**ZGŁOSZENIE UDZIAŁU W ZAWODACH**

**OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI POLE SPORT KOBIET I MĘŻCZYZN 2015**

**kategoria wiekowa………………………………………………………………………**

| **nazwisko i imię** | **rocznik** | **płeć** | **klub** | **nr. licencji**  **/jeżeli zawodnik ją posiada/** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

**Adres e-mail…………………………………………**

**Telefon kontaktowy…………………………………..**

**\*Dotyczy tylko kategorii gdzie wymagany jest program obowiązkowy**

**SPIS POZYCJI OBOWIĄZKOWYCH W KOLEJNOŚCI ZAWARCIA ICH W UKŁADZIE**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | kod | nazwa | Wartość techniczna |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Uwaga ! Pozycje 11 i 12 są kolejno na: 11. zmianę uchwytu oraz 12. spadek z pozycji (drop)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **kod** | **Opis**  **(przy jakiej pozycji następuje)** | **czas** | **Wartość techniczna** | |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |

Proszę o podanie dokładnego czasu wykonania dropu .

………………………………..

Podpis

**WARUNKI ZALICZENIA POZYCJI W PROGRAMIE OBOWIĄZKOWYM:**

1. Przetrzymanie pozycji bez zmiany położenia ciała ( jakiekolwiek części ciała) co najmniej 2 sekundy

2. Split – kąt rozwarcia między nogami, co najmniej 180 stopni

3. Straddle – kąt rozwarcia pomiędzy nogami co najmniej 160 stopni

4. Każda pozycja z wyprostowanymi kolanami nie będzie zaliczana gdy kolana będą ugięte

5. Jeśli stopa/stopy nie dotykają do drążka pionowego maja być w pozycji point, czyli palce maja być obciągnięte,

a przegub stopy ma być zaokrąglony.

6. W pozycjach planche większa powierzchnia ciała ma być ułożonarównolegle do podłogi ( dozwolony jest kąt odgięcia 20 stopni) .

7. W pozycji Yogini – kolana mają być powyżej linii bioder.

8. W pozycji Yaneiro obydwie nogi mają być wyprostowane.

9. Russian split i Russian split release nie może być ustawiany, czyli nie można wchodzić do tej

pozycji z ugiętej nogi ustawionej na drążku.

10. W pozycjach o podstawowych nazwach: Alesia, Allegra,Butterfly, Capezio, Rainbow, Russian Split, Pencil ( Bow and arrow legs), Spatchcock, Inside Leg Hang Contortion, kąt rozwarcia między nogami : co najmniej 180 stopni

11. Pozycjach z chwytem Ayesha – drążek pionowy może być dotykany tylko zgięciem łokcia jednej ręki oraz dłonią ręki drugiej.

12. W pozycjach o podstawowej nazwie Flag – większa powierzchnia ciała musi być ułożona równolegle do podłogi.

UWAGI:

**Dozwolone jest zawarcie w spisie pozycji obowiązkowych tylko jednego**

**wariantu danej pozycji - np.: 1A lub 1B lub 1C.**

Informacje dodatkowe

Dopuszcza się stosowanie przez zawodników poniżej wymienionych emulsji lub talków do rąk i ciała:

- mighty grip

- magnezja

- kreda

- talk w proszku

- kreda w płynie

- talk w płynie

- dry hands

- Itac

inne produkty nie są dozwolone, a ich użycie będzie skutkowało dyskwalifikacją oraz obciążeniem karą pieniężną ustaloną przez organizatora, nie przekraczającą zniszczeń sprzętu powstałych na skutek użycia niedozwolonych produktów.