

AKROBATYKA INDYWIDUALNA

KAT. 6-8 LAT

1. Krok, wymachy nóg naprzemiennie.
2. Przewrót w przód do przysiadu podpartego.
3. Odskok obunóż do podporu przodem 3sek.
4. Przejście do leżenia łukiem 'foczka' 3sek.
5. Wstać przez przysiad podparty do postawy.
6. Wyskok z półobrotem.
7. Skłon w rozkroku w pozycji stojącej 3sek.
8. Przewrót w przód z rozkroku do postawy.

AKROBATYKA INDYWIDUALNA

KAT. 9-11 LAT

1. Krok, podskok + przerzut bokiem do wypadu.
2. Przewrót w przód + wyskok z półobrotem.
3. Zamachem dojście do stania na rękach 1sek.
+ powrót do postawy
4. Skłon w rozkroku w postawie 3sek.
5. Przewrót w przód z rozkroku do leżenia.
6. Mostek 3sek. + powrót do leżenia na plecach.
7. Kołyską na plecach wstać do postawy.
8. Wyskok z całym obrotem.
9. Podskok kuczny.

KAT. 9-11 LAT (zaawans.)

1. Krok, podskok + przerzut bokiem na jednej ręce do wypadu.
2. Krok, naskok na obie nogi + przewrót lotny w przód + wyskok z półobrotem.
3. Przewrót w przód przez stanie na rękach do przysiadu podpartego.
4. Przejście do leżenia + mostek 3sek. + powrót do leżenia na plecach.
5. Przejście do siadu + skłon w rozkroku 3sek.
6. Wstać do postawy przez siad równoważny.
7. Wyskok z całym obrotem.
8. Rozbieg + rundak + wyskok.

AKROBATYKA INDYWIDUALNA

KAT. 12+ AMATOR

1. Rozbieg + rundak + wyskok kuczny
2. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut bokiem do wypadu.
3. Przewrót w przód przez stanie na rękach do rozkroku.
4. Szpagat (damski/na jedną nogę) 3sek.
5. Skłon w rozkroku w siadzie 3sek.
6. Mostek z leżenia 3sek.
7. Wstanie do postawy przez siad równoważny.
8. Waga 3sek.
9. Wyskok z całym obrotem.

AKROBATYKA INDYWIDUALNA

KAT. 10+ LAT PRO

1. Rozbieg + rundak + wyskok rozkroczny.
2. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut w przód na obie nogi.
3. Wyskok z półobrotem.
4. Rozbieg + salto w przód
5. Wyskok z półobrotem.
6. Przewrót w przód przez stanie na rękach.
7. Rozbieg + przerzut bokiem do wypadu/salto machowe bokiem do wypadu (+0,3pkt.).
8. Rozjazd do szpagatu 3sek. + przejście do siadu prostego
9. Przewrót w tył do postawy.
10. Rozbieg + rundak + firlak lub salto (kuczne +0,3pkt./łamane+0,4pkt./proste+0,5pkt.) w tył.

AKROBATYKA INDYWIDUALNA

CHŁOPCY OPEN

1. Krok, podskok + przerzut bokiem do wypadu.
2. Krok, naskok na obie nogi + przewrót lotny w przód + wyskok z półobrotem.
3. Zamachem dojście do stania na rękach 1sek. + powrót do postawy
4. Skłon w rozkroku w postawie 3sek.
5. Przewrót w przód z rozkroku do leżenia.
6. Świeca 3sek. + powrót do leżenia na plecach.
7. Kołyską na plecach wstać do postawy.
8. Wyskok z całym obrotem.
9. Podskok kuczny.
10. **ELEMENT DODATKOWY** (dla chętnych)
Salto kuczne w przód (+1 pkt.)