyprostowane w stawach kolanowych	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2 Palm bridge (np. supinacja na ziemi) B1-B2
5 FINGER	Push	Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Pozycja przytrzymana jest na 5 wyprostowanych palcach w obu rękach	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2



2 FINGER	Push	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Pozycja przytrzymana jest na 2 wyprostowanych palcach w obu rękach		Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2
DRAGON	Push	Paraletki ustawione pod kątem 45°	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o prostych ramionach. Pozycja jest przytrzymana na paraletkach, które stykają się kantem z podłożem, ustawione pod kątem 45°	Paraletki zwrócone są przednią częścią do środką	Chwyt przy końcu paraletki W1-W2 Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Chwyt na samym dole przyrządu B1-B2 Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym (np. w pronacji) B1-B2
90 DEGREE HOLD	Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o zgiętych ramionach	-	-	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B2 Palm bridge (np. supinacja na ziemi) B1-B2
ELBOW LEVER	Push, Balance	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem o zgiętych ramionach. Ciało spoczywa na stawach łokciowych opartych na tułowi prostopadle do podłoża	-	-	-
ONE ARM ELBOW LEVER	Push, Balance	Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem jednorącz o zgiętym ramieniu. Ciało spoczywa na stawie łokciowym opartym na tułowi prostopadle do podłoża	-	-	-
HANDSTAND						
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Pozycja	Inne	Wyróżnienia	Kary

BIACROMIAL	Balance	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja	W osi pionowej stanie na rękach głową w dół o prostych ramionach na szerokość barków. Kończyny dolne są nad tułowiem, złożone i wyprostowane w stawach kolanowych. Zachowane są neutralne krzywizny kręgosłupa. Obręcz barkowa jest w elewacji. Sylwetka jest całkowicie prosta	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5 Opieranie się na taśmach (dotyczy kół gimnastycznych) B5 Dotknięcie taśm (dotyczy kół gimnastycznych) B1
CLOSE GRIP	Balance	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja,	W osi pionowej stanie na rękach głową w dół o prostych ramionach. Dłonie się stykają lub są oddalone od siebie o maksymalnie kilka centymetrów. W przypadku przyrządu Ziemia Pronacja dłonie ustawiają się w formie diamentu	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
IGUANA	Balance	Przechwyt Drażek	W osi pionowej stanie na rękach głową w dół o prostych ramionach. Dłonie obejmują jeden drażek i się stykają	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
ONE ARM	Balance	P-Bars, Drażek Pronacja, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie czołowej stanie jednorącz głową w dół o prostym ramieniu. Drugie ramię jest odwiedziona i stanowi przeciwwagę	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3 Ręka przy ciele W4	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
HOLLOW BACK	Balance	P-Bars, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie strzałkowej stanie na rękach głową w dół o prostych ramionach. Kręgosłup i uda są wyprostowane, kończyny dolne są ustawione równolegle do podłoża	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3 Tendencja wyprostna kręgosłupa W1-W3	Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
HANDSTAND FLAG	Balance	P-Bars, Drażek Pronacja, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie czołowej stanie na rękach głową w dół o prostych ramionach. Tułów jest zgięty bocznie. Kończyny dolne są równolegle do podłoża	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
OAHS FLAG	Balance	P-Bars, Drażek Pronacja, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie czołowej stanie jednorącz głową w dół o prostym ramieniu. Tułów jest zgięty bocznie. Kończyny dolne są równolegle do podłoża. Drugie ramię jest odwiedziona i stanowi przeciwwagę	-	Wykonanie na podwyższeniu W1-W3	Brak pełnego zgięcia ramienia B1-B2 Brak wyraźnego zatrzymania B1-B5
BACK LEVER/MALTESE						
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Pozycja	Inne	Wyróżnienia	Kary
CLOSE GRIP	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem o prostych ramionach. Kończyny dolne są równoległe do tułowia, złożone i wyprostowane w stawach kolanowych. Zachowane są neutralne krzywizny kręgosłupa z protrakcją i depresją obręczy barkowej. Głowa w przedłużeniu tułowia. Dłonie się stykają lub są oddalone od siebie maksymalnie kilka centymetrów	-	-	Nadmierna kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśni najszerszym grzbiecie B1-B2

BIACROMIAL	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła Supinacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem o prostych ramionach na szerokość barków	-	-	Nadmierna kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśniu najszerszym grzbietu B1-B2
WIDE 30 DEGREES	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła Supinacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem o prostych ramionach pod kątem 30° w płaszczyźnie poprzecznej	-	-	Nadmierna kifoza w odcinku piersiowym B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśniu najszerszym grzbietu B1-B2
ONE ARM	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem jednorącz o prostym ramieniu	-	-	Lekko złamana (skrzywiona) sylwetka B1-B2 Nadmiennie złamana (skrzywiona) sylwetka B3 Rotacja miednicy w płaszczyźnie poprzecznej B3 Brak zachowania poziomu względem podłoża/ zapadnięcie B1-B3
TOUCH	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem o zgiętych ramionach. Ciało styka się z drążkiem	-	-	Nadmierna kifoza w odcinku piersiowym B1-B2
SAT	Reverse Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie tyłem o prostych ramionach. Ramiona są odwiedzone pod kątem pozwalającym utrzymać ciało w kontakcie z drążkiem	-	-	Zaniżenie pozycji barków względem drążka B1-B4 Nadmierna kifoza w odcinku piersiowym B1-B2

MALTESE	Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja, Pionowe drażki (vertical)	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem na wysokości przyrządu lub maksymalnie kilka centymetrów nad nim o prostych ramionach. Ramiona są odwiedzone przynajmniej pod kątem 45°. Bark i nadgarstek są w jednej linii lub w odległości maksymalnie kilku centymetrów między sobą. Kończyny dolne są równoległe do tułowia, złączone i wyprostowane w stawach kolanowych. Zachowane są neutralne krzywizny kręgosłupa. Obręcz barkowa jest ustawiona neutralnie i w depresji. Głowa w przedłużeniu tułowia.	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B3 Retrakcja łopatek/ sylwetka typu dead B1-B3 Sylwetka poniżej poziomu Maltese lub powyżej B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśniu najszerszym grzbietu B1-B2 Nadmierny false grip /użycie przedramion (dotyczy Maltese na kołach) B1-B2 Nadmierny wyprost w stawie nadgarstkowym ( dotyczy Maltese pronacja) B1
MALTESE 5 FINGERS	Push	Ziemia Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem na wysokości przyrządu o prostych ramionach. Pozycja przytrzymana jest na 5 wyprostowanych palcach w obu rękach	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B3 Retrakcja łopatek/ sylwetka typu dead B1-B3 Sylwetka poniżej poziomu Maltese lub powyżej B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśniu najszerszym grzbietu B1-B2
MALTESE DRAGON	Push	Paraletki ustawione pod kątem 45°	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem na wysokości przyrządu o prostych ramionach. Pozycja jest przytrzymana na paraletkach, które stykają się kantem z podłożem, ustawione pod kątem 45°	-	Przytrzymanie pozycji izometrycznej po zejściu siłowym ze stania na rękach W2	Chwyt poniżej połowy przyrządu B1-B2 Nadmierna pozycja hollow i kifoza w odcinku piersiowym B1-B3 Retrakcja łopatek/sylwetka typu dead B1-B3 Sylwetka poniżej poziomu Maltese lub powyżej B1-B2 Oparcie tricepsów na mięśniu najszerszym grzbietu B1-B2

FRONT LEVER/VICTORIAN						
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Pozycja	Inne	Wyróżnienia	Kary
CLOSE GRIP	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach. Kończyny dolne są równoległe do tułowia, połączone i wyprostowane w stawach kolanowych. Zachowane są neutralne krzywizny kręgosłupa. Obręcz barkowa jest ustawiona neutralnie i w depresji. Głowa w przedłużeniu tułowia. Dłonie się stykają lub są oddalone od siebie maksymalnie kilka centymetrów	-	Zmniejszony false grip, brak false gripa lub wrist drop W1-W4	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2
BIACROMIAL	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach na szerokość barków	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2
WIDE 30 DEGREES	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach pod kątem 30° w płaszczyźnie poprzecznej	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2
WIDE 45 DEGREES	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach w płaszczyźnie poprzecznej. Ramiona są odwiedzone pod kątem pozwalającym utrzymać ciało w kontakcie z drążkiem (szerzej niż szerokość barków)	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2
FOREARMS	Pull	Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach. Punkt podparcia drążka znajduje się na przedramionach blisko stawu łokciowego.	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Pogłębiona kifoza kręgosłupa B1-B2
FOREARMS ARCHER	Pull	Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o jednym prostym ramieniu a drugim zgiętym. Punkt podparcia drążka znajduje się na przedramieniu blisko stawu łokciowego ramienia wyprostowanego. Ramię zgięte trzyma drążek tak jak w pozycji Front Lever Touch	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Pogłębiona kifoza kręgosłupa B1-B2
TOUCH CLOSE GRIP	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o zgiętych ramionach. Ciało się styka z drążkiem. Dłonie się ze sobą stykają lub są oddalone od siebie maksymalnie kilka centymetrów	-	-	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5

TOUCH BIACROMIAL	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o zgiętych ramionach na szerokość barków. Ciało się styka z drążkiem.	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5
TOUCH WIDE 30 DEGREES	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o zgiętych ramionach pod kątem 30° w płaszczyźnie poprzecznej. Ciało styka się z drążkiem.	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5
TOUCH ARCHER	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o jednym prostym ramieniu a drugim zgiętym. Ciało styka się z drążkiem	Wide 30 Degree, Wide 45 Degree	Wykonanie retrakcji W1-W2	Niedoprostowanie ręki B1-B2 Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5
SAT	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach. Ramiona są odwiedzone pod kątem pozwalającym utrzymać ciało w kontakcie z drążkiem (szerzej niż szerokość barków)	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Oparcie przedramion na poręczy (Aqua Grip) B1-B2 Niedoprostowanie rąk B1-B2 Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5
SAT CLOSE GRIP	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem o prostych ramionach. Dłonie się ze sobą stykają lub są oddalone od siebie maksymalnie kilka centymetrów	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	Zaniżona pozycja barku względem drążka B1-B2 Oparcie przedramion na poręczy B1-B2 Niedoprostowanie rąk B1-B2 Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2 Wypchnięcie bioder w celu dotknięcia drążka B1-B5

ONE ARM FRONT LEVER	Pull	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża waga w zwisie przodem jednorącz o prostym ramieniu. Drugie ramię jest w pełnym zgięciu i stanowi przeciwwagę. Tułów jest prosty	-	Ręka przy ciele W2	Lekko złamana (skrzywiona) sylwetka B1-B2 Nadmiernie złamana (skrzywiona) sylwetka B3 Rotacja miednicy w płaszczyźnie poprzecznej B3 Brak zachowania poziomu względem podłoża/zapadnięcie B1-B3 Zgięcie stawu łokciowego B1-B3
DRAGON PRESS	Reverse Push	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór tyłem o prostych ramionach na szerokość barków. Grzbiet i dłonie utrzymują kontakt z podłożem	Dłonie płasko na ziemi lub na palcach	Wykonanie retrakcji W1-W2	Kontakt odcinka lędźwiowego kręgosłupa z podłożem B2-B3 Łopatki w nadmiernej protrakcji B1-B2
VICTORIAN	Reverse Push	P-Bars, Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór tyłem o prostych ramionach na wysokości przyrządu lub powyżej z ugiętymi stawami łokciowymi. Punkt podparcia przyrządu znajduje się na przedramionach. Wyjątek stanowi victorian cross gdzie punkt podparcia znajduje się na nadgarstkach	Victorian Cross	Wykonanie retrakcji W1-W2	Linia ciała poniżej przyrządu B1-B5 Oparcie kółek na przedramionach B1-B2 Spanish Grip (wysoki chwyt kółek w celu osiągnięcia wysokości) B2-B3
VICTORIAN ARCHER	Reverse Push	P-Bars	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór tyłem o prostych ramionach na szerokość barków. Punkt podparcia przyrządu znajduje się na przedramieniu. Drugie ramię jest uniesione i styka się dłonią z poręczą	-	Wykonanie retrakcji W1-W2	-
REVERSE PLANCHE	Reverse Push	P-Bars, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór tyłem o prostych ramionach na szerokość barków przy zachowaniu neutralnych krzywizn kręgosłupa. Kończyny dolne są wyprostowane i znajdują się w jednej linii z obręczą barkową.	-	-	Niezachowanie linii bark-biodro-kostka B1-B3 Nieosiągnięcie poprawnej wysokości bioder B1-B2 Zapadnięcie łopatek B1-B2
OTHER						
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Pozycja	Inne	Wyróżnienia	Kary

L-SIT	Reverse Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej podpór w siadzie prostym	-	-	Brak depresji łopatek B1-B2
V-SIT	Reverse Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej podpór w siadzie prostym z uniesionymi nogami w kształcie litery "V"	Wide	I-Sit (Nogi równoległe do tułowia w pionie tworząc kształt litery I) W3	Brak depresji łopatek B1-B2
MANNA	Reverse Push	P-Bars, Ziemia Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej podpór w leżeniu przewrotnym	-	-	Nieosiągnięcie właściwej wysokości bioder B1-B3
CROSS L-CROSS	Push, Reverse Pull	Koła Supinacja	W płaszczyźnie czołowej podpór na kołach o prostych ramionach. Bark i nadgarstek tworzą jedną linię równoległą do podłoża	-	-	Zapadnięte łopatki B1
V-CROSS	Push, Reverse Push	Koła Supinacja	Cross z nogami w pozycji V-Sit	-	-	Zapadnięte łopatki B1 Odchylenie nóg od pionu B1-B2
HUMAN FLAG	Push, Pull	Drabinka, Drażek Pionowy	W płaszczyźnie czołowej utrzymanie ciała w linii równoległej do podłoża o prostych ramionach. Ramiona są odwiedzone i tworzą między sobą kąt 90° lub większy	-	Kąt mniejszy niż 90° W1-W5	Zaburzenie linii B1-B3 Brak zatrzymania pozycji B1-B3 Sylwetka odwrócona częścią brzuszną do góry B2
ONE ARM PLANCHE	Push	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja,	W płaszczyźnie równoległej do podłoża podpór przodem jednorącz o prostym ramieniu. Zachowana protrakcja i depresja obręczy barkowej. Głowa w przedłużeniu tułowia. Drugie ramię w pełnym zgięciu, stanowiące przeciwagę. Dopuszczalne jest lekkie zgięcie boczne tułowia	-	Ręka przy ciele W2	Brak zachowania poziomu względem podłoża (półflaga) B1-B3 Nadmierne skrócenie się w biodrze B1-B3

### 9.3. Definicje elementów dynamiki siłowej



Tabela 9: Definicje elementów dynamiki siłowej ze szczegółowymi karami i wyróżnieniami.

Dynamika Siłowa								
PLANCHE PUSH UP								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
HALF ROM	Push	Planche lub 90 Degree Hold	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Supinacja, Pionowe Drażki (Vertical)	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do osiągnięcia kąta 90 stopni, a następnie wyprost	Planche	Close Grip, Wide Grip, Iguana, 2 Finger, Archer, Archer Wide	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3
FULL ROM	Push	Planche lub Bent Arm Planche z barkiem i nadgarstkiem w jednej linii	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Supinacja, Pionowe Drażki (Vertical)	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do osiągnięcia jednej linii przez bark i nadgarstek, a następnie wyprost	Planche	Wide Grip, Archer, Archer Wide, Typewriter	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3
DEEP ROM	Push	Planche lub Bent Arm Planche z łokciem i nadgarstkiem w jednej linii	P-Bars, Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do osiągnięcia jednej linii przez łokieć i nadgarstek, a następnie wyprost	Planche	-	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3
ARCHER	Push	Planche lub Bent Arm Planche z jedną ręką prostą	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie jednorącz w stawie łokciowym do osiągnięcia zakresu ruchowego (HALF ROM, FULL ROM, DEEP ROM), a następnie wyprost	Planche	Archer Wide, Prayer	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3

TYPEWRITER	Push	Planche	P-Bars, Drażek Supinacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie jednorącz w stawie łokciowym do osiągnięcia zakresu ruchowego (FULL ROM), a następnie zgięcie wyprostowanej ręki i wyprostowanie zgiętej zakończone wyprostem w stawie łokciowym	Planche	-	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3
PRAYER	Push	Prayer Planche	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie łokciowym do osiągnięcia pozycji końcowej.	Reverse Close Grip Planche	-	Pozycja Biacromial W1	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3
PELICAN	Push, Reverse Pull	Planche lub Back Lever	P-Bars, Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do jego wyprostu, jednoczesny wyprost barku obu ramion do osiągnięcia pozycji back lever, a następnie zgięcie w stawie łokciowym przy jednoczesnym ruchu zgięcia barków	Planche	-	-	Kontakt nóg z podłożem B1/B5 Nieosiągnięcie protrakcji, zapadnięte łopatki na końcu ruchu B1-B3 Wejście do pozycji Dead Planche zamiast Back Lever B1-B2 Zatrzymanie przy przechodzeniu z Back Lever do Planche (brak jednostajnego ruchu) B1-B3
PLANCHE PRESS								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary

PLANCHE PRESS	Push	Planche	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Ziemia Pronacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej przejście z pozycji Planche do pozycji Handstand poprzez zgięcie w stawie ramiennym	Handstand	Close grip, Iguana, Wide grip, 2 Finger	Ruch po wykonaniu Planche Push Up W2-W3	Inicjacja ruchu poprzez wyprost kręgosłupa B1-B2 Ruch wykonany przy pomocy wyraźnego wygięcia się B3 Rozpoczęcie ruchu z podbicia nogami B2-B5 Rozpoczęcie ruchu z nogami na ziemi a nie z pozycji wyjściowej B2 Niepełny ROM (np. brak wejścia do pozycji Handstand) B2
PRAYER PLANCHE PRESS	Push	Prayer Planche	Ziemia Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej przejście z pozycji Prayer Planche do pozycji Handstand na przedramionach poprzez zgięcie w stawie ramiennym	Handstand na przedramionach	-	-	Inicjacja ruchu poprzez wyprost kręgosłupa B1-B2 Ruch wykonany przy pomocy wyraźnego wygięcia się B3 Rozpoczęcie ruchu z podbicia nogami B2-B5 Rozpoczęcie ruchu z nogami na ziemi a nie z pozycji wyjściowej B2 Niepełny ROM (np. brak wejścia do pozycji Handstand na przedramionach) B2
HANDSTAND								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary

PUSH UP	Push, Balance	Handstand	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie łokci do osiągnięcia jednej linii przez bark i łokieć, następnie wyprost do pozycji końcowej	Handstand	-	-	-
PUSH UP DEEP	Push, Balance	Handstand	P-Bars, Drażek Supinacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie łokci do osiągnięcia jednej linii przez łokieć i nadgarstek, następnie wyprost do pozycji końcowej	Handstand	-	-	-
PUSH UP 90 DEGREE	Push, Balance	Handstand lub 90 Degree Hold	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie łokci i opuszczenie sylwetki do pozycji bent arm planche, następnie wyprost wraz ze zgięciem ramienia do pozycji końcowej	Handstand	-	-	-
PUSH UP 90 DEGREE DEEP	Push, Balance	Handstand lub Bent Arm Planche z łokciem i nadgarstkiem w jednej linii	P-Bars, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie łokci i opuszczenie sylwetki do pozycji bent arm planche do osiągnięcia jednej linii przez łokieć i nadgarstek, następnie wyprost wraz ze zgięciem ramienia do pozycji końcowej	Handstand	-	-	-
ELEVATOR	Push, Reverse Pull, Balance	Handstand lub zwis głową w dół (Inverted Hang)	P-Bars, Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zejście do zwisu głową w dół poprzez płynne zgięcie łokci i wyprost ramienia bez utruty prostej sylwetki, następnie zgięcie ramienia wraz z wyprostem łokci o prostej sylwetce aż do osiągnięcia pozycji końcowej	Handstand	-	-	-

STRAIGHT ARM PRESS TO HANDSTAND	Push, Balance	Skłon tułowia o prostych rękach i prostych nogach	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej przeniesienie ciężaru ciała ze skłonu do podporu na prostych rękach, następnie wyprost uda w stawach biodrowych z jednoczesnym kontrolowanym zgięciem ramienia do osiągnięcia pozycji końcowej	Handstand	-	-	Wybicie z nóg B3-B5
BENT ARM PRESS TO HANDSTAND	Push, Balance	Skłon tułowia o prostych rękach i prostych nogach	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja Ziemia Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej przeniesienie ciężaru ciała ze skłonu do podporu na zgiętych rękach, następnie wyprost uda w stawach biodrowych z jednoczesnym kontrolowanym zgięciem ramienia do osiągnięcia pozycji końcowej	Handstand	-	-	Wybicie z nóg B3-B5
TRICEPS EXTENSION DIP/VICTORIAN								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
TED (również IMPOSSIBLE DIP)	Reverse Push	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	P-Bars	W płaszczyźnie prostopadłej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do dotknięcia przyrządu lub osiągnięcia kąta 90 stopni, a następnie wyprost	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5
V-SIT	Reverse Push	V-sit z linią barku za linią łokcia	P-Bars	W płaszczyźnie prostopadłej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym do d otknięcia przyrządu lub osiągnięcia kąta 90 stopni, a następnie wyprost	V-Sit z linią barku za linią łokcia	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5

DEADSTOP	Reverse Push	Podpór na przedramionach na poręczach z prostą sylwetką w wychyleniu o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia	P-Bars	Z całkowitego rozluźnienia w płaszczyźnie prostopadłej do podłoża wyprost w stawie łokciowym do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5
ARCHER	Reverse Push	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	P-Bars	W płaszczyźnie prostopadłej do podłoża zgięcie w jednym stawie łokciowym do dotknięcia przyrządu lub osiągnięcia kąta 90 stopni, drugi łokieć w wyproście z zachowaniem prostej sylwetki, następnie wyprost	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5
ARCHER DEADSTOP	Reverse Push	Podpór jednego przedramienia na poręczach z prostą sylwetką w wychyleniu o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia	P-Bars	Z całkowitego rozluźnienia w płaszczyźnie prostopadłej do podłoża wyprost w stawie łokciowym jednej ręki do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5
FULL ROM	Reverse Push, Pull	Zwis w pozycji wychylenia z prostą sylwetką	P-Bars	W płaszczyźnie strzałkowej przejście ze zwisu do podporu poprzez wyprost ramienia i zgięcie łokci, a następnie wyprost łokci	Podpór na poręczach w wychyleniu z prostą sylwetką o neutralnej pozycji łopatek w depresji z linią barku za linią łokcia.	-	Bark wyraźnie za linią łokci W1-W5 Brak chwytu W2	Ruch w kierunku przednim przy fazie koncentrycznej B2-B5 Przekroczenie barkiem linii łokcia B2-B5

VICTORIAN TO ARCHER VICTORIAN	Reverse Push	Victorian	P-Bars	W płaszczyźnie czołowej przejście z pozycji victorian do pozycji Archer victorian poprzez wyprost jednego łokcia i przeniesienie ciężaru ciała na stronę przeciwną	Archer Victorian	-	-	-
VICTORIAN ELEVATOR	Reverse Push	Zaniżony Victorian	P-Bars	W płaszczyźnie strzałkowej przejście z zaniżonego victoriana do pozycji victorian poprzez wyprost w stawie ramiennym	Victorian	-	-	-
VICTORIAN PRESS	Reverse Push	Victorian	P-Bars	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost w stawie ramiennym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Victorian z wyprostem ramienia minimum 45°	-	-	Zgięcie bioder B1-B5 Inicjacja ruchu poprzez zgięcie kręgosłupa B1-B3
BACK LEVER/MALTESE								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
PULL UP	Reverse Pull	Back Lever	Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie łokci wraz z zgięciem ramienia o prostej sylwetce do dotknięcia drążka, następnie wyprost do pozycji końcowej	Back Lever	Close grip	-	-
PULL UP TOUCH	Reverse Pull	Back Lever	Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie łokci wraz z zgięciem ramienia o prostej sylwetce do dotknięcia drążka z zatrzymaniem	Back Lever Touch	Close grip	-	-
PRESS	Reverse Pull	Back Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie ramienia o prostej sylwetce do dotknięcia drążka	Zwis z głową w dół (inverted hang)	Close grip, wide grip	-	-
MALTESE ELEVATION	Push	Leżenie przodem	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Pionowe Drażki (Vertical)	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie ramienia wraz z przywiedzeniem horyzontalnym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Maltese	-	-	Nieosiągnięcie pozycji łopatek, zapadnięcie do retrakcji B2-B3 Dynamiczne wybicie z podłoża B5 Palm bridge (uniesienie śródrezcza na ziemi) B2

MALTESE PRESS	Push	Maltese	P-Bars, Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Ziemia Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej przejście z pozycji Maltese do pozycji końcowej poprzez zgięcia ramienia o prostej sylwetce	Wide handstand lub japanese handstand lub inverted cross	-	-	Rozpoczęcie ruchu z podbicia B2-B5 Rozpoczęcie ruchu z nogami na ziemi B2 Inicjacja ruchu poprzez wyprost kręgosłupa B1-B2 Ruch wykonany przy pomocy wyraźnego wygięcia się B2-B3 Niepełny ROM (brak wejścia do pozycji Handstand) B1-B2
HEFESTO								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
HEFESTO CRIPTA	Reverse Pull	German Hang z dłońmi w przywiedzeniu i zgięciu tak, że chwyt jest odwrócony	Drażek Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej z pozycji wyjściowej zgięcie w stawie ramiennym i w stawie łokciowym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drażku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3
HEFESTO	Reverse Pull	Zwis z rękoma wyprostowanymi w stawie ramiennym (German Hang)	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym i ramiennym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drażku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3
HEFESTO CLOSE GRIP	Reverse Pull	German Hang z dłońmi przy sobie	Drażek Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym i ramiennym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drażku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3



<b>HEFESTO WIDE</b> (Elbows in)	Reverse Pull	Szeroki German Hang	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym i ramiennym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drążku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3
<b>HEFESTO WIDE</b> (Elbows out)	Reverse Pull	Szeroki German Hang	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym i ramiennym z rotacją wewnętrzną tak aby łokcie były poza osią ramion o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drążku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3
<b>HEFESTO ARCHER</b> (Elbows in)	Reverse Pull	German Hang	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym jednej ręki z drugą wyprostowaną, obustronne zgięcie w stawie ramiennym o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętym łokciu na drążku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Asymetria pozycji B1-B2 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3
<b>HEFESTO ARCHER</b> (Elbows out)	Reverse Pull	German Hang	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej zgięcie w stawie łokciowym jednej ręki z drugą wyprostowaną, obustronne zgięcie w stawie ramiennym z rotacją wewnętrzną łokcia zgiętego tak aby przekraczał oś ramienia, o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętym łokciu na drążku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Asymetria pozycji B1-B2 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Wersja Tucked B3

BACK LEVER HEFESTO	Reverse Pull	Back Lever	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie łokci do dotknięcia drążka, następnie obrót sylwetki w płaszczyźnie strzałkowej do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drażku	-	Wykonanie Korean Dip-a W1	Przejsięcie do Hefesto z pozycji Back Lever bez osiągnięcia Back Lever Touch B5 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2
BACK LEVER HEFESTO ARCHER	Reverse Pull	Back Lever	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie jednego łokcia z drugą wyprostowaną o prostej sylwetce do dotknięcia drążka, następnie obróć sylwetki w płaszczyźnie strzałkowej do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętym łokciu na drażku	-	Wykonanie Korean Dip-a W1	Przejsięcie do Hefesto z pozycji Back Lever bez osiągnięcia Back Lever Touch B5 Asymetria pozycji B1-B2 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2
ENTRADA DE ANGEL	Reverse Pull	Zwis w dyslokacji	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	Z pozycji zwisu podciągnięcie do osiągnięcia jednej linii barku i łokcia, następnie rotacja wewnętrzna do przełożenia barków i wejścia do ruchu hefesto, następnie połowa ruchu hefesto do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór tyłem o zgiętych łokciach na drażku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Wejście na drażek poprzez podparcie się przedramionami B3-B4 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2

ENTRADA DE ANGEL ARCHER	Reverse Pull	Zwis w dyslokacji	Drażek Supinacja, Koła Supinacja	Z pozycji zwisu podciągnięcie jednej ręki do osiągnięcia jednej linii barki i łokcia, następnie rotacja wewnętrzna jednej ręki do przełożenia barków i wejścia do ruchu archer hefesto, następnie połowa ruchu hefesto do osiągnięcia pozycji końcowej. Druga ręka przez cały ruch jest wyprostowana w stawie łokciowym	Podpór tyłem o zgiętym łokciu na drażku	-	Utrzymanie prostej sylwetki W1-W3 Wykonanie Korean Dip-a W1	Wejście na drażek poprzez podparcie się przedramionami B3-B4 Rozpoczęcie z zawyżonych bioder (niepełny German Hang) B1-B3 Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2 Asymetria pozycji B1-B2
STRAIGHT ARM HEFESTO	Reverse Pull	Zwis w dyslokacji	Drażek Supinacja	Z pozycji zwisu podciągnięcie o prostych rękach z przełożeniem barków, następnie połówka hefesto o prostych rękach do pozycji końcowej	Podpór tyłem o prostych ramionach na drażku	-	-	Poprawianie chwytu w trakcie ruchu B1-B2
FRONT LEVER PRESS								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
FRONT LEVER PRESS	Pull	Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost ramienia do dotknięcia drażka o prostej sylwetce	Zwis z głową w dół (inverted hang)	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	Zgięcie bioder w trakcie ruchu w celu wykonania wymyku B4
TOUCH PRESS	Pull	Front Lever Touch lub nverted Hang	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost łokci do osiągnięcia odwróconego zwisu, następnie zgięcie łokci o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Front lever Touch	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	Brak pełnego ROM-u (Niepoprawne wejście do pozycji Front Lever Touch) B2-B5 Brak jednostajnego ruchu B1-B3
TOUCH PRESS ARCHER	Pull	Front Lever Archer Touch lub nverted Hang	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost łokci do osiągnięcia odwróconego zwisu, następnie zgięcie jednego łokcia o prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej	Front lever Archer Touch	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	Brak pełnego ROM-u (Niepoprawne wejście do pozycji Front Lever Touch) B2-B5 Brak jednostajnego ruchu B1-B3
ONE ARM	Pull	One Arm Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost ramienia do dotknięcia drażka o prostej sylwetce	Zwis jednorącz z głową w dół (inverted hang)	-	-	-
FRONT LEVER PULL UP								

Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
PULL UP	Pull	Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym ze zgięciem w stawie łokciowym o prostej sylwetce do dotknięcia drążka, następnie wyprost łokci do pozycji końcowej	Front Lever	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	-
ARCHER	Pull	Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym ze zgięciem jednorącz w stawie łokciowym o prostej sylwetce do dotknięcia drążka, następnie wyprost łokcia do pozycji końcowej. Druga ręka jest wyprostowana przez cały zakres ruchu	Front Lever	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	-
TYPEWRITER	Pull	Archer Front Lever Touch	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża płynnym ruchem zgięcie jednorącz w stawie łokciowym przechodząc przez pozycję Front Lever Touch, aż do wyprostowania przeciwnej ręki i osiągnięcia pozycji końcowej	Archer Front Lever Touch (przeciwna strona)	-	Zachowanie retrakcji W2-W3	-
PULL UP TO TOUCH	Pull	Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym ze zgięciem w stawie łokciowym o prostej sylwetce do dotknięcia drążka z zatrzymaniem pozycji	Front Lever Touch	-	Zachowanie retrakcji W2-W3 Płynne wejście w pozycję Touch W1-W2	-
PULL UP TO TOUCH ARCHER	Pull	Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym ze zgięciem jednorącz w stawie łokciowym o prostej sylwetce do dotknięcia drążka z zatrzymaniem pozycji	Archer Front Lever Touch	-	Zachowanie retrakcji W2-W3 Płynne wejście w pozycję Touch W1-W2	-
ONE ARM	Pull	One Arm Front Lever	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie w stawie łokciowym jednorącz o prostej sylwetce do kąta 90°. Następnie wyprost do pozycji końcowej	One Arm Front Lever	-	-	-

STRAIGHT ARM	Pull	Front Lever, Wide	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym o prostych łokciach przy prostej sylwetce do osiągnięcia pozycji końcowej. Dla wariacji na pojedynczym drążku docelowa szerokość to 30 lub 45 stopni	SAT lub Victorian Cross	-	Węższa szerokość W1-W5	-
CARUSO	Pull	Front Lever, Wide	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja, Koła Pronacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża wyprost w stawie ramiennym o prostych łokciach przy prostej sylwetce do zatrzymania pozycji końcowej	SAT lub Victorian Cross	-	Węższa szerokość W1-W5	-
OTHER/RINGS								
Nazwa	Kategoria	Pozycja wyjściowa	Chwyt	Ruch	Pozycja końcowa	Inne	Wyróżnienia	Kary
WYMYK	Pull	Zwis	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W osi pionowej zgięcie uda i tułowia do przeniesienia ciała i środka ciężkości ponad i za drążek, do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na drążku	-	-	-
WEJŚCIE KAPITANA	Reverse Pull	Zwis przerzutny	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W osi pionowej wyprost ramion ze zgięciem łokci za ciałem do momentu przeniesienia dołu ciała ponad drążek i osiągnięcia pozycji końcowej	Siad na drążku	-	-	-
MUSCLE UP	Pull, Push	Zwis	Drażek Pronacja, Koła Pronacja	W osi pionowej dynamiczny wyprost ramion wraz ze zgięciem łokci, następnie przeniesienie środka ciężkości ciała nad drążek do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na drążku	-	Pominięcie fazy przejścia W1-W3	-
ONE ARM PULL UP	Pull	Zwis jednorącz	Drażek Supinacja, Drażek Pronacja	W osi pionowej wyprost ramienia ze zgięciem łokcia jednorącz do przejścia brody ponad drążek, następnie wyprost łokcia do osiągnięcia pozycji końcowej	Zwis jednorącz	-	-	-
IRON CROSS PRESS	Push	Iron Cross	Koła Supinacja	W płaszczyźnie czołowej przywiedzenie ramion o prostych łokciach do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na kołach	-	-	-
NAKAYAMA	Reverse Pull	Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej przywiedzenie horyzontalne wraz ze zgięciem ramion o prostych łokciach do osiągnięcia pozycji końcowej	Iron Cross lub L-Cross	-	-	Brak bezpośredniego wejścia do pozycji Iron Cross B1-B2 Cykl rozciągnięcie-skurcz B1

<b>BACK LEVER TO SUPPORT</b>	Reverse Pull, Push	Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej przywiedzenie horyzontalne wraz ze zgięciem ramion o prostych łokciach do osiągnięcia pozycji końcowej	Podpór na kołach	-	-	-
<b>AZARIAN</b>	Reverse Pull	Zwis przerzutny	Koła Supinacja	W płaszczyźnie strzałkowej obrót ciała tyłem wraz z przywodzeniem horyzontalnym, któremu towarzyszy zgięcie ramion o prostych łokciach do pozycji końcowej	Iron Cross lub L-Cross	-	-	Brak bezpośredniego wejścia do pozycji Iron Cross B1-B2
<b>PINEDA</b>	Pull, Reverse Push	Iron Cross lub Front Lever	Koła Pronacja	W płaszczyźnie strzałkowej wyprost ramienia wraz z odwiedzeniem horyzontalnym o prostych łokciach do osiągnięcia pozycji końcowej	Iron Cross lub L-Cross	-	-	Niedoprostowanie łokci B3 Zgięcie łokci B5 Cykl rozciągnięcie- skurcz B1
<b>MALTESE TO PLANCHE PRESS</b>	Push	Maltese	Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża zgięcie wraz z przywiedzeniem horyzontalnym ramion o prostych łokciach do osiągnięcia pozycji końcowej	Planche	-	-	-
<b>VAN GELDER</b>	Reverse Pull	Planche, Maltese lub Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża dynamiczne zejście do pozycji pasywnego zwisu back levera, następnie dynamiczne zgięcie wraz z przywodzeniem horyzontalnym do pozycji końcowej	Maltese	-	-	-
<b>VAN GELDER FULL ROM</b>	Reverse Pull, Push	Planche, Maltese lub Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża dynamiczne zejście do pozycji pasywnego zwisu Back Levera, następnie dynamiczne zgięcie wraz z przywodzeniem horyzontalnym ramion o prostych łokciach do pozycji końcowej	Planche	-	-	-
<b>ZANETTI</b>	Reverse Pull	Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża po wyraźnym zatrzymaniu siłowe zgięcie wraz z przywiedzeniem horyzontalnym ramion o prostych łokciach do pozycji końcowej	Maltese	-	-	-

ZANETTI FULL ROM	Reverse Pull, Push	Back Lever	Koła Supinacja	W płaszczyźnie równoległej do podłoża po wyraźnym zatrzymaniu siłowe zgięcie wraz z przywiedzeniem horyzontalnym ramion o prostych łokciach do pozycji końcowej	Planche	-	-	-
------------------------	--------------------------	------------	-------------------	---	---------	---	---	---

#### 9.4. Definicje elementów dynamiki akrobatycznej

Tabela 10: Definicje elementów dynamiki akrobatycznej ze szczegółowymi karami i wyróżnieniami.

DYNAMIKA AKROBATYCZNA					
DISMOUNT					
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Ruch	Wyróżnienia	Kary
GAINER	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w tył w przednim swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
BACKFLIP FROM KNEES	Acrobatics	Drążek	Salto z kolan w tył.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
BACK TO FRONT DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z drążka w tylnym swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
BACK TO BACK DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto w tył w tylnym swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
FRONT TO FRONT DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w przód w przednim swingu	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
GIANT TO FRONT FLIP DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z nad drążka podczas Giant.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
GAINER + FULL TWIST DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w tył z obrotem o 360° w przednim swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
GAINER + HALF TWIST DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w tył z obrotem o 180° w przednim swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
DOUBLE GAINER	Acrobatics	Drążek	Podwójne salto z drążka w tył w przednim swingu.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
STANDING BACK FLIP DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto w tył wykonane ze stania na drążku.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
STANDING FRONT FLIP DISMOUNT	Acrobatics	Drążek	Salto w przód wykonane ze stania na drążku.	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
REGRAB					
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Ruch	Wyróżnienia	Kary

FRONT FLIP REGRAB PRONATION	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z drążka w tylnym swingu z ponownym złapaniem drążka, wykonane z chwytu w pronacji.	-	Złapanie z nogami B2
FRONT FLIP REGRAB SUPINATION	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z drążka w tylnym swingu z ponownym złapaniem drążka, wykonane z chwytu w supinacji.	-	Złapanie z nogami B2
FRONT FLIP REGRAB SUPRA	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z drążka w tylnym swingu z ponownym złapaniem drążka, wykonane z chwytu supra.	-	Złapanie z nogami B2
FRONT FLIP REGRAB DISLOCATION	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z drążka w tylnym swingu z ponownym złapaniem drążka, wykonane z chwytu w dyslokacji.	-	Złapanie z nogami B2
STANDING BACK FLIP REGRAB	Acrobatics	Drążek	Salto w tył z ponownym złapaniem drążka, wykonane ze stania na drążku.	-	Złapanie z nogami B2
STANDING FRONT FLIP REGRAB	Acrobatics	Drążek	Salto w przód z ponownym złapaniem drążka, wykonane ze stania na drążku.	-	Złapanie z nogami B2
FRONT TO FRONT REGRAB	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w przód w przednim swingu z ponownym złapaniem drążka.	-	-
BACK TO BACK REGRAB	Acrobatics	Drążek	Salto w tył w tylnym swingu, z ponownym złapaniem drążka.	-	-
SPIN					
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Ruch	Wyróżnienia	Kary
SWING 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 360°, wykonane ze swingu.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
MUSCLE UP 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 360°, wykonane z podporu na drążku.	-	-
TORNADO 360	Acrobatics	Drążek	Swing 360 wykonany bezpośrednio po obrocie wokół własnej osi pionowej o 180° wykonany pod drążkiem w chwycie mieszanym lub naprzemiennym.	Obrót wykonany w przeciwną stronę (fakie) W3	-
DISLOCATED 360	Acrobatics	Drążek	Swing 360 wykonany z chwytu w dyslokacji.	-	-
X-GRIP 360	Acrobatics	Drążek	Tornado 360 wykonane z chwytu "X".	Obrót wykonany w przeciwną stronę (fakie) W3	-
SWING 360 ELBOW	Acrobatics	Drążek	Swing 360 wykonany z łokci.	-	-
SWING 360 FRONT	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 360° w przód. Pierwsza połowa obrotu jest wykonywana pod drążkiem.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1, Po wykonaniu elementu złapanie chwytem mieszanym B3
DRAGON 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 360°, wykonane ze stałym kontaktem rąk z drążkiem.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1, Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1, Ruch niejednolity (przekładanie dłoni) B2-B3



ONE ARM DRAGON 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 360°, wykonane z jednej ręki z jej stałym kontaktem z drążkiem.	-	-
SWING 540	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 540°. Pierwsze 180° obrotu jest wykonywana pod drążkiem. Podczas pierwszej połowy obrotu jedna z rąk ma ponowny kontakt z drążkiem.	-	-
DRAGON 540	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 540°. Pierwsze 180° obrotu jest wykonywana pod drążkiem. Wykonane ze stałym kontaktem rąk z drążkiem.	-	-
DRAGON 540 TO DISLOCATION	Acrobatics	Drążek	Dragon 540 łapany do chwytu w dyslokacji.	-	-
540 NO TOUCH	Acrobatics	Drążek	Swing 540 bez przekładania jednej z rąk podczas pierwszej połowy obrotu - żadna z rąk nie ma ponownego kontaktu z drążkiem po ich oderwaniu.	-	-
SUPRA 540	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 540° w przód z chwytu "supra"	-	-
SWING 720	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 720°, wykonane ze swingu.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
DRAGON 720	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 720°, wykonane ze stałym kontaktem rąk z drążkiem.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
SWING 900	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 900° w przód. Pierwsze 180° obrotu jest wykonywana pod drążkiem.	-	-
DRAGON 900	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 900°. Pierwsze 180° obrotu jest wykonywana pod drążkiem. Wykonane ze stałym kontaktem rąk z drążkiem.	-	-
SWING 1080	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 1080°, wykonane ze swingu.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
DRAGON 1080	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi pionowej o 1080°, wykonane ze stałym kontaktem rąk z drążkiem.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
<b>GIANT</b>					
<b>Nazwa</b>	<b>Kategoria</b>	<b>Chwyt</b>	<b>Ruch</b>	<b>Wyróżnienia</b>	<b>Kary</b>
GIANT SUPINATION	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół osi drążka w tył. Sylwetka musi być w pełni wyprostowana.	-	Znaczne ugięcie nóg B1, Lekkie ugięcie ramion B1
GIANT PRONATION	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół osi drążka w przód. Sylwetka musi być w pełni wyprostowana.	-	Znaczne ugięcie nóg B1, Lekkie ugięcie ramion B1
GIANT DISLOCATED	Acrobatics	Drążek	Giant Pronation w chwycie w dyslokacji.	-	Znaczne ugięcie nóg B1, Lekkie ugięcie ramion B1
GIANT 180	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi o 180°, wykonany nad drążkiem podczas Giant Pronation lub Giant Supination. Podczas tego elementu zachodzi zmiana kierunku wykonywanych Giant'ów.	-	Znaczne ugięcie nóg B1, Lekkie ugięcie ramion B1
GIANT 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi o 360°, wykonany nad drążkiem podczas Giant Pronation.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1

GIANT 540	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi o 540°, wykonany nad drążkiem podczas Giant Supination.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
DYNAMIC PULLOVER	Acrobatics	Drążek	Wymyk wykonany z pędu, bez dotknięcia drążka.	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
BABY GIANT	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół osi drążka w tył z ramionami wzdłuż ciała. Sylwetka musi być w pełni wyprostowana.	-	Znaczne ugięcie nóg B1, Lekkie ugięcie ramion B1
FLIP					
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Ruch	Wyróżnienia	Kary
SHRIMP FLIP 180	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi poziomej o 360° oraz wokół własnej osi pionowej o 180° inicjowany poprzez przełożenie nóg pomiędzy rękami, z ponownym złapaniem drążka. Wykonywany częściowo pod drążkiem.	-	Brak równoczesnego złapania/puszczenia drążka B2-B3
SHRIMP FLIP	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi poziomej o 360° inicjowany poprzez przełożenie nóg pomiędzy rękami, z ponownym złapaniem drążka. Wykonywany częściowo pod drążkiem.	-	Brak równoczesnego złapania/puszczenia drążka B2-B3
SHRIMP FLIP TO DISLOCATION	Acrobatics	Drążek	Shrimp Flip złapany do chwytu w dyslokacji.	-	Brak równoczesnego złapania/puszczenia drążka B2-B3
SHRIMP FLIP 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnych osi poziomej i pionowej o 360° inicjowany poprzez przełożenie nóg pomiędzy rękami, z ponownym złapaniem drążka. Wykonywany częściowo pod drążkiem.	-	Brak równoczesnego złapania/puszczenia drążka B2-B3
GEINGER	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w tył z obrotem o 180° wokół własnej osi w przednim swingu, z ponownym złapaniem drążka.	-	-
REVERSE GEINGER	Acrobatics	Drążek	Salto z drążka w tył z obrotem o 360° wokół własnej osi w tylnym swingu, z ponownym złapaniem drążka.	-	Rozłączenie ruchu 180 i Geinger B2
DOUBLE GEINGER	Acrobatics	Drążek	Geinger wykonany bezpośrednio po Geinger	-	-
DISLOCATED GEINGER	Acrobatics	Drążek	Geinger wykonany z chwytu w dyslokacji	-	-
FREESBIE	Acrobatics	Drążek	Salto bokiem z drążka w tylnym swingu z ponownym złapaniem drążka.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1, Złapanie po uderzeniu nogami o drążek B2, Brak fazy lotu B2-B3
OVER THE BAR					
Nazwa	Kategoria	Chwyt	Ruch	Wyróżnienia	Kary
BARSPIN	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół osi drążka w przód o 360° o zgiętych nogach.	-	-
JUMP OVER THE BAR	Acrobatics	Drążek	Przeskok nad drążkiem z obrotem o 180° wokół własnej osi pionowej.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
DYNAMIC MUSCLE UP	Acrobatics	Drążek	Wejście ze swingu do podporu na drążku.	-	-

JUMP ON KNEES	Acrobatics	Drążek	Przełożenie nóg na drążek w tylnym swingu.	-	-
V-MUSCLE UP	Acrobatics	Drążek	Wejście ze swingu na drążek inicjowane poprzez przełożenie nóg pomiędzy rękami.	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
V-MUSCLE UP OVER THE BAR	Acrobatics	Drążek	Przelot nad drążkiem ze swingu inicjowane poprzez przełożenie nóg pomiędzy rękami.	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
V-MUSCLE UP OVER THE BAR TO SUPINATION	Acrobatics	Drążek	V-muscle up over the bar, ze zmianą chwytu na supinację podczas przelotu nad drążkiem	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
180 V-MUSCLE UP	Acrobatics	Drążek	V-muscle up wykonany po obrocie o 180° w swingu tylnym	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
180 V-MUSCLE UP OVER THE BAR	Acrobatics	Drążek	V-muscle up over the bar wykonany po obrocie o 180° w swingu tylnym	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
180 V-MUSCLE UP OVER THE BAR TO SUPINATION	Acrobatics	Drążek	180 V-muscle up over the bar, ze zmianą chwytu na supinację podczas przelotu nad drążkiem	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
WYMYK UKRAIŃSKI	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół osi drążka w tył w przednim swingu, wykonywany pod drążkiem, inicjowany poprzez przełożenie ciała pomiędzy rękami, do pozycji siedzącej na drążku.	-	-
ALLEY HOOP	Acrobatics	Drążek	Przeskok nad drążkiem w pozycji dążącej do L-sit, wykonany ze swingu	Wykonanie w pozycji L-sit W3	Dotknięcie ciałem drążka B2
X-GRIP ALLEY HOOP	Acrobatics	Drążek	Alley Hoop, wykonany z chwytu naprzemiennego/ mieszanego	Wykonanie w pozycji L-sit W3	Dotknięcie ciałem drążka B2
ALLEY HOOP TO DISLOCATION	Acrobatics	Drążek	Alley Hoop, złapany w dyslokacji	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
PALM SPIN 180	Acrobatics	Drążek	Wskok na Kolana z obrotem o 180° wokół własnej osi pionowej.	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
PALM SPIN 360	Acrobatics	Drążek	Wskok na Kolana z obrotem o 360° wokół własnej osi pionowej.	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
MUSCLE UP 540	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi o 540°, wykonany nad drążkiem po wybiciu z podporu.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
WYMYK 360	Acrobatics	Drążek	Obrót wokół własnej osi o 540°, wykonany nad drążkiem podczas Dynamicznego Wyniku.	-	Rozpoczęcie ruchu z chwytem mieszanym B1
TKACHEV REGRAB STRADDLE SUPRA	Acrobatics	Drążek	Przeskok nad drążkiem, plecami do drążka, z nogami w pozycji straddle, wykonany w chwycie supra	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
TKACHEV REGRAB STRADDLE STANDARD	Acrobatics	Drążek	Tkachev Regrab Straddle Supra, wykonany w chwycie standard	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
<b>P-BARS</b>					
<b>Nazwa</b>	<b>Kategoria</b>	<b>Chwyt</b>	<b>Ruch</b>	<b>Wyróżnienia</b>	<b>Kary</b>
DYNAMIC MUSCLE UP	Acrobatics	P-Bars	Wejście ze swingu do podporu na poręczach.	-	-
SWING BETWEEN P-BARS	Acrobatics	P-Bars	Dynamiczne przeskoki pomiędzy poręczami	-	-

LEGS OVER P-BARS STRADDLE	Acrobatics	P-Bars	Przerzód nóg nad poręczami w pozycji straddle, wykonane z tylnego swingu na poręczach, złapane w podporze na poręczach	-	Dotknięcie nogami drążka B2, lądowanie na znacznie zgiętych ramionach (120°+) B2-B3
BACK FLIP UNDER P-BARS	Acrobatics	P-Bars	Salto w tył wykonane ze swingu pod poręczami, złapane pod poręczami (w zwisie)	-	Dotknięcie podłoża nogami B1-B2
CALIFORNIA ROLL	Acrobatics	P-Bars	Obrót o 270° wykonany z tylnego swingu na poręczach, złapany po zewnętrznej stronie poręczy	-	Dotknięcie ciałem drążka B2
STANDING FRONT DISMOUNT	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w przód wykonanym ze stania na poręczy	-	-
STANDING BACK FLIP DISMOUNT	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w tył wykonanym ze stania na poręczy	-	-
FRONT FLIP REGRAB P-BARS	Acrobatics	P-Bars	Salto w przód na poręczach wykonane ze swingu, złapane w podporze na poręczach	-	Dotknięcie nogami drążka B2, lądowanie na znacznie zgiętych ramionach (120°+) B2-B3
BACK FLIP REGRAB P-BARS	Acrobatics	P-Bars	Salto w tył na poręczach wykonane ze swingu, złapane w podporze na poręczach	-	Dotknięcie nogami drążka B2, lądowanie na znacznie zgiętych ramionach (120°+) B2-B3
<b>P-BARS DISMOUNT</b>					
<b>Nazwa</b>	<b>Kategoria</b>	<b>Chwyt</b>	<b>Ruch</b>	<b>Wyróżnienia</b>	<b>Kary</b>
FRONT FLIP DISMOUNT	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w przód wykonanym ze swingu	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
BACK FLIP DISMOUNT	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w tył wykonanym ze swingu	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
FRONT FLIP DISMOUNT + HALF SPIN	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w przód z połową śruby (obrot wokół własnej osi) wykonanym ze swingu	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
FRONT FLIP DISMOUNT + FULL SPIN	Acrobatics	P-Bars	Zejsście z poręczy saltem w tył z połową śruby (obrot wokół własnej osi) wykonanym ze swingu	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
STANDING FRONT FLIP	Acrobatics	P-Bars	Back Flip Dismount, złapany od zewnętrznej strony poręczy	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-
STANDING BACK FLIP	Acrobatics	P-Bars	Back Flip Dismount, złapany od zewnętrznej strony poręczy	Lądowanie na dwie nogi (stick) W2-W3	-