

PROGRAM KLASYFIKACYJNY AKROBATYKI SPORTOWEJ



Obowiązuje od stycznia 2023

**KLASA
MŁODZIK**

**KLASA
TRZECIA (III)**

**KLASA
DRUGA (II)**

**YOUTH
(nieoficjalna)**

2023 rok, wersja v 10.0

SPIS TREŚCI

| | | |
|------|--|---------|
| I. | WSTĘP | 3 |
| II. | KATEGORIE WIEKOWE I MINIMA PUNKTOWE | 4 |
| III. | OPRACOWANIE I INFORMACJE..... | 5-6 |
| IV. | KLASA MŁODZIK | 7 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | 8 - 9 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców | 10 - 11 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane | 12 - 13 |
| | Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt | 14 - 15 |
| | Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców | 16 - 17 |
| | Notatki | 18 |
| V. | KLASA TRZECIA (III) | 19 |
| | Postanowienia ogólne w klasie III | 20 |
| | Informacje jak czytać tabele | 21 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | 22 - 23 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców | 24 - 25 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane | 26 - 27 |
| | Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt | 28 - 29 |
| | Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców | 30 - 31 |
| | Tabela obowiązkowych elementów indywidualnych statycznych i dynamicznych | 32 |
| VI. | KLASA DRUGA (II) | 33 |
| | Postanowienia ogólne w klasie II | 34 |
| | Informacje jak czytać tabele | 35 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | 36 - 37 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców | 38 - 39 |
| | Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane | 40 - 41 |
| | Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt | 42 - 43 |
| | Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców | 44 - 46 |
| VII. | KLASA YOUTH (klasa nieoficjalna) | 47 |
| | Postanowienia ogólne w klasie YOUTH | 48 |
| | Wymogi dla klasy YOUTH | 49 |

ZAŁĄCZNIKI (na końcu)

Karta opisu układu dla klasy III, II

WSTĘP

Szanowni trenerzy, instruktorzy, nauczyciele, sędziowie, zawodnicy, działacze i sympatycy akrobatyki sportowej.

W związku z dużą ilością zmian w układach klasyfikacyjnych w ostatnich latach, oddajemy do Państwa dyspozycji zbiorczy PROGRAM KLASYFIKACYJNY AKROBATYKI SPORTOWEJ. Program został dostosowany do potrzeb naszej dyscypliny, która w ostatnim czasie rozwija się bardzo dynamicznie. W wymogach każdej klasy zawarte zostały elementy akrobatyczne i gimnastyczne, dostosowane do rozwoju psychomotorycznego i fizycznego dzieci i młodzieży uprawiającej akrobatykę sportową w wieku 7-15 lat.

Układy otrzymały nową szatę graficzną, dzięki której program ma przejrzysty i funkcjonalny wygląd. Program zawiera słowne i graficzne opisy oraz wymogi do poszczególnych układów, jakie należy spełnić, aby prezentowane układy były pełnowartościowe. Zestawy ćwiczeń w poszczególnych klasach dobrane są metodycznie, tak aby umożliwić kontynuację szkolenia w klasie wyższej. Naukę elementów zaczynamy od najprostszych w klasie młodzik, utrudniając stopniowo w klasie III, a następnie II. Pozwala to na właściwe doskonalenie umiejętności i sprawności ruchowej zawodników.

Program dotyczy wszystkich pięciu konkurencji zespołowych akrobatyki sportowej w trzech klasach sportowych i nieoficjalnej klasie YOUTH (tabela poniżej).

| Klasa sportowa | Konkurencje żeńskie | Konkurencje męskie | Program |
|--|--------------------------------|--|----------------------|
| Młodzik (młodzieżowa) 7-11 lat | 2ki dziewcząt 3ki dziewcząt | 2ki mieszane 2ki chłopców 4ki chłopców | 1 układ obowiązkowy |
| III (trzecia) 7-13 lat | 2ki dziewcząt 3ki dziewcząt | 2ki mieszane 2ki chłopców 4ki chłopców | 1 układ obowiązkowy |
| II (druga) 7-15 lat | 2ki dziewcząt 3ki dziewcząt | 2ki mieszane 2ki chłopców 4ki chłopców | 2 układy obowiązkowe |
| YOUTH (7-15 lat) (klasa nieoficjalna; różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 6 lat) | 2ki dziewcząt 3ki dziewcząt | 2ki mieszane 2ki chłopców 4ki chłopców | 1 układ obowiązkowy |

Zawodnik startujący w danym roku kalendarzowym w wybranej klasie

nie ma prawa startu w klasie niższej w tym samym roku.

Danuta Majewska

Katarzyna Majewska-Kasprzak

Michał Adamczyk

Obowiązujące kategorie wiekowe

| Klasa startu | Kategoria wiekowa | Akrobatyka Sportowa |
|---------------------------------------|----------------------------|---|
| Młodzik | Młodzicy | przedział wiekowy 7- 11 lat |
| III (trzecia) | Młodzicy / Juniorzy Młodzi | przedział wiekowy 7- 13 lat |
| YOUTH (klasa <i>nieoficjalna</i>) | ===== | przedział wiekowy 7-15 lat (różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 6 lat) |
| II (druga) | Juniorzy Młodzi | przedział wiekowy 7- 15 lat |
| AGE GROUP 11-16 | Juniorzy Młodzi | przedział wiekowy 11-16 lat |
| AGE GROUP 12-18 | Juniorzy | przedział wiekowy 12-18 lat |
| AGE GROUP 13-19 | Juniorzy | przedział wiekowy 13-19 lat |
| SENIOR | Seniorzy | od 15 lat |

ZAWODNICY STARTUJĄCY W KLASIE II (druga) NIE MOGĄ STARTOWAĆ W ROKU KALENDARZOWYM W KLASIE YOUTH

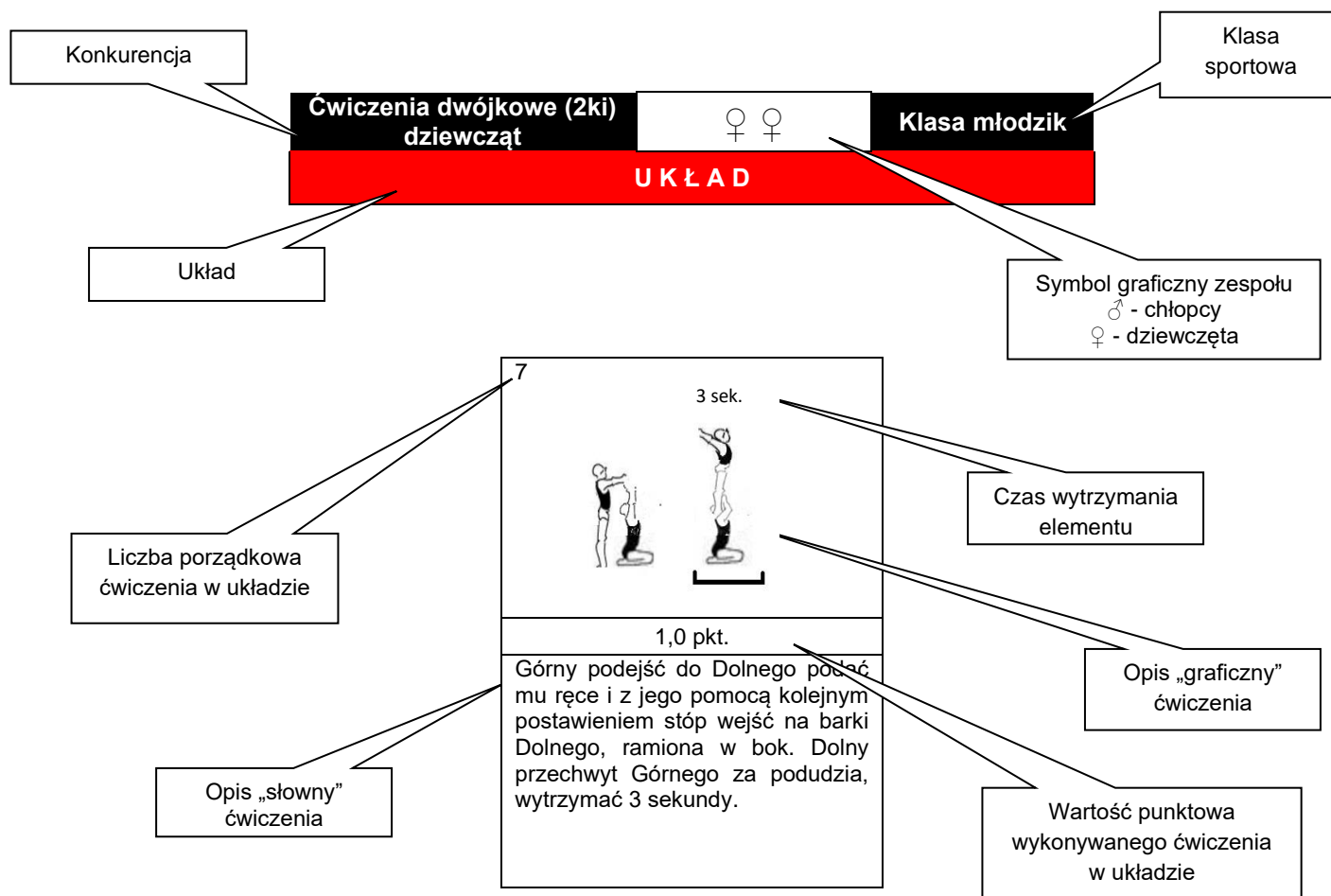
KLASA DRUGA = AGE GROUP 11-16 (w tym z obniżonym wiekiem)

Autorzy programów klasyfikacyjnych akrobatyki sportowej.

| Klasa młodzik | Klasa trzecia (III) | Klasa druga (II) |
|--|---|---|
| <p>W 2002 roku program pod redakcją Konrada Zielińskiego opracował zespół w składzie: Gizela Zielińska, Konrad Zieliński,</p> <p>W 2010 roku zmiany do programu opracowali: Mirosława Kardas, Andrzej Kardas</p> <p>W 2014 i 2015 roku zmiany do programu opracowali: Danuta Majewska, Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> <p>W 2021 roku zmiany do programu opracowali: Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> | <p>W 2014 roku program opracował zespół w składzie: Danuta Majewska, Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> <p>W 2015, 2016 roku zmiany do programu opracowali: Danuta Majewska, Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> <p>W 2017-2021 roku zmiany do programu opracowali: Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> | <p>W 2013 roku program opracował zespół w składzie: Danuta Majewska, Katarzyna Majewska – Kasprzak</p> <p>W 2015, 2016 roku zmiany do programu opracowali: Danuta Majewska, Katarzyna Majewska-Kasprzak</p> <p>W 2017-2021 roku zmiany do programu opracowali: Katarzyna Majewska-Kasprzak, Michał Adamczyk</p> |
| Od 2018 roku dodanie nieoficjalnej klasy YOUTH. | | |
| Opracowanie graficzne – Michał Adamczyk | | |

Jak czytać opisy układów (klasa młodzik).

>>> Opis „słowny” jest nadrzędny nad opisem „graficznym” <<<

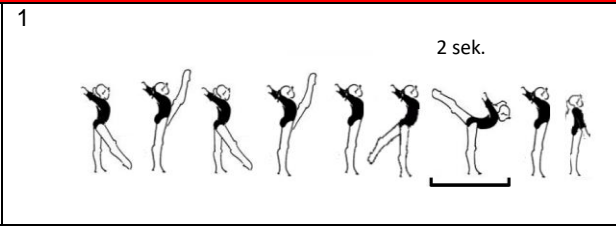
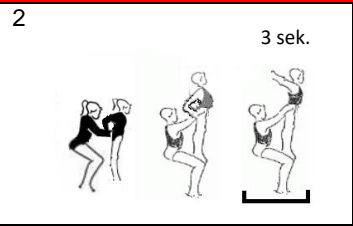
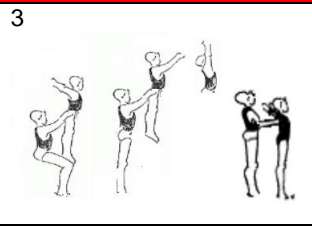
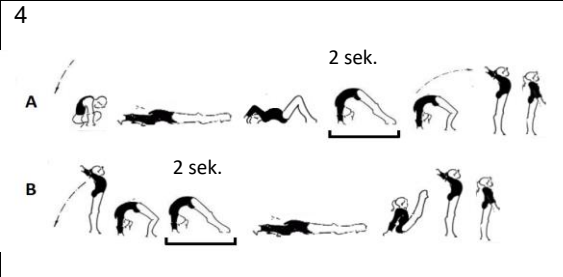
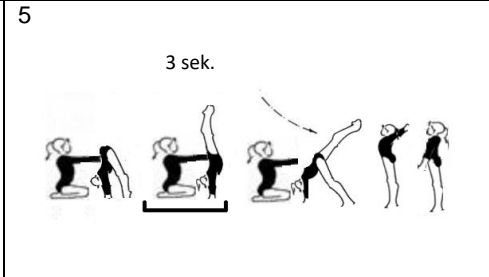
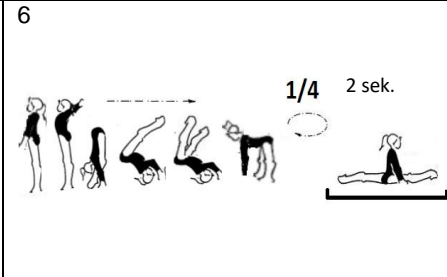
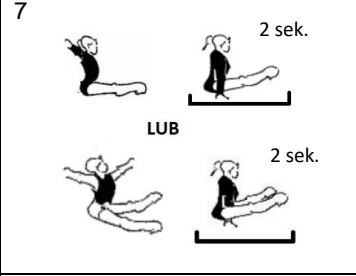
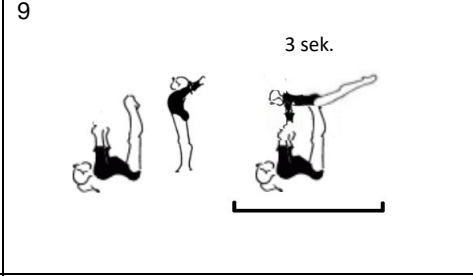


NOTATKI

KLASA MŁODZIK

1 układ obowiązkowy

>>> Opis „słowny” jest nadrzędny nad opisem „graficznym”. <<<

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | | ♀ ♀ | Klasa młodzik | |
|--|--|---|---|--|
| UKŁAD | | | | |
| Ustawienie | 1 | 2 | 3 | |
| |  |  |  | |
| 0 pkt. | 1,0 pkt. | 1,0 pkt. | 0,5 pkt. | |
| Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola ćwiczeń, Górna 2 kroki przed Dolną. | Obie ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą do postawy. Wykrok dowolną nogą w przód i waga przodem ramiona w bok, wytrzymać 2 sekundy. | Górna podejść do Dolnej do ustawienia tyłem do niej. Dolna półprzysiad chwyt Górna w pasie, Górna chwyt za nadgarstki Dolnej i z jej pomocą wskok na jej uda, ramiona w bok, wytrzymać 3 sek. | Górna z pomocą Dolnej zeskok na podłoże, ramiona przy zeskoku przodem w górę nad głową. Lądowanie z podtrzymaniem, Górna ramiona w bok. Ustawienie obok siebie 2-3 kroki. | |
| 4 | 5 | 6 | | |
|  |  |  | | |
| 1,0 pkt | 1,0 pkt. | 1,0 pkt. | | |
| A) Przysiad podparty i przetoczenie do leżenia na plecach o nogach podkurczonych. „Mostek” z leżenia, o nogach prostych, złączonych wytrzymać 2 sekundy. Odepchnięciem z rąk wstać z „mostka” do postawy ramiona w górę B) Pozostać w postawie, ramiona w górę. Postawa w rozkroku, ramiona w górę i zejście do „mostka”. „Mostek” o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy, przejść do leżenia tyłem. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół. | Dolna przejść do siadu klęcznego, górna podejść do dolnej. Górna dojdzie do stania na rękach dowolnym sposobem. Dolna chwyt górnej za biodra. Górna wytrzymać stanie na rękach o nogach złączonych 3 sekundy. Górna zejść ze stania na rękach, w tył zwrot. Dolna klęk jedno-nóż, wstać do postawy | Obie krok w bok, ramiona w dół. Obie wspięcie na palce ramiona w górę, skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o nogach prostych do podporu przodem, nogi w rozkroku. Obie 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy. | | |
| 7 | 9 | 10 | | |
|  |  | LINIA KROCZKÓW | | |
| 1,0 pkt. | 1,0 pkt. | 0,5 pkt. | | |
| Obie wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy. | Dolna przejść do leżenia na plecach nogi w górę. Górna wstać i podejść do Dolnej, oprzeć biodra o stopy Dolnej podając jej ręce. Górna leżenie przodem na stopach Dolnej, wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa dowolna | Obie krok i podskok na prawej nodze, lewa noga ugięta w przodzie, prawe ramię dołem w przód. Wyprost lewej nogi, prawe ramię w bok. Krok i podskok na lewej, prawa noga ugięta w przodzie, lewe ramię dołem w przód, wyprost prawej nogi, lewe ramię w bok. Krok prawą w przód, lewa uniesiona prosta w tyle. | | |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt



Klasa młodzik

U K Ł A D (ciąg dalszy)

| | |
|--|---|
| <p>11</p> | <p>12</p> |
| <p>1,0 pkt</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Obie wykonują przewrót z naskoku. Górna do wstania, Dolna do siadu rozkrocznego. Górna podejść z tyłu do dolnej, podać jej ręce i przeskok kuczny na dolną. Dolna powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie</p> | <p>Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę, postawa. Zakończenie układu.</p> |

Element 4

Zespół może wybrać, który wariant wykonuje (A lub B) – obie zawodniczki mogą wykonać ten sam wariant lub różny.

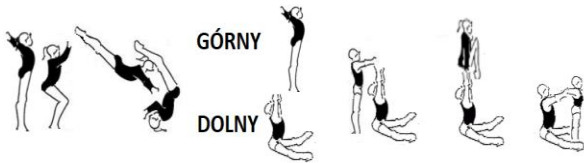
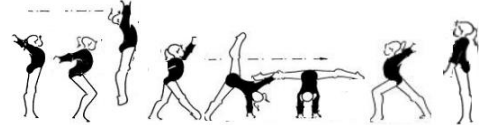
Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa młodzik

UKŁAD

| | | |
|--|--|--|
| <p>Ustawienie</p> | <p>1</p> <p>2 sek.</p> | <p>2</p> <p>SKRZYŻNY</p> <p>3 sek.</p> |
| <p>0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola ćwiczeń, Górny 2 kroki przed Dolnym.</p> | <p>Krok dowolną/pierwszą nogą ramiona w bok, wymach drugą nogą w przód z jednoczesnym klaśnięciem w dłonie pod nogą, krok drugą nogą w przód, ramiona w bok, wymach pierwszą nogą z jednoczesnym klaśnięciem dłońmi pod nogą, krok pierwszą nogą i z dostawieniem drugiej przysiad podparty. Oboje dowolnym sposobem dojść do stania na głowie wytrzymać 2 sekundy. Opust nóg na podłoże i odepchnięciem z rąk przez przysiad podparty postawa</p> | <p>Podejść do siebie do ustawienia twarzami. Dolny półprzysiad w małym rozkroku. Obaj skrzyżny chwyt rąk, Górny wejść kolejno stopami na uda Dolnego, zaznaczyć, Obaj prawe ramie w bok i odchylenie tułowia w tył. Dolny z pomocą Górnego zejść do podporu tyłem na podłoże, Górny wyprost do postawy stopami na udach Dolnego, ramiona w bok, wytrzymać 3 sekundy.</p> |
| <p>3</p> | <p>4</p> <p>3 sek.</p> <p>180°</p> | <p>5</p> <p>2 sek.</p> |
| <p>0,5 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Górny zeskok w tył na podłoże do półprzysiadu (ramiona przy zeskoku w górę nad głową, lądowanie – ramiona w bok), postawa. Dolny leżenie tyłem o nogach podkurczonych ramiona w przód.</p> | <p>Górny podejść do Dolnego, oprzeć ręce na udach a barki o jego ręce, dowolnym sposobem dojść do stania na barkach, wytrzymać 3 sekundy. Górny załamaniem w biodrach o nogach prostych zejść na podłoże w tył zwrot, dolny powstać.</p> | <p>Ustawienie obok siebie w odległości 2-3 kroków. Obaj z półprzysiadu oparciem dłoni o podłoże przewrót w przód o nogach prostych do leżenia na plecach. Kolejnym ugięciem rąk i nóg przejść do i „mostka” o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy. Powrót do leżenia tyłem. Przejść do siadu prostego ramiona w bok.</p> |
| <p>6</p> <p>2 sek.</p> <p>LUB 2 sek.</p> <p>180°</p> <p>GÓRNY</p> <p>DOLNY</p> | <p>7</p> <p>3 sek.</p> | <p>8</p> |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>0,5 pkt.</p> |
| <p>Obaj wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy. (każdy może wybrać dowolny element). Z siadu prostego przejść do leżenia tyłem, przetoczenie do leżenia na brzuchu i oparciem dłoni o podłoże na wysokości klatki piersiowej Górny przez klęk prosty jednonóż powstać do postawy, Dolny przejść do siadu klęcznego ramiona w górę.</p> | <p>Górny podejść do Dolnego podać mu ręce i z jego pomocą kolejnym postawieniem stóp wejść na barki Dolnego, ramiona w bok. Dolny przechwył Górnego za podudzia, wytrzymać 3 sekundy.</p> | <p>Górny odbiciem z barków Dolnego zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w górę i w bok</p> |

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców | ♂♂ | Klasa młodzik |
|--|---|---|
| U K Ł A D (ciąg dalszy) | | |
| <p>9</p> <p>LINIA KROCZKÓW</p> | <p>10</p>  | <p>11</p>  |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Ustawienie obok siebie w odległości 2-3 kroków. Postawa ramiona w bok. Krok prawą, podskokiem krok dostawny lewą, krok prawą, odbiciem z prawej podskok nożycowy, ramiona trzymane w bok, krok prawą, dostawić lewą do prawej. (Krocзки można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p> | <p>Obaj wykonują przewrót z naskoku. Górny do postawy, Dolny do siadu rozkrocznego. Górny podejść z tyłu do dolnego, podać mu rękę i przeskoczyć na dolnym. Dolny powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie</p> | <p>Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę, postawa. Zakończenie układu.</p> |

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane | | ♀♂ | Klasa młodzik | |
|--|--|--------------------------|---|--|
| UKŁAD | | | | |
| Ustawienie | 1 | 2 sek. GÓRNA DOLNY | 2 3 sek. | 3 |
| 0 pkt. | 1,0 pkt. | | 0,5 pkt. | 0,5 pkt. |
| Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola. | Ramiona w bok. Krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą do postawy, ramiona w bok. Górna wykrok dowolną nogą w przód, waga przodem ramiona w bok, wytrzymać 2 sekundy. Powrót do postawy ramiona w bok. Dolny przysiad podparty dowolnym sposobem dojsz do stania na głowie wytrzymać 2 sekundy. Opust nóg na podłoże do siadu klęcznego, ramiona w górę. | | Górna podejść do Dolnego podać mu rękę i z jego pomocą kolejnym postawieniem stóp wejść na barki Dolnego, ramiona w bok. Dolny przechwyty Górnej za podudzia, wytrzymać 3 sekundy. | Górna odbiciem z barków Dolnego zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w górę i w bok |
| 4 | GÓRNA DOLNY 2 sek. | | 5 2 sek. LUB GÓRNA DOLNY | |
| | 1,0 pkt. | | 1,0 pkt. | |
| | Górna 2-3 kroki w bok, postawa. Obydwoje ramiona w górę. Dolny z siadu klęcznego, a Górna z półprzysiadu przewroty w przód do leżenia na plecach. Obydwoje „mostek” z leżenia o nogach prostych, złączonych, wytrzymać 2 sekundy. Powrót do leżenia tyłem. Przejść do siadu prostego ramiona w bok. | | Górna i dolny wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy. (każdy może wybrać dowolny element). Dolny siad prosty, Górna siad równoważny, powstać do postawy, w tył zwrot, podejść do Dolnego. | |
| 6 | 3 sek. | 7 DOLNY GÓRNA | 2 sek. A 2 sek. B 1/4 2 sek. C 2 sek. D 2 sek. | DOLNY GÓRNA |
| | 1,0 pkt. | | 1,0 pkt. | |
| | Górna skłon w przód, opręć dłonie na piszczelach Dolnego i odbiciem obunóż przez rozkrok stanie na rękach z pomocą Dolnego, Górna złączyć nogi stanie wytrzymać 3 sek. Górna kolejnym postawieniem nóg na podłożu zejść ze stania na rękach. Przy zejściu ramiona przodem w górę nad głowę. Postawa | | Górna przejść do ustawienia obok siebie 2-3 od dolnego, Ramiona w górę. Górna przez skłon w przód a Dolny z siadu prostego, przewroty w tył o nogach prostych do podparcia przodem w rozkroku. Każdy zawodnik wykonuje jeden element wytrzymany 2 sekundy: A) szpagat poprzeczny, ramiona w dół oparte o podłoże, lub B) z 1/4 obrotu szpagat na dowolną nogę ramiona w dół oparte o podłoże, lub C) skłon w przód w rozkroku, ramiona w bok, lub D) skłon w przód o nogach złączonych Dolny przejść do leżenia na plecach, ramiona w przód, Górna wstać przez przysiad podparty, postawa. | |

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane | | ♀ ♂ | Klasa młodzik |
|--|---------------------------|--|---------------|
| U K Ł A D (ciąg dalszy) | | | |
| 8 | <p>3 sek.</p> <p>180°</p> | 9 | |
| 1,0 pkt. | | 1,0 pkt. | |
| <p>Górna podejść do Dolnego. Wykonać leżenie przodem na prostych rękach Dolnego (budowa dowolna) „rybka”, wytrzymać 3 sek. Górna położyć ręce na podłoże za głową Dolnego i z pomocą Dolnego przez stanie na rękach przewrót w przód, postawa. Dolny przetoczenie do leżenia na brzuchu i oparciem dłoni o podłoże na wysokości klatki piersiowej przez klęk prosty jedno-nóż powstać do postawy</p> | | <p>Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę. Postawa, ramiona w dół.</p> | |
| 10 | <p>3 sek.</p> | 11 | |
| 1,0 pkt. | | 0,5 pkt | |
| <p>Dolny z półprzysiadu przewrót w przód do leżenia na plecach, ramiona w przód. Górna podejść do Dolnego z tyłu jego głowy, podać mu ręce i przez wspięcie na palce, oparciem prostych rąk o dłonie Dolnego poziomka w pozycji kucznej, wytrzymać 3 sekundy. Góra zejść na podłoże z powrotem z tyłu głowy Dolnego.</p> | | <p>Dolny przejść do siadu rozkrocznego. Górna podejść z tyłu do dolnego, podać mu ręce i przeskok kuczny na dolnym. Dolny powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie.</p> | |
| 12 | <p>LINIA KROCZKÓW</p> | | |
| 0,5 pkt. | | | |
| <p>Ustawienie Góra przed Dolnym, postawa. Górna ramiona w bok. Dolny chwyt jedną ręką za dłoń Górnej a druga chwyt za biodro lub pod pachę. Oboje jednocześnie utrzymując uchwyt partnerki krok prawą, podskokiem krok dostawny lewą, krok prawą, krok lewą nogą, podskokiem krok dostawny prawą, krok lewa i zatrzymanie górnej w pozycji "arabeski przodem" na lewej nodze. (Krocзки można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p> | | | |

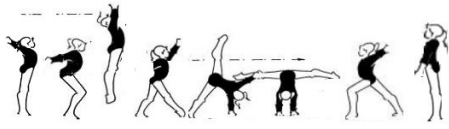
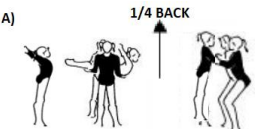
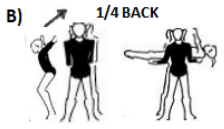
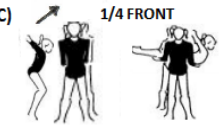
Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt



Klasa młodzik

UKŁAD

| | | |
|--|--|---|
| <p>Ustawienie</p> | <p>1</p> <p>2 sek.</p> | <p>2</p> <p>2 sek.</p> |
| <p>0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie, tyłem do linii początkowej pola. Dolna 2 kroki, Górna i Średnia 4 kroki od linii początkowej.</p> | <p>Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą do postawy. Wykrok dowolną nogą w przód i waga przodem, ramiona w bok, wytrzymać 2 sekundy.</p> | <p>A) Przysiad podparty i przetoczenie do leżenia na plecach o nogach podkurczonych. „Mostek” z leżenia, o nogach prostych, złączonych wytrzymać 2 sekundy. Odepchnięciem z rąk wstać z „mostka” do postawy ramiona w górę</p> <p>B) Pozostać w postawie, ramiona w górę. Postawa w rozkroku, ramiona w górę i zejście do „mostka”. „Mostek” o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy, przejść do leżenia tyłem. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.</p> |
| <p>3</p> <p>2 sek.</p> | <p>4</p> <p>2 sek.</p> | <p>5</p> <p>3 sek.</p> |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Wszystkie postawa, ramiona w górę, przysiad podparty i dowolnym sposobem dojście do stania na głowie, wytrzymać 2 sekundy. Zejść do siadu klęcznego, ramiona w przód. Z siadu klęcznego przewrót w przód do siadu prostego ramiona w bok</p> | <p>Siad prosty lub rozkrok, ułożyć ręce na podłożu, „poziomka” rozkroczna lub o nogach złączonych, wytrzymać 2 sekundy. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.</p> | <p>Górna i Średnia podejść do Dolnej, ramiona w bok, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy, rozbudowa piramidy dowolna. (W obrazie piramidy górna stoi na udach dolnej, trzymając średnią jedną ręką, średnia wykonuje stanie na rękach, budowa i rozbudowa dowolna)</p> |
| <p>6</p> | <p>7</p> <p>2 sek.</p> | <p>8</p> <p>3 sek.</p> |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Dolna i Średnia podejść do Górnej, ułożyć ręce w kosz. Górna oparciem rąk o głowy lub barki Dolnej i Średniej siad na kosz z ugiętymi nogami, ramiona w górę. Dolna i Średnia podrzut Górnej i zeskok na podłoże (ramiona w górze i lądowanie z ramionami w bok) z podtrzymaniem przez partnerki.</p> | <p>Ustawienie obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie, wspięcie na palce ramiona w górę, skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o nogach prostych do podporu przodem, nogi w rozkroku. Obie ¼ obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy.</p> | <p>Dolna przejść do leżenia na plecach i ugiąć nogi w kolanach. Górna i Średnia wstać i podejść do Dolnej. Budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sek., rozbudowa dowolna.</p> |

| Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt | | ♀ ♀ ♀ | Klasa młodzik |
|--|--|--|--|
| U K Ł A D (ciąg dalszy) | | | |
| 9 |  | 10 |    |
| 0,5 pkt. | | 1,0 pkt. | |
| <p>Ustawienie w odległości 1-kroku od siebie. Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę. Złączyć nogi, ramiona w dół do ustawienia tyłem do linii początkowej pola.</p> | | <p>Dolna i Średnia podejść do Górnej.</p> <p>A) do ustawienia twarzami do siebie, ramiona w przód i półprzysiad. Górna wspięcie na palce, ramiona w górę, przejść do leżenia przodem na przedramionach Dolnej i Średniej, Dolna i Średnia podrzut Górnej do lądowania na podłoże (1/4 back). Górna w podrzucie ramiona trzymane proste w górze przy głowie, przy lądowaniu ramiona w bok a Dolna i Średnia potrzymanie lądowania</p> <p>B) do ustawienia twarzami do siebie. Góra tyłem do partnerek, ramiona w górę, zamachem/bez zamachu odbiciem obunóż wyskok do leżenia tyłem na przedramionach Dolnej i Średniej (1/4 back). Dowolne zejście</p> <p>C) do ustawienia twarzami do siebie. Góra przodem do partnerek, ramiona w górę, odbiciem obunóż wyskok do leżenia przodem na przedramionach Dolnej i Średniej (1/4 front). Dowolne zejście</p> | |
| 11 | | | |
| LINIA KROCZKÓW | | | |
| 0,5 pkt. | | | |
| <p>Ustawienia obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie. Wszystkie krok i podskok na prawej nodze, lewa noga ugięta w przodzie, prawe ramię dołem w przód. Wyprost lewej nogi, prawe ramię w bok. Krok i podskok na lewej, prawa noga ugięta w przodzie, lewe ramię dołem w przód, wyprost prawej nogi, lewe ramię w bok. Krok prawą w przód, lewa uniesiona prosta w tyle. (Kroczone można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p> | | | |

Element 2

Zespół może wybrać, który wariant wykonuje (A lub B) – wszystkie zawodniczki mogą wykonać ten sam wariant lub różne.

Element 10

Należy wykonać tylko jeden dowolny, wybrany przez zespół wariant (A, B lub C).

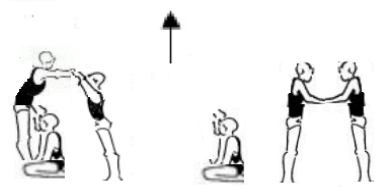

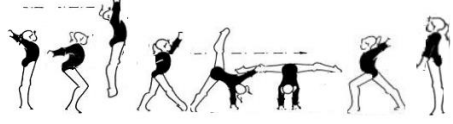
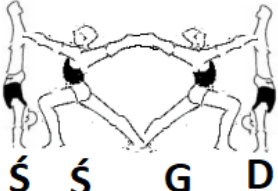
Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa młodzik

UKŁAD

| | | |
|---|---|---|
| <p>Ustawienie</p> <p>→</p> <p>4-górny</p> <p>2-średni 1-dolny</p> <p>3-średni</p> | <p>1</p> <p>2 sek.</p> | <p>2</p> <p>2 sek.</p> |
| <p>0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Postawa – patrz rysunek /1-dolny, 2-średni, 3-średni, 4-górny/. Odległość między ćwiczącymi 1-2 kroki</p> | <p>Krok dowolną/pierwszą nogą ramiona w bok, wymach drugą nogą w przód z jednoczesnym klaśnięciem w dłoń pod nogą, krok drugą nogą w przód, ramiona w bok, wymach pierwszą nogą z jednoczesnym klaśnięciem dłońmi pod nogą, krok pierwszą nogą i z dostawieniem drugiej przysiad podparty. Dowolnym sposobem dojdzie do stania na głowie, wytrzymać 2 sekundy. Ze stania na głowie przewrotem o nogach prostych złączonych przejść do leżenia na plecach.</p> | <p>Ugięcie rąk i nóg – mostek o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy, powrót do leżenia tyłem, przejść do siadu prostego ramiona w bok</p> |
| <p>3</p> <p>LUB</p> | <p>4</p> <p>3 sek.</p> | <p>5</p> <p>3 sek. 3 sek.</p> <p>A B</p> <p>LUB</p> |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> |
| <p>Wszyscy wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy. (każdy może wybrać dowolny element). Powstać przez przysiad podparty, postawa</p> | <p>Dolny i Średni stanąć twarzami do siebie i ułożyć ręce w kosz. Górny wejść stopami na kosz, wyprost, ramiona w bok, wytrzymać 3 sekundy. Średni [nr 2] przejść do ustawienia przodem do Górnego, Górny ugięciem nóg samodzielny zeskok z kosza do półprzysiadu z podtrzymaniem za ręce przez Średniego [nr 2]. (Górny podczas zeskoku – ramiona proste w górę, przy lądowaniu – ramiona w bok)</p> | <p>Podejść do siebie, budowa piramidy, obraz piramidy wytrzymać 3 sekundy.</p> <p>Wykonanie piramidy B, kara 0,5 pkt.</p> |
| <p>6</p> <p>LINIA KROCZKÓW</p> | <p>7</p> | |
| <p>0,5 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | |
| <p>Postawa ramiona w bok, podskokiem krok dostawny lewą, krok prawą, odbiciem z prawej podskok nożycowy, ramiona trzymane w bok, krok prawą, dostawić lewą do prawej. (Kroczi można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p> | <p>Dolny i Średni twarzami do siebie, ramiona w przód, Górny tyłem do nich, ramiona w górę przez wspięcie na palce i odchylenie tułowia w tył, przejść do leżenia na plecach na przedramionach Dolnego i Średniego [nr 4 i 3], Średni [2] chwyt za ręce Górnego, ustawienie przodem do górnego, zaznaczyć. Podrzut Górnego i łapanie z powrotem do leżenia tyłem. Średni [2] przez cały element podtrzymuje Górnego dwoma rękoma.</p> | |

| Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców | | ♂♂♂♂ | Klasa młodzik |
|---|---|--|---------------|
| U K Ł A D (ciąg dalszy) | | | |
| <p>8</p>  | <p>9</p>  | <p>10</p>  | |
| <p>1,0 pkt.</p> | <p>0,5 pkt.</p> | <p>1,0 pkt.</p> | |
| <p>Dolny i Średni [nr 4 i 3], podejść do ustawienia bokiem obok siebie i siad klęczny, ułożyć dłonie na kolanach do [Fusa], Górny podejść do nich, wejść stopami na [Fus], podać ręce Średniemu [nr 2] i z tempa przeskok z pomocą Średniego [nr 2] ponad głowami Dolnego i Średniego [nr 4 i 3].</p> | <p>Wspięcie na palce ramiona w górę, skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o nogach prostych złączonych do przysiadu podpartego, postawa.</p> | <p>Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę. Złączyć nogi, ramiona w dół</p> | |
| <p>11</p> <p>3 sek.</p>  | | | |
| <p>1,0 pkt.</p> | | | |
| <p>Ustawienie do budowy piramidy, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa, zakończenie układu.</p> | | | |

NOTATKI

KLASA TRZECIA (III)

1 układ obowiązkowy

TABELE ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH

POSTANOWIENIA OGÓLNE DO UKŁADÓW KLASYFIKACYJNYCH**DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W KLASIE III**

1.

Rozmiar planszy:

3 paski z pola reutorowskiego 12x12.
(Należy wykorzystać całe pole ćwiczeń)

2.

Czas trwania układu:

max. 2,00 minuty (układ może trwać krócej).
Czas liczony jest od pierwszego ruchu z
pozycji startowej. Koniec ćwiczenia jest
statyczną pozą zawodników.

3.

**Elementy indywidualne
w układzie należy wykonać:**

równocześnie lub bezpośrednio po sobie.

4.

**Kompozycja układu i kolejność
wykonania elementów:**

dowolna.

5.

Układ wykonujemy do muzyki.

Muzyka może zawierać słowa.

6.

Wymagany opis układu.

Wszystkie elementy dające trudność w
układzie muszą być zawarte w opisie w
kolejności wykonywania (jeśli elementy są w
niewłaściwej kolejności kara - 0,3 pkt.)
**OPISY UKŁADÓW NALEŻY GENEROWAĆ
KOMPUTEROWO**

7.

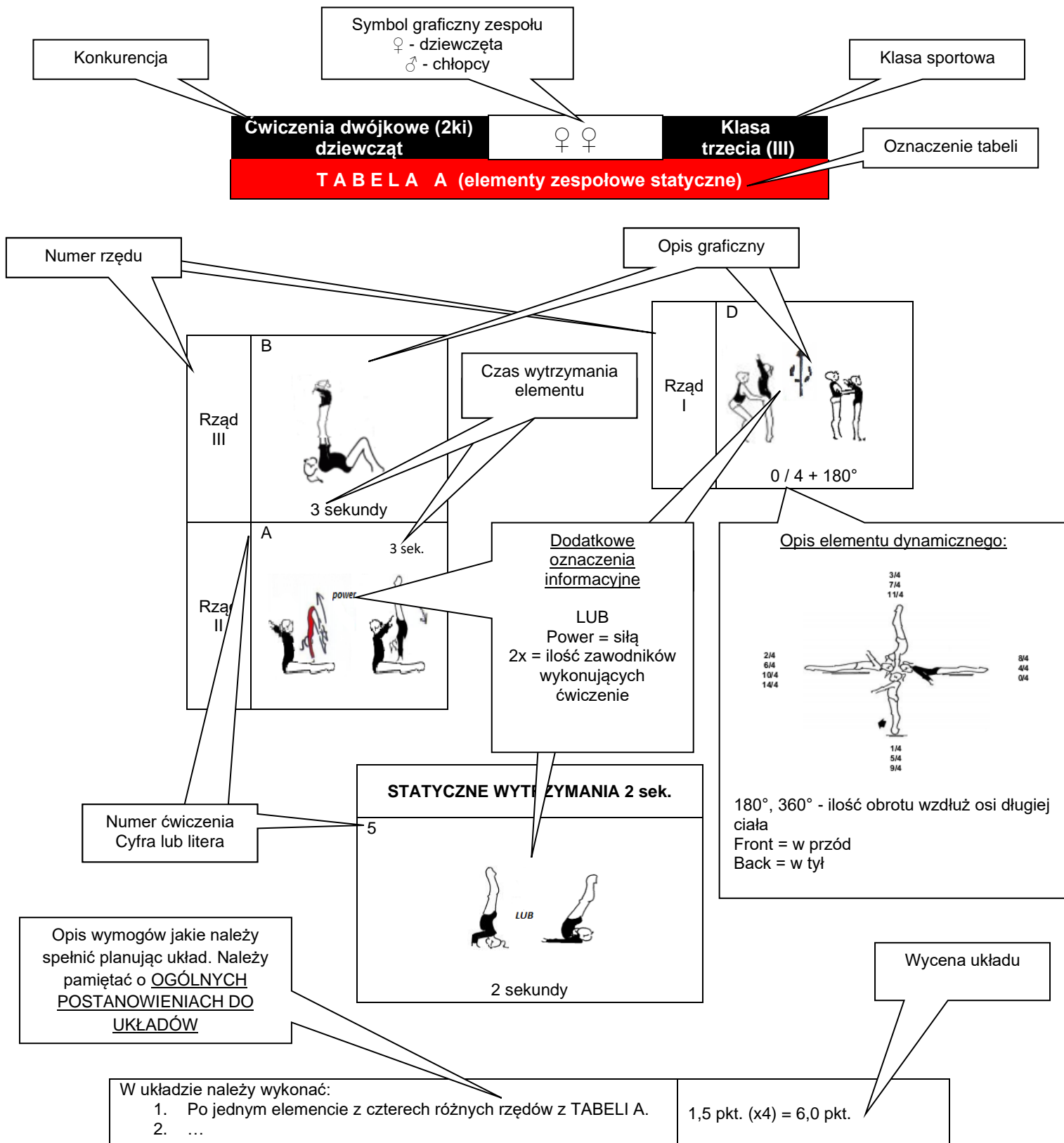
**W elementach statycznych
dwójkowych/zespołowych**
pozycja dolnej/dolnego w leżeniu tyłem
dozwolona jest o nogach prostych lub
ugiętych.

8.

Na końcową ocenę składa się:

- E (ocena wykonania) x2
- A (ocena za wartość artystyczną) x1
- D (ocena za trudność układu)

Jak czytać tabele?



Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt



Klasa trzecia (III)

TABELA A (elementy zespołowe statyczne)

| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| Rząd I | <p>A</p> | <p>B</p> | <p>C</p> | |
| Rząd II | <p>A</p> | <p>B</p> | <p>C</p> | <p>D</p> |
| Rząd III | <p>A</p> | <p>B</p> | <p>C</p> | |
| Rząd IV | <p>A</p> | <p>B</p> | <p>C</p> | <p>D</p> |

Układ oceniany od:

10,0 pkt.

W układzie należy wykonać:

- Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI A.
- Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI B.
- Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH.
- Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH.

1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.

1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.

1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.

0,5 pkt. (x2) = 1,0 pkt.

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | | ♀ ♀ | | Klasa trzecia (III) | | |
|--|--|--|--|-----------------------|---|--|
| TABELA B (elementy zespołowe dynamiczne) | | | | | | |
| Rząd I | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | <p>D</p> <p>0 / 4</p> | | |
| Rząd II | <p>A</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>B</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>C</p> <p>LUB</p> <p>LĄDOWANIE SAMODZIELNE LUB Z PODTRZYMIANIEM</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | | | |
| Rząd III | <p>A</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | <p>D</p> | E | |
| Rząd IV | <p>A</p> <p>LUB</p> <p>lądowanie samodzielnie lub z podtrzymaniem</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>LUB</p> <p>lądowanie samodzielnie lub z podtrzymaniem</p> <p>0 / 4</p> | <p>Górna wykonuje WYSKOK samodzielny, bez wyrzutu lub z wyrzutem dolnej (dotyczy rzędu IV elementu A i B).</p> | | | |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

TABELA C (elementy zespołowe statyczne)

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Rząd I | <p>A</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | <p>B</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | <p>C</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | |
| Rząd II | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | <p>D</p> <p>3 sekundy</p> |
| Rząd III | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | |
| Rząd IV | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | <p>D</p> <p>3 sekundy</p> |
| <p>W układzie należy wykonać:</p> <ol style="list-style-type: none"> Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI C. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI D. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH. | | | | <p>Układ oceniany od:</p> <p>10,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 0,5 pkt. (x2) = 1,0 pkt.</p> |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

T A B E L A D (elementy zespołowe dynamiczne)

| | | | | | |
|----------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------|--|
| Rząd I | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | <p>D</p> <p>0 / 4</p> | |
| Rząd II | <p>A</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>B</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>C</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | | |
| Rząd III | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>4 / 4 z trzymaniem</p> | | | |
| Rząd IV | <p>A</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | | |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa trzecia (III)

TABELA E (elementy zespołowe statyczne)

| | | | | | | |
|---|--|---------------------------|--|---------------------------|---|---------------------------|
| Rząd I | <p>A</p> <p>dojdzie siłą z pomocą zejście z pomocą</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | | <p>B</p> <p>dojdzie siłą z pomocą zejście z pomocą</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | | <p>C</p> <p>dojdzie siłą z pomocą zejście z pomocą</p> <p>W staniu na RR przechwyty za biodra (pas)</p> | |
| | Rząd II | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | <p>D</p> <p>3 sekundy</p> | |
| Rząd III | | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | <p>D</p> <p>3 sekundy</p> | <p>E</p> <p>3 sekundy</p> |
| | Rząd IV | <p>A</p> <p>3 sekundy</p> | <p>B</p> <p>3 sekundy</p> | <p>C</p> <p>3 sekundy</p> | <p>D</p> <p>3 sekundy</p> | |
| <p>Układ oceniany od:</p> <p>W układzie należy wykonać:</p> <ol style="list-style-type: none"> Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI E. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI F. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH. | | | | | <p>10,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 0,5 pkt. (x2) = 1,0 pkt.</p> | |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa trzecia (III)

T A B E L A F (elementy zespołowe dynamiczne)

| | | | | | |
|----------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| Rząd I | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | <p>D</p> <p>0 / 4</p> | |
| Rząd II | <p>A</p> <p>1 / 4 front</p> | <p>B</p> <p>1 / 4 back</p> | <p>C</p> <p>1 / 4 back + 180°</p> | | |
| Rząd III | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4</p> | <p>D</p> | |
| Rząd IV | <p>A</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>B</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>C</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | | |

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt



Klasa trzecia (III)

TABELA G (elementy zespołowe statyczne)

| | | | | | |
|---|--------------------|--|--|---|--------------------|
| Rząd I | A 3 sekundy | B 3 sekundy | C 3 sekundy | D 3 sekundy | |
| Rząd II | A 3 sekundy | B 3 sekundy | C 3 sekundy | D 3 sekundy | E 3 sekundy |
| Rząd III | A 3 sek. | B 3 sek. dojście siłą z pomocą | C 3 sek. dojście siłą z pomocą | D 3 sekundy | E 3 sekundy |
| <p>W układzie należy wykonać:</p> <ol style="list-style-type: none"> Po jednym elemencie z dwóch różnych rzędów z TABELI G. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI H. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH. | | | | <p>Układ oceniany od:</p> <p>10,0 pkt.</p> <p>1,25 pkt. (x2) = 2,5 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 0,5 pkt. (x3) = 1,5 pkt.</p> | |

| Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt | | ♀ ♀ ♀ | | Klasa trzecia (III) | | |
|---|---|----------------------------------|--|---|----------------------------|--|
| T A B E L A H (elementy zespołowe dynamiczne) | | | | | | |
| Rząd I | <p>A</p> <p>3 / 4 back</p> | <p>B</p> <p>3 / 4 back</p> | <p>C</p> <p>3 / 4 front</p> | | | |
| Rząd II | <p>A</p> <p>1 / 4 front</p> | <p>B</p> <p>1 / 4 back</p> | <p>C</p> <p>1 / 4 back + 180°</p> | | | |
| Rząd III | <p>A</p> <p>Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych lądowanie samodzielne lub z podtrzymaniem</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>LUB</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych</p> <p>0 / 4 back</p> | <p>D</p> <p>Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych</p> <p>0 / 4 front</p> | <p>E</p> <p>0 / 4 back</p> | |
| Rząd IV | <p>A</p> <p>0 / 4</p> | <p>B</p> <p>0 / 4</p> | <p>C</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | <p>D</p> <p>0 / 4 + 180°</p> | | |

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

TABELA I (elementy zespołowe statyczne)

| | | | | | |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Rząd I | A | B | C | D | |
| | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | |
| Rząd II | A | B | C | D | E |
| | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy |
| | F | G | | | |
| | 3 sekundy | 3 sekundy | | | |
| Rząd III | A | B | C | D | E |
| | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy | 3 sekundy |

Układ oceniany od:

10,0 pkt.

W układzie należy wykonać:

- Po jednym elemencie z dwóch różnych rzędów z TABELI I.
- Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI J.
- Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych **STATYCZNYCH**.
- Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych **DYNAMICZNYCH**.

1,0 pkt. (x2) = 2,0 pkt.

1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.

1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.

0,5 pkt. (x4) = 2,0 pkt.

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

TABELA J (elementy zespołowe dynamiczne)

| | | | | | |
|----------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|--|
| Rząd I | <p>1 / 4</p> | <p>1 / 4</p> | <p>1 / 4 + 180°</p> | <p>0 / 4</p> | |
| Rząd II | <p>0 / 4</p> | <p>0 / 4</p> | <p>0 / 4</p> | | |
| Rząd III | <p>4 / 4 back</p> | <p>4 / 4 back</p> | <p>4 / 4 front</p> | <p>4 / 4 front</p> | |
| Rząd IV | <p>0 / 4 + 360°</p> | <p>0 / 4 + 360°</p> | <p>3 / 4 back</p> | <p>3 / 4 back</p> | |
| Rząd V | <p>0 / 4</p> | <p>0 / 4</p> | <p>0 / 4</p> | <p>0 / 4 (dolny 180°)</p> | |

TABELA OBOWIĄZKOWYCH ELEMENTÓW INDYWIDUALNYCH STATYCZNYCH
 (W układzie należy wykonać 3 elementy indywidualne statyczne po 1 z każdej grupy: zwinność, gibkość i statyczne wytrzymanie.)

| A (gibkość) | | B (statyczne wytrzymania 2 sek.) | C (zwinność) |
|---|--|-------------------------------------|--|
| Dziewczęta | Chłopcy | | |
| 1 | 5 | 1 2 sekundy | 1 Postawa, zamachem, dojdzie do stania na rękach, przewrót w przód o nogach prostych przez rozkrok do podporu przodem w rozkroku. |
| 2 | 6 360° | 2 2 sekundy | 2 |
| 3 | 7 LUB 2 sekundy (Ramiona oparte o podłoże lub trzymane w bok) | 3 LUB 2 sekundy | 3 Postawa, wyskok tempowy, lądowanie na przemian nóż, przerzut bokiem, do klęku jednoż. . |
| 4 | 8 lub 2 sekundy | 4 2 sekundy | 4 |
| 4.1 lub dowolne przejście z tabel grup trudności FIG | | | |

TABELA OBOWIĄZKOWYCH ELEMENTÓW INDYWIDUALNYCH DYNAMICZNYCH

| BEZ KARY (do wyboru przez każdego zawodnika) | KARA – 0,5 pkt. (za zmianę u każdego zawodnika) | KARA – 1,0 pkt. (za zmianę u każdego zawodnika) | KARA – 1,0 pkt. plus KARA – 0,5 pkt. (brak wymogu skoku patrz wycena układu) Za brak jakiegokolwiek elementu z tabeli do obowiązkowych elementów dynamicznych u każdego zawodnika |
|---|--|--|---|
| 1 Salto MACHOWE bokiem | A Przerzut w przód na dwie nogi | R Rundak | |
| 2 Salto MACHOWE w przód | B Przerzut w przód na jedną nogę + rundak | | |
| 3 Salto KUCZNE w przód | | | |
| 4 Rundak + „flik-flac” | | | |
| 5 Rundak + salto KUCZNE w tył | | | |

KLASA DRUGA (II)

2 układy obowiązkowe

TABELE ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH

POSTANOWIENIA OGÓLNE DO UKŁADÓW KLASYFIKACYJNYCH DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W KLASIE II

1.

Rozmiar planszy:

Całe pole reutorowskie 12x12.
(Należy wykorzystać całe pole do ćwiczenia.)

2.

Czas trwania układu:

max. 2,00 minuty (układ może trwać krócej). Czas liczony jest od pierwszego ruchu z pozycji startowej. Koniec ćwiczenia jest statyczną pozą zawodników.

3.

Elementy dowolne muszą być inne niż te w rzędach.

Kara za powtórzenie elementu z rzędu jako dowolnego – 1,0 pkt.

4.

W układzie można połączyć max.:

3 elementy w jednym podejściu.

5.

Elementy indywidualne (w układzie statycznym i dynamicznym) należy wykonać: równocześnie lub bezpośrednio po sobie.

6.

Brak każdego z elementów indywidualnych w układzie statycznym

kara 1,0 pkt.

7.

Brak każdego z elementów indywidualnych w układzie dynamicznym

kara 1,0 pkt.

8.

Elementy indywidualne (do układu I i II) należy wybrać: z tabel grup trudności FIG

9.

Kompozycja układu i kolejność wykonania elementów:

dowolna.

Układ wykonujemy do muzyki.

10.

Wymagany opis układu.

Wszystkie elementy dające trudność w układzie muszą być zawarte w opisie w kolejności wykonywania (jeśli elementy są w niewłaściwej kolejności kara - 0,3 pkt.)

OPISY UKŁADÓW NALEŻY GENEROWAĆ KOMPUTEROWO

11.

Premia przyznawana jest za jeden (wykonany) ZADEKLAROWANY element dowolny.

W przypadku nie zaliczenia premii za zadeklarowany element dowolny, premia za drugi element nie będzie doliczona.

12.

Na końcową ocenę składa się:

- E (ocena wykonania) x2
- A (ocena za wartość artystyczną) x1
- D (ocena za trudność układu)
- Premia

13.

Do trudności nie doliczamy kooperatorów („+”):

w statyce za długie ręce (2ki dziewcząt i 3ki dziewcząt) i w dynamice (2ki dziewcząt)

14.

Maksymalna trudność w układzie

wynosi 0,5 pkt.

Jak czytać tabele?

Konkurencja

Symbol graficzny zespołu
♀ - dziewczęta
♂ - chłopcy

Klasa sportowa

Cwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt

♀ ♀

Klasa druga (II)

Numer układu

UKŁAD I

Numer rzędu

Opis graficzny

Rząd IV

A



3 sek.

LUB

3 sek.

Trudność

Dodatkowe oznaczenia informacyjne

OR = LUB
Power = siłą
2x = ilość zawodników wykonujących ćwiczenie

Opis elementu dynamicznego:



3/4
7/4
1 1/4

2/4
6/4
10/4
14/4

8/4
4/4
0/4

1/4
5/4
9/4

180°, 360° - ilość obrotu wzdłuż osi długiej ciała
Front = w przód
Back = w tył

Numer ćwiczenia
Cyfra lub litera

STATYCZNE WYTRZYMANIA 2 sek.

5



LUB

2 sekundy

Opis wymogów jakie należy spełnić planując układ oraz wykaz premii do uzyskania. Należy pamiętać o OGÓLNYCH POSTANOWIENIACH DO UKŁADÓW

W układzie należy wykonać:

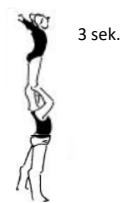




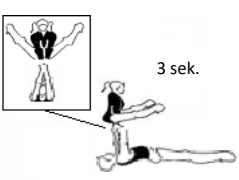


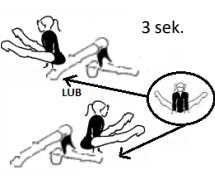
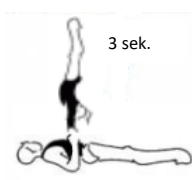



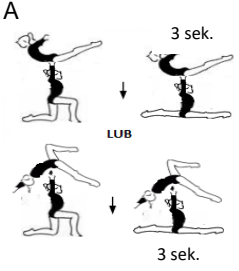
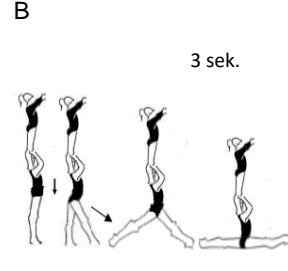
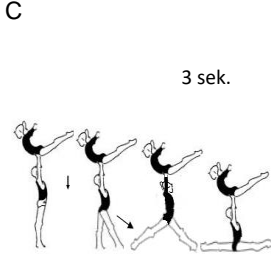
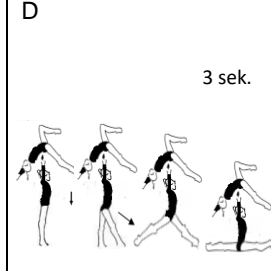
3. Po jednym elemencie z każdego rzędu
4. ...

Premię:

1. **0,5 pkt.** Można uzyskać za dojsie siłą z ...

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt ♀ ♀ **Klasa druga (II)**

UKŁAD I

| | | | | | |
|----------|--|--|---|--|--|
| Rząd I | A  | B  | C  | D  | E  |
| Trudność | --- | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Rząd II | A  | B  | C  | D  | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | --- | --- | |
| Rząd III | A  | B  | C  | D  | |
| Trudność | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | |
| Rząd IV | A  | B  | C  | D  | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | |





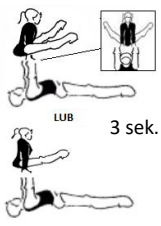
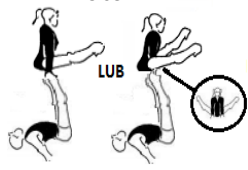
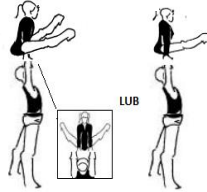


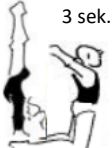
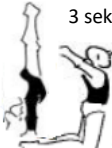
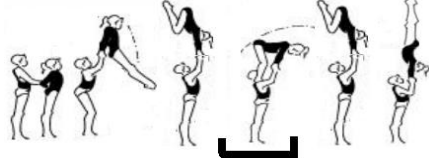
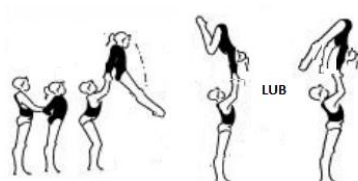
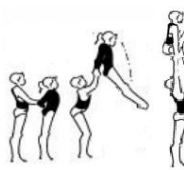

W układzie należy wykonać:

1. Po jednym elemencie z każdego rzędu.
2. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 9.** (nie liczą się dojścia do elementów).
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

1. **0,8 pkt.** Można uzyskać za dojście siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnej w postawie lub w leżeniu przerytnym (świeca).
2. **0,5 pkt.** Można uzyskać za dojście siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnej w leżeniu lub na stopach w leżeniu z podtrzymaniem za nogi przez dolną
3. Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny.
4. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie (do pozy A, B, C, D, E, F):
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
5. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt | | ♀ ♀ | | Klasa druga (II) | | |
|---|---------------------|----------------------|--|-----------------------|-------|--|
| UKŁAD II | | | | | | |
| Rząd I | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 | D 0 / 4 + 180° | E | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | |
| Rząd II | A 4 / 4 back | B 4 / 4 back | C 4 / 4 back | D 4 / 4 back | | |
| Trudność | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| Rząd III | A 0 / 4 | B 4 / 4 front | C 4 / 4 back | | | |
| Trudność | 0,1 | 0,3 | 0,3 | | | |
| Rząd IV | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 2 / 4 back | D 2 / 4 front | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| <p>W układzie należy wykonać:</p> <ol style="list-style-type: none"> Po jednym elemencie z każdego rzędu. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 14. Trzy elementy indywidualne z kategorii 2 w tym salto (z tabeli grup trudności). Brak salta w układzie kara 1,0 pkt. Machowe bokiem lub machowe w przód nie spełnia wymogu salta. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) kara 1,0 pkt. | | | <p>Premię:</p> <ol style="list-style-type: none"> 0,8 pkt. można uzyskać za jeden element o wartości 6 i więcej. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie: <ul style="list-style-type: none"> salta prostego = premia 0,1 pkt. salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt. | | | |

| Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców | | ♂♂ | | Klasa druga (II) | | |
|---|--|--|---|---|--|--|
| UKŁAD I | | | | | | |
| Rząd I | A 3 sek.  | B 3 sek.  | C 3 sek.  | D  | | |
| Trudność | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Rząd II | A 3 sek. LUB 3 sek.  | B 3 sek. LUB  | C 3 sek. LUB  | | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | | |
| Rząd III | A 3 sek.  | B 3 sek.  | C 3 sek.  | D 3 sek.  | | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | --- | --- | | |
| Rząd IV | A 3 sek. W TEMPIE LUB BEZ  | B 3 sek. LUB  | C 3 sek.  | D 3 sek. Dowolne dojscie  | | |
| Trudność | 0,1 | 0,2 | --- | --- | | |
| W układzie należy wykonać: | | | Premię: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Po jednym elemencie z każdego rzędu Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojsčia do elementów). Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) kara 1,0 pkt. | | | <ol style="list-style-type: none"> 0,8 pkt. Można uzyskać za dojsctie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca). 0,5 pkt. Można uzyskać za dojsctie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w leżeniu lub na stopach w leżeniu z podtrzymaniem za nogi przez dolnego. Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie (do pozy A, B, C, D, E, F): <ul style="list-style-type: none"> - salta prostego = premia 0,1 pkt. - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt. | | | |

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa druga (II)

UKŁAD II

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| Rząd I | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 | D 0 / 4 + 180° | E 0 / 4 + 180° |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Rząd II | A 4 / 4 back | B 4 / 4 back | C 4 / 4 back | D 4 / 4 back | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| Rząd III | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 | D 0 / 4 | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | |
| Rząd IV | A 2 / 4 back | B 2 / 4 front | C 2 / 4 back | | |
| Trudność | 0,1 | 0,3 | 0,1 | | |

W układzie należy wykonać:

- Po jednym elemencie z każdego rzędu
- Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 14**.
- Trzy elementy indywidualne w tym salto (z tabeli grup trudności). **Brak salta w układzie kara 1,0 pkt.**
- Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

- 0,8 pkt.** można uzyskać za jeden element o wartości 6 i więcej.
- Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie:
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
- Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa druga (II)

UKŁAD I

| | | | | | |
|----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------|
| Rząd I | A 3 sek. | B 3 sek. | C 3 sek. | | |
| Trudność | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| Rząd II | A 3 sek. | B 3 sek. | | | |
| Trudność | 0,2 | 0,1 | | | |
| Rząd III | A 3 sek. | B 3 sek. | C 3 sek. | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Rząd IV | A 1 sek. 3 sek. | B 1 sek. 3 sek. | C 1 sek. 3 sek. | D 1 sek. 3 sek. | E 3 sek. |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |

W układzie należy wykonać:

- Po jednym elemencie z każdego rzędu
- Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 9.** (nie liczą się dojscia do elementów).
- Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.
- Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

- 0,8 pkt.** Można uzyskać za dojscie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w postawie lub w leżeniu przerytnym (świeca).
- 0,5 pkt.** Można uzyskać za dojscie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w leżeniu lub na stopach w leżeniu z podtrzymaniem za nogi przez dolnego.
- Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny.
- Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie (do pozy A, B, C, D, E, F):
- salta prostego = premia 0,1 pkt.
- salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
- Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa druga (II)

UKŁAD II

| | | | | | | |
|----------|----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|--|--|
| Rząd I | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 | | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | --- | | | |
| Rząd II | A 4 / 4 back | B 4 / 4 back | C 4 / 4 back | D 4 / 4 back | | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Rząd III | A 0 / 4 | B 0 / 4 front | C 2 / 4 front | D 2 / 4 back | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |
| Rząd IV | A 1 / 4 front | B 0 / 4 + 180° | C | | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,2 | | | |

W układzie należy wykonać:

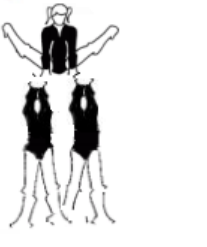

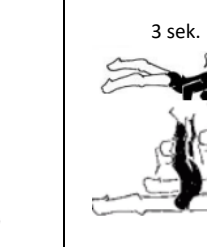
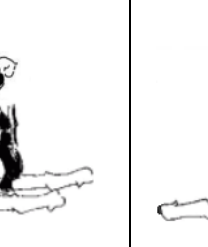

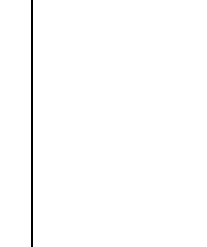
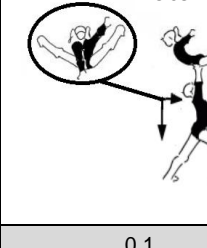
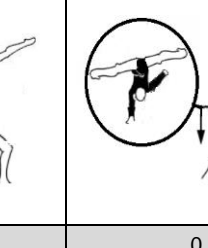
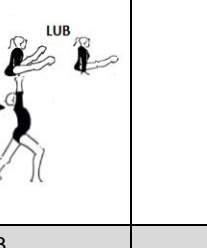

- Po jednym elemencie z każdego rzędu.
- Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 14**.
- Trzy elementy indywidualne z kategorii 2 w tym salto (z tabeli grup trudności). **Brak salta w układzie kara 1,0 pkt.** Machowe bokiem lub machowe w przód nie spełnia wymogu salta.
- Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

- 0,8 pkt.** można uzyskać za jeden element o wartości 6 i więcej.
- Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie:
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
- Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt ♀ ♀ ♀ **Klasa druga (II)**

UKŁAD I

| | | | | | | |
|----------|--|---|--|--|--|--|
| Rząd I | A 3 sek.  | B 3 sek.  | C 3 sek.  | D 3 sek.  | | |
| Trudność | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| Rząd II | A 3 sek.  | B 3 sek.  | | | | |
| Trudność | 0,2 | 0,3 | | | | |
| Rząd III | A 3 sek.  | B 3 sek.  | C 3 sek.  | D 3 sek.  | | |
| Trudność | --- | 0,2 | 0,1 | 0,3 | | |

W układzie należy wykonać:

1. Dwie piramidy do wyboru z trzech rzędów.
2. Jedną piramidę dowolną z tabeli grup trudności o wartości **min. 5 max 16**. (1 obraz wytrzymany 3 sekundy + dojscia). **Piramida o wartości niższej niż 5 kara 0,5 pkt.**
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**
5. Piramidy muszą być wykonane oddzielnie jako niezależne konstrukcje. (Nie mogą być łączone)

Premię:

1. **0,8 pkt.** można uzyskać za piramidę ze staniem na rękach wykonanym siłą o wartości 13 i więcej.
2. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie (do pozy A, B, C, D, E, F):
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
3. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt



Klasa druga (II)

UKŁAD II

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| Rząd I | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 + 180° | D 0 / 4 + 180° | E 0 / 4 |
| Trudność | --- | --- | 0,1 | 0,1 | --- |
| Rząd II | A 1 / 4 back | B 1 / 4 front | C 1 / 4 back | D 1 / 4 front | E 3 / 4 front |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Rząd III | A 4 / 4 back | B 4 / 4 back | C 4 / 4 back | D 4 / 4 back | E 4 / 4 front |
| Trudność | 0,3 | 0,3 | 0,2 | --- | 0,3 |
| Rząd IV | A 0 / 4 | B 1 / 4 front | C 1 / 4 back | D 3 / 4 back | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | |

W układzie należy wykonać:

- Po jednym elemencie z każdego rzędu.
- Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 14**.
- Trzy elementy indywidualne z kategorii 2 w tym salto (z tabeli grup trudności). **Brak salta w układzie kara 1,0 pkt.** Machowe bokiem lub machowe w przód nie spełnia wymogu salta.
- Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

- 0,8 pkt.** można uzyskać za jeden element o wartości 8 i więcej, przynajmniej 3/4 salta.
- Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie:
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
- Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa druga (II)

UKŁAD I

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| Rząd I | A | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Trudność | 0,3 | | | | | | | | | |
| Rząd II | A | | B | | C | | D | | E | |
| | | | | | | | | | | |
| | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,1 | |
| | F | | G | | H | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | 0,2 | | 0,5 | | 0,5 | | | | | |

W układzie należy wykonać:

1. Piramida z rzędu I jest obowiązkowa. Budowa piramidy dowolna, stanie na rękach dowolnym sposobem.
2. Jedną piramidę do wyboru z drugiego rzędu.
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**
5. Piramidy muszą być wykonane oddzielnie jako niezależne konstrukcje. (Nie mogą być łączone)

Premię:

1. **0,8 pkt.** Jeżeli górny wykona stanie ręką-głowa lub stanie w prostych rękach.
2. **0,8 pkt.** Jeżeli górny wykona stanie siłą z poziomki.
3. **0,8 pkt.** Za wykonanie piramidy „dyżurna” (rząd II piramida G lub H).
4. Łączna wartość premii nie może przekroczyć 1,6 pkt.
5. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie (do pozy A, B, C, D, E, F):
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
6. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

MATERAC 4KI CHŁOPCÓW UKŁAD STATYCZNY

Materac jest dozwolony w układzie statycznym, jeśli przylega do linii planszy. Materac zostaje na planszy przez cały czas trwania układu. Trener jest odpowiedzialny za ustawienie materaca bezpośrednio przed układem i po układzie.

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa druga (II)

UKŁAD II

| | | | | | |
|----------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Rząd I | A 0 / 4 | B 0 / 4 + 180° | C 0 / 4 + 180° | D 0 / 4 | |
| Trudność | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | |
| Rząd II | A 0 / 4 | B 0 / 4 | C 0 / 4 | D 0 / 4 | |
| Trudność | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | |
| Rząd III | A 2 / 4 front | B 2 / 4 front | C 2 / 4 front | D 2 / 4 front | E 2 / 4 front |
| Trudność | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |
| Rząd IV | A 3 / 4 back | B 5 / 4 front | C 5 / 4 back | D 1 / 4 front | |
| Trudność | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | |
| Rząd V | A 4 / 4 back | B 4 / 4 back | C 4 / 4 back | | |
| Trudność | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | |



W układzie należy wykonać:

1. Po jednym elemencie z czterech rzędów.
2. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 14**.
3. Trzy elementy indywidualne z kategorii 2 w tym salto (z tabeli grup trudności). **Brak salta w układzie kara 1,0 pkt.** Machowe bokiem lub machowe w przód nie spełnia wymogu salta.
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) **kara 1,0 pkt.**

Premię:

1. **0,8 pkt.** można uzyskać za jeden element o wartości 8 i więcej, przynajmniej 3/4 salta.
2. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie:
 - salta prostego = premia 0,1 pkt.
 - salta prostego z 360° obrotu = premia 0,3 pkt.
3. Premia za elementy indywidualne w układzie jest ograniczona do 0,5 pkt.

KLASA YOUTH

(klasa nieoficjalna)

1 układ obowiązkowy

**POSTANOWIENIA OGÓLNE DO UKŁADÓW KLASYFIKACYJNYCH
DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W KLASIE YOUTH****1.****Rozmiar planszy:**

Całe pole reutorowskie 12x12.

(Należy wykorzystać całe pole do ćwiczenia.)

2.**Czas trwania układu:**

max. 2,30 minuty (układ może trwać krócej).

Czas liczony jest od pierwszego ruchu z pozycji startowej. Koniec ćwiczenia jest statyczną pozą zawodników.

3.**Elementy dowolne muszą być inne
niż te w rzędach.**Kara za powtórzenie elementu z rzędu jako dowolnego
– 1,0 pkt.**4.****W 3kach i 4kach (piramidy):**

- kategoria bazy obowiązkowej może być powtórzona
- wymagane są tylko dwa statyczne wytrzymania 3"

5.**Elementy indywidualne
należy wykonać:**

równocześnie lub bezpośrednio po sobie.

6.**Kompozycja układu i kolejność wykonania elementów:
dowolna.**Układ wykonujemy do muzyki.
(Muzyka może zawierać słowa)**7.****Wymagany opis układu.**

Wszystkie elementy dające trudność w układzie muszą być zawarte w opisie. Obowiązuje karta opisu FIG.

OPISY UKŁADÓW NALEŻY GENEROWAĆ
KOMPUTEROWO**8.****Na końcową ocenę składa się:**

- E (ocena wykonania) x2
- A (ocena za wartość artystyczną) x1
- D (ocena za trudność: układu wg. tabel AG)

KOMPOZYCJA UKŁADÓW

Ćwiczenia zespołowe
2ki dziewcząt (WP), 2ki mieszane (MxP),
2ki chłopców (MP)



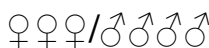
Klasa YOUTH

WYMOGI - KOMPOZYCJA UKŁADU

W układzie należy wykonać:

- 2 elementy statyczne z obowiązkowej tabeli AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 /WP, MP, MIX/ (z różnych rzędów)
- 1 element statyczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2022-2024 (WP wartość min. 1 , max. 9 / MP i MxP min. 1, max 9) /przykładowe elementy tabela AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024/
- 2 elementy dynamiczne z obowiązkowej tabeli AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 /WP, MP, MIX/ (z różnych rzędów)
- 1 element dynamiczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2022-2024 (WP wartość min. 1, max. 14 / MP i MxP min 1, max 14) /przykładowe elementy tabela AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024/
- 3 elementy indywidualne: gibkość (flex), zwinność (agility), statyczne wytrzymanie (static hold) albo tumbling - salto nie jest obowiązkowe

Ćwiczenia zespołowe
3ki dziewcząt (WG) i 4ki chłopców (MG)



Klasa YOUTH

WYMOGI - KOMPOZYCJA UKŁADU

W układzie należy wykonać:

- 1 element statyczny z obowiązkowej tabeli AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 /WG, MG/
- 1 element statyczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2022-2024 (WG wartość min. 1, max. 16 / MG min. 1, max. 16), /przykładowe elementy tabela AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 WG, MG/
- 2 elementy dynamiczne z obowiązkowej tabeli AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 /WG, MG/ (z różnych rzędów)
- 1 element dynamiczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2022-2024 (WG wartość min. 1, max. 14 / MG min. 1, max 10), /przykładowe elementy tabela AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 WG, MG/
- 3 elementy indywidualne: gibkość (flex), zwinność (agility), statyczne wytrzymanie (static hold) albo tumbling - salto nie jest obowiązkowe



| Klub | Nazwisko i imię zawodnika + rok urodzenia | Konkurencja | Klasa |
|------|---|----------------------|------------------|
| | 1 () | 2ki ♀♀ 2ki ♀♂ 2ki ♂♂ | III (trzecia) |
| | 2 () | 3ki ♀♀♀ 4ki ♂♂♂♂ | |
| | 3 () | Trener tel kont | |
| | 4 () | | |

OPIS UKŁADU

| Lp. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne (w kolejności wykonania) | | | | |

| | | | | |
|------------------|--|--|--|--|
| Strona, Rząd, Nr | | | | |
|------------------|--|--|--|--|

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----|----|----|----|----|
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

ADNOTACJE SĘDZIOWSKIE

| | | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|----------------|---------|
| | | | = | |
| Czas wykonania układu | Kara czas wykonania (-) | Błąd wytrzymań SH (-) | Inne błędy (-) | CJP (-) |

NOTATKI



| Klub | Nazwisko i imię zawodnika + rok urodzenia | Konkurencja | Klasa |
|------|---|----------------------|---------------|
| | 1 () | 2ki ♀♀ 2ki ♂♂ 2ki ♂♂ | II (druga) |
| | 2 () | 3ki ♀♀♀ 4ki ♂♂♂♂ | |
| | 3 () | Trener tel kont | |
| | 4 () | | |

OPIS UKŁADU I

| Lp. | Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne, (w kolejności wykonania) | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Klasa II | Value | | | | | | |
| | SH | | | | | | |
| | Top | | | | | | |
| | Base | | | | | | |
| | Strona, Rząd, Nr | | | | | | |

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Notatki | Czas wykonania układu | Trudność (+) |
|---|---|----|----|----|---------|-------------------------|--------------|
| | | | | | | | Premia (+) |
| | | | | | | Kara czas wykonania (-) | = CJP (-) |
| | | | | | | Błąd wytrzymań SH (-) | |
| | | | | | | Inne błędy (-) | |

OPIS UKŁADU II

| Lp. | Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne, (w kolejności wykonania) | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Klasa II | Value | | | | | | |
| | SH | | | | | | |
| | Top | | | | | | |
| | Base | | | | | | |
| Klasa III | Strona, Rząd, Nr | | | | | | |

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Notatki | Czas wykonania układu | Trudność (+) |
|---|---|----|----|----|---------|-------------------------|--------------|
| | | | | | | | Premia (+) |
| | | | | | | Kara czas wykonania (-) | = CJP (-) |
| | | | | | | Błąd wytrzymań SH (-) | |
| | | | | | | Inne błędy (-) | |