

# Vertyzkalia

## II Ogólnopolski Turniej Aerial



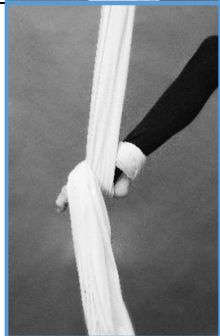







### KARTA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH


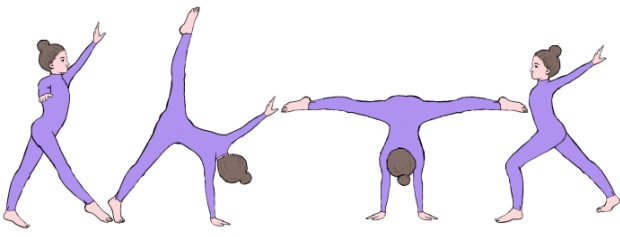
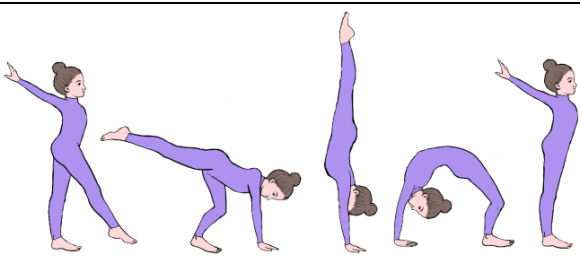

#### SPIS TREŚCI




I.	PLĄTANIE STÓP I DŁONI.....	2
II.	FIGURY AMATEUR .....	3
III.	FIGURY INTERMEDIATE .....	7
IV.	FIGURY MASTER .....	11
V.	STYLE WCHODZENIA NA SZARFĘ.....	17



# I. PŁĄTANIE STÓP I DŁONI




Płatanie „a”				Płatanie „d”
Płatanie „b”				Płatanie „e”
Płatanie „c”				Płatanie „f”
<p>Supeł jest dozwolony</p> 		<p>Figura zabroniona w trakcie zawodów (pętelka, ang. belay - również jej warianty)</p> 		

## II. FIGURY AMATEUR


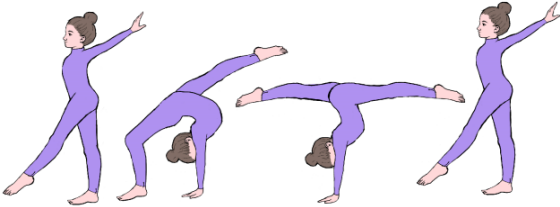


FLOORWORK				
SYMBOL	OPIS GRAFICZNY	WARIANT	PUNKTY	OPIS SŁOWNY
F-10		<p style="text-align: center;">W1</p> <p style="text-align: center;"><i>nogi 150° lub więcej</i></p>	1	<p style="text-align: center;"><b>Waga wyciągana bokiem</b> (wytrzymać 3 sekundy)</p>
		<p style="text-align: center;">W2</p> <p style="text-align: center;"><i>nogi 150° lub mniej</i></p>	0,5	
F-20		W1	2	<b>Przerzut bokiem</b>
F-30		W1	3	<b>Stanie na rękach z przejściem do mostka, z mostka przejście do postawy</b>
ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE				
A-10-E		W1	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna stopa płatanie „a” lub „b”</li> <li>- jedna dłoń w kontakcie z szarfą</li> <li>- druga ręka wyciągnięta</li> <li>- nogi w szpagacie damskim</li> </ul>




A-20-B		W1	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie stopy w plątaniu „c”</li> <li>- jedna dłoń trzyma szarfę, druga dłoń wyciągnięta do przodu</li> <li>- nogi w szpagacie męskim</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></p>
A-30-E		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie stopy w plątaniu „c”</li> <li>- obie dłonie bez kontaktu z szarfą, ręce wyciągnięte do przodu</li> <li>- nogi w szpagacie męskim</li> <li>-nogi, ciało tworzą jedną linię</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></p>
A-30-E		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna stopa w plątaniu „a” lub „b”</li> <li>- druga stopa w kontakcie z szarfą</li> <li>- obie ręce wyciągnięte, trzymają dolną stopę</li> <li>- nogi w szpagacie damskim</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></p>




A-40-S		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń w płątaniu „f”</li> <li>- stopy razem, obie nogi wyciągnięte i w zamkniętej pozycji pike</li> <li>- wolna ręka wyciągnięta</li> </ul>
		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń w płątaniu „e”</li> <li>- stopy razem, obie nogi wyciągnięte i w zamkniętej pozycji pike</li> <li>- wolna ręka wyciągnięta</li> </ul>
A-50-E		W1	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w płątaniu „c”</li> <li>- nogi zgięte w kolanach</li> <li>- obie ręce wyciągnięte, obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> </ul>
		W2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w płątaniu „c”</li> <li>- nogi wyprostowane (złączone lub nie)</li> <li>- obie ręce wyciągnięte, obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> </ul>


A-60-E		W1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna stopa w plątaniu „a” lub „b”</li> <li>- nogi w pozycji szpagatu męskiego</li> <li>- dłoń trzyma przeciwstawną stopę</li> <li>- wolna stopa skierowana do boku</li> </ul>
		W2	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna stopa w plątaniu „a” lub „b”</li> <li>- nogi w pozycji szpagatu męskiego</li> <li>- dłoń trzyma przeciwstawną stopę</li> <li>- wolna stopa skierowana do góry</li> </ul>
A-70-B		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie ręce w kontakcie z szarfą plątanie „e”</li> <li>- 2 obroty lub więcej (minimum 720°)</li> <li>- dowolna stopa w plątaniu „a” lub „b”</li> <li>- nogi w rozkroku lub półszpagacie</li> </ul>
A-80	AERIAL STEPS	W1	1	- element nie należy do żadnej kategorii

### III. FIGURY INTERMEDIATE


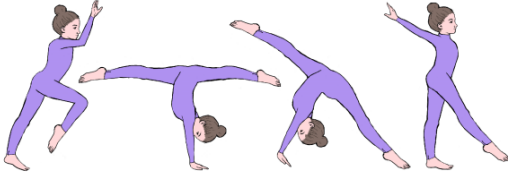
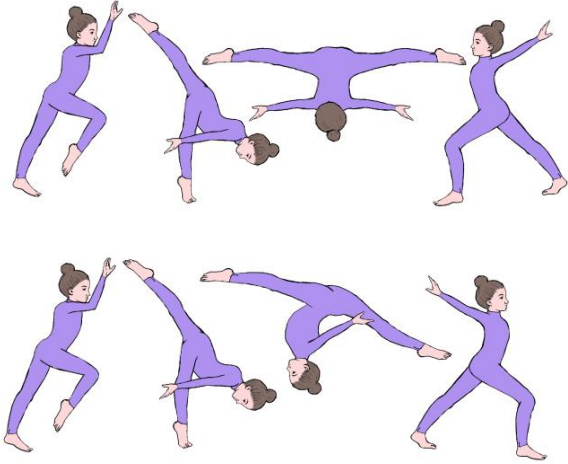

FLOORWORK				
SYMBOL	OPIS GRAFICZNY	WARIANT	PUNKTY	OPIS SŁOWNY
F-40		W1	1	<p><i>Do wyboru jeden element:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>stanie na przedramionach,</b></li> <li>- <b>stanie na klatce,</b></li> <li>- <b>stanie na głowie</b></li> </ul>
F-50		W1	2	<b>Przejście w tył</b>
F-60		W1	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">3 do szpagatu</div> <hr style="width: 50%; margin: 5px 0;"/> <div style="text-align: center;">2,5 do klęku</div> </div>	<b>Przejście na przedramionach</b>
ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE				
I-10-S		W-1	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół ręki (dwu- lub trzykrotnie), płótanie „e”</li> <li>- ręka, która trzyma szarfę jest wyciągnięta i skierowana do boku.</li> <li>- druga dłoń trzyma stopę</li> <li>- nogi w szpagacie damskim</li> </ul>


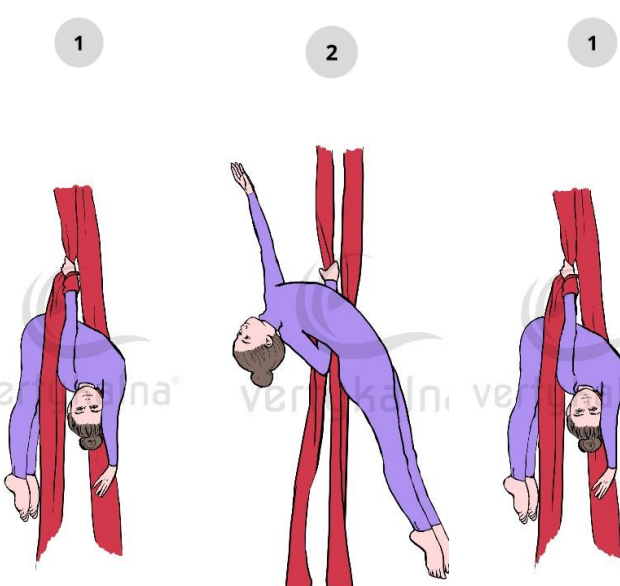
I-20-S		W1	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń</li> <li>plątanie „f”</li> <li>- obie ręce i plecy w kontakcie z szarfą</li> <li>- stopy razem, nogi wyciągnięte</li> </ul>
		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń</li> <li>plątanie „f”</li> <li>- tylko jedna ręka i plecy w kontakcie z szarfą</li> <li>- stopy razem, nogi wyciągnięte</li> </ul>
I-30-E		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jedna dłoń lub obie dłonie w plątaniu „f”</li> <li>- nogi w szpagacie damski</li> </ul>
I-40-E		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół obu nóg (dwu-lub trzykrotnie), plątanie „c”</li> <li>- ramiona, wyprostowane równoległe do podłogi</li> <li>- obie dłonie trzymają pojedynczą szarfę</li> <li>- nogi wyprostowane</li> </ul>
		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół obu nóg (dwu-lub trzykrotnie), plątanie „c”</li> <li>- ramiona, wyprostowane równoległe do podłogi</li> <li>- obie dłonie trzymają stopę lub kostkę</li> <li>- nogi wyprostowane</li> </ul>



I-50-B		W1	2,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> <li>- nogi w rozkroku</li> <li>- głowa, tułów i nogi tworzą jedną linię lub głowa i nogi powyżej linii poziomu</li> </ul>
I-60-E			2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie nogi w kontakcie z szarfą, w pozycji szpagatu damskiego</li> <li>- jedna dłoń oraz bark w kontakcie z szarfą,</li> <li>- wolna ręka wyciągnięta i skierowana do góry</li> <li><b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>
I-70-B		W1	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna ręka plątanie "e"</li> <li>- obie ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>- dowolna stopa na szarfie, druga w półszpagacie</li> </ul>
		W2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna ręka plątanie "e"</li> <li>- tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą</li> <li>- dowolna stopa na szarfie, druga w półszpagacie</li> </ul>


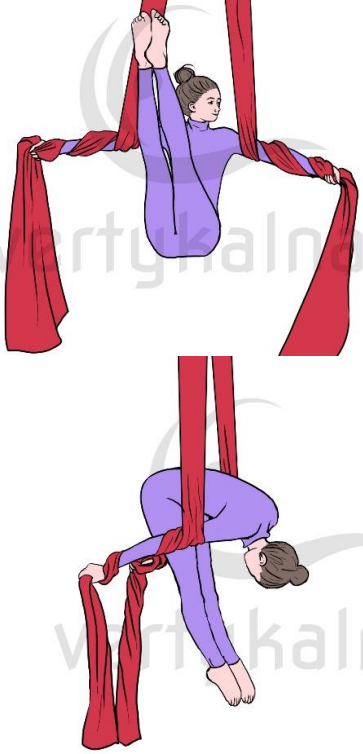
I-80-B		W1	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w plątaniu</li> <li><b>WYŁĄCZNIE „b”</b></li> <li>- przed rozjazdem nogi razem (nie w rozkroku)</li> <li>- podczas rozjazdu oraz podczas przytrzymania szpagatu ręce bez kontaktu z szarfą</li> <li><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></li> </ul>
W2		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w plątaniu</li> <li><b>WYŁĄCZNIE „b”</b></li> <li>- przed rozjazdem nogi razem (nie w rozkroku)</li> <li>- podczas rozjazdu ręce w kontakcie z szarfą</li> <li>- przytrzymania szpagatu: ręce bez kontaktu z szarfą</li> <li><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></li> </ul>	



#### IV. FIGURY MASTER



FLOORWORK				
SYMBOL	OPIS GRAFICZNY	WARIANT	PUNKTY	OPIS SŁOWNY
F-70		W1	1	<b>Przejście w tył z siadu</b>
F-80		W1	2,5 <i>na jedną nogę i jedną rękę</i>	<b>Przerzut w przód</b>
		W2	2 <i>na jedną nogę i dwie ręce</i>	
F-90		W1	3,5 <i>w przód</i>	<b>Salto machowe</b>
		W2	3 <i>bokiem</i>	
F-100	RUNDAK + FIFLAK	W1	4	<b>rundak + fiflak</b>
<b>ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE</b>				
M-10-B		W1	3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie stopy oraz obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> <li>- plątanie stóp tak jak na rysunku obok</li> <li>- ręce wyciągnięte, skierowane do boku</li> <li><b>Kąt szpagatu: minimum 180°</b></li> </ul>

M-20-E		W1	3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół jednej z rąk (płtanie „e”)</li> <li>- tylko jedna dłoń w kontakcie z szarfą</li> <li>- stopy razem, nogi wyciągnięte</li> <li>- szarfa przechodzi pomiędzy nogami</li> </ul>
		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół jednej z rąk (płtanie „e”)</li> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> <li>- stopy razem, nogi wyciągnięte</li> <li>- szarfa przechodzi pomiędzy nogami</li> </ul>
M-30-S		W1 Przejście pozycji nr 1 do pozycji nr 2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń w płtaniu „f”</li> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą (wolna dłoń dołożona podczas przejścia)</li> <li>- stopy razem, nogi (w obu pozycjach), wyprostowane</li> <li>- przejście wykonane płynnie</li> </ul>
		W2 Przejście pozycji nr 1 do pozycji nr 2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń w płtaniu „f”</li> <li>- <u>tylko jedna dłoń</u> w kontakcie z szarfą w pozycji</li> <li>- stopy razem, nogi wyprostowane (w obu pozycjach),</li> <li>- przejście wykonane płynnie</li> </ul>
		W2 Przejście pozycji nr 1 do pozycji nr 2, oraz z powrotem z	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna dłoń w płtaniu „f”</li> <li>- tylko jedna dłoń w kontakcie z szarfą</li> </ul>





		pozycji nr 2 do pozycji nr 1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy razem, nogi wyprostowane (w obu pozycjach),</li> <li>- przejście wykonane płynnie</li> </ul>
M-40-B		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą (płatanie „d”)</li> <li>- ręce skrzyżowane na plecach</li> <li>- jedna noga zgięta, druga wyprostowana</li> </ul>
M-50-E		W1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół obu nóg (dwu- lub trzykrotnie), płatanie „c”</li> <li>- ramiona, wyprostowane równoległe do podłogi</li> <li>- obie dłonie trzymają pojedynczą szarfę</li> <li>- nogi wyprostowane</li> </ul>
		W2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szarfa owinięta wokół obu nóg (dwu- lub trzykrotnie), płatanie „c”</li> <li>- ramiona, wyprostowane równoległe do podłogi</li> <li>- obie dłonie trzymają stopę lub kostkę</li> <li>- nogi wyprostowane</li> </ul>

M-60-B		1,5	W1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tułów prostopadle do podłogi</li> <li>- ciało tworzy jedną linię</li> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> </ul>
		2	W2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tułów równoległe do podłogi</li> <li>- ciało tworzy jedną linię jak w skłonie rozkrocznym</li> <li>- obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> </ul>
M-60-S		W1 1 obrót	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ręce w plątaniu „e”</li> <li>- stopy razem, nogi wyciągnięte</li> <li>- ciało w zamkniętej pozycji pike</li> </ul>
		W2 2 obroty	4,5	
		W3 3 obroty	5	

M-70-E		W1	3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dowolna noga w plątaniu „c”</li> <li>- obie stopy oraz obie dłonie w kontakcie z szarfą</li> <li>- nogi w szpagacie damskim</li> <li>- wygięcie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</p>
M-80-B		W1 Rozjazd do szpagatu damskiego	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w plątaniu WYŁĄCZNIE „b”</li> <li>- przed rozjazdem nogi razem (nie w rozkroku)</li> <li>- rozjazd oraz samo przytrzymanie szpagatu bez kontaktu dłoni z szarfą</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</p>

	<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">2</p> 	<p><b>W2</b>  <i>Rozjazd do szpagatu damskiego + Przejście szpagat damskiego (nr 1) do szpagatu męski (nr 2)</i></p>	<p><b>4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stopy w plątaniu</li> <li><b>WYŁĄCZNIE „b”</b></li> <li>- przed rozjazdem nogi razem (nie w rozkroku)</li> <li>- - rozjazd oraz samo przytrzymanie szpagatu bez kontaktu dłoni z szarfą</li> <li>- przejście między szpagatem damskim, a męskim bez kontaktu dłoni z szarfą.</li> <li>- przytrzymanie szpagatu męskiego bez kontaktu z szarfą</li> </ul> <p><b>Kąt szpagatów:</b>  minimum 180°</p>
--	--	--	-----------------	--

## V. STYLE WCHODZENIA NA SZARFĘ\*

WEJŚCIE			
SYMBOL	OPIS GRAFICZNY	PUNKTY	OPIS SŁOWNY
C1	-	1	<i>Wejście klasyczne</i>
C2		2	<i>Nakrywki</i>
C3		2,5	<i>Małpka</i>
C4		3	<i>Na rękach nogi w rozkroku z tułowiem w kącie prostym lub powyżej</i>
C5		3,5	<i>Na rękach, nogi razem z tułowiem w kącie prostym lub powyżej</i>

\*w każdym stylu wymaga się wejścia minimum do połowy szarfy