

PROGRAM KLASYFIKACYJNY AKROBATYKI SPORTOWEJ



Obowiązuje od stycznia 2022

**KLASA
MŁODZIK**

**KLASA
TRZECIA (III)**

**KLASA
DRUGA (II)**

**YOUTH
(nieoficjalna)**

2022 rok, wersja v 9.0

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

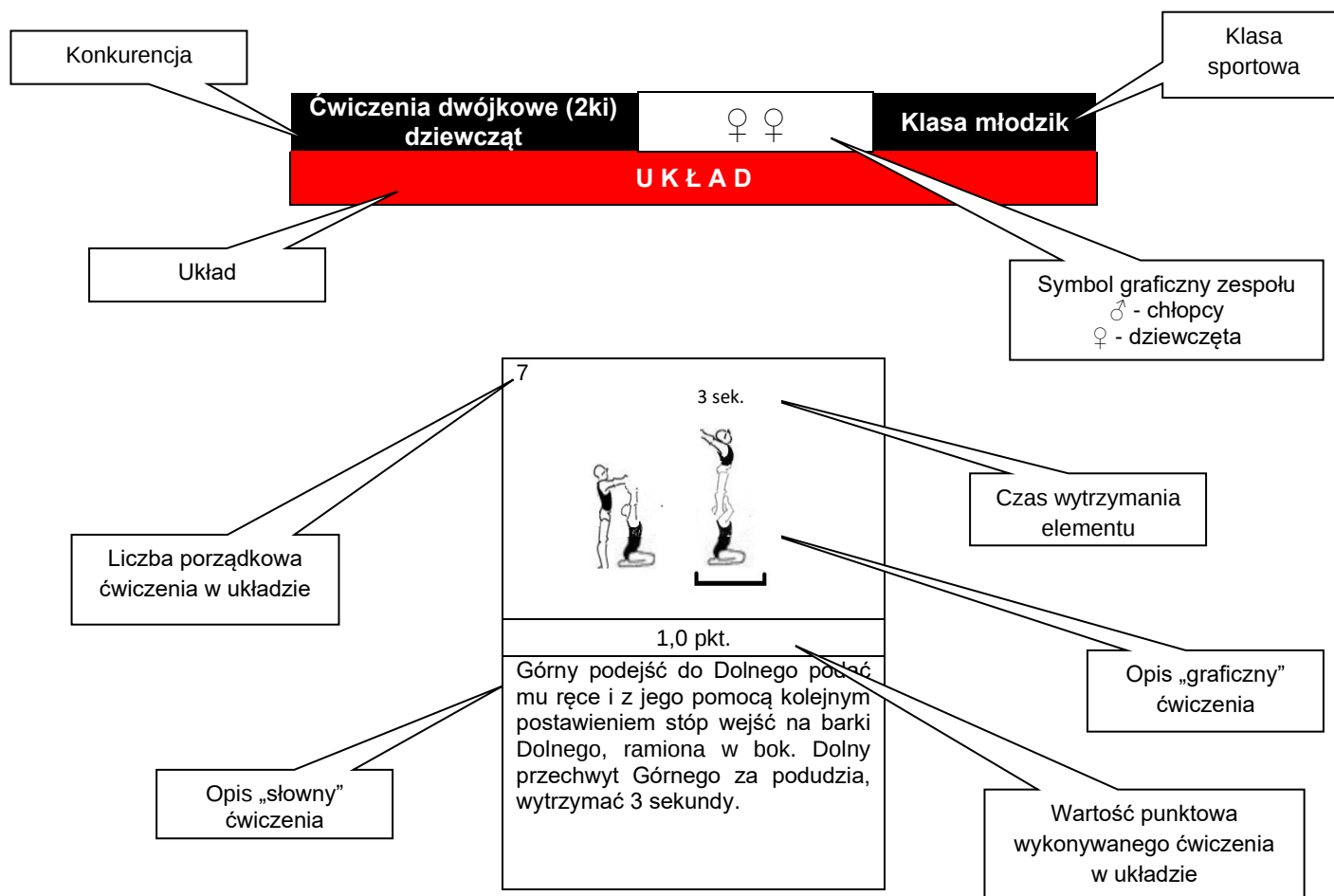
ZAWODNICY STARTUJĄCY W KLASIE II (druga) NIE MOGĄ STARTOWAĆ W ROKU KALENDARZOWYM W KLASIE YOUTH

Autorzy programów klasyfikacyjnych akrobatyki sportowej.

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

Jak czytać opisy układów (klasa młodzik).

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

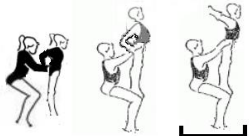
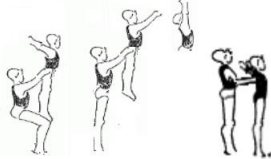
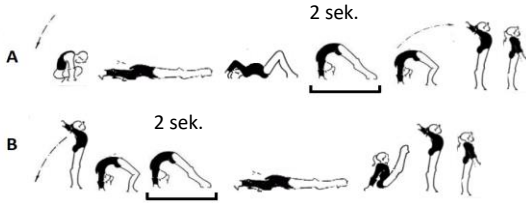
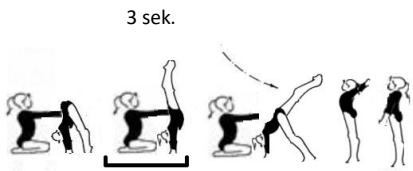
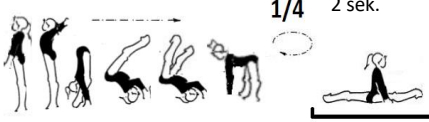
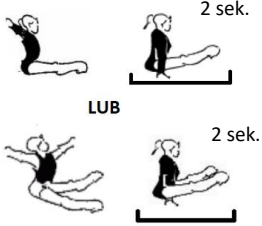
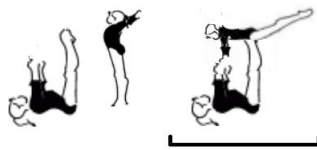


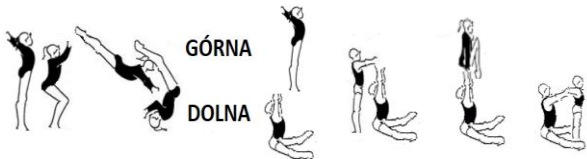
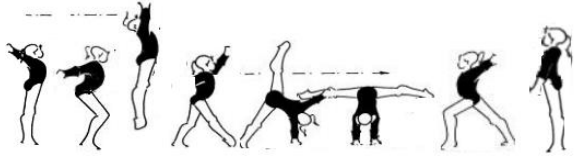
NOTATKI

KLASA MŁODZIK

1 układ obowiązkowy

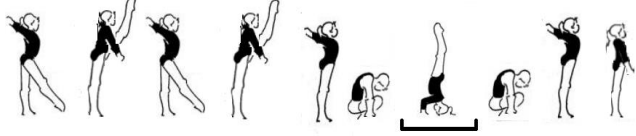
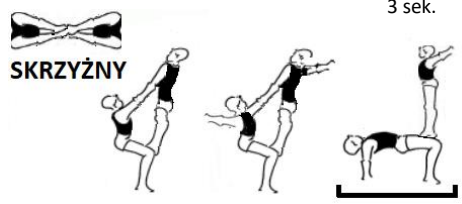
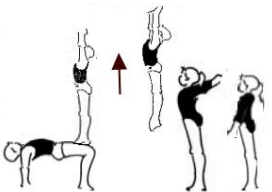
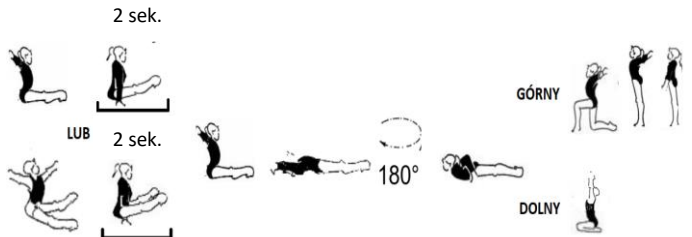
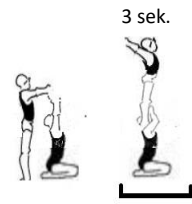
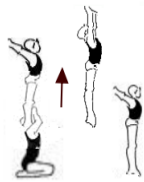
>>> Opis „słowny” jest nadrzędny nad opisem „graficznym”. <<<

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	Dolna przejść do siadu klęcznego, górna podejść do dolnej. Górna dojście 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 nogę, 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.		
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 boki w dół.				
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.		

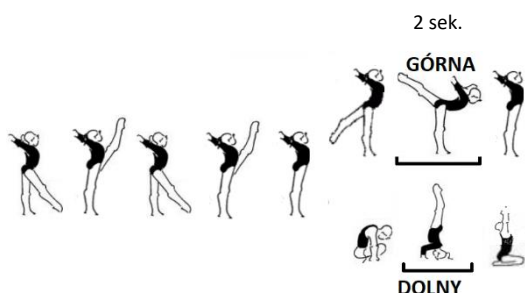
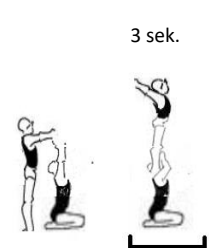
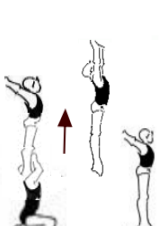
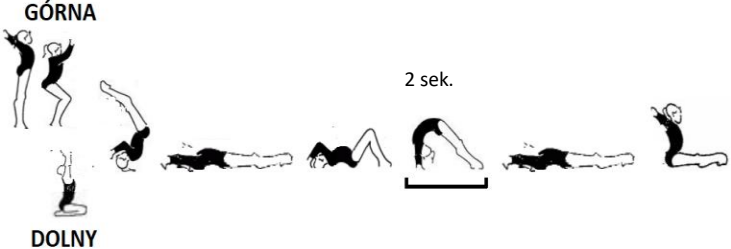
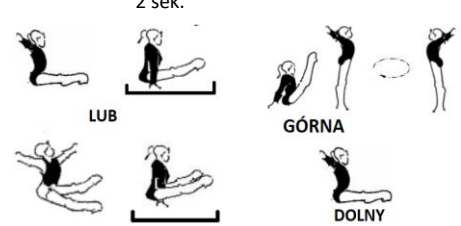
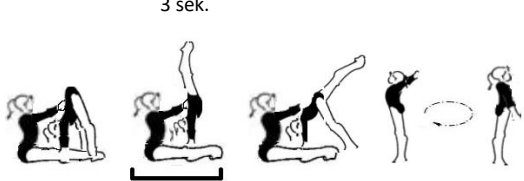
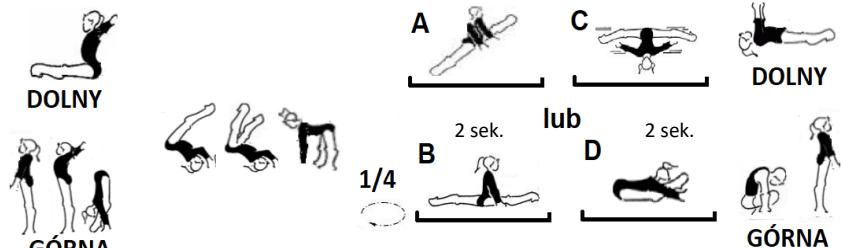
Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt	♀ ♀	Klasa młodzik
U K Ł A D (ciąg dalszy)		
11		12
1,0 pkt		1,0 pkt.
Obie wykonują przewrót z naskoku. Górna do wstania, Dolna do siadu rozkrocznego. Górna podejść z tyłu do dolnej, podać jej ręce i przeskoczyć na dolną. Dolna powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie		Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramienia w górę, postawa. Zakończenie układu.

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 kłaśnięciem w dłonie pod nogą, krok drugą nogą w przód, ramiona w bok, wymach pierwszą nogą z jednoczesnym kłaśnięciem 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 podporu 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 górę 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 załamanie w biodrach o nogach prostych zejść na podłoże w tył zwrot, dolny powstać.	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.	
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 jednonóż powstać do postawy, Dolny przejść do siadu klęcznego ramiona w górę.	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	

Zatwierdzone przez Zespół Doradczy
Akrobatyka Sportowa PZG 2022

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane		♀♂	Klasa młodzik	
UKŁAD				
Ustawienie	1	2	3	
	 2 sek. GÓRNA DOLNY	 3 sek.		
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			
 GÓRNA 2 sek. DOLNY	 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	7			
 3 sek.	 2 sek. A C DOLNY 2 sek. B D 1/4 GÓRNA			
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, 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.			

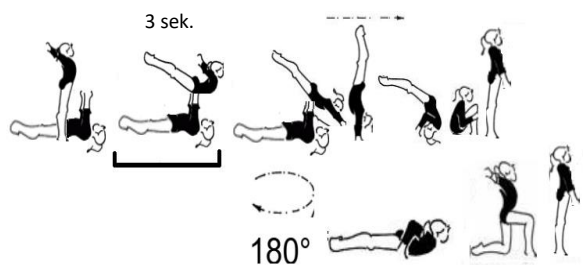
Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa młodzik

U K Ł A D (ciąg dalszy)

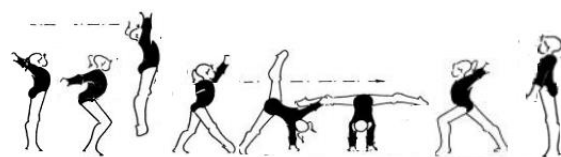
8



1,0 pkt.

Górna podejść do Dolnego. Wykonać leżenie przodem na prostych rękach Dolnego (budowa dowolna) „rybka”, wytrzymać 3 sek. Górna położyć ręce na podłogę za głowę Dolnego i z pomocą Dolnego przez stanie na rękach przewrót w przód, postawa. Dolny przetoczenie do leżenia na brzuchu i oparciem dłoni o podłogę na wysokości klatki piersiowej przez klęk prosty jedno nogę powstać do postawy

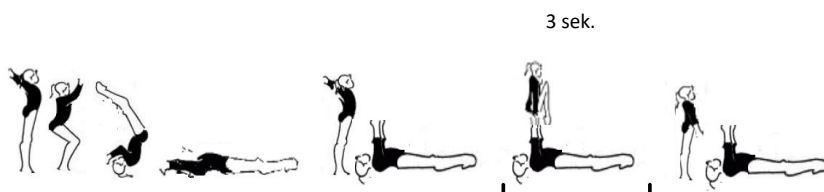
9



1,0 pkt.

Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóg i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę. Postawa, ramiona w dół.

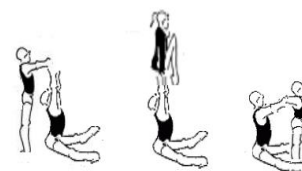
10



1,0 pkt.

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 podłogę z powrotem z tyłu głowy Dolnego.

11



0,5 pkt

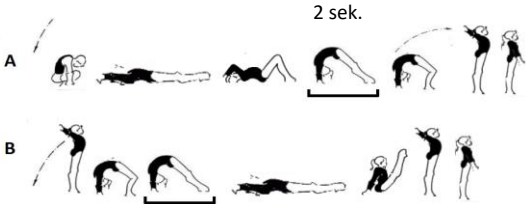
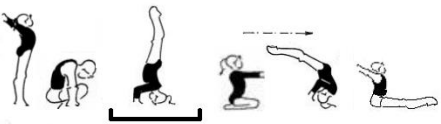
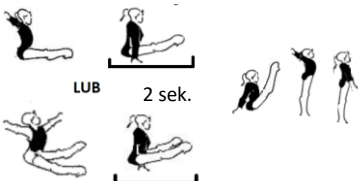
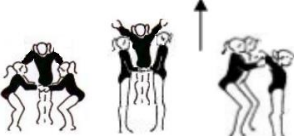
Dolny przejść do siadu rozkrocznego. Górna podejść z tyłu do dolnego, podać mu ręce i przeskoczyć na dolnym. Dolny powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie.

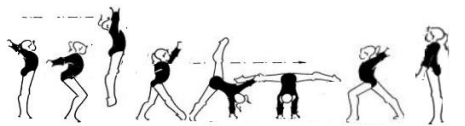
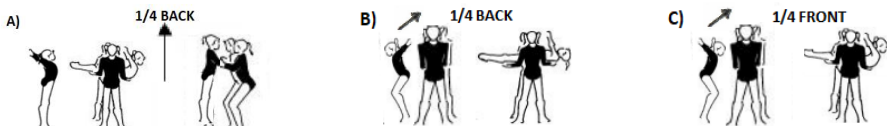
12

LINIA KROCZKÓW

0,5 pkt.

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. (Kroczone można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)

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	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.	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 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		
				
0,5 pkt.		1,0 pkt.		
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.		Dolna i Średnia podejść do Górnej. 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 górę przy głowie, przy lądowaniu ramiona w bok a Dolna i Średnia potrzymanie lądowania 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 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		
11				
LINIA KROCZKÓW				
0,5 pkt.				
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. (Kroczi można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągnąć ćwiczenia zgodnie z opisem)				

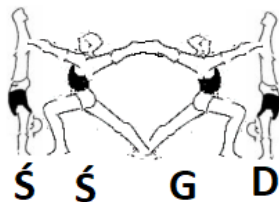
Element 2

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			
Ustawienie 4-górny 2-średni 1-dolny 3-średni	1 2 sek.	2 2 sek.	
0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Postawa – patrz rysunek /1-dolny, 2-średni, 3-średni, 4-górny/. Odległość między ćwiczącymi 1-2 kroki	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.	Ugięcie rąk i nóg – mostek o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy, powrót do leżenia tyłem, przejść do siadu prostego ramiona w bok	
3 LUB 1,0 pkt.	4 3 sek.	5 3 sek. 3 sek. A LUB B	1,0 pkt.
Wszyscy wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy. (każdy może wybrać dowolny element). Powstać przez przysiad podparty, postawa	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)	Podejść do siebie, budowa piramidy, obraz piramidy wytrzymać 3 sekundy. Wykonanie piramidy B, kara 0,5 pkt.	
6 LINIA KROCZKÓW	7 1,0 pkt.		
0,5 pkt.	1,0 pkt.		
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)	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.		

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców		♂ ♂ ♂ ♂	Klasa młodzik
U K Ł A D (ciąg dalszy)			
8		9	
1,0 pkt.	0,5 pkt.	1,0 pkt.	
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].		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.			
Ustawienie do budowy piramidy, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa, zakończenie układu.			

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**

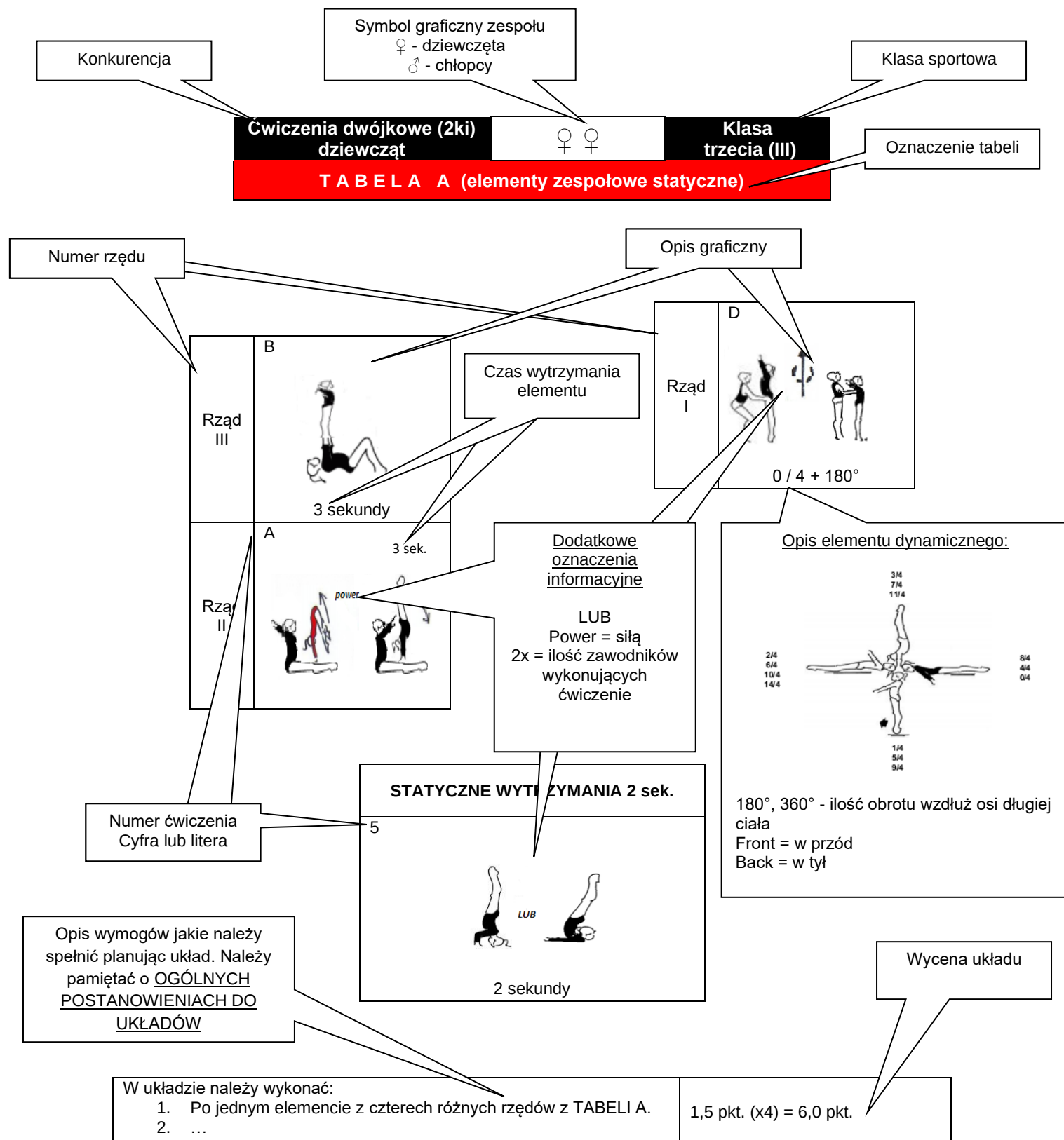
7.

**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?

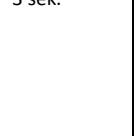


Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt



Klasa trzecia (III)

TABELA A (elementy zespołowe statyczne)

Rząd I	A 3 sek.  power 3 sek.  dojście siłą z pomocą 3 sek.  zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	B 3 sek.  dojście siłą z pomocą 3 sek.  dojście siłą z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C 3 sek.  power 3 sek.  dojście siłą z pomocą 3 sek.  zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)		
Rząd II	A   3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D  3 sekundy	
Rząd III	A   3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy		
Rząd IV	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D  3 sekundy	
Układ oceniany od: W układzie należy wykonać: 1. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI A. 2. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI B. 3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH. 4. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH.					10,0 pkt. 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)

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

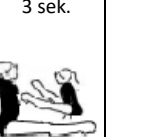
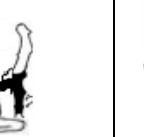
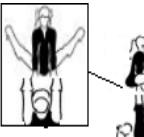
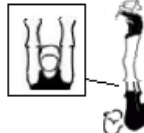
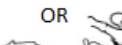
Rząd I	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4	
Rząd II	A 0 / 4 + 180°	B 0 / 4 + 180°	C LUB LĄDOWANIE SAMODZIELNE LUB Z PODTRZYMIANIEM 0 / 4 + 180°		
Rząd III	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4	E
Rząd IV	A LUB LĄDOWANIE samodzielnie lub z podtrzymaniem 0 / 4	B LUB LĄDOWANIE samodzielnie lub z podtrzymaniem 0 / 4	Górna wykonuje WYSKOK samodzielny, bez wyrzutu lub z wyrzutem dolnej (dotyczy rzędu IV elementu A i B).		

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

TABELA C (elementy zespołowe statyczne)

Rząd I	A power    3 sek. 3 sek. dojście siłą z pomocą zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	B   3 sek. 3 sek. dojście siłą z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C power    3 sek. 3 sek. zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)		
Rząd II	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D  3 sekundy	
Rząd III	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy		
Rząd IV	A  OR   3 sekundy	B   3 sekundy	C  3 sekundy	D   3 sekundy	
Układ oceniany od: W układzie należy wykonać: 1. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI C. 2. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI D. 3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH. 4. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH.					10,0 pkt. 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) chłopców



Klasa trzecia (III)

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

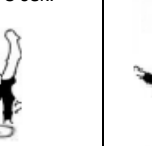
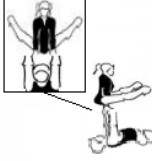
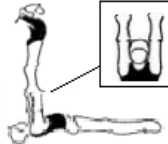
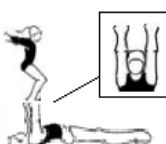
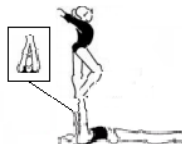
Rząd I	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4	
Rząd II	A 0 / 4 + 180°	B 0 / 4 + 180°	C 0 / 4 + 180°		
Rząd III	A 0 / 4	B 4 / 4 z trzymaniem			
Rząd IV	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4		

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa trzecia (III)

TABELA E (elementy zespołowe statyczne)

Rząd I	A power  3 sek.  3 sek.  dojście siłą z pomocą zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	B  3 sek.  3 sek. dojście siłą z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C power  3 sek.  3 sek.  dojście siłą z pomocą zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)		
Rząd II	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D  3 sekundy	
Rząd III	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D  3 sekundy	E  3 sekundy
Rząd IV	A  3 sekundy	B  3 sekundy	C  3 sekundy	D	
Układ oceniany od:					10,0 pkt.
W układzie należy wykonać:					
1. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI E.					1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.
2. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI F.					1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH.					1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.
4. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH.					0,5 pkt. (x2) = 1,0 pkt.

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa trzecia (III)

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

Rząd I	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4	
Rząd II	A 1 / 4 front	B 1 / 4 back	C 1 / 4 back + 180°		
Rząd III	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4	
Rząd IV	A 0 / 4 + 180°	B 0 / 4 + 180°	C 0 / 4 + 180°		

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. W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C 3 sek. W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	D 3 sekundy	E 3 sekundy
W układzie należy wykonać: - 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.					Układ oceniany od: 10,0 pkt. 1,25 pkt. (x2) = 2,5 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt. 0,5 pkt. (x3) = 1,5 pkt.

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt

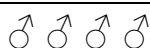


Klasa trzecia (III)

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

Rząd I	A 3 / 4 back	B 3 / 4 back	C 3 / 4 front		
Rząd II	A 1 / 4 front	B 1 / 4 back	C 1 / 4 back + 180°		
Rząd III	A Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych lądowanie samodzielne lub z podtrzymaniem 0 / 4	B LUB 0 / 4	C Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych 0 / 4 back	D Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych 0 / 4 front	E 0 / 4 back
Rząd IV	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4 + 180°	D 0 / 4 + 180°	

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

T A B E L A I (elementy zespołowe statyczne)

Rząd I	A		B		C		D		
	3 sekundy								
Rząd II	A		B		C		D		E
	3 sekundy								
	F		G						
	3 sekundy								
Rząd III	A		B		C		D		E
	3 sekundy								
Układ oceniany od:								10,0 pkt.	
W układzie należy wykonać:									
1. Po jednym elemencie z dwóch różnych rzędów z TABELI I.								1,0 pkt. (x2) = 2,0 pkt.	
2. Po jednym elemencie z trzech różnych rzędów z TABELI J.								1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.	
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych STATYCZNYCH.								1,0 pkt. (x3) = 3,0 pkt.	
4. Po jednym elemencie indywidualnym z tabeli obowiązkowych elementów indywidualnych DYNAMICZNYCH.								0,5 pkt. (x4) = 2,0 pkt.	

Ćwiczenia zespołowe (4ki) chłopców



Klasa trzecia (III)

T A B E Ł A J (elementy zespołowe dynamiczne)

Rząd I	A 1 / 4	B 1 / 4	C 1 / 4 + 180°	D 0 / 4	
Rząd II	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4		
Rząd III	A 4 / 4 back	B 4 / 4 back	C 4 / 4 front	D 4 / 4 front	
Rząd IV	A 0 / 4 + 360°	B 0 / 4 + 360°	C 3 / 4 back	D 3 / 4 back	
Rząd V	A 0 / 4	B 0 / 4	C 0 / 4	D 0 / 4 (dolny 180°)	

TABELA OBOWIĄZKOWYCH ELEMENTÓW INDYWIDUALNYCH STATYCZNYCH

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

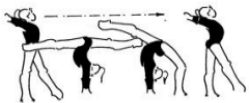
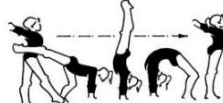
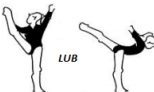
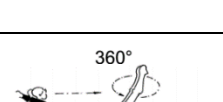
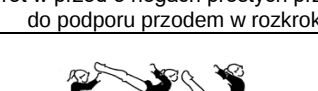
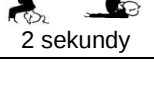
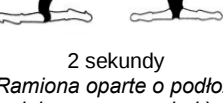
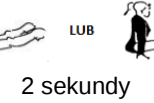
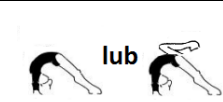
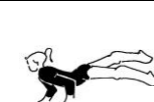
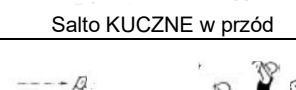
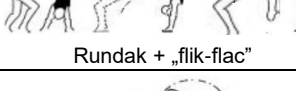
A (gibkość)		B (statyczne wytrzymania 2 sek.)	C (zwinność)
Dziewczęta	Chłopcy		
1 	5 	1  2 sekundy	1  Postawa, zamachem, dojdzie do stania na rękach, przewrót w przód o nogach prostych przez rozkrok do podporu przodem w rozkroku.
2 	6  360°	2  2 sekundy	2 
3 	7  LUB	3  2 sekundy	3 
4 	8  2 sekundy (Ramiona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

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)	
1  Salto MACHOWE bokiem	A  Przerzut w przód na dwie nogi	R  Rundak	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
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 („+“):

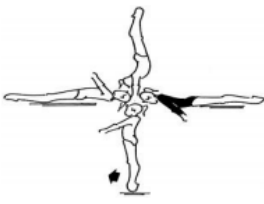
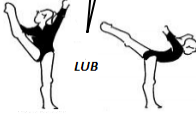
w statyce za długie ręce
(2ki dziewcząt i 3ki dziewcząt)
i w dynamice (2ki dziewcząt)

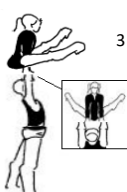
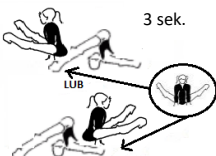
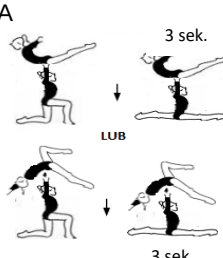
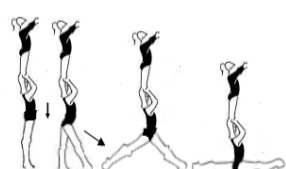
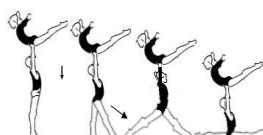
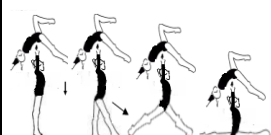
14.

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)
UKŁAD I		
Numer rzędu	Opis graficzny	
Rząd II	 3 sek. Czas wytrzymania elementu Trudność 0,1	 0 / 4 + 180° Rząd I Trudność
Rząd IV	 3 sek. LUB  3 sek. Trudność	Opis elementu dynamicznego:  180°, 360° - ilość obrotu wzdłuż osi długiej ciała Front = w przód Back = w tył
Numer ćwiczenia Cyfra lub litera	5	
Opis wymogów jakie należy spełnić planując układ oraz wykaz premii do uzyskania. Należy pamiętać o <u>OGÓLNYCH POSTANOWIENIACH DO UKŁADÓW</u>	STATYCZNE WYTRZYMANIA 2 sek.  LUB  2 sekundy	Dodatkowe oznaczenia informacyjne OR = LUB Power = siłą 2x = ilość zawodników wykonujących ćwiczenie
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:			Premię:		
- Po jednym elemencie z każdego rzędu. - Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojścia 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.			0,8 pkt. Można uzyskać za dojście siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnej w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca). 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 - Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny.		

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	

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 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 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 W TEMPIE LUB BEZ 3 sek. 	B 3 sek. LUB 	C 3 sek. 	D 3 sek. 	Dowolne dojsie
Trudność	0,1	0,2	---	---	
W układzie należy wykonać:			Premię:		
- Po jednym elemencie z każdego rzędu - Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojsia 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.			0,8 pkt. Można uzyskać za dojsie siłą z poziomeki do stania w prostych rękach dolnego w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca). 0,5 pkt. Można uzyskać za dojsie siłą z poziomeki 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.		

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) chłopców



Klasa druga (II)

UKŁAD II

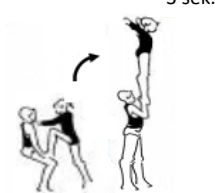
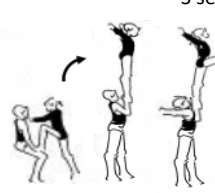
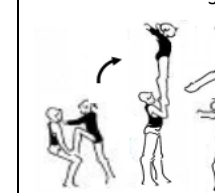
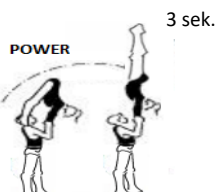
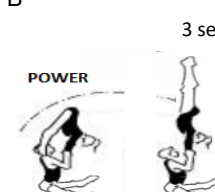
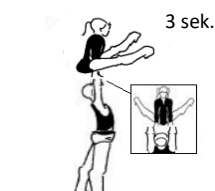
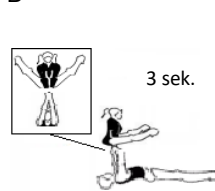
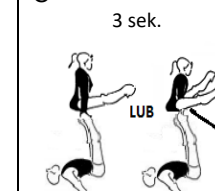
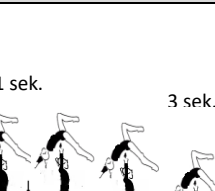
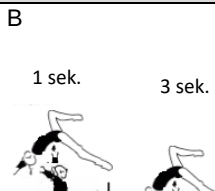
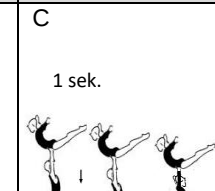
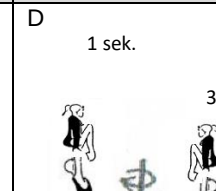
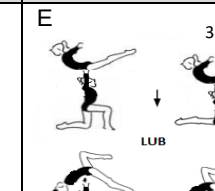
Rząd I	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 	D 0 / 4 + 180° 	E 0 / 4 + 180°
Trudność	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1
Rząd II	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 4 back 	D 4 / 4 back 	
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,2	
Rząd III	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 	D 0 / 4 	
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,1	
Rząd IV	A 2 / 4 back 	B 2 / 4 front 	C 2 / 4 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 	B 	C 		
Trudność	0,1	0,2	0,2		
Rząd II	A 	B 			
Trudność	0,2	0,1			
Rząd III	A 	B 	C 		
Trudność	0,1	0,1	0,1		
Rząd IV	A 	B 	C 	D 	E 
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1
W układzie należy wykonać:			Premię:		
- Po jednym elemencie z każdego rzędu - Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojścia 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.			0,8 pkt. Można uzyskać za dojście siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca). 0,5 pkt. Można uzyskać za dojście 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.		

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) mieszane



Klasa druga (II)

UKŁAD II

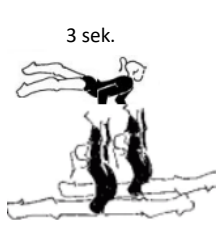
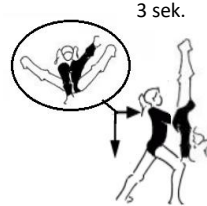
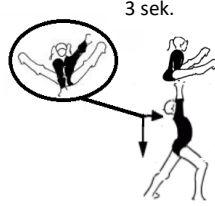
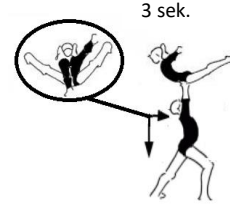
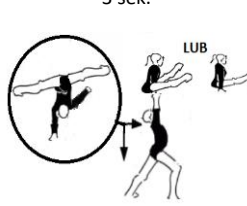
Rząd I	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 			
Trudność	0,1	0,1	---			
Rząd II	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 4 back 	D 4 / 4 back 		
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,2		
Rząd III	A 0 / 4 	B 0 / 4 front 	C 2 / 4 front 	D 2 / 4 back 		
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,1		
Rząd IV	A 1 / 4 front 	B 0 / 4 + 180° 	C 			
Trudność	0,1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

W układzie należy wykonać:

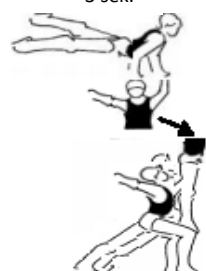
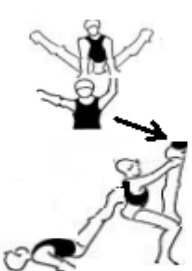
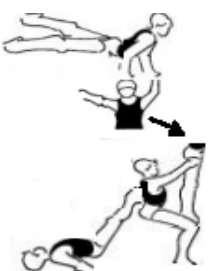
- Po jednym elemencie z każdego rzędu.
- Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości **min. 1 max 14**.
- Trzy elementy indywidualne z kategorii 2 w tym salto (z tabeli grup trudności). **Brak salta w układzie kara 1,0 pkt.** Machowe bokiem lub machowe w przód nie spełnia wymogu salta.
- 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 	B 	C 	D 	
	Trudność	0,2	0,2	0,2	0,2
Rząd II	A 	B 			
	Trudność	0,2	0,3		
Rząd III	A 	B 	C 	D 	
	Trudność	---	0,2	0,1	0,3
W układzie należy wykonać:			Premię:		
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 + dojścia). 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)			1. 0,8 pkt. można uzyskać za piramidę ze staniem na rękach wykonanym siłą o wartości 13 i więcej.		

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt		♀ ♀ ♀		Klasa druga (II)	
UKŁAD II					
Rząd I	A	B	C	D	E
	0 / 4	0 / 4	0 / 4 + 180°	0 / 4 + 180°	0 / 4
Trudność	---	---	0,1	0,1	---
Rząd II	A	B	C	D	E
	1 / 4 back	1 / 4 front	1 / 4 back	1 / 4 front	3 / 4 front
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Rząd III	A	B	C	D	E
	4 / 4 back	4 / 4 back	4 / 4 back	4 / 4 back	4 / 4 front
Trudność	0,3	0,3	0,2	---	0,3
Rząd IV	A	B	C	D	
	0 / 4	1 / 4 front	1 / 4 back	3 / 4 back	
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,3	
W układzie należy wykonać:			Premię:		
1. Po jednym elemencie z każdego rzędu.			1. 0,8 pkt. można uzyskać za jeden element o wartości 8 i więcej, przynajmniej 3/4 salta.		
2. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 14 .			2. Za elementy indywidualne można otrzymać za wykonanie:		
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.			- salta prostego = premia 0,1 pkt.		
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) kara 1,0 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 (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:			Premię:		
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)			1. 0,8 pkt. Jeżeli górny wykona stanie ręka-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.		

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.**

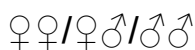
Wszystkie elementy dające trudność w układzie muszą być zawarte w opisie. Obowiązuje karta opisu FIG.

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)



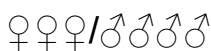
Klasa YOUTH

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 jest obowiązkowe
 - wykonanie skoku: R->F, kara 0,5 pkt.
 - wykonanie salta machowego bokiem lub w przód nie spełnia wymogu salta, kara za brak salta – 1,0 pkt (tabele AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 lub tabele grup trudności FIG na lata 2022-2024)

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 jest obowiązkowe
 - wykonanie skoku: R->F, kara 0,5 pkt.
 - wykonanie salta machowego bokiem lub w przód nie spełnia wymogu salta, kara za brak salta – 1,0 pkt (tabele AGE GROUP 11-16 na lata 2022-2024 lub tabele grup trudności FIG na lata 2022-2024)

KARTA OPISU UKŁADU DLA KLASY III

UWAGA. OPISY UKŁADÓW GENERUJEMY KOMPUTEROWO

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

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				

KARTA OPISU UKŁADU DLA KLASY II

UWAGA. OPISY UKŁADÓW GENERUJEMY KOMPUTEROWO

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.		1	2	3	4	5	6	7
Klasa II	Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne, (w kolejności wykonania)							
	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.		1	2	3	4	5	6	7
Klasa II	Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne (w kolejności wykonania)							
	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 (-)	