



**GIMNASTYKA SPORTOWA - KOBIETY
PRZEPISY – UKŁADY OBOWIĄZUJĄCE
W LATACH 2019-2027**



Spis treści

1	Przepisy ogólne	3
2	Oficjalne konkurencje	3
3	Strój	5
4	Sprzęt	5
5	Przepisy dotyczące przebiegu zawodów	6
6	Bezpieczeństwo	7
7	Sędziowanie/oceny	9
8	Załącznik A: elementy	11

OPISY UKŁADÓW

POZIOM C	13
POZIOM 1	16
POZIOM 2	20

Tłumaczenie: Andrzej Zdzeszyński, listopad 2021



1. Przepisy ogólne

Oficjalne przepisy Olimpiad Specjalnych w gimnastyce sportowej kobiet mają zastosowanie dla wszystkich zawodów organizowanych przez Olimpiady Specjalne. Traktowane są jako międzynarodowe przepisy sportowe. Olimpiady Specjalne opracowały przepisy w oparciu o oficjalne przepisy Międzynarodowej Federacji Gimnastyki (FIG) dla kobiet

<http://www.fig-gymnastics.com>

Przepisy zostały stworzone w duchu przepisów FIG i narodowych związków sportowych lecz nieuniknione są różnice. W przypadku konfliktów pomiędzy przepisami gimnastyki sportowej kobiet Olimpiad Specjalnych oraz FIG i PZG, kierujemy się nadrzędnością przepisów Olimpiad Specjalnych.

Ad. art. 1 odsyłamy do: <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>

2. Oficjalne konkurencje.

Oficjalne konkurencje zostały określone tak aby każdy z zawodników Olimpiad Specjalnych mógł znaleźć dla siebie miejsce w zawodach gimnastyki sportowej. Organizator może określić w jakich konkurencjach odbywają się zawody oraz jeśli potrzeba, wytyczne do ich przeprowadzenia. Obowiązkiem trenerów jest prowadzenie prawidłowo procesu treningowego zawodników z uwzględnieniem indywidualizacji tego procesu.

- W wieloboju, zawodniczki mogą startować tylko na tym samym poziomie, startując indywidualnie jako „specjalistki” mogą startować w jednej, dwóch lub trzech konkurencjach. Na zawodach międzynarodowych specjalistki muszą startować w tym samym poziomie, poziomie, do którego zostali zgłoszeni, we wszystkich konkurencjach. W zawodach krajowych w rywalizacji „specjalistek” dopuszczalny jest start w konkurencjach z dwóch bezpośrednich poziomów. (jeden poziom różnicy).
- Kolejność konkurencji: skok, poręcze asymetryczne, równoważnia, ćwiczenia wolne. Zawodniczki mogą startować w dowolnej czy dowolnych z konkurencji z zachowaniem wymienionej kolejności.

2.1 **POZIOM A** - Ćwiczenia i elementy dla sportowców siedzących na wózkach czy używających kul ortopedycznych, czy poruszają się z pomocą.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne



2.2 **POZIOM B** - Ćwiczenia i elementy dla zawodników o niskim poziomie sprawności, ćwiczących samodzielnie.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne

2.3 **POZIOM C** - Układy obowiązkowe dla zawodników o niskim poziomie sprawności. Nacisk kładziemy na doskonalenie ćwiczeń podstawowych oraz połączeń w układach na wszystkich przyrządach.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne

2.4 **POZIOM 1** – Układy obowiązkowe oparte na ćwiczeniach poziomu C z myślą ich doskonalenia i rozwoju dla wykonywania układów zaawansowanych z wyższych poziomów.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne

2.5 **POZIOM 2** – Układy obowiązkowe dla średniozaawansowanych

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne

2.6 **POZIOM 3** – Opcjonalne/dowolne układy złożone z elementów grupy A i rozpoznawalnych elementów gimnastycznych. Wymagania specjalne są wykazane dla wszystkich konkurencji.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne



2.7 **POZIOM 4** - Opcjonalne/dowolne układy złożone z elementów wszystkich grup Trudności i wszystkich rozpoznawalnych elementów gimnastycznych. Wymagania specjalne są wykazane dla wszystkich konkurencji.

- Skok
- Poręcze asymetryczne
- Równoważnia
- Ćwiczenia wolne

3. UBIÓR ZAWODNICZKI

- Zawodniczki mogą startować w kostiumach z długim rękawem, krótkim rękawem czy bez rękawów. Można ćwiczyć w rajstopach czy legginsach koloru cielistego lub w kolorze kostiumu, ewentualnie z gołymi nogami. Ćwiczymy w kapciach gimnastycznych lub boso.
- Niedozwolona jest biżuteria. Wyjątek stanowi jedna para kolczyków sztyftów. Większa ilość „piercingu „ musi być usunięta na czas startu, nie wystarczającym jest zaklejenie plastrem czy zasłonięcie w inny sposób.
- Włosy muszą być upięte aby twarz była odsłonięta. Długie włosy należy upiąć w kok, koński ogon lub warkocz.

4. SPRZĘT

- 4.1 Generalnie kierujemy się przepisami FIG, dotyczącymi specyfikacji sprzętu i materacy służących do ochrony
- 4.2 Zmiany parametrów sprzętu będą dokonywane dla umożliwienia wykonanie elementów i układów ćwiczeń przez zawodniczki Olimpiad Specjalnych.
- 4.2.1 Dodatkowe materace mogą być stosowane przy ćwiczeniach niższych zawodników, dla dodatkowej ochrony, bez potrażeń, chyba że konsekwencją położenia dodatkowych materacy będzie zmiana charakteru konkurencji.
- 4.2.2 Odskokcznia może być położona na materacach dla ułatwienia wejścia na przyrząd po czym natychmiast musi być usunięta.
- 4.2.3 Stół do skoku jest używany jedynie w zawodach Poziomu 4. Konkurencja skoku w pozostałych poziomach rozgrywana jest przy użyciu mat i materacy do lądowania. Opis konkurencji skoku znajduje się w tekście pisanym i na video.



- 4.2.4 W POZIOMIE 4 zeskok do skoku powinien mieć wymiary około 1,5 x 3 metra i wysokość około 80 cm.
- 4.2.5 Wszystkie odskocznie są dozwolone. Kołnierz wokół odskoczni stosujemy przy skokach z odbiciem tyłem do stołu.
- 4.2.6 Wysokość poręczy asymetrycznych może być dostosowana do wysokości ciała zawodniczki. Można stosować dodatkowe materace.
- 4.3 Równoważnia
 - 4.3.1 POZIOM A – rolę równoważni spełnia taśma z rzepem na macie, w postaci linii lub pasa. Dopuszczalna dowolna długość i szerokość.
 - 4.3.2 POZIOM B – rolę równoważni może pełnić pasek maty o szerokości 10 cm lub równoważnia o wysokości 12,25 cm obłożona materacami.
 - 4.3.3 POZIOM C i 1- używamy regularnej równoważni (10 cm szerokości i 5 m długości), Wysokość przyrządu nie może być większa niż 30 cm mierzonej od podłogi i 10 cm od materacy. Zawodniczki które będą ćwiczyły na równoważni wyższej będą karane odpowiednim potrąceniem.
 - 4.3.4 POZIOM 2 – Równoważnia jak w poziomie C i 1. Jest możliwość regulacji wysokości od 88 cm do 1,2 m. Za ćwiczenie na wyższej równoważni zawodniczka może uzyskać premię zgodnie z przepisami.
 - 4.3.5 POZIOM 3 i 4 - Równoważnia regularna zgodna z przepisami FIG. Możliwa jest regulacja wysokości przyrządu w granicach od 88 do 120 cm.. Ćwiczenie na niskiej równoważni będzie karane odpowiednim potrąceniem zgodnie z przepisami.

5. PRZEPISY

- 5.1 Trener decyduje o poziomie w którym zawodnicy startują. Zawodnicy muszą być zdolni do bezpiecznego wykonywania wszystkich elementów w wybranym poziomie.
- 5.2 W wieloboju, zawodniczki mogą startować tylko na tym samym poziomie, startując indywidualnie jako „specjalistki” mogą startować w jednej, dwóch lub trzech konkurencjach. Na zawodach międzynarodowych specjalistki muszą startować w tym samym poziomie. poziomie, do którego zostali zgłoszeni, we wszystkich konkurencjach. W zawodach krajowych w rywalizacji „specjalistek” dopuszczalny jest start w konkurencjach z dwóch bezpośrednich poziomów. (jeden poziom różnicy).



- 5.3 W wieloboju zawodniczki mogą startować jedynie na tym samym poziomie we wszystkich konkurencjach. Uwaga: jeżeli zawodniczka została zgłoszona do rywalizacji w wieloboju i nie uzyskała żadnej oceny w żadnej z konkurencji lub w różnych konkurencjach startuje na różnych poziomach, to nie będzie sklasyfikowana, i co za tym idzie nie będzie brała udziału w ceremonii dekoracji.
- 5.4 Do rywalizacji finałowej zawodnicy muszą być odpowiednio podzieleni pod względem POZIOMÓW i GRUP WIEKOWYCH. Następnie grupy muszą być stworzone zgodnie z filozofią Olimpiad Specjalnych, tak aby rywalizowali ze sobą gimnastycy o zbliżonym poziomie umiejętności. Grupy w jakich będzie miała miejsce rywalizacja muszą być stworzone oddzielnie dla poszczególnych konkurencji i wieloboju.
- 5.5 Wersja video układów ćwiczeń jest oficjalną wersją. Opis układów jest jedynie dodatkiem. W przypadku różnic pomiędzy nimi, decydującym jest zapis video.
- 5.6 Dostosowania dla zawodników z wadami wzroku:
 - 5.6.1 Asysta jest dozwolona na wszystkich poziomach rywalizacji. Trenerzy mają obowiązek informować sędziego głównego i arbitrow poszczególnych konkurencji o wadach wzroku przed rozpoczęciem zawodów i każdej z konkurencji.
 - 5.6.2 Sygnały dźwiękowe jak np. klaskanie są dozwolone podczas wykonywania wszystkich układów ćwiczeń.
 - 5.6.3 W konkurencji skoku zawodnik może wykonywać swoją próbę bez rozbiegu lecz z dwóch lub trzech kroków marszu lub korzystać z linki rozciągniętej na całej długości rozbiegu.
- 5.7 Dostosowania dla zawodniczek z wadami słuchu:
 - 5.7.1 Trenerzy mają obowiązek informować sędziego głównego i arbitra ćwiczeń wolnych o takich zawodniczkach, przed rozpoczęciem zawodów i konkurencji ćwiczeń wolnych.
 - 5.7.2 W ćwiczeniach wolnych, trener lub inny zawodnik może sygnalizować ćwiczącej moment rozpoczęcia układu ćwiczeń bez potrażeń.

6. BEZPIECZEŃSTWO

- 6.1 Zgodnie z filozofią Olimpiad Specjalnych, aktywność zawodników musi być dostosowana do ich możliwości. Bezpieczeństwo zawodników zawsze stoi na pierwszym miejscu zgodnie z założeniami utworzonych przepisów. Z założenia przepisy Olimpiad Specjalnych dotyczące układów obowiązkowych i dowolnych mają zapewnić prawidłowy postęp w opanowaniu ćwiczeń i elementów gimnastycznych przy zapobieganiu czy też minimalizowaniu możliwości wypadków i kontuzji. Zawodnicy powinni rywalizować w POZIOMACH, których elementy i



układy obowiązkowe opanowali dostatecznie prawidłowo i bezpiecznie. Zawody w układach dowolnych są jedynie dla zawodników prezentujących najwyższy poziom przygotowania.

- 6.2 Prawidłowy proces metodycznego nauczania elementów i układów, prawidłowa pomoc i ochrona są odpowiedzialnością trenerów. Olimpiady Specjalne polecają wszelkie szkolenia organizowane przez narodowe związki gimnastyczne czy inne organizacje zajmujące się szkoleniem trenerów gimnastyki pomagające w prawidłowym procesie metodycznego nauczania i treningu.
- 6.3 Wielu wolontariuszy z małym doświadczeniem zaczyna pracę w charakterze trenerów. Muszą się oni ograniczać do nauczania jedynie ćwiczeń i układów podstawowych. Ćwiczeń z wyższych poziomów mogą nauczać jedynie instruktorzy/trenerzy z co najmniej dwuletnią praktyką w treningu gimnastycznym. Zalecane jest aby poziomów III i IV posiadali uprawnienia zgodne z regułami Polskiego Związku Gimnastycznego.
- 6.4 Bez względu na wszelkie spełnione uwarunkowania, trenerzy nie mogą zmuszać zawodników do wykonywania elementów które są poza możliwościami zawodników czy też ich nauka przekracza możliwości samych trenerów. Olimpiady Specjalne zalecają aby trenerzy gimnastyki posiadali wymagane uprawnienia do pracy, treningu w zakresie gimnastyki sportowej. Olimpiady Specjalne postępują zgodnie z poniższą filozofią bezpieczeństwa:

„Za bezpieczeństwo gimnastyków wszyscy jesteśmy odpowiedzialni, na instruktorach i trenerach spoczywa jednak największa część tej odpowiedzialności przy współpracy z rodzicami, lekarzami i samymi zawodnikami. Zapobieganie i opieka są najważniejszymi obowiązkami w szeroko pojętym procesie nauczania w którym musimy brać pod uwagę wiele czynników: rozwój, prawidłowa metodyka nauczania i przygotowanie psychologiczne zawodników. Są to obszary w których instruktorzy/trenerzy ponoszą zarówno moralną jak i prawną odpowiedzialność. Niewystarczające jest informowanie i ostrzeganie: wszyscy zaangażowani w procesie szkolenia muszą zdawać sobie sprawę z ryzyka w procesie treningowym”.

- 6.5 Jak przedstawiono w tekście przepisów oraz w materiałach filmowych, trenerzy muszą być gotowi do asekuracji zawodników w ćwiczeniach na kółkach, w skoku i na drążku przed rozpoczęciem startu. Trener ma



obowiązek przebywać w gotowości do asekuracji przez cały czas trwania ćwiczenia/układu. Zawodnik nie będzie mógł rozpocząć startu i zostanie ukarany odpowiednim potrąceniem jeżeli trener nie będzie w gotowości do asekuracji zgodnie z przepisami sędziowskimi.

7. SĘDZIOWANIE/OCENY

- 7.1 Zasady ogólne – dotyczą wymagań specjalnych i potrąceń w układach na wszystkich poziomach.
 - 7.1.1 Układy są oceniane przez panel (komisja) sędziowski D (trudność) i E (wykonanie). Potrącenia wykazane w oficjalnych przepisach.
 - 7.1.2 Panel D decyduje o zgodności wykonania układu z przepisami. Panel ten ocenia wartość układów, premie oraz potrącenia ogólne. Jeżeli zawodniczka wykonała choćby jedną część układu, najniższą oceną wystawianą przez panel D będzie jeden punkt (1.0).
 - 7.1.3 Panel E ocenia sposób wykonania układów pod względem prawidłowości techniki wykonania elementów.
 - 7.1.4 Od jednego do czterech sędziów może pracować na każdej z konkurencji.
 - 7.1.5 W panelu D wszystkie oceny muszą być zgodne.
 - 7.1.6 W panelu E w przypadku pracy dwóch lub trzech sędziów oceną będzie średnia. Przy czteroosobowej komisji sędziowskiej najwyższa i najniższa ocena będą odrzucane a średnia z pozostałych będzie oceną końcową.
 - 7.1.7 W przypadku komisji jednoosobowych każdy z sędziów jest odpowiedzialny za swoją część pracy i za ocenę końcową.
 - 7.1.8 Sędziowie mają swoje miejsca wokół maty ćwiczeń wolnych lub wokół przyrządów i mogą się konsultować pomiędzy sobą na polecenie Sędziego Głównego. (w przypadku gdy oceny poszczególnych sędziów odbiegają od dopuszczalnych granic wskazanych w przepisach ogólnych). Ocena końcowa jest pokazywana.
 - 7.1.9 Dla przebiegu równorzędnej i uczciwej rywalizacji i prawidłowego tworzenia grup startowych od początku należy przestrzegać poniższej zasady: niedozwolony jest kontakt sędziów trenerami, rodzicami i zawodnikami w sprawach dotyczących układów ćwiczeń. Zasada ta obowiązuje zarówno w arenie rozgrywania zawodów jak i poza nią. W przypadku złamania powyższej zasady sędzia będzie odsunięty od działania komisji sędziowskiej.



7.2 Wartości elementów

- 7.2.1 Wartości elementów układów ćwiczeń w poziomach A, B, C, 1 i 2 są zamieszczone w tekście przepisów i przepisach sędziowskich.
- 7.2.2 Wartości elementów układów ćwiczeń w poziomach 3 i 4 znajdują się w przepisach sędziowskich Międzynarodowej Federacji Gimnastyki (FIG).
 - 7.2.1.1 Rozpoznane i opisane elementy występują w układach gimnastycznych wszystkich konkurencji (przyrządów). Lista tych elementów znajduje się w załączniku.
 - 7.2.1.2 FIG Code of Points jest źródłem informacji dotyczących wartości elementów, zaliczeniem do odpowiednich grup trudności.
 - 7.2.1.3 W przypadku wykonywania elementów które nie znajdują się w przepisach Olimpiad Specjalnych i przepisach FIG, trener może zgłosić wykonywanie nowego elementu na odpowiednim formularzu przy zgłaszaniu zawodnika do udziału w zawodach. Dyrektor zawodów powinien zgłosić taki element Komisji Technicznej zawodów. Komisja techniczna poinformuje trenera w terminie do 3 tygodni o swojej decyzji (czy akceptuje element i do jakiej grupy trudności). Otrzymałą decyzję, trener powinien dostarczyć przed zawodami Sędziemu Głównemu. Jeżeli element zostanie zaakceptowany wstępnie przez Światowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych to zostanie następnie dopisany do oficjalnej listy elementów. W innym przypadku będzie musiał być zaakceptowany na każdym z zawodów oddzielnie.
 - 7.2.1.4 Organizator zawodów może zażądać formularza zgłoszenia nowego elementu.
 - 7.2.1.5 Protesty – istnieje ogólny formularz zgłoszeniowy protestu, który nie dotyczy kwestii sędziowskich. Obowiązkiem organizatora zawodów jest udostępnienie formularza uczestnikom.



8. ZAŁĄCZNIK A ROZPOZNAWANE ELEMENTY GIMNASTYCZNE

8.1 Poręcze asymetryczne – Wszystkie elementy które uzyskały wartość w poziomach 1 i 2 na poręczach asymetrycznych mają status Elementów Rozpoznanych.

Elementy dodatkowe:

- Przemach okroczny jedną nogą
- Przemach kuczny jedną lub dwoma nogami
- Kołowrót i kołowrót kroczy
- Zamach podmykiem
- Przysiad podparty na dolnej żerdzi
- Przysiad podparty na dolnej żerdzi i naskok na górną
- Zeskok podmykiem
- Nastopowy zeskok podmykiem

8.1.2 Równoważnia - Wszystkie elementy które uzyskały wartość w poziomach 1 i 2 na równoważni mają status Elementów Rozpoznanych. Dodatkowo, inne wersje elementów będą miały status Rozpoznanych niższych (np. obrót o 90° na dwóch nogach wykonany w postawie lub przysiadzie).

Elementy dodatkowe:

- Zmiana nogi, wymach po naskoku
- Wejście do postawy na równoważni
- Naskok kuczny i rozkroczy
- Siad równoważny
- Waga przodem w klęku podpartym jedno nogą
- Arabeska/półnaga przodem (bez wysokości minimalnej, niekonieczne wytrzymanie).
- Chasse (podskok tempowy)
- Podskoki nieujęte w przepisach FIG (wyskok z ¼ obr., hołupce)
- Skoki nieujęte w przepisach FIG
- Obrót 90 na dwóch nogach
- Obrót 90 na jednej nodze
- Fała
- Przewroty w przód i w tył
- Zamach do stania na rękach (45 od pionu o nogach złączonych lub nie).



- Przejście przez stanie na rękach do mostka i powrót do postawy
- Zeskoki: kuczny, rozkroczny, prosty
- Rundak do zeskoku
- Zeskok przerzutem w przód
- Przejście przez stanie na rękach do zeskoku
- Inne zeskoki z fazą lotu, nieujęte w przepisach FIG

8.3 Ćwiczenia wolne - Wszystkie elementy które uzyskały wartość w poziomach 1 i 2 ćwiczeń wolnych mają status Elementów Rozpoznanych. Dodatkowo, inne wersje elementów będą miały status Rozpoznanych poniższych (np. przewroty o nogach złączonych lub do rozkroku).

Elementy dodatkowe:

- Siad równoważny
- Podskoki nieujęte w przepisach FIG
- Obroty o 360 nieujęte w przepisach FIG
- Fale
- Arabeski/wagi
- Wagi z chwytem nogi podniesionej
- Przewroty (w przód, w tył, bokiem)
- Przewrót lotny w przód
- Zamach do stania połączony z przewrotem w przód
- Przewrót w tył przez stanie na rękach
- Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)
- Przerzut bokiem na jednej ręce. (gwiazda)
- Przejście przodem



POZIOM C

SKOK – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu.

OPCJONALNIE SKOK 1 – Marsz lub bieg na odskocznnię, skok prosty z odbicia obunóż.

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 1.0 Wejście na odskocznnię
- 1.0 Złączenie nóg na odskoczni
- 2.0 Skok prosty z lądowaniem na ok. 20 cm. materac
- 1.0 Lądowanie na dwie nogi w miejscu
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia skoku

Trudność 7.0

Wykonanie 2.0

Ocena maksymalna 9.0

OPCJONALNIE SKOK 2 – Naskok i z odbicia obunóż skok prosty

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń.
- 1.0 Rozbieg
- 2.0 Naskok na dwie nogi na odskocznnię
- 2.0 Skok prosty z lądowaniem na ok. 20 cm. materac
- 1.0 Lądowanie na dwie nogi w miejscu
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia skoku

Trudność 8.0

Wykonanie 2.0

Ocena maksymalna 10.0

PORĘCZE ASYMETRYCZNE – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Można używać dodatkowych materacy, odskoczni dla ułatwienia wejścia na przyrząd.

WYSOKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 1.0 Wyskok lub podsadzenie przez trenera do zwisu prostego - zaznaczyć
- 1.0 Zwis skulony - zaznaczyć
- 1.0 Wyprost do zwisu prostego
- 1.0 Zwis rozkroczny - zaznaczyć
- 1.0 Złączenie nóg do zwisu prostego
- 1.0 Zeskok



NISKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 1.0 Wyskok do podporu przodem
- 1.0 Zamach w tył do zeskoku

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0

RÓWNOWAŻNIA – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Układ musi być wykonywany na niskiej równoważni. (Potrącenie za ćwiczenie na równoważni wysokiej). Rozpoczęcie układu musi nastąpić w takim miejscu aby po wykonaniu wszystkich wymaganych kroków zawodniczka znalazła się na końcu równoważni, przed zeskokiem.

Wypad w przód może być wykonany drugą nogą bez potrąceń.

Wejście krokiem na równoważnię (lewe ramię w kierunku bliższego końca równoważni)

Krok dostawny w prawo. ramiona wykonują „falę” (prawa ręka w górze, lewa w dole).

Krok dostawny w lewo. Ramiona wykonują „falę”(lewa ręka w górze, prawa w dole).

¼ obr. w prawo, ramiona na biodrach.

Zaczynając prawą nogą 3 kroki ze wznosem nogi ugiętej w przód (stopa na wysokości kolana nogi postawnej).

Krok lewą i dostawienie prawej nogi do postawy (jedna stopa może być przed drugą), ramiona w dół.

Wypad lewą nogą w przód ze wznosem ramion przodem w górę – wytrzymać.

Dostawienie prawej nogi do postawy (jedna stopa może być przed drugą).

Opust ramion w bok

Krok prawą prostą nogą (ok. 45), krok lewą prostą nogą (45), krok prawą prostą nogą (45)

Dołączenie lewej nogi do postawy. Ramiona w dół.

Fala ramionami w prawo w skos, opust ramion w dół. Fala ramionami w lewo s skos, opust ramion w dół.

Zeskok prosty ze wznosem ramion w górę.

Wartości elementów

- 1.0 Wejście na równoważnię
- 1.0 Kroki dostawne z falą ramionami
- 1.0 Obrót o 90
- 1.0 Kroki do przodu
- 1.0 Wypad w przód
- 1.0 Kroki z prostymi nogami
- 1.0 Fale ramionami w prawo skos i lewo skos
- 1.0 Zeskok

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0



ĆWICZENIA WOLNE – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Wymienione ćwiczenia mogą być wykonywane w drugą stronę bez potrąceń: wspięcie na palce i obrót o 360, waga przodem w klęku jednonóż.

Pozycja wyjściowa: Postawa na prawej nodze. Lewa ugięta, oparta palcami o podłoże z boku nogi postawnej. Ramiona w dół.

Takty

- 1 – 16 Kołysanie biodrami z jednoczesnym wznosem ramion przodem w górę. Opust ramion w bok. Potrząśnięcie dłońmi w trakcie wznosu i opustu ramion.
Krok prawą i wymach lewą nogą w przód.
Krok lewą i wymach prawą nogą w przód.
Krok prawą i dostawienie lewej nogi.
- 1 - 8 Dwa kroki dostawne w prawo.
Rozkrok prawą, lewa na palce. (ramiona wykonują falę prawa w dół, lewa w górę).
- 1 - 8 Dwa kroki dostawne w lewo, rozkrok lewą, prawa na palce. (ramiona wykonują falę lewa w dół, prawa w górę).
- 1 - 5 Wspięcie na palce i obrót o 360 z ramionami łukiem nad głową.
- 6 – 8 Wyskok prosty w górę ze wznosem ramion w górę.
- 1 – 0 5 kroków biegu z ramionami w górze, postawa (bieg zaczynamy lewą nogą).
Przysiad podparty. Przejście (suniemy dłońmi po planszy) do klęku podpartego. Waga przodem w klęku jednonóż.
Złączenie nóg do klęku podpartego i „fala” w tył oraz wyprost do klęku obunóż.
Pozycja końcowa: siad klęczny od strony lewej nogi. Lewa ręka w górę, prawa w dół.

Wartości elementów

- 1.0 3 kroki z wymachami
0.5 Kroki dostawne w prawo
0.5 Kroki dostawne w lewo
1.0 Obrót o 360
1.0 Wyskok prosty
1.0 Bieg
1.0 Waga przodem w klęku jednonóż
1.0 Fala
1.0 Pozycja końcowa

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0



POZIOM 1

SKOK - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 1.0 Rozbieg
- 1.0 Naskok na odskocznię
- 2.0 Skok prosty na materac ok. 20 centymetrowej wysokości
- 1.0 Lądowanie w miejscu
- 2.0 2-3 kroki, $\frac{3}{4}$ zamachu do stania na rękach.
- 1.0 Opust nóg do wypadu w przód
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia ćwiczenia.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

PORĘCZE ASYMETRYCZNE - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Można używać dodatkowych materacy, odskoczni dla ułatwienia wejścia na przyrząd.

WYSOKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 0.5 Wyskok lub podsadzenie przez trenera do zwisu prostego – zaznaczyć.
- 1.0 Zwis skulony – wytrzymać 2 sekundy.
- 1.0 Wyprost do zwisu prostego - zaznaczyć
- 1.0 Zwis rozkroczny – wytrzymać 2 sekundy
- 1.0 Złączenie nóg do zwisu prostego - zaznaczyć
- 1.0 Zeskok

NISKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 1.5 Wyskok do podporu przodem
- 1.5 Zamach w tył i zatrzymanie w podporze.
- 1.0 Zamach w tył do zeskoku.

PREMIA

Wartość dodatkowego elementu

- 0.5 Odmyk o nogach ugiętych do zeskoku

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



RÓWNOWAŻNIA - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Układ musi być wykonywany na niskiej równoważni. (Potrącenie za ćwiczenie na równoważni wysokiej).

Rozpoczęcie układu musi nastąpić w takim miejscu aby po wykonaniu wszystkich wymaganych kroków zawodniczka znalazła się na końcu równoważni, przed zeskokiem.

Wymienione ćwiczenia mogą być wykonywane drugą nogą bez potrąceń: wypad w przód, postawa jednonóż (passe).

Wejście krokiem na równoważnię (lewe ramię w kierunku bliższego końca równoważni). Ramiona w dół. Krążenie ramion skrzyżnie przodem na zewnątrz do postawy z ramionami w bok

Trzy kroki dostawne w prawo z ramionami w bok.

¼ obr. w prawo, ramiona w bok.

Wypad prawą nogą w przód, wznos ramion przodem w górę - wytrzymać.

Dołączenie lewej nogi do postawy (lewa stopa za prawą).

Opust ramion w bok.

Krok lewą nogą z wymachem prawą w przód (90), krok prawą z wymachem lewą w przód (90), krok lewą z wymachem prawą w przód (90)

Opust prawej nogi do postawy (prawa stopa przed lewą) ze wznosem ramion w przód.

Postawa jednonóż na lewej nodze (passe), prawa stopa na wysokości lewego kolana – wytrzymać.

Wyprost prawej nogi w przód do postawy, przenos prawej ręki w bok, przenos lewej ręki w bok.

Ramiona na biodra

3 kroki w przód z unoszenie kolana nogi wykroczonej (stopa na wysokości kolana nogi postawnej).

Złączenie nóg, prawa stopa przed lewą z wyprostem ramion w dół.

Zeskok prosty ze wznosem ramion przodem w górę.

Wartości elementów

- 1.0 Wejście na równoważnię
- 1.0 Kroki dostawne
- 1.0 ¼ obrotu
- 1.5 Wypad w przód
- 1.5 Kroki z wymachami w przód
- 1.5 Wytrzymała postawa jednonóż (passe)
- 1.0 Kroki w przód
- 1.5 Zeskok

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



ĆWICZENIA WOLNE - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Układ może być wykonywany z przysiadem z 1/2 obr. lub z przewrotem w przód (premia). Wymienione elementy układu mogą być wykonywane w drugą stronę bez potrażeń: ¾ zamachu do stania na rękach, podskoki tempowe z zatrzymaniem w postawie na jednej nodze, wypad w przód i waga przodem, rozbieg i naskok.

Pozycja wyjściowa: Postawa o złączonych stopach, ugiętych i złączonych kolanach. Biodra nieco załamane, ramiona łukiem wokół głowy.

TAKTY

- 1–4 Wytrzymanie
- 5-12 Krok lewą nogą w tył, ramiona w górę, prawa noga w przód na palce. Dostawienie ugiętej prawej nogi. Opust prawej ręki w przód, opust lewej w przód skrzyżnie. Wyprost prawej nogi i opust ramion w dół.
- 1-16 Wypad prawą nogą w przód ze wznosem ramion w górę. ¾ zamachu do stania na rękach i opust nóg do wypadu prawą w przód z ramionami w górę. Dostawienie prawej nogi do postawy, przenos ugiętych ramion prodem przed sobą, w prawo, w lewo, w prawo i wyprost ramion w bok.
- 1-8 Krok lewą i wyskok z ugięciem prawej nogi w przód. Krok prawą i wyskok a ugięciem lewej nogi w przód. 4 szybkie kroki ze wspięciem na palce – lewa, prawa, lewa, prawa, dołączenia lewej nogi do prawej.
- 1-8 Przenos ramion w przód., postawa jednonóż na lewej nodze, stopa prawej nogi na wysokości kolana lewej. Wyprost i krok prawą nogą z obrotem o 90 w lewo. Dołączenie lewej nogi, przenos lewego ramienia w bok.
- 1-16 Krok lewą i wymach w przód prawą nogą, krok prawą i wymach lewą w tył na ugiętej prawej (arabeska). Krok lewą i dostawienie prawej nogi do postawy. Krażenie ramion przodem w górę i opust w bok.
Krok prawą i wymach lewą w przód, krok lewą i wymach prawą w tył na ugiętej lewej (arabeska).
Krok prawą i dołączenie do postawy.
Opad tułowia w przód ramiona w przód do góry. Wyprost tułowia ramiona w bok.
- 1-8 Podskok dostawny w lewo, rozkrok lewą prawa na palce Lewa ręka w bok, prawa w górę..
Podskok dostawny w prawo, rozkrok prawą nogą, lewa na palce. Ramiona w bok.
- 1-8 Krok lewą nogą w przód do narożnika planszy, obrót o 180 w prawo z ramionami w dół. Dołączenie prawej nogi w tył do postawy. Półprzysiad, ramiona przodem zgięte. Skręt tułowia w lewo z wyprostem lewej ręki w bok do góry, spojrzeć za ręką..
- 1-16 Pogłębienie półprzysiadu i krażenie ramion dołem w lewo, w górę, wyprost do postawy.



- Wypad prawą nogą w przód z ramionami w górze, waga przodem, opust lewej do wypadu prawą w przód z ramionami w górze. Dostawienie prawej nogi do postawy z opustem ramion w dół.
- 1-8 4 kroki rozbiegu (prawa, lewa, prawa, lewa), podskok tempowy do wykroku prawą ugiętą nogą, lewa ugięta, wznos ramion w górę. Dostawienie lewej nogi do postawy, ramiona w górze.
- 1-8 Półprzysiad, opust ramion tyłem w dół. Skok prosty ze wznosem ramion przodem w górę. Lądowanie w półprzysiadzie z ramionami w górze. Obrót w lewo o 90° z czterema naprzemianstronnymi wspięciami na palce (lewa, prawa itd.), ramiona w górze, dłonie złączone.
- 1-0 Przysiad podparty (lub przewrót w przód), ½ obrotu do siadu skulonego z kolanami przy klatce piersiowej, palce stóp dotykają podłoża. Ramiona w przód, dłonie wykonują skręty (pozdrowienia). Przetoczenie w tył do leżenia przerzutnego o ugiętych nogach, dłonie ułożone przy głowie, przetoczenie w przód z ¼ obrotu i wyprost do klęku obunóż ze wznosem ramion w górę. Fala w tył z krążeniem ramion w tył. Siad klęczny, ramiona w przód zgięte (gest objęcia), skręt głowy w prawo.

Wartości elementów

- 1.0 ¾ zamachu do stania na rękach
- 0.5 Podskoki
- 0.5 Postawa jednonóż
- 1.0 Fragment taneczny
- 0.5 Podskoki dostawne
- 1.0 Arabeska
- 1.0 Podskoki tempowe
- 1.0 Skok prosty
- 1.0 Przysiad podparty z ½ obr. LUB 2.0 przewrót w przód
- 1.0 Przetoczenie w tył do leżenia przerzutnego
- 0.5 Fala w tył

Trudność	9.0
	10.0 (z przewrotem w przód)
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	19.0
	20.0 (z przewrotem w przód)



POZIOM 2

SKOK POZIOM - 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń.
- 1.0 Rozbieg
- 1.0 Naskok na odskocznię
- 2.0 Skok prosty na materac o wysokości ok. 40 cm.
- 1.0 Lądowanie w miejscu
(2-3 kroki) wypad w przód i zamach do stania na rękach, stopy złączone.
- 1.0 Opust nóg do wypadu w przód, złączenie nóg do postawy.
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia próby.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

PORĘCZE - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Zawodniczki mogą stosować dodatkowe materace, odskocznie do wejścia na przyrząd.

WYSOKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 1.0 Z podwyższenia (materaca, bloki służące pomocy), naskok na górną żerdź do zamachu w przód
- 1.0 Zamach w tył
- 1.0 zamach w przód
Zamach w tył
- 1.0 W tylnym zamachu zeskok

NISKA ŻERDŹ

Wartości elementów

- 1.0 Wyskok do podporu przodem
- 1.0 Zamach w tył
- 1.0 Zamach w tył do zeskoku



PREMIE

Wartości elementów

- 1.0 Wymyk przodem z postawy zwieszanej przodem, wykonany zamachem do podporu przodem.
- 1.0 Wymyk przodem z postawy zwieszanej przodem, wykonany siłą do podporu przodem.
- 1.0 Odmyk o nogach ugiętych do zeskoku.

Trudność	10.0
WYKONANIE	10.0
Ocena maksymalna	20.0

RÓWNOWAŻNIA - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Układ może być wykonywany na niskiej równoważni lub z premią na wysokiej.

Obowiązkowa asekuracja przy układzie na wysokiej równoważni..

Wymienione elementy mogą być wykonywane w drugą stronę bez potrażeń: piruet, waga przodem.

Wejście na niską równoważnię:

Stojąc bokiem do równoważni, przy jednym z jej końców patrząc na dalszy, krok dostawny bokiem na przyrząd.

Przysiad podparty z ramionami w przód. Krążenie przedramion w przód i opust ramion w dół.

Wejście na wysoką równoważnię

Postawa przodem do równoważni, blisko jednego końca. Wyskok do podporu przodem, przemach okroczny prawą nogą z $\frac{1}{4}$ obrotu do siadu okrocznego podpartego przodem do dalszego końca równoważni. Zamach nóg w tył do przysiadu podpartego. Wyprost (krążenie przedramion) i wznos ramion w przód.

C.D. (niska i wysoka równoważnia)

Wyprost do postawy, ramiona w dół.

Wznos ramion w bok, krok prawą nogą, wymach lewą nogą w przód (90), krok lewą nogą i wznos prawej nogi w tył do półnagi na ugiętej lewej (arabeska).

4 kroki w przód (prawa, lewa, prawa, lewa), z ramionami w bok.

Ramiona w bok, krok lewą nogą, wymach w przód prawą (90), krok prawą nogą i wznos lewej nogi w tył do półnagi na prawej ugiętej nodze (arabeska).

2 do 3 kroków w przód, zatrzymanie w wykroku, opad tułowia w przód z ramionami w dół do tyłu.

Wyprost do postawy. Obrót o 180 w dowolną stronę ze wspięciem na palce, ramiona w dół.

Wypad prawą nogą w przód ze wznosem ramion przodem w górę. Wznos lewej nogi do wagi przodem. Opust lewej nogi do wypadu prawą w przód.

Krążenie ramion w tył, z zatrzymaniem w postawie: lewa ręka w przód , prawa w bok z wykrokiem prawą ugiętą nogą na palce.

Krok prawą i dostawienie lewej nogi z tyłu do prawej.



Skok prosty ze wznosem ramion w górę, lądowanie do półprzysiadu z ramionami w bok. Opust ramion w dół.

Wspięcie na palce (releve) i obrót o 90 w lewo ze wznosem ramion w bok.

Krok dostawny w prawo ze wspięciem na palce zgięciem prawej ręki przodem, drugi krok dostawny w prawo i zgięcie lewej ręki skrzyżnie przed prawą.

Obrót o 90 w prawo ze wznosem ramion w górę.

Krok prawą z ugięciem lewej w dół do tyłu, opust prawej ręki w dół, krok lewą nogą prawa ugięta w dół do tyłu z opustem lewej ręki w dół.

3 – 4 kroki w przód do postawy o nogach złączonych na końcu równoważni.

Zeskok rozkroczny (rozkrok min. 90).

Lądowanie o nogach złączonych.

Wartości elementów

- 1.0 Naskok do przysiadu podpartego
- 1.0 Krok taneczny prawą nogą
- 1.0 Krok taneczny lewą nogą
- 1.0 Półobrót
- 1.0 Wytrzymała waga przodem
- 1.0 Skok prosty
- 1.0 Kroki dostawne
- 1.0 Kroki z ugięciem nogi zakrocznej
- 1.0 Zeskok rozkroczny

Trudność	10.0 (wysoka równoważnia)	9.0 (niska równoważnia)
Wykonanie	10.0	
Ocena maksymalna	20.0	



ĆWICZENIA WOLNE - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu.

W układzie może być wykonywane leżenie przerzutne albo przewrót w tył.

Wymienione elementy mogą być wykonywane w drugą stronę bez potrąceń:
½ obrotu ze wspięciem na palce, stanie na rękach, podskoki tempowe, przerzut bokiem, naskok i wykrok do wagi przodem.

Pozycja wyjściowa: Klęk jednonóż na prawym kolanie, lewa ugięta przód. Lewa ręka zgięta przodem (lewa dłoń do prawego barku), Prawe ramię w bok do tyłu

TAKTY

- 1-4 Wytrzymanie pozy wyjściowej
- 5-16 Wyprost lewej ręki w przód i opust prawej w przód.
Wyprost do postawy z ramionami w bok. Poglębianie klęku z przenosem ramion w bok. Wyprost do klęku wykrocznego z przenosem ramion w bok. Wyprost do klęku obunóż z obrotem o 90° w prawo (lewa noga do prawej) z klaśnięciem w dłonie.
Obrót o 90° w prawo, ramiona w bok do klęku jednonóż na lewej nodze, ramiona w przód, dłonie razem.
- 1-16 Wyprost do postawy (lewa noga do prawej) z ramionami w bok.
Wypad prawą nogą w przód, prawa ręka zgięta przed pierś, lewa w bok do tyłu (przygotowanie do piruetu). ½ piruetu w prawo (na prawej nodze) z ramionami łukiem w przód i lewą nogą w przód w dół zgiętą, wyprost ramion w bok po czym opust ramion w dół.
- 1-16 Krok lewą nogą, wypad prawą w przód ze wznosem ramion przodem w górę. Zamach do stania na rękach (złączenie stóp w pozycji pionowej). Opust nóg do wypadu prawą nogą w przód z ramionami w górę. Wyprost i dołączenie prawej nogi do postawy z opustem ramion w dół.
- 1-8 Dwa kroki dostawne w przód (chase), lewa ręka w przód, prawa w bok.
3 kroki biegu (prawa, lewa, prawa) ze zgięciem nogi zakrocznej, ramiona w przód w dół. Złączenie nóg do postawy z ramionami w dół.
- 1-16 Wyskok w górę ze wznosem ramion przodem w górę.
Lądowanie z ramionami w górze. Krążenie ramion tyłem w przód i wyskok kuczny, lądowanie w postawie z ramionami w dół.
Rozkrok prawą nogą z wychyleniem bioder w prawo, wychylenie bioder w lewo, wychylenie bioder w prawo i jeszcze raz w lewo, ramiona w bok w dół. Obrót w prawo o 90° z dołączeniem lewej nogi do postawy. % klaśnięć dłońmi na wysokości klatki piersiowej. Skręt głowy w prawo z przekosem ramion ugiętych w prawo.
- 1-6 Krok prawą nogą, dołączenie lewej nogi do półprzysiadu, wyprost do postawy ze wznosem ramion przodem w górę.
Krok prawą nogą i dołączenie prawej i fala tyłem w przód z krążeniem ramion w tył.



- 1-8 Przez przysiad przetoczenie w tył do leżenia przerzutnego z ramionami w górę w tył zgiętymi, dłonie oparte na podłożu z boków głowy, palcami w tył. Przetoczenie w przód do przysiadu podpartego. W układzie z PREMIĄ wykonujemy przewrót w tył do przysiadu podpartego.
- 1-16 Wyprost do postawy, lewa ręka w górę, prawa w tył. Wznos prawej ręki w górę z obrotem o 45° w lewo w stronę narożnika planszy. Krok prawą nogą w przód oraz przerzut bokiem („gwiazda”) z ¼ obrotu do wypadu lewą nogą w przód z krążeniem ramion w górę w bok.
- 1-4 2 kroki w tył z unoszeniem kolan w przód zakończone w postawie o złączonych nogach. Skrętoskłon w lewo w tył z ramionami przodem zgiętymi, wzrok skierowany w lewo.
- 1-16 Krok lewą nogą z podskokiem i wymachem prawą w przód 45°. Krok prawą nogą na palce (releve) i wznos lewej nogi do półwagi przodem (arabesque) z ramionami w bok. trzy kroki w przód ze wspięciem na palce, w ostatnim kroku prawą nogą wyskok z wymachem lewą w przód 45°. Krok lewą nogą na palce ze wznosem prawej nogi w tył do półwagi przodem (arabesque) z ramionami w bok. Trzy kroki w przód na palcach. Złączenie nóg w postawie i obrót o 45° w lewo z opustem ramion w dół.
- 1-16 2 do 3 kroków rozbiegu, podskok tempowy oraz wypad w przód z ramionami w górze, waga przodem z ramionami w górze. Opuszczamy nogi poprzez wypad w przód, wyprost i dostawienie nogi wykroczonej do postawy z ramionami w górze. Opust ramion w dół.
- 1-00 Poprzez siad klęczny na lewej nodze, obrót w prawo i przejście do siadu prostego podpartego w rozkroku. Wznos bioder do podporu leżąc tyłem na prawej ręce ze wznosem lewej w górę. Siad prosty w rozkroku, złączenie nóg do siadu prostego, ½ obrotu w lewo z wyprostem do leżenia przodem z ramionami w górze. ½ obrotu do leżenia tyłem z ramionami w górze. Kłaśnięcie dłońmi z ramionami w przód i opust ramion w bok i zgięciem lewej nogi. Lewa stopa na podłożu powyżej prawego kolana.

Wartości elementów

- 1.0 Obrót ze wspięciem na palce o 180
- 1.0 Stanie na rękach
- 0.5 Kroki dostawne w przód (chase)
- 1.0 Wyskok prosty
- 1.0 Wyskok kuczny
- 0.5 Fala tyłem w przód
- 1.0 Leżenie przerzutne lub przewrót w tył
- 1.0 Przerzut bokiem („Gwiazda”)
- 1.0 Część taneczna
- 1.0 Podskok tempowy
- 1.0 Waga przodem

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0