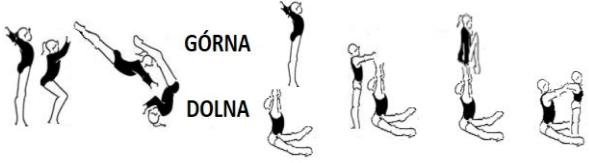
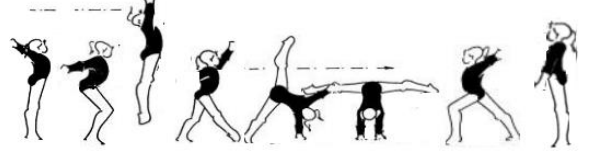


KLASA MŁODZIK

1 układ obowiązkowy

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

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt		♀ ♀	Klasa młodzik	
UKŁAD				
Ustawienie	1	2	3	3
	2 sek.	3 sek.		
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, Góra ramiona w bok. Ustawienie obok siebie 2-3 kroki.	
4	5	6		
2 sek.	3 sek.	1/4 2 sek.		
2 sek.				
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	Dolna przejść do siadu klęcznego, górna podejść do dolnej. Górna rozkrok ramiona w bok, skłon w przód z oparciem rąk o podłoże. Dolna chwyt Górna za biodra, Górna odbiciem obunóż przez rozkrok stanie na rękach z pomocą Dolnej. Górna złączyć nogi, stanie wytrzymać 3 sekundy. Górna kolejnym postawieniem nóg na podłoże zejść ze stania na rękach, ramiona przodem w górę i w tył zwrot. Dolna klęk jednonóż, wstać do postawy	Obie krok w bok, ramiona w dół. Ustawienie przodem do linii końcowej pola ćwiczeń 2-3 kroki od siebie. 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.		
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.				
7	9	10		
2 sek.	3 sek.	LINIA KROCZKÓW		
1,0 pkt.	1,0 pkt.	0,5 pkt.		
Obie siad rozkroczny ramiona w górę, ułożyć dłonie na podłożu z przodu, unieść nogi do „poziomki” rozkrocznej, wytrzymać 2 sekundy.	Dolna przejść do leżenia na plecach nogi w górę Głowa w kierunku linii końcowej pola ćwiczeń. 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	Ustawienie przodem do linii początkowej pola ćwiczeń. 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 style="text-align: center;">1,0 pkt</p>	<p>12</p>  <p style="text-align: center;">1,0 pkt.</p>	
<p>Ustawienie tyłem do linii początkowej pola ćwiczeń. 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.

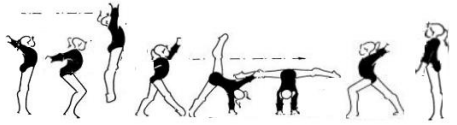

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców		♂ ♂	Klasa młodzik
UKŁAD			
Ustawienie	1	2	
0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola ćwiczeń, Górny 2 kroki przed Dolnym.	Krok dowolną/pierwszą nogą ramiona w bok, wymach drugą nogą w przód z jednoczesnym klaśnięciem 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	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 podparcia tyłem na podłoże, Górny wyprost do postawy stopami na udach Dolnego, ramiona w bok, wytrzymać 3 sekundy.	
3	4	5	
0,5 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Górny zeskok w tył na podłoże do półprzysiadu (ramiona przy zeskoku w górze nad głową, lądowanie – ramiona w bok), postawa. Dolny leżenie tyłem o nogach podkurczonych ramiona w przód.	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.	Ustawienie obok siebie w odległości 2-3 kroków, przodem do linii końcowej pola ćwiczeń. 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.	
6	7	8	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	0,5 pkt.	
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 jedno nogą powstać do postawy, Dolny przejść do siadu klęcznego ramiona w górę. (Ustawienie tyłem do linii końcowej pola ćwiczeń)	Górny podejść do Dolnego podać mu ręce i z jego pomocą kolejnym postawieniem stóp wejść na barki Dolnego, ramiona w bok. Dolny przechwyty Górny za podudzia, wytrzymać 3 sekundy.	Górny odbiciem z barków Dolnego zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w górę i w bok	

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców		♂ ♂	Klasa młodzik
U K Ł A D (ciąg dalszy)			
9	10	11	
LINIA KROCZKÓW			
1,0 pkt.	1,0 pkt	1,0 pkt.	
<p>Ustawienie obok siebie w odległości 2-3 kroków przodem do linii początkowej pola ćwiczeń. 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>Oboje wykonują przewrót z naskoku. Górny do wstania, 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	3	
	<p>2 sek.</p> <p>GÓRNA</p> <p>DOLNY</p>	<p>3 sek.</p>		
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 dojść do stania na głowie wytrzymać 2 sekundy. Opust nóg na podłoże do siadu klęcznego, ramiona w górę.	Górna podejść do Dolnego podać mu ręce i z jego pomocą kolejnym postawieniem stóp wejść na barki Dolnego, ramiona w bok. Dolny przechwyt Górnej za podudzia, wytrzymać 3 sekundy.	Górna odbiciem z barków Dolnego zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w górę i w bok	
4	5			
<p>GÓRNA</p> <p>DOLNY</p> <p>2 sek.</p>	<p>2 sek.</p> <p>LUB</p> <p>GÓRNA</p> <p>DOLNY</p>			
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	7			
<p>3 sek.</p>	<p>2 sek.</p> <p>1/4</p> <p>DOLNY</p> <p>GÓRNA</p>			
1,0 pkt.	1,0 pkt.			
Górna skłon w przód, oprzeć 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 podłoże zejść ze stania na rękach. Przy zejściu ramiona przodem w górę nad głowę. Postawa	Górna przejść do ustawienia obok siebie 2-3 od dolnego, przodem do linii końcowej pola ćwiczeń. Ramiona w górę. Górna przez skłon w przód a Dolny z siadu prostego, przewroty w tył o nogach prostych do podporu przodem w rozkroku. Obydwoje 1/4 obrotu i szpagat na dowolną nogę, ramiona w dół oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy. Dolny przejść do leżenia na plecach, głowa w kierunku linii początkowej pola ćwiczeń (leżenie bokiem do sędziów), ramiona w przód, Górna wstać przez przysiad podparty, postawa.			

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane		♀ ♂	Klasa młodzik
U K Ł A D (ciąg dalszy)			
8			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 nogę 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			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>Tyłem do linii początkowej pola ćwiczeń. 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. (Kroczi można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p>			

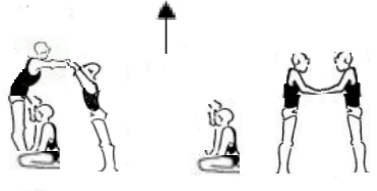

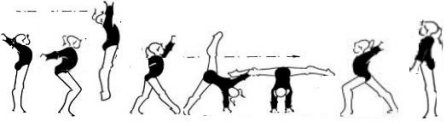
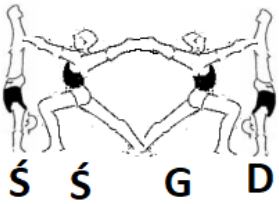
Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt		♀ ♀ ♀	Klasa młodzik
UKŁAD			
Ustawienie	1	2	
0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie, tyłem do linii początkowej pola. Dolna 2 kroki, Górna i Średnia 4 kroki od linii początkowej.	Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą 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.	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.	
3	4	5	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
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	Rozkrok, ułożyć ręce na podłożu, „poziomka” rozkroczna, wytrzymać 2 sekundy. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.	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)	
6	7	8	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
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.	Ustawienie przodem do linii końcowej pola ćwiczeń, 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 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy.	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.	

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt		♀ ♀ ♀	Klasa młodzik		
U K Ł A D (ciąg dalszy)					
9		10		11	LINIA KROCZKÓW
0,5 pkt.		1,0 pkt.		0,5 pkt.	
<p>Ustawienie przodem do linii początkowej pola w odległości 1-kroku od siebie Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż 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 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. Górna w podrzucie ramiona trzymane proste w górze przy głowie, przy lądowaniu ramiona w bok a Dolna i Średnia potrzymanie lądowania</p>		<p>Ustawienia tyłem do linii początkowej pola ćwiczeń, 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. (Krocзки można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p>	

Element 3

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

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 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. Dowolnym sposobem dojście 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>0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p>
<p>3</p> <p>LUB</p> <p>1,0 pkt.</p>	<p>4</p> <p>3 sek.</p> <p>1,0 pkt.</p>	<p>5</p> <p>A 3 sek. B 3 sek.</p> <p>LUB</p> <p>1,0 pkt.</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>1,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p>
<p>6</p> <p>0,5 pkt.</p>	<p>7</p> <p>1,0 pkt.</p>	<p>Ustawienia tyłem do linii końcowej pola ćwiczeń (konfiguracja dowolna) 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. (Kroczone można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p>	<p>0,5 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p>
<p>Ustawienia tyłem do linii końcowej pola ćwiczeń (konfiguracja dowolna) 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. (Kroczone 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>	<p>Ustawienia tyłem do linii końcowej pola ćwiczeń (konfiguracja dowolna) 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. (Kroczone można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p>	<p>0,5 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p> <p>1,0 pkt.</p>

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców		♂♂♂♂	Klasa młodzik		
U K Ł A D (ciąg dalszy)					
8		9		10	
1,0 pkt.		0,5 pkt.			
Dolny i Średni [nr 4 i 3], podejść do ustawienia bokiem obok siebie i siad kłęczny, 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].		Ustawienie tyłem do linii początkowej pola ćwiczeń (dowolna konfiguracja). 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.			
11		1,0 pkt.			
 <p>3 sek.</p> <p>Ś Ś G D</p>		Ustawienie do budowy piramidy, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa, zakończenie układu.			

