

AKROBATYKA ZESPOŁOWA

DWÓJKI ŻEŃSKIE

1. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut bokiem do wypadu.
2. Kuczka w leżeniu 3 sek.
3. Przeskok górnej nad dolną. Dolna w siadzie klęcznym.
4. Poziomka na udach dolnej 3sek. + dojście siłowe do stania na rękach 3sek.
5. Stanie na głowie 3sek.
6. Przewrót w tył o prostych nogach do rozkroku.
7. Szpagat 3sek.
8. Górna wstaje przez siad równoważny.
9. Rybka w nogach bez podparcia górnej 3sek.
10. 'Babska' stójka 3sek.
11. Dolna wstaje przez siad równoważny
12. Wyskok z fusa/salto kuczne z fusa (premia za salto +0,5).
13. Krok, podskok + przejście w przód do wypadu.

AKROBATYKA ZESPOŁOWA

TRÓJKI ŻEŃSKIE

1. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut bokiem do wypadu.
2. Kuczka w leżeniu 3sek.
3. Górna wejście na barki + utrzymać postawę bez podparcia 3sek. Dolne w siadzie klęcznym.
4. Przysiad podparty + przewrót w tył do rozkroku.
5. Szpagat 3sek.
6. Przejście do siadu prostego + wstać przez siad równoważny.
7. Górna wejście na uda dolnej / średnia stanie na rękach 3sek. w oparciu o ręce górnej.
8. Podrzut górnej z półobrotem do łapania na plecach.
9. Zejście górnej lub 3/4 salta w tył (premia za salto +0,5). Salto łamane lub proste.
10. Górna wyskok z półobrotem.
11. Cały zespół wyskok z pełnym obrotem.