

PROGRAM KLASYFIKACYJNY AKROBATYKI SPORTOWEJ



Obowiązuje od stycznia 2026

**KLASA
MŁODZIK**

**KLASA
TRZECIA (III)**

**KLASA
DRUGA (II)**

**MINI-YOUTH
(nieoficjalna)**

2026 rok, wersja v 12.0

SPIS TREŚCI

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

ZAŁĄCZNIKI (na końcu)

Karta opisu układu dla klasy III, II

Karty oceny sędziego trudności młodzik

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 MINI-YOUTH (tabela poniżej).

Klasa sportowa	Konkurencje	Program
Młodzik (młodzieżowa) 7-11 lat	2ki dziewcząt, 2ki mieszane 2ki chłopców, 3ki dziewcząt 4ki chłopców	1 układ obowiązkowy
III (trzecia) 7-13 lat	2ki dziewcząt, 2ki mieszane 2ki chłopców, 3ki dziewcząt 4ki chłopców	1 układ obowiązkowy
II (druga) 7-15 lat (różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 5 lat)	2ki dziewcząt, 2ki mieszane 2ki chłopców, 3ki dziewcząt 4ki chłopców	2 układy obowiązkowe
MINI-YOUTH (7-15 lat) (klasa nieoficjalna; różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 5 lat)	2ki dziewcząt, 2ki mieszane 2ki chłopców, 3ki dziewcząt 4ki chłopców	1 układ obowiązkowy

*Zespół 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
MINI-YOUTH (klasa <i>nieoficjalna</i>)	=====	przedział wiekowy 7-15 lat (różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 5 lat)
II (druga)	Juniorzy Młodzi	przedział wiekowy 7- 15 lat (różnica wieku między partnerami nie może być większa niż 5 lat)
PRE-YOUTH 11-16	Juniorzy Młodzi	przedział wiekowy 11-16 lat
YOUTH 12-18	Juniorzy	przedział wiekowy 12-18 lat
JUNIOR 13-19	Juniorzy	przedział wiekowy 13-19 lat
SENIOR	Seniorzy	od 15 lat

Zespół startujący w klasie Mini-Youth w danym roku kalendarzowym nie będzie miał możliwości przejścia do klasy III

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

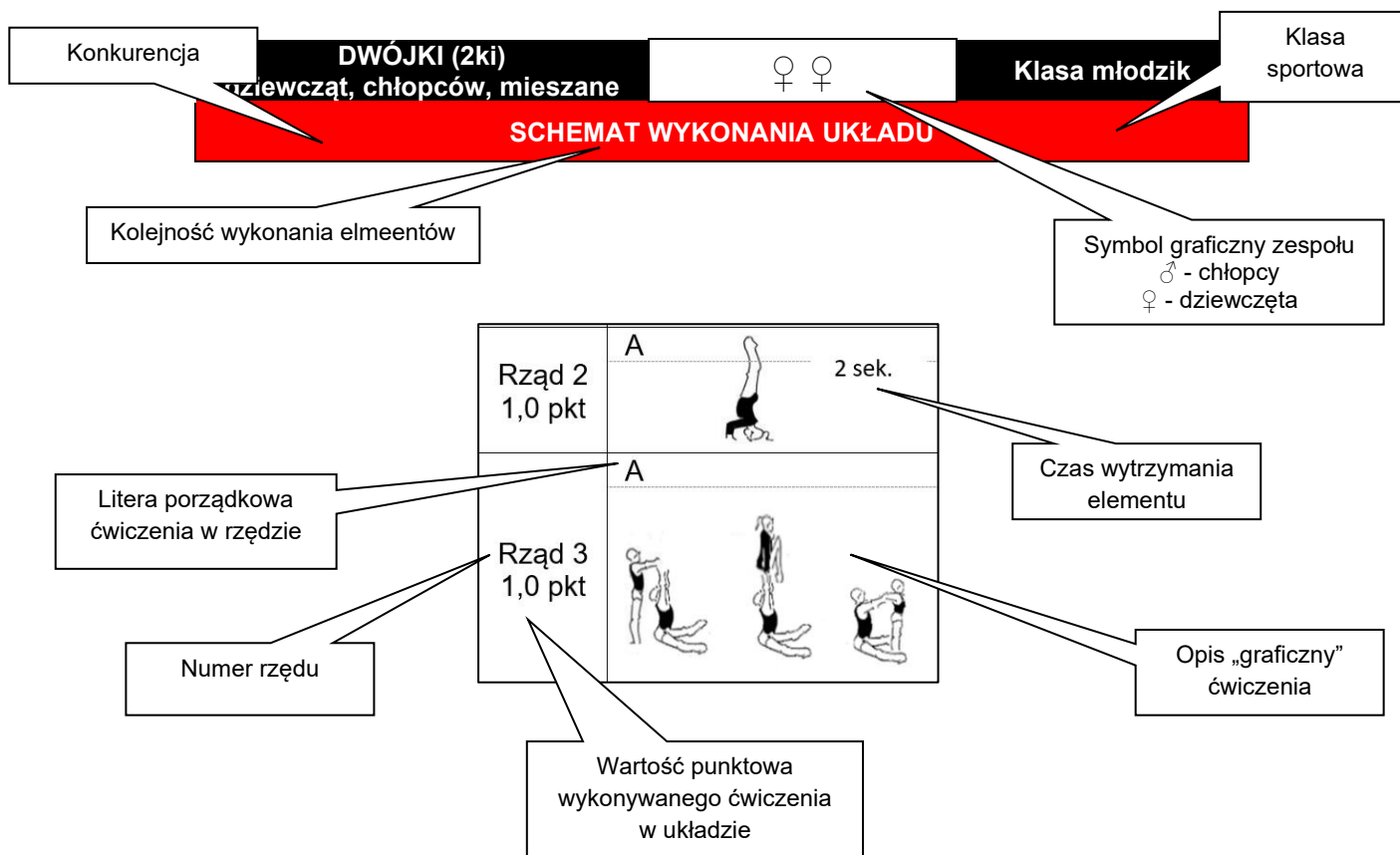
KLASA DRUGA = PRE-YOUTH 11-16 (w tym z obniżonym wiekiem)

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 2025 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 MINI-YOUTH.		
Od 2026 roku zmiany do programów opracowali: Szymon Wolano, Michał Adamczyk		
Opracowanie graficzne – Michał Adamczyk		

Jak czytać opisy układów (klasa młodzik).

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



NOTATKI

KLASA MŁODZIK

1 układ obowiązkowy

(obowiązkowe elementy, kompozycja dowolna)

POSTANOWIENIA OGÓLNE DO UKŁADÓW KLASYFIKACYJNYCH DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W KLASIE MŁODZIK

1.

Rozmiar planszy:

3 paski z pola reutorowskiego 12mx12m.
(Należy wykorzystać całe pole ćwiczeń)

Pole ćwiczeń do wykonania układu 6mx12m

2.

Czas trwania układu:

max. 2,30 minuty (układ może trwać krócej). Czas liczony jest od pierwszego ruchu z pozycji startowej. Wyłączany jest po POZIE KOŃCOWEJ

Za każdą przekroczoną sekundę układu
kara 0,1 pkt

(nie uzględnia się tolerancji za przekroczenie czasu trwania układu jak w klasach wyższych)

3.

Elementy indywidualne i linię kroczków w układzie należy wykonać:
równocześnie

Każdy zawodnik może wybrać dowolny element indywidualny w ramach tego samego rzędu.

Linię kroczków należy wykonać bez dodatkowych kroczków, elementów, w jednym kierunku.

Musi być wykonana w pełni przez wszystkich z zespołu. Brak u któregośkolwiek zawodnika = brak trudności za linię kroczków.

4.

Kompozycja układu dowolna. Kolejność wykonania elementów:
DOWOLNA

5.

Układ wykonujemy bez muzyki

Wykonanie prostej choreografii w układzie
NIE PODLEGA OCENIE

6.

Nie jest wymagany opis układu.

Wszystkie elementy dające trudność w układzie muszą być wykonane wg ustalonego schematu (jeśli elementy są w niewłaściwej kolejności kara - 0,3 pkt.; jednorazowa)

7.

Przemieszczanie się

W układzie można wykorzystać w celu przemieszczania się proste elementy zwinnościowo akrobatyczne i choreograficzne nie ujęte w schemacie układu (np. przewroty w przód/ tył / do rozkroku, przerzuty na jednym ręku, stania na rękach połączone z przewrotem, wysoki szpagatowe, półszpagatowe itp.)

8.

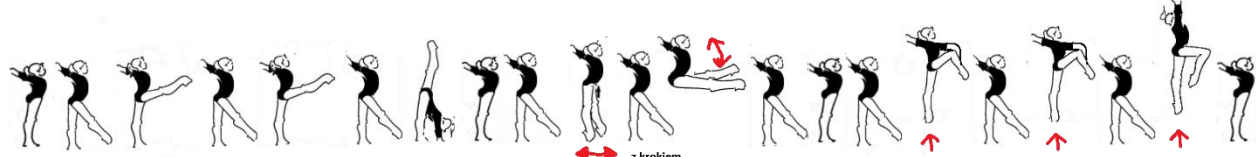
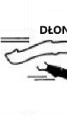
Na końcową ocenę składa się:

- E (ocena wykonania)
- D (ocena za trudność układu)

9.

Pozycja nóg górnej/górnego w dwójkach w rzędzie 5 DOWOLNA



DWÓJKI (2ki) dziewcząt, chłopców, mieszane		♀♀, ♂♂, ♀♂		Klasa MŁODZIK	
SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU					
Rząd 1 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	
Rząd 2 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D  2 sek.	E  2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.		
Rząd 4 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D (tylko mężczyźni)  2 sek.	
Rząd 5 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.		
Rząd 6 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D  2 sek.	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	 PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górze (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa. 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, podskok, lewa uniesiona zgięta w kolanie ramiona w górze.				
Rząd 8 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	E  3 sek.
Rząd 9 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.			
Rząd 10 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	E  3 sek.

TRÓJKI (3ki) dziewcząt



Klasa MŁODZIK

SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU

Rząd 1 1,0 pkt	A GÓRNA 3 sek. 	B GÓRNA 3 sek. 	C GÓRNA 3 sek. 	D 3 sek. GÓRNA 	
Rząd 2 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	E 2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A 1/4 BACK 	B 1/4 FRONT 			
Rząd 4 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 		
Rząd 5 1,0 pkt	A 3 sek. 	B 3 sek. GÓRNA 	C 3 sek. 		
Rząd 6 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górze (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa. 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, podskok, lewa uniesiona zgięta w kolanie ramiona w górze.				
Rząd 8 1,0 pkt	A 0/4 front wyskok samodzielny BEZ WYRZUTU dolnych lądowanie SAMODZIELNE lub Z PODTRZYMIANIEM 	B 0/4 back wyskok samodzielny BEZ WYRZUTU dolnych lądowanie SAMODZIELNE lub Z PODTRZYMIANIEM 	C 		
Rząd 9 1,0 pkt	A 	B 			
Rząd 10 1,0 pkt	A GÓRNA 3 sek. 	B GÓRNA 3 sek. 	C 3 sek. GÓRNA 		

CZWÓRKI (4ki) chłopców



Klasa MŁODZIK

SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU

Rząd 1 1,5 pkt	A 3 sek. GÓRNY 	GÓRNY 3 sek. 	C 3 sek. GÓRNY 	D 3 sek. GÓRNY 	
Rząd 2 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	E 2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A 0/4 front 	B 0/4 front 			
Rząd 4 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D (tylko mężczyźni) 2 sek. 	
Rząd 5 1,5 pkt	A 3 sek. GÓRNY 	B 3 sek. GÓRNY 	C 3 sek. GÓRNY 		
Rząd 6 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górę (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa.				
Rząd 8 1,0 pkt	A 0/4 back z podtrzymaniem 	C 0/4 front z podtrzymaniem 			
Rząd 9 1,0 pkt	A 	B 			

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**

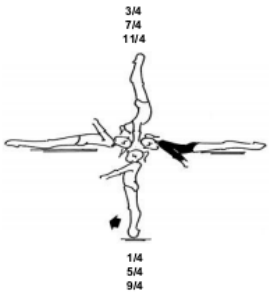
7.

**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?

Konkurencja	Symbol graficzny zespołu ♀ - dziewczęta ♂ - chłopcy	Klasa sportowa
Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt		♀ ♀
Klasa trzecia (III)		Oznaczenie tabeli
TABELA A (elementy zespołowe statyczne)		
Numer rzędu	Opis graficzny	
Rząd III	 Czas wytrzymania elementu 3 sekundy	D  0 / 4 + 180°
Rząd II	A  3 sek. Dodatkowe oznaczenia informacyjne LUB Power = siłą 2x = ilość zawodników wykonujących ćwiczenie	Opis elementu dynamicznego:  180°, 360° - ilość obrotu wzdłuż osi długiej ciała Front = w przód Back = w tył
Numer ćwiczenia Cyfra lub litera	5 STATYCZNE WYTRZYMANIA 2 sek.  LUB 2 sekundy	Wycena układu
Opis wymogów jakie należy spełnić planując układ. Należy pamiętać o <u>OGÓLNYCH POSTANOWIENIACH DO UKŁADÓW</u>		
W układzie należy wykonać: 1. Po jednym elemencie z czterech różnych rzędów z TABELI A. 2. ...		1,5 pkt. (x4) = 6,0 pkt.

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt



Klasa trzecia (III)

TABELA A (elementy zespołowe statyczne)

Rząd I	A 3 sek. power 3 sek. dojście siłą z pomocą zejście z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	B 3 sek. dojście siłą z pomocą 3 sek. W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C 3 sek. power 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 3 sek. power 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 3 sek. power 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		
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 Ł 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 3 sekundy	
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	E 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. power kierunek dowolny dojście siłą z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	C 3 sek. power kierunek dowolny dojście siłą z pomocą W staniu na RR przechwyt za biodra (pas)	D 3 sekundy chwyt za bark	E 3 sekundy chwyt w pasie
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	D 3 / 4 back	
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 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
	F 3 sekundy	G 3 sekundy			
Rząd III	A 3 sekundy	B 3 sekundy	C 3 sekundy	D 3 sekundy	E 3 sekundy
Układ oceniany od: 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.					10,0 pkt. 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)

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
2 	6 	2 2 sekundy	2
3 	7 	3 2 sekundy	3
4 	8 	4 2 sekundy	4
4.1 lub dowolne przejście z tabel grup trudności FIG	8.1 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)	
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 indywidualnych 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 („+”):

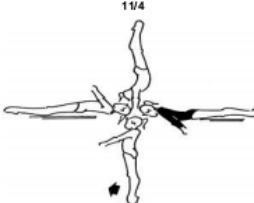
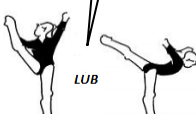
w statyce za długie ręce
(2ki dziewcząt i 3ki dziewcząt)
i w dynamice (2ki dziewcząt)

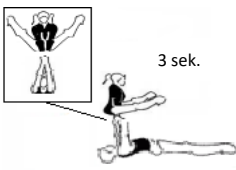
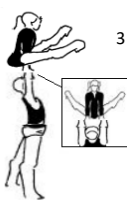
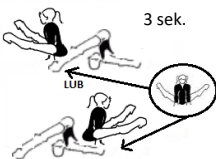
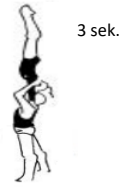
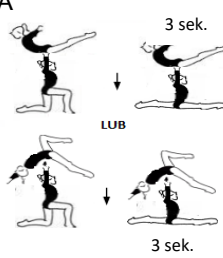
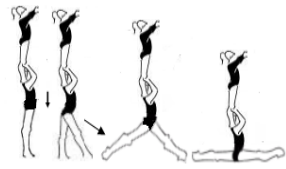
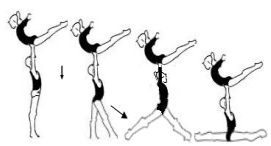
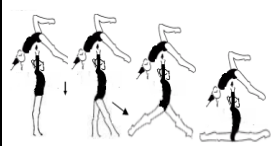
14.

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	
W układzie należy wykonać:	Premię:	
3. Po jednym elemencie z każdego rzędu	1. 0,5 pkt. Można uzyskać za dojście siłą z ...	
4. ...		

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:						
1. Po jednym elemencie z każdego rzędu.					1. 0,8 pkt. Można uzyskać za dojście siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnej w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca).						
2. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojścia do elementów).					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. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.					3. Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny.						
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) kara 1,0 pkt.					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 	E 0 / 4
Trudność	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2
Rząd II	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 4 back 	D 4 / 4 back 	
Trudność	0,2	0,2	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 3 sek. W TEMPIE LUB BEZ 	B 3 sek. LUB 	C 3 sek. 	D 3 sek. 	Dowolne dojsćie
Trudność	0,1	0,2	---	---	
W układzie należy wykonać:			Premię:		
1. Po jednym elemencie z każdego rzędu			1. 0,8 pkt. Można uzyskać za dojsćie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w postawie lub w leżeniu przerzutnym (świeca).		
2. Dwa elementy dowolne z tabeli grup trudności o wartości min. 1 max 9. (nie liczą się dojsćia do elementów).			2. 0,5 pkt. Można uzyskać za dojsćie siłą z poziomki do stania w prostych rękach dolnego w leżeniu lub na stopach w leżeniu z podtrzymaniem za nogi przez dolnego.		
3. Po jednym elemencie indywidualnym z każdej kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie i zwinność, z tabeli grup trudności.			3. Premię można otrzymać tylko za jeden element dowolny.		
4. Za każdy brak wymaganego elementu (obowiązkowego, dowolnego, indywidualnego) kara 1,0 pkt.			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) chłopców



Klasa druga (II)

UKŁAD II

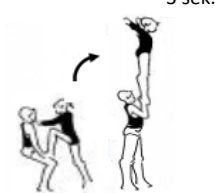
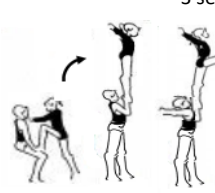
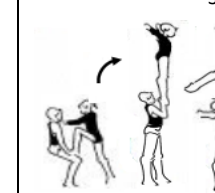
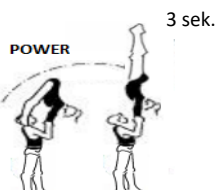
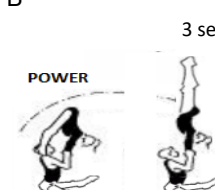
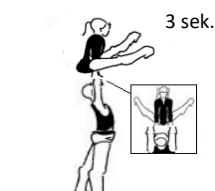
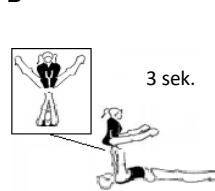
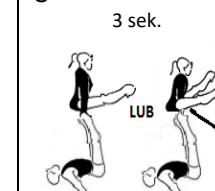
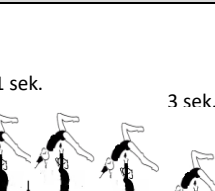
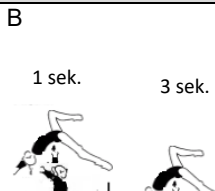
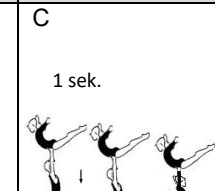
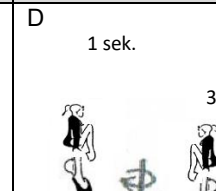
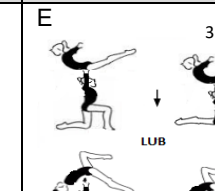
Rząd I	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 	D 0 / 4 + 180° 	E 0 / 4 + 180°
Trudność	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1
Rząd II	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 4 back 	D 4 / 4 back 	
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,2	
Rząd III	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 	D 0 / 4 	
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,1	
Rząd IV	A 2 / 4 back 	B 2 / 4 front 	C 2 / 4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

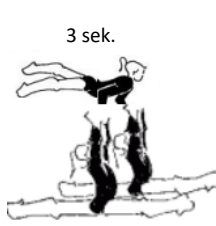
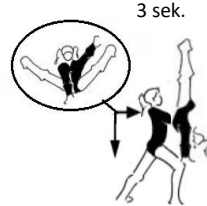
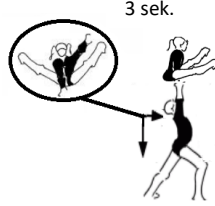
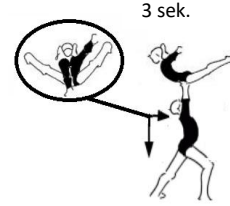
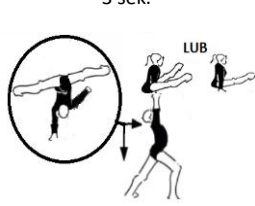
Rząd I	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 0 / 4 		
Trudność	0,1	0,1	---		
Rząd II	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 4 back 	D 4 / 4 back 	E 4 / 4 front
Trudność	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Rząd III	A 0 / 4 	B 0 / 4 front 	C 2 / 4 front 	D 2 / 4 back 	
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,1	
Rząd IV	A 1 / 4 front 	B 0 / 4 + 180° 	C 		
Trudność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

023

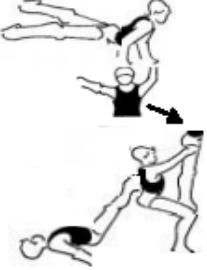
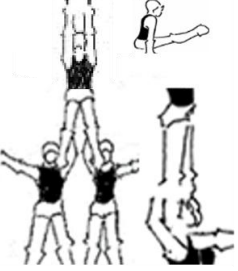
Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt		♀ ♀ ♀		Klasa druga (II)	
UKŁAD II					
Rząd I	A 0 / 4 	B 0 / 4 	C 	D 0 / 4 	E 0 / 4
Trudność	---	---	0,1	0,2	---
Rząd II	A 1 / 4 back 	B 1 / 4 front 	C 1 / 4 back 	D 1 / 4 front 	E 3 / 4 front
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2
Rząd III	A 4 / 4 back 	B 4 / 4 back 	C 4 / 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 	E 6 / 4 back
Trudność	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3
W układzie należy wykonać:			Premię:		
- 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.			0,8 pkt. można uzyskać za jeden element o wartości 8 i więcej, przynajmniej 3/4 salta. Element sygnatura 71/49Q4 nie otrzymuje premii. 3/4 BACK - 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	I	
					
	0,2	0,5	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 siłą z poziomki. 2. 0,8 pkt. Za wykonanie piramidy „dyżurna” (rząd II piramida G lub H). 3. Łączna wartość premii za elementy zespołowe może wynosić maksymalnie 1,6 pkt. 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. 6. Łączna wartość premii za wykonanie układu nie może być większa niż 2,1 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 MINI-YOUTH

(klasa nieoficjalna)

1 układ obowiązkowy

**POSTANOWIENIA OGÓLNE DO UKŁADÓW KLASYFIKACYJNYCH
DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W KLASIE MINI-YOUTH****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 3kach i 4kach (piramidy):**

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

5.**Elementy indywidualne
należy wykonać:**

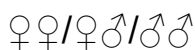
równocześnie lub bezpośrednio po sobie.

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)



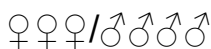
Klasa MINI-YOUTH

WYMOGI - KOMPOZYCJA UKŁADU

W układzie należy wykonać:

- 2 elementy statyczne z obowiązkowej tabeli PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 /WP, MP, MIX/ (z różnych rzędów)
- 1 element statyczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2025-2028 (WP wartość min. 1, max. 9 / MP i MxP min. 1, max 9) /przykładowe elementy tabela PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028/
- 2 elementy dynamiczne z obowiązkowej tabeli PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 /WP, MP, MIX/ (z różnych rzędów)
- 1 element dynamiczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2025-2028 (WP wartość min. 1, max. 14 / MP i MxP min 1, max 14) /przykładowe elementy tabela PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028/
- 3 elementy indywidualne: gibkość (flex), zwinność (agility), statyczne wytrzymanie (static hold) albo tumbling
 - Obowiązek wykonania elementów z kategorii TUMBLING: salta lub firlaka
 - Elementy z kategorii TUMBLING (salto lub firlak) muszą być wykonane z ruchu
 - Machowe bokiem lub przodem nie spełnia wymogu salta
 - Brak salta lub firlaka w układzie kara - 1 punkt (za każdego z partnerów)

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



Klasa MINI-YOUTH

WYMOGI - KOMPOZYCJA UKŁADU

W układzie należy wykonać:

- 1 element statyczny z obowiązkowej tabeli PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 /WG, MG/
- 1 element statyczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2025-2028 (WG wartość min. 1, max. 16 / MG min. 1, max. 16), /przykładowe elementy tabela PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 WG, MG/
- 2 elementy dynamiczne z obowiązkowej tabeli PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 /WG, MG/ (z różnych rzędów)
- 1 element dynamiczny z tabeli grup trudności FIG na lata 2025-2028 (WG wartość min. 1, max. 14 / MG min. 1, max 10), /przykładowe elementy tabela PRE-YOUTH 11-16 na lata 2025-2028 WG, MG/
- 3 elementy indywidualne: gibkość (flex), zwinność (agility), statyczne wytrzymanie (static hold) albo tumbling
 - Obowiązek wykonania elementów z kategorii TUMBLING: salta lub firlaka
 - Elementy z kategorii TUMBLING (salto lub firlak) muszą być wykonane z ruchu
 - Machowe bokiem lub przodem nie spełnia wymogu salta
 - Brak salta lub firlaka w układzie kara - 1 punkt (za każdego z partnerów)

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 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

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
	2 ()	3ki ♀♀♀ 4ki ♂♂♂♂	(druga)
	3 ()	Trener	
	4 ()	tel kont	

OPIS UKŁADU I							
Lp.	1	2	3	4	5	6	7
Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne, (w kolejności wykonania)							
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.	1	2	3	4	5	6	7
Opis graficzny elementy zespołowe, indywidualne (w kolejności wykonania)							
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 (-)	

KARTA OCENY SĄDZIEGO TRUDNOŚCI MŁODZIK

Konkurencja

2ki K / 2ki M / 2ki Mix

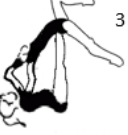
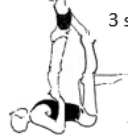
Nr zespołu	Klub	Skład zespołu
------------	------	---------------

DWÓJKI (2ki)
dziewcząt, chłopców, mieszane

♀♀, ♂♂, ♀♂

Klasa MŁODZIK

SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU

Rząd 1 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	
Rząd 2 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D  2 sek.	E  2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.		
Rząd 4 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D (tylko mężczyźni)  2 sek.	
Rząd 5 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.		
Rząd 6 1,0 pkt	A  2 sek.	B  2 sek.	C  2 sek.	D  2 sek.	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	 PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górze (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa. 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, podskok, lewa uniesiona zgięta w kolanie ramiona w górze.				
Rząd 8 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	E  3 sek.
Rząd 9 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.			
Rząd 10 1,0 pkt	A  3 sek.	B  3 sek.	C  3 sek.	D  3 sek.	E  3 sek.



Czas trwania układu

Kary

Trudność

KARTA OCENY SĄDZIEGO TRUDNOŚCI MŁODZIK

Konkurencja

3ki K

Nr zespołu

Klub

Skład zespołu

TRÓJKI (3ki) dziewcząt



Klasa MŁODZIK

SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU

Rząd 1 1,0 pkt	A GÓRNA 3 sek. 	B GÓRNA 3 sek. 	C GÓRNA 3 sek. 	D 3 sek. GÓRNA 	
Rząd 2 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	E 2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A 1/4 BACK 	B 1/4 FRONT 			
Rząd 4 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 		
Rząd 5 1,0 pkt	A 3 sek. 	B 3 sek. GÓRNA 	C 3 sek. 		
Rząd 6 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górze (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa. 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, podskok, lewa uniesiona zgięta w kolanie ramiona w górze.				
Rząd 8 1,0 pkt	A wyskok samodzielny BEZ WYRZUTU dolnych lądowanie SAMODZIELNE lub Z PODTRZYMIANIEM 0/4 front 	B wyskok samodzielny BEZ WYRZUTU dolnych lądowanie SAMODZIELNE lub Z PODTRZYMIANIEM 0/4 back 	C 		
Rząd 9 1,0 pkt	A 	B 			
Rząd 10 1,0 pkt	A GÓRNA 3 sek. 	B GÓRNA 3 sek. 	C GÓRNA 3 sek. 		

Czas trwania układu

Kary

Trudność



KARTA OCENY SĄDZIEGO TRUDNOŚCI MŁODZIK

Konkurencja

4ki M

Nr zespołu

Klub

Skład zespołu

CZWÓRKI (4ki) chłopców



Klasa MŁODZIK

SCHEMAT WYKONANIA UKŁADU

Rząd 1 1,5 pkt	A 3 sek. GÓRNY 	GÓRNY 3 sek. 	C GÓRNY 3 sek. 	D GÓRNY 3 sek. 	
Rząd 2 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	E 2 sek.
Rząd 3 1,0 pkt	A 0/4 front 	B 0/4 front 			
Rząd 4 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D (tylko mężczyźni) 2 sek. 	
Rząd 5 1,5 pkt	A GÓRNY 3 sek. 	B GÓRNY 3 sek. 	C GÓRNY 3 sek. 		
Rząd 6 1,0 pkt	A 2 sek. 	B 2 sek. 	C 2 sek. 	D 2 sek. 	
Rząd 7 Linia kroków 1,0 pkt	PRACA RĄK DOWOLNA. W OPISIE PODANIA PRZYKŁADOWA. Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą skłon w przód z nogą w górze (dłonie oparte o podłoże „struś”), postawa. Ramiona w bok. Krok odstawno-dostawny, krok/lub bez wyskok nożycowy, lądowanie na jedną nogę, postawa.				
Rząd 8 1,0 pkt	A 0/4 back z podtrzymaniem 	C 0/4 front z podtrzymaniem 			
Rząd 9 1,0 pkt	A 	B 			



Czas trwania układu

Kary

Trudność