

## ZAWODY 06.2024r - SKOKI NA ŚCIEŻCE

### 2 KATEGORIE:

*- roczniki młodsze- 2013 i młodsze*

*-roczniki starsze- 2012 i starsze*

Podczas zawodów w skokach na ścieżce dzieci młodsze wykonują tylko **jeden** układ dowolny, natomiast starsze roczniki wykonują **dwa różne** układy dowolne, których suma punktów będzie decydować o zajętych miejscach.

### **ROZNIKI MŁODSZE**

**UKŁAD 1-** każde dziecko wybiera **trzy** elementy z puli elementów i prezentuje je. (PULA ELEMENTÓW = TABELA TRUDNOŚCI). Jeżeli zawodnik wykonuje elementy łączone otrzymuje premię w postaci +0.5pkt. (np. rundak + firlak = 0,2pkt+0,4pkt+0,5pkt=1,1pkt).

#### **TABELA TRUDNOŚCI ELEMENTÓW:**

- Przerzut bokiem: 0.3
- Przerzut bokiem na jednej ręce: 0.5
- Machowe bokiem: 1
- Rundak: 0,4
- Przerzut przodem: 0,6
- Przerzut przodem na jednej ręce: 0,8
- Przerzut przodem na dwie nogi: 0,6
- Machowe przodem: 1,2
- Firlak: 0,8
- Salto kuczne w przód: 1
- Salto łamane w przód: 1.2
- Baran: 1,4 (bez względu na pozycję).
- Salto tempowe: 1,2
- Salto kuczne w tył: 1
- Salto łamane w tył: 1.2
- Salto proste w tył: 1.2
- Pół śruby w tył (salto z pół obrotem): 1.4
- Śruba w tył (salto z pełnym obrotem): 1.6

**OCENA ESTETYCZNA: od 10 pktów.**

## **Roczniki STARSZE**

**UKŁAD 1-** każde dziecko wybiera **trzy** elementy z puli elementów i prezentuje je.

**UKŁAD 2-** każde dziecko wybiera **trzy** elementy z puli elementów i prezentuje je.

Przykładowy układ : *Rozbieg + Rundak + fiflak + salto kuczne w tył* (trudność: 0,4 + 0,8 + 1 bonus 1 = 3.2pkt.)

Przykładowy układ : *Rozbieg + Rundak + fiflak + fiflak* (trudność: 2.0 + bonus 1= 3 pkt.)

Przykładowy układ : *Rozbieg + Przerzut przodem + Rozbieg + Rundak + Śruba w tył* (trudność: 0,6+0,4+1,6+ bonus 0,5 = 3.1 pkt.)

Przykładowy układ : *Rozbieg + Przerzut przodem na jednej ręce + Rozbieg + Machowe przodem + Rozbieg + Salto kuczne w przód* (trudność: 0,8+1.2+1 bonus brak = 3pkt)

Przykładowy układ : *Rozbieg + Machowe przodem + Rozbieg + Przerzut przodem na dwie nogi + Salto łamane w przód* (trudność: 1.2+0,6+1.2 + bonus 0,5 = 3.5 pkt.)

*Rozbieg-* dobieg do elementu poprzedzającego układ lub rozbieg pomiędzy elementami, które nie są połączone.

### **TABELA TRUDNOŚCI ELEMENTÓW DLA UKŁADU DRUGIEGO:**

- Przerzut bokiem: 0.3
- Przerzut bokiem na jednej ręce: 0.5
- Machowe bokiem: 1
- Rundak: 0,4
- Przerzut przodem: 0,6
- Przerzut przodem na jednej ręce: 0,8
- Przerzut przodem na dwie nogi: 0,6
- Machowe przodem: 1,2
- Fiflak: 0,8
- Salto kuczne w przód: 1
- Salto łamane w przód: 1.2
- Baran: 1,4 (bez względu na pozycję).
- Salto tempowe: 1,2
- Salto kuczne w tył: 1
- Salto łamane w tył: 1.2
- Salto proste w tył: 1.2
- Pół śruby w tył (salto z pół obrotem): 1.4
- Śruba w tył (salto z pełnym obrotem): 1.6

**BONUS:** Za każde połączenie elementów dziecko otrzymuje bonus w postaci 0,5 pkt., max do 1 pkt.

**OCENA ESTETYCZNA: od 10pkt.**