

ALG 

AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

Wszelkie prawa zastrzeżone.



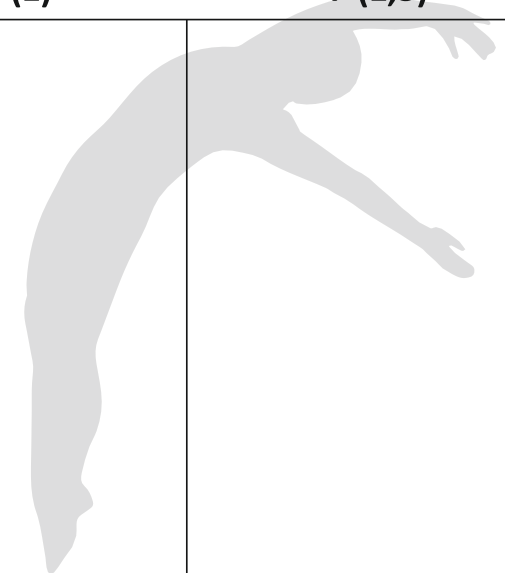

Zarówno treści oraz elementy graficzne umieszczone w tabeli elementów do układów gimnastycznych podlegają ochronie prawnej. Ich kopiowanie, powielanie bądź wykorzystywanie w całości lub części w jakiegokolwiek formie bez zgody autorów jest zabronione.

CZĘŚĆ I TABELA DAMSKA ALG

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.1 Przewrót w przód do przysiadu podpartego</p> 					
<p>I.1A.2 Przewrót w przód do innej pozycji niż przysiad podparty</p> 					

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.3 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach do przysiadu podpartego</p> 	<p>I.1B.3 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach (musi być wytrzymane 2s.) i piruetem 360° do przysiadu podpartego</p> 				
	<p>I.1B.4 Płynne przejście w przód lub tik-tak zaczynając przodem</p> 				

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)

B (0,3)

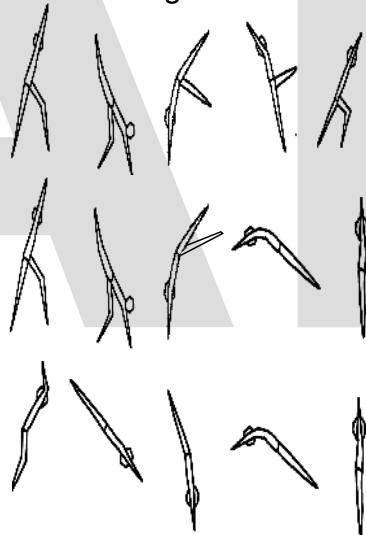
C (0,5)

D (0,7)

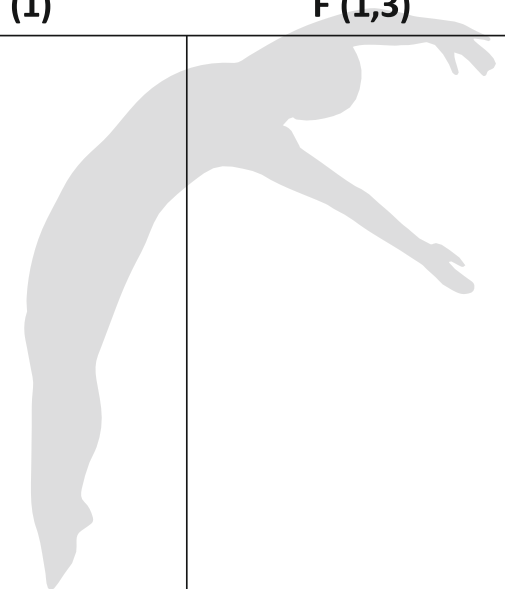
E (1)

F (1,3)

I.1B.5 Przerzut w przód z jednej a jedną lub dwie nogi.
Przerzut w przód z dwóch na dwie nogi.



I.1D.6 Przerzut w przód 360° z jednej na dwie nogi „MOSTEPANOVA”



AMATORSKI LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)

B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

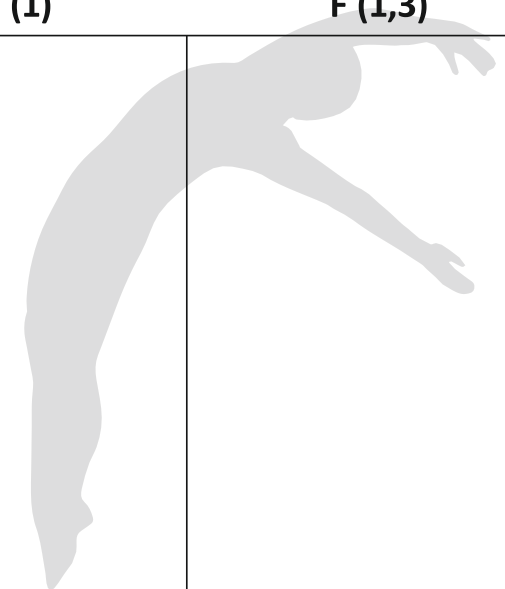
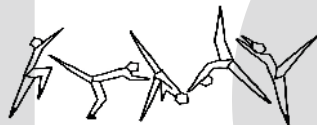
I.1A.7 Przerzut bokiem do postawy przodem lub bokiem



I.1B.7 Salto machowe bokiem lub salto bokiem (arab)

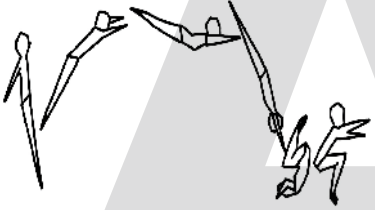

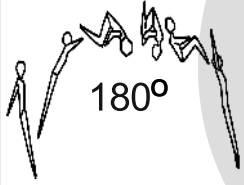
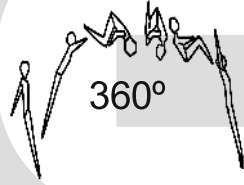




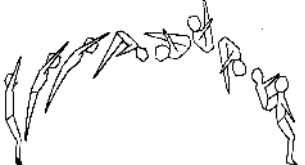


I.1C.7 Salto machowe przodem

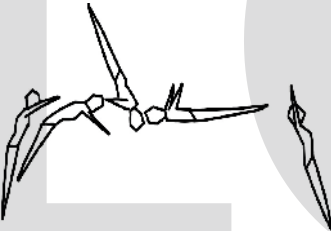
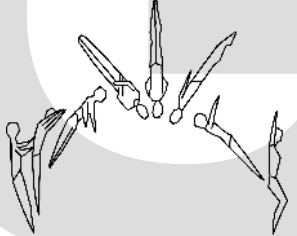
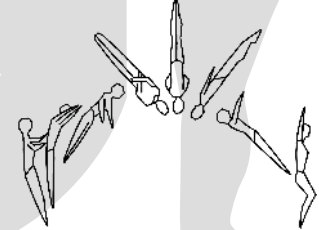
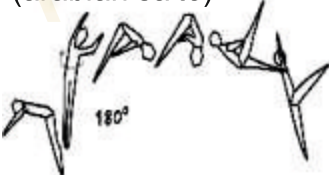


AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD



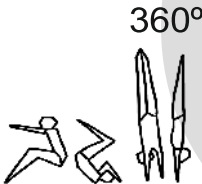
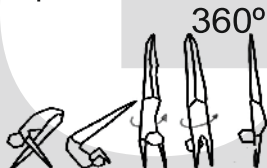
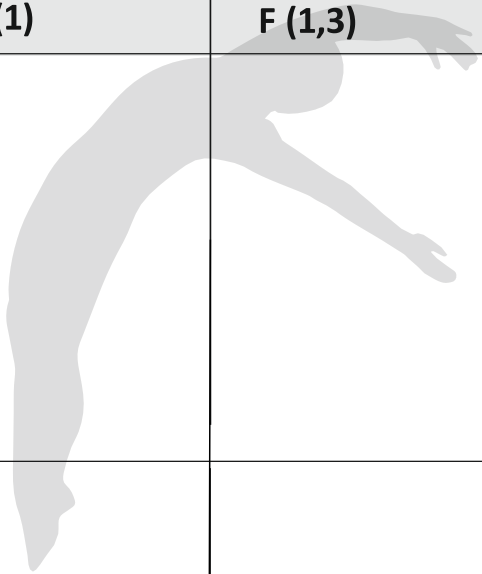


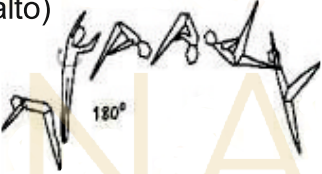
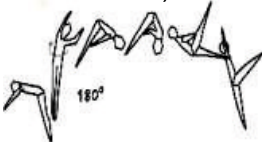
A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.8 Przewrót lotny</p> 	<p>I.1B.8 Salto kulone</p> 	<p>I.1C.8 Salto kulone z rotacją 180°</p> 	<p>I.1D.8 Salto kulone z rotacją 360°</p> 		<p>I.1F.8 Podwójne salto kulone w przód „PODKOPAJEVA”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>
	<p>I.1B.9 Salto łamane</p> 	<p>I.1C.9 Salto łamane 180°</p> 	<p>I.1D.9 Salto łamane 360°</p> 		<p>I.1F.9 Podwójne salto łamane w przód „KOŁEK”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

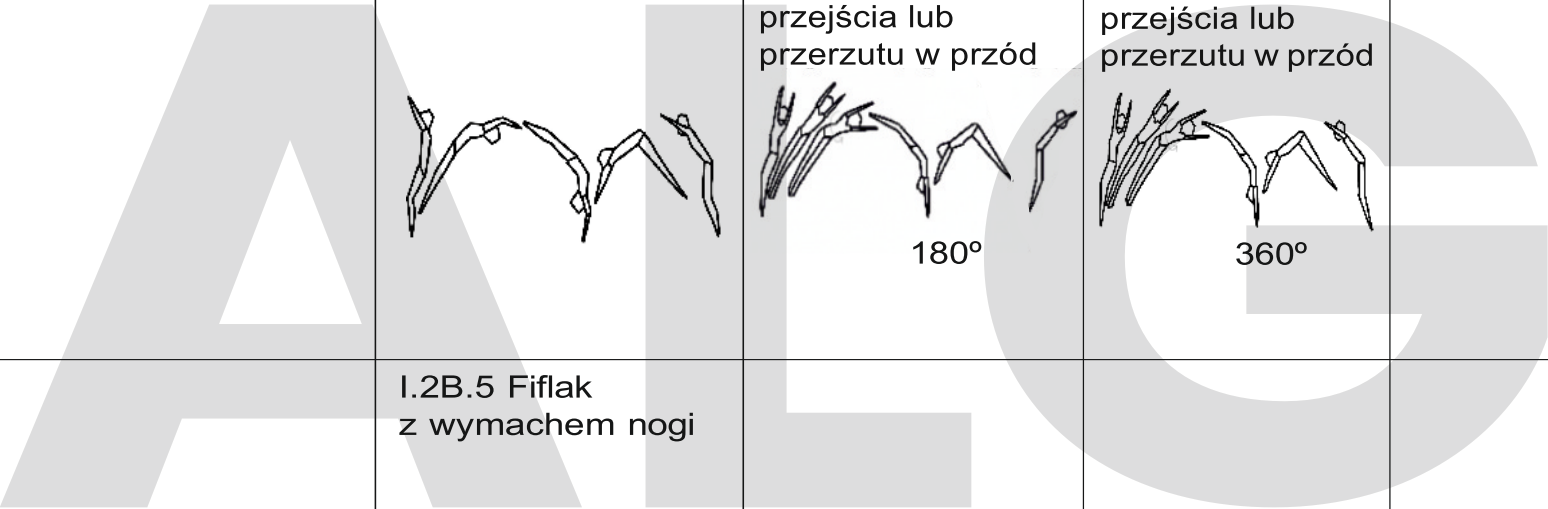

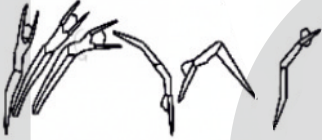

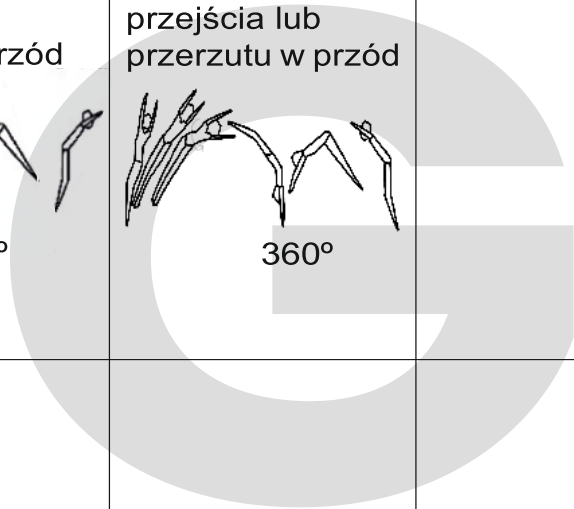
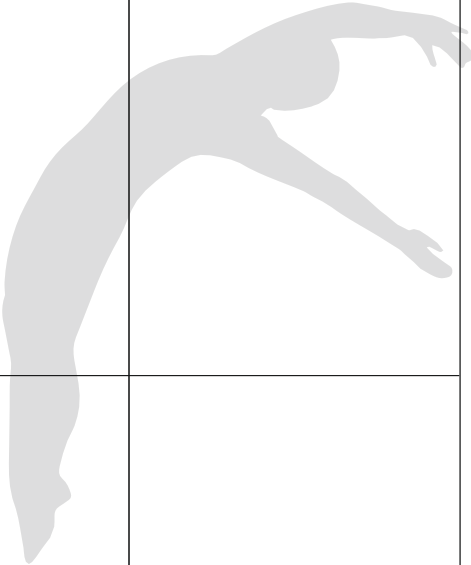

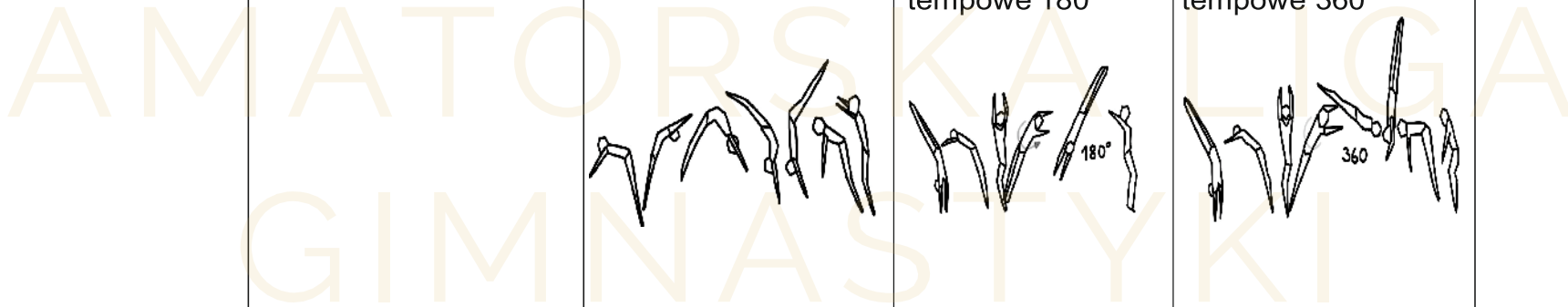


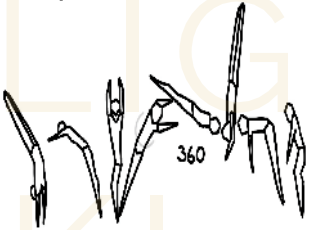
A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
		<p>I.1C.10 Salto proste w przód</p> 	<p>I.1D.10 Salto proste z 180° obrotu</p> 	<p>I.1E.10 Salto proste 360° + za każdy obrót o 180° 0,5 pkt</p> <p style="text-align: center;">360°</p> 	
					<p>I.1F.11 Salto arabskie kuczne ANDERSEN/ JENTSCH lub łamane Dos Santos po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta podwójnego w przód (arabian salto)</p>  <p style="text-align: center;">+ 1,5 pkt. premii</p>

CZĘŚĆ I. TABELA DAMSKA ALG



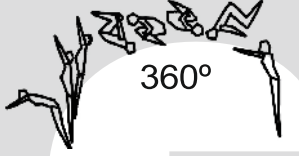


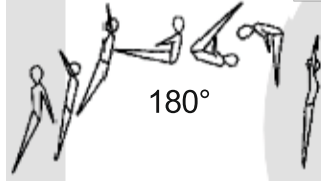
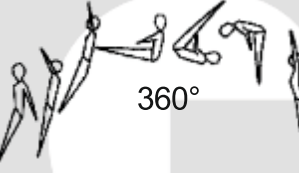


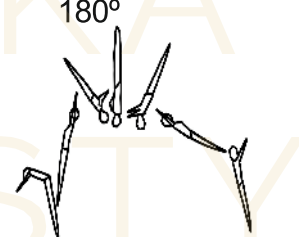
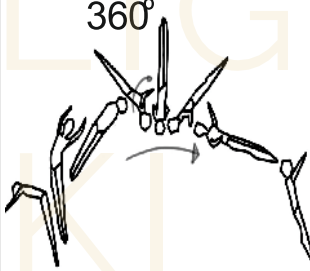
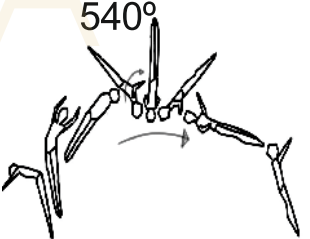
STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.2A.1 Przewrót w tył do przysiadu podpartego lub do innej pozycji niż przysiad podparty</p> 	<p>I.2B.1 Przewrót w tył skulony do stania na RR lub przewrót w tył o rękach wyprostowanych do podporu przodem</p> 	<p>I.2C.1 Przewrót w tył skulony do stania na RR z piruetem 360°</p> 	<p>I.2D.1 Przewrót w tył o nogach prostych do stania na RR z piruetem 360°</p> 		
	<p>I.2B.2 Przejście w tył lub tik-tak zaczynając tyłem</p> 				
<p>I.2B.3 Rundak (roundoff) przerzut bokiem 180 na dwie NN</p> 		<p>I.2C.3 Salto arabskie kuczne lub łamane po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta w przód (arabian salto)</p> 			<p>I.2F.3 Salto arabskie kuczne ANDERSEN/ JENTSCH lub łamane Dos Santos po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta podwójnego w przód (arabian salto)</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>

STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ

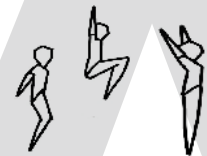


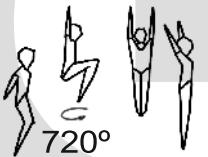

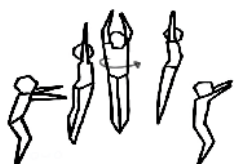


A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
	<p>I.2B.4 Przerzut w tył (fiflak)</p> 	<p>I.2C.4 Przerzut w tył (fifiak) 180° do przejścia lub przerzutu w przód</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>I.2D.4 Przerzut w tył 360° do przejścia lub przerzutu w przód</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	 	
	<p>I.2B.5 Fiflak z wymachem nogi</p> 				
		<p>I.2C.6 Salto tempowe</p> 	<p>I.2D.6 Salto tempowe 180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>I.2E.6 Salto tempowe 360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	

STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
	<p>I.2B.7 Salto w tył kulone</p> 	<p>I.2C.7 Salto w tył kulone 180°</p> 	<p>I.2D.7 Salto w tył kulone 360°</p> 		<p>I.2F.7 Podwójne salto kulone „KIM”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>
	<p>I.2B.8 Salto łamane w tył</p> 	<p>I.2C.8 Salto łamane w tył 180°</p> 	<p>I.2D.8 Salto łamane w tył 360°</p> 		<p>I.2F.8 Salto podwójne łamane w tył „KIM”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>
		<p>I.2C.9 Salto proste 180°</p> 	<p>I.2D.9 Salto proste 180°</p> 	<p>I.2E.9 Salto proste 360°</p> 	<p>I.2F.9 Salto proste 540° +0,5pkt za każdy obrót 180°</p> 

CZĘŚĆ I. TABELA DAMSKA ALG

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATICZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.3A.1 Podskok kuczny</p>  <p>I.3A.1 Podskok kuczny z półobrotem</p>  <p>180°</p>	<p>I.3B.1 Podskok kuczny z całym obrotem</p>  <p>360°</p>		<p>I.3D.1 Podskok kuczny 720°</p>  <p>720°</p>		
<p>I.3A.2 Wyskok prosty z półobrotem</p>  <p>180°</p>	<p>I.3B.2 Wyskok prosty z całym obrotem</p>  <p>360°</p>	<p>I.3C.2 Wyskok prosty z dwoma obrotami</p>  <p>720°</p>			
		<p>I.3C.3 Skok ze zgięciem w tył z dotknięciem stopami głowy (Barani)</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATICZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

B (0,3)

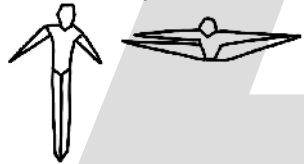
C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

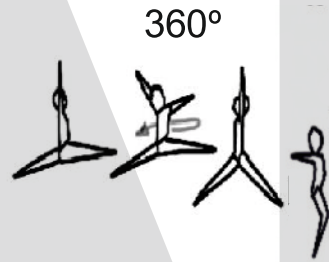
I.3A.4 Skok rozkroczny z pochyleniem tułowia w przód (poz. szczupaka), żabki lub z ustawieniem tułowia pionowo, a nogami w rozkroku poziomki



I.3A.4 Skok do poziomki z 1/2 obrotu



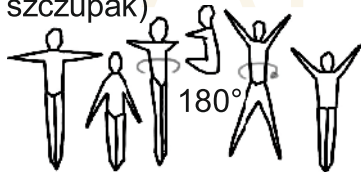
I.3B.4 Skok do poziomki z całym obrotem



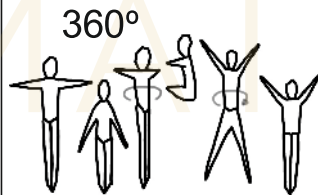
I.3A.5 Skok chyłkiem (podskok łamany 90° - szczupak)



I.3A.5 Skok chyłkiem 180° lub skok barani (podskok łamany 180° - szczupak)



I.3C.5 Skok chyłkiem z całym obrotem 360° (podskok łamany 360° - szczupak)



STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

B (0,3)

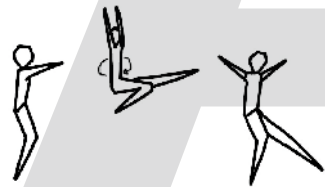
C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

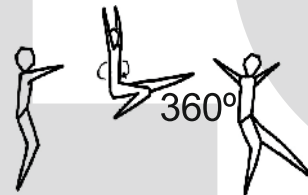
I.3A.6 Pistolet



I.3B.6 Obrót w pozycji pistolet (wilka) 180° w przysiadzie z 1N wyprostowaną, 2N zgiętą



I.3C.6 Obrót 360° w pozycji pistolet (wilka) w przysiadzie z 1N wyprostowaną, 2N zgiętą



I.3D.6 Obrót 540° w pozycji pistolet (wilka) w przysiadzie z 1N wyprostowaną, 2N zgiętą


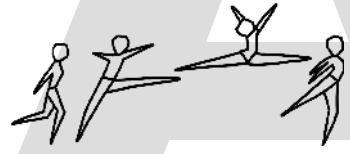



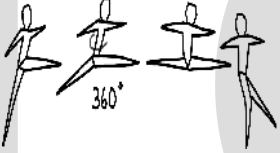
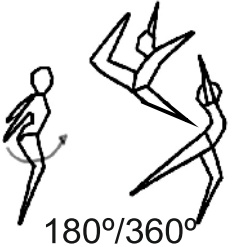




I.3E.6 Obrót 720° w pozycji pistolet (wilka) w przysiadzie z 1N wyprostowaną, 2N zgiętą



AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.3A.7 Skok półszpagatowy</p>  <p>I.3A.7 Skok szpagatowy</p> 	<p>I.3B.7 Skok szpagatowy z półobrotem lub skok szpagatowy z nogą do głowy z półobrotem lub skok szpagatowy z nogą do głowy</p>   	<p>I.3C.7 Skok szpagatowy z obrotem 360° z dwóch nóg na dwie nogi</p> 			<p>I.3F.7 Skok szpagatowy z nogą do głowy i wygięciem tułowia do tyłu z obrotem 180° (FERRARI/TING) lub 360° (JURKOWSKA KOWALSKA)</p> 
	<p>I.3B.8 Skok szpagatowy z przemachem nóg (zetka)</p> 	<p>I.3C.8 Skok szpagatowy z przemachem nóg (zetka) z nogą do głowy lub zetka z 1/2 obrotu</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

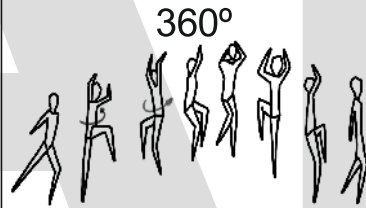
E (1)

F (1,3)

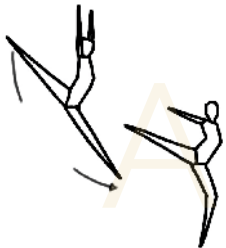
I.3A.9 Wyskok koci

I.3B.9 Wyskok koci
z całym obrotem

I.3E.9 Wyskok
koci z dwoma
obrotami



I.3A.10 Skok sissonne
(skok z nogami na 180°
po skosie z odbicia
obunóż)



AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

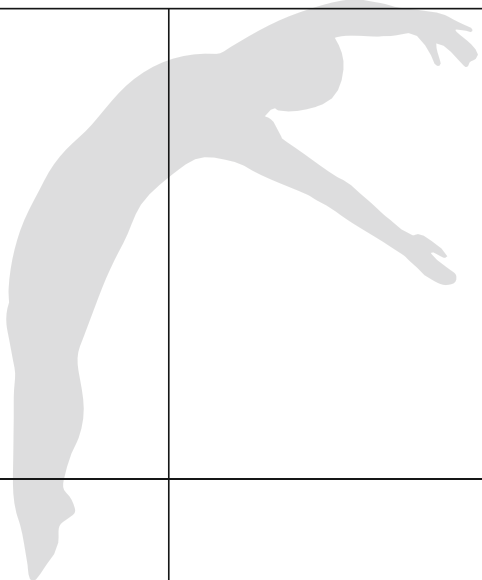


B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

A	A	L	G		
		<p>I.3C.11 Butterfly przodem lub tyłem - obróć lekko wygiętego tułowia w powietrzu poziomo do podłoża z nogami powyżej bioder bądź odwrotnie</p>  			

AMATORKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

B (0,3)

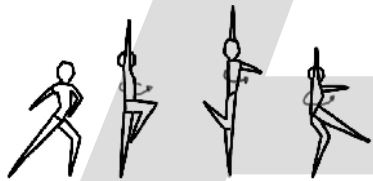
C (0,5)

D (0,7)

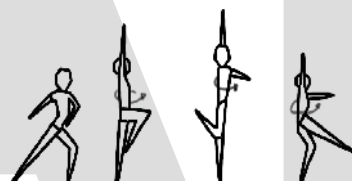
E (1)

F (1,3)

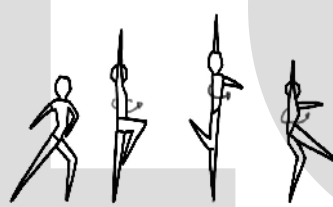
I.3A.12 Piruet na jednej nodze z całym obrotem i drugą nogą dowolnie przy kolanie



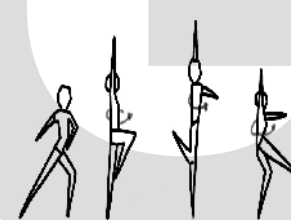
I.3B.12 Piruet na jednej nodze z dwoma obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie



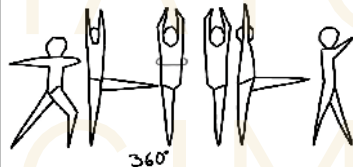
I.3C.12 Piruet na jednej nodze z trzema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie



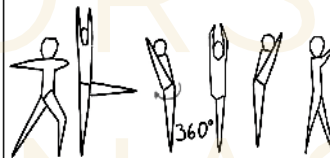
I.3D.12 Piruet na jednej nodze z czterema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie



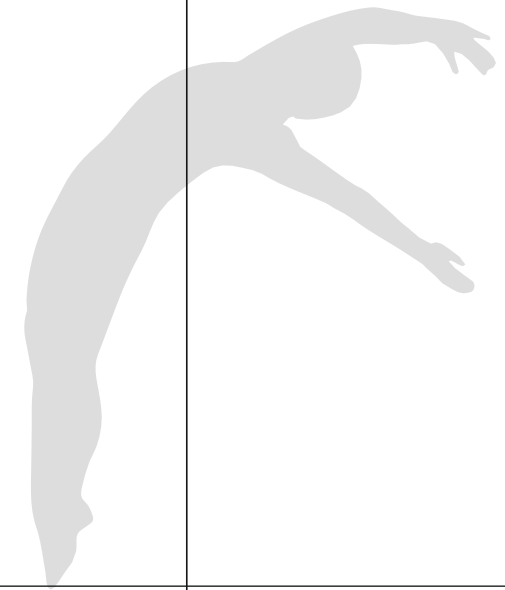
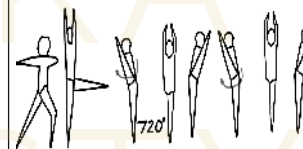
I.3B.13 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą podniesioną na 90°



I.3C.13 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą podniesioną na 180°



I.3D.13 Piruet z dwoma obrotami na jednej nodze z drugą nogą podniesioną na 90° lub 180° „MEMMEL”



AMATORSKA LIGA GIMNASTYKI

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

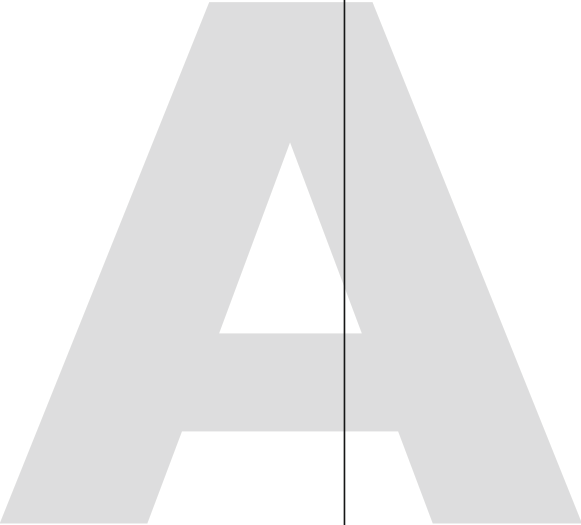

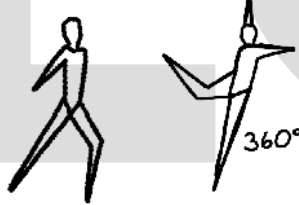

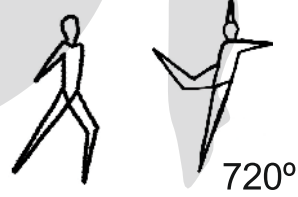

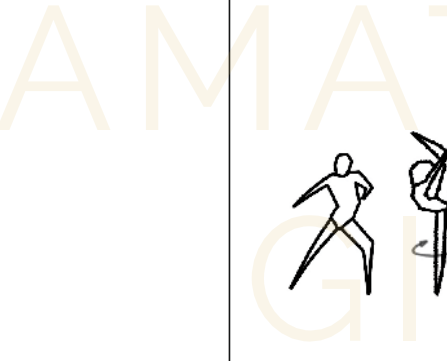

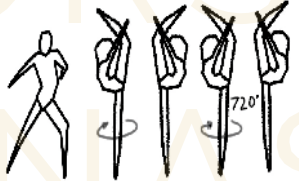



B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

		<p>I.3C.14 Piruet z całym obrotem z nogą z tyłu w pozycji attitude (kolano wolnej nogi w pozycji poziomej podczas obrotu)</p> 		<p>I.3E.14 Piruet z dwoma obrotami z nogą z tyłu w pozycji attitude (kolano wolnej nogi w pozycji poziomej podczas obrotu)</p> 	
	<p>I.3B.15 Piruet z całym obrotem z jedną nogą przytrzymaną ręką powyżej 90 ° (noga prosta lub zgięta)</p> 	<p>I.3C.15 Piruet z dwoma obrotami z jedną nogą przytrzymaną ręką powyżej 90 ° (noga prosta lub zgięta)</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SKOKI, PIRUETY)

A (0,1)

B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

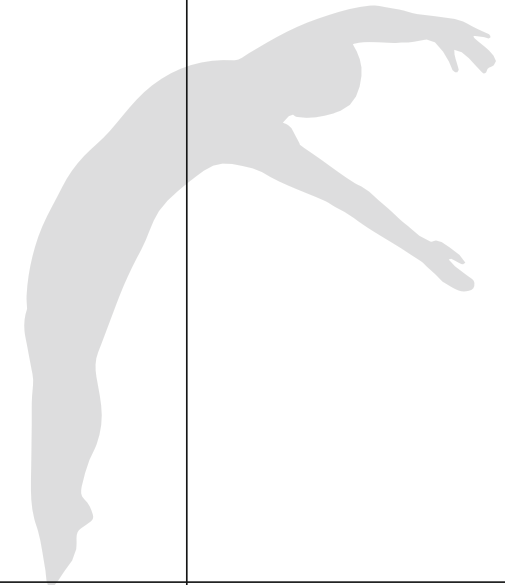
I.3B.16 Iluzja z całym obrotem (obrót przez szpagat w staniu bez dotykania podłogi ramionami)



I.3B.17 Obrót 360° na plecach w pozycji półleżącej 1N zgięta i 1R wsparta i 2N w rozkroku wyprostowana i 2R prosta w powietrzu

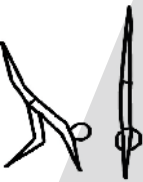



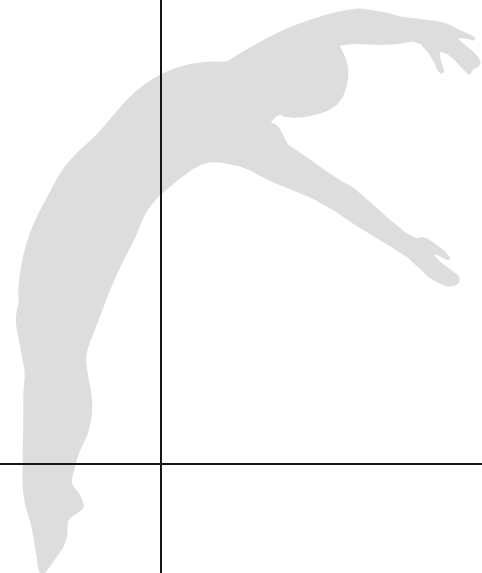
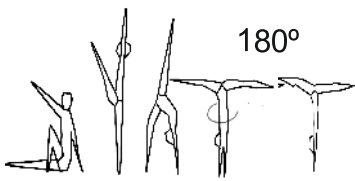





I.3C.17 Obrót 720° na plecach w pozycji półleżącej z 1N zgięta i 1R wsparta i 2N w rozkroku wyprostowana i 2R prosta w powietrzu



AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATICZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)	
<p>I.3A.18 Zamachem stanie na RR</p> 	<p>I.3B.18 Zamachem stanie na RR z piruetem 360°</p> 	<p>I.3C.18 Wejście siłowe ze skłonu podpartego w rozkroku do stania na RR z piruetem 360° (szpiczaga)</p> 	<p>I.3D.18 Wejście siłowe ze skłonu podpartego o nogach prostych złączonych do stania na RR z piruetem 360° (szpiczaga)</p> 			
	<p>I.2B.19 Przejście w tył z siadu 1N prosta i 2N ugięta do stania na RR i obrotem 180°</p> 	<p>II.3C.19 Przejście w tył z siadu (pistolet, pozycja wilka) 1N prosta i 2N ugięta do stania na RR i z obrotem 360° w szpagacie</p> 				
		<p>I.3C.20 Szpiczaga - - wejście siłowe z pozycji poziomej (szczupaka) z siadu wspartego rozkrocznego do wyjścia siłowego na RR</p> 	<p>I.3D.20 Szpiczaga - - wejście siłowe z pozycji poziomej o szerokich RR (szczupaka) z siadu wspartego rozkrocznego do wyjścia siłowego na RR</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)

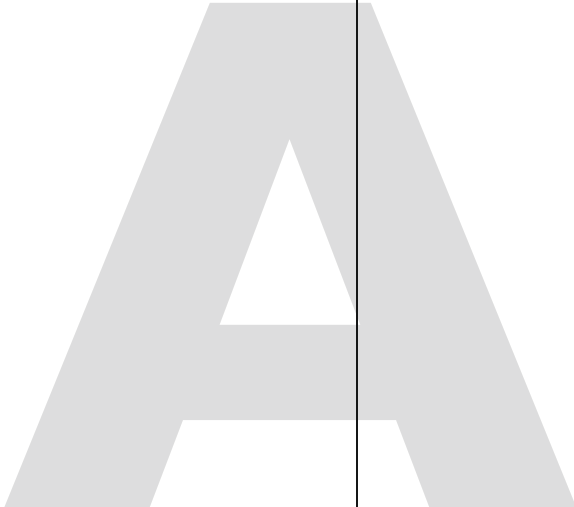
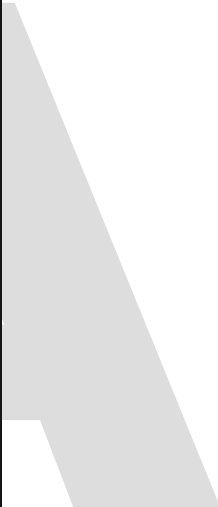




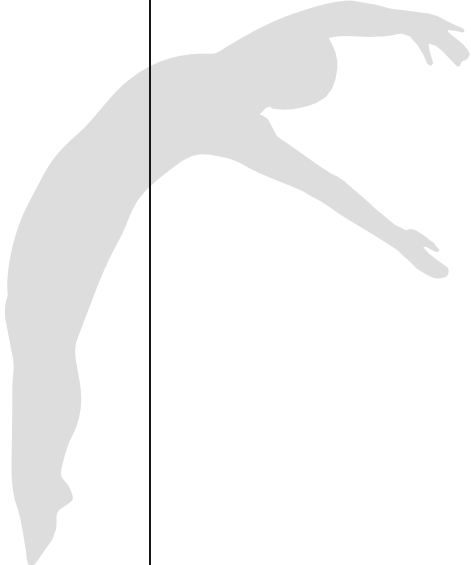
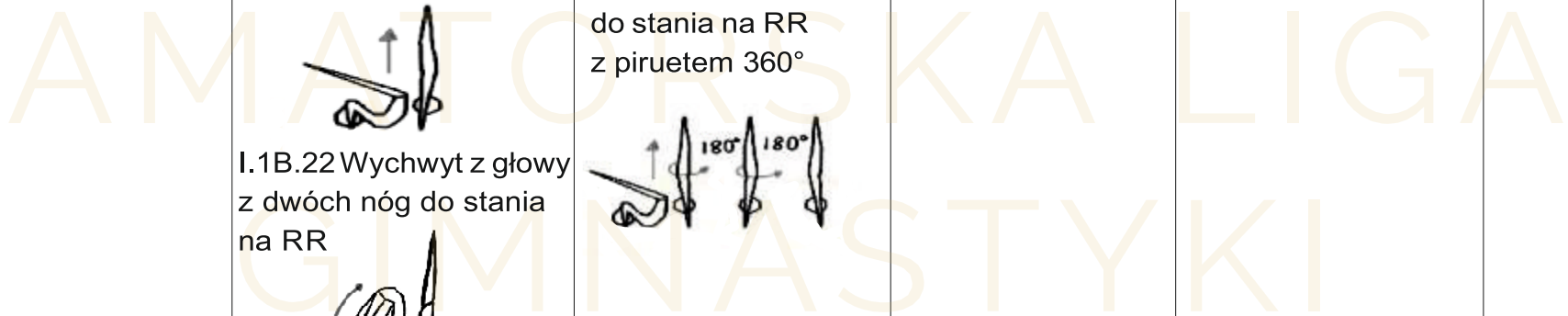


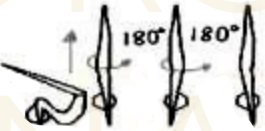



B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

		<p>I.3C.21 Szpiczaga ze szpagatu lub przewrotu</p>  <p>I.3C.21 Szpiczaga - - wejście siłowe z pozycji poziomej (szczupaka) z siadu prostego wspartego do wejścia siłowego na RR</p> 			
	<p>I.1B.22 Wychwył z leżenia przewrotnego do stania na RR</p>  <p>I.1B.22 Wychwył z głowy z dwóch nóg do stania na RR</p> 	<p>I.1C.22 Wychwył z leżenia przewrotnego do stania na RR z piruetem 360°</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATICZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)

B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

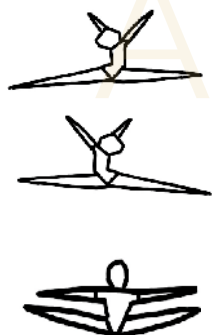
E (1)

F (1,3)

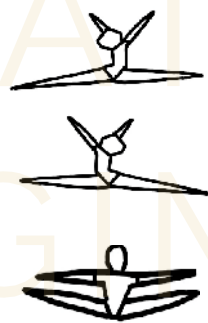
I.3A.23 Mostek

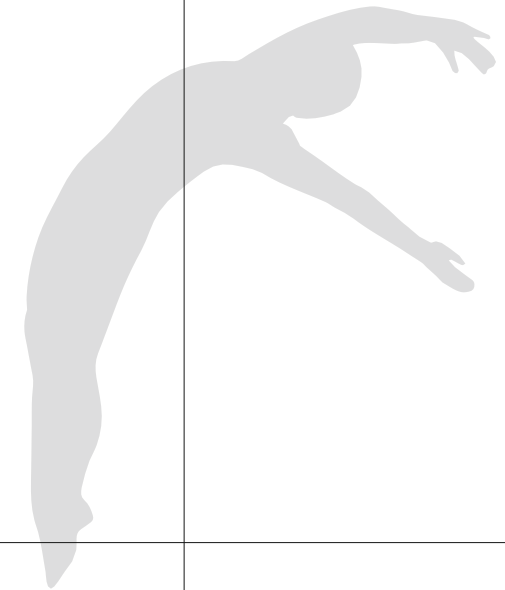


3A.24 Dowolny szpagat (2s)



I.3B.24 Trzy szpagaty:
szpagat podłużny
jedna noga, szpagat
podłużny druga noga,
szpagat poprzeczny
(każdy 2s)





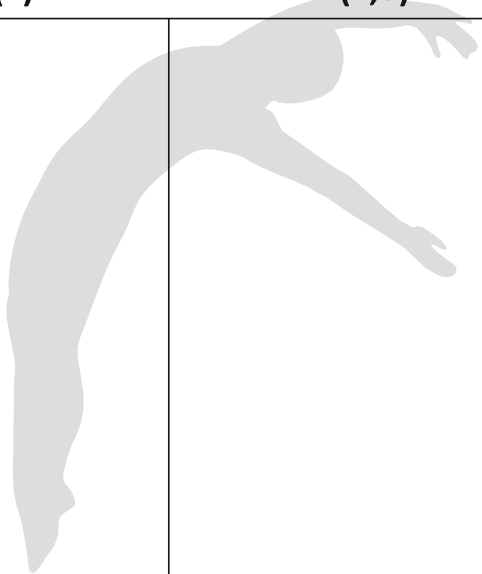
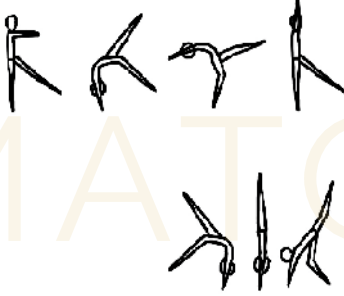


CZĘŚĆ II TABELA MĘSKA ALG

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.1 Przewrót w przód do przysiadu podpartego</p> 					
<p>I.1A.2 Przewrót w przód do innej pozycji niż przysiad podparty</p> 					

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.3 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach do przysiadu podpartego</p> 	<p>I.1B.3 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach (musi być wytrzymane 2s.) i piruetem 360° do przysiadu podpartego</p> 				
	<p>I.1B.4 Płynne przejście w przód lub tik-tak zaczynając przodem</p> 				

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)

B (0,3)

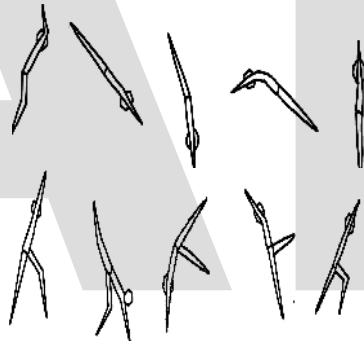
C (0,5)

D (0,7)

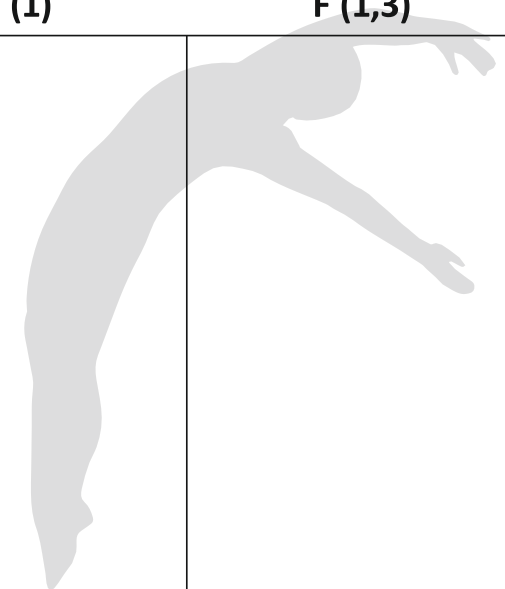
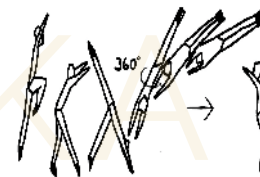
E (1)

F (1,3)

I.1B.5 Przerzut w przód z dwóch na dwie nogi lub z jednej na dwie nogi, lub przerzut w przód z jednej na jedną nogę



I.1D.6 Przerzut w przód 360° z jednej na dwie nogi „MOSTEPANOVA”



AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

A (0,1)

B (0,3)

C (0,5)

D (0,7)

E (1)

F (1,3)

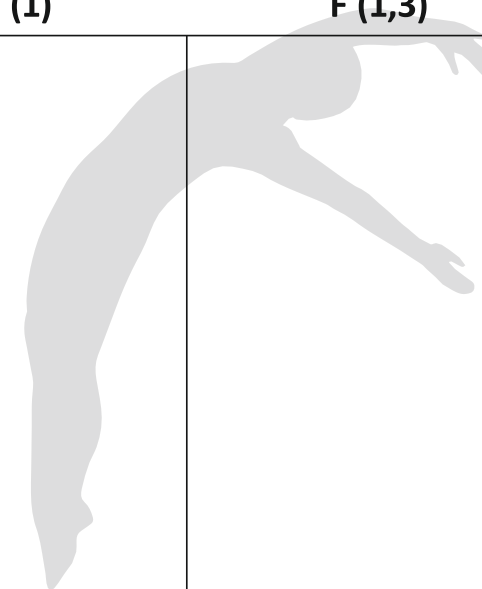
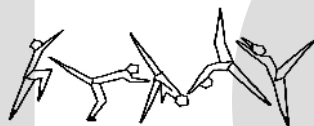
I.1A.7 Przerzut bokiem do postawy przodem lub bokiem



I.1B.7 Salto machowe bokiem lub salto bokiem (arab)

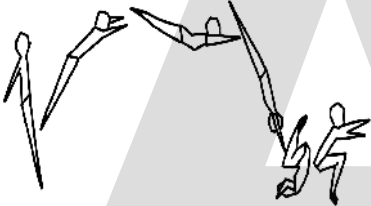

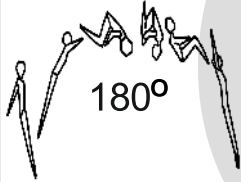
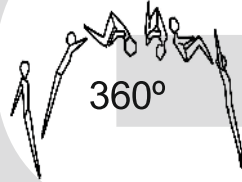
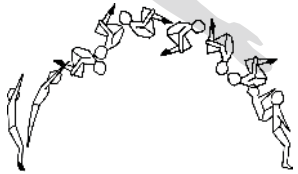






I.1C.7 Salto machowe przodem

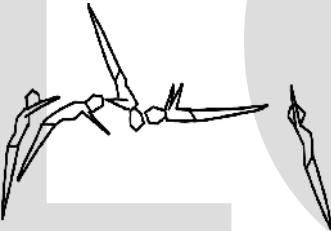
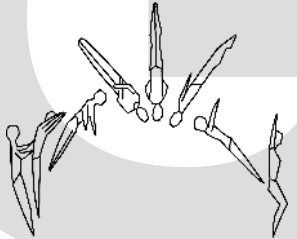
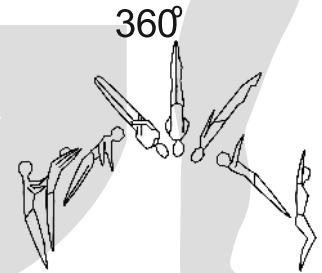



AMATORSKA LIGA
GIMNASTYKI

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD



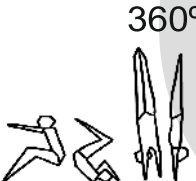
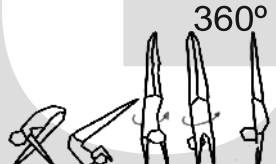


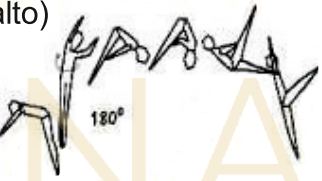
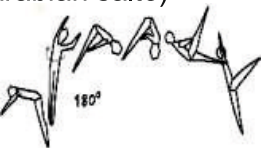
A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.1A.8 Przewrót lotny</p> 	<p>I.1B.8 Salto kulone</p> 	<p>I.1C.8 Salto kulone z rotacją 180°</p> 	<p>I.1D.8 Salto kulone z rotacją 360°</p> 		<p>I.1F.8 Podwójne salto kulone w przód „PODKOPAJEVA”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>
	<p>I.1B.9 Salto łamane</p> 	<p>I.1C.9 Salto łamane 180°</p> 	<p>I.1D.9 Salto łamane 360°</p> 		<p>I.1F.9 Podwójne salto łamane w przód „KOŁEK”</p>  <p>+ 1,5 pkt. premii</p>

STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD

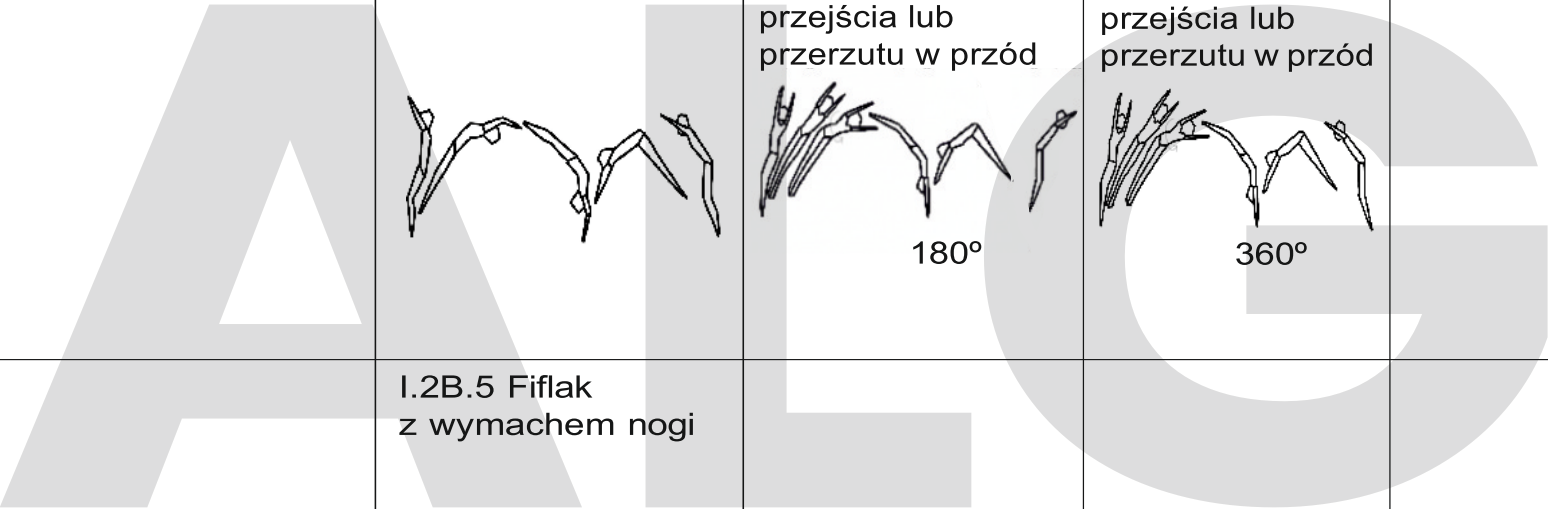

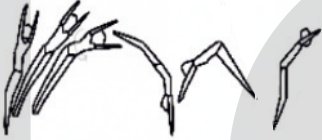

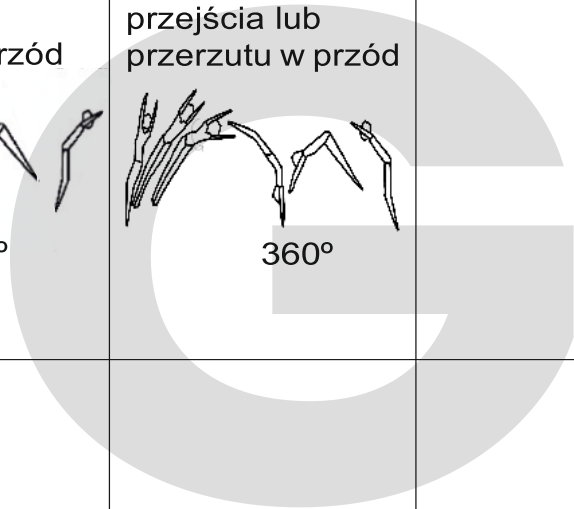
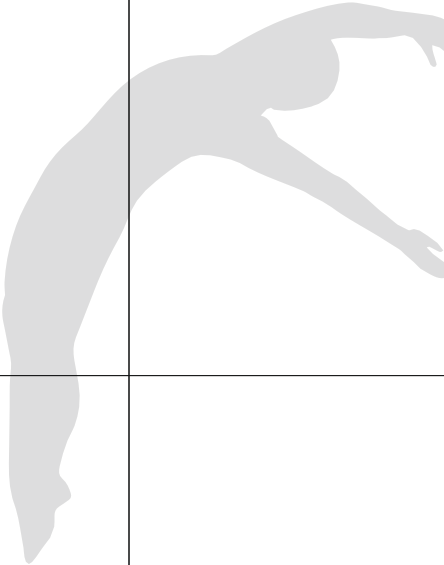

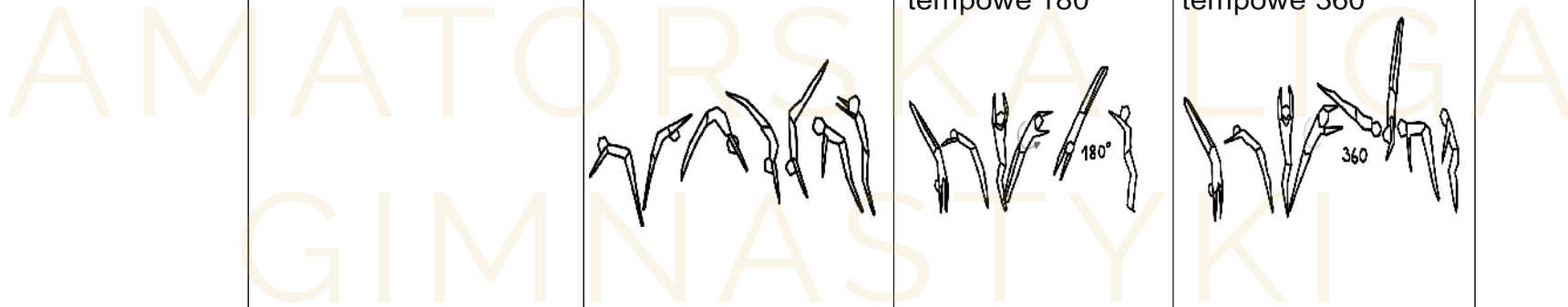

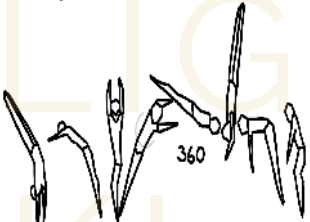



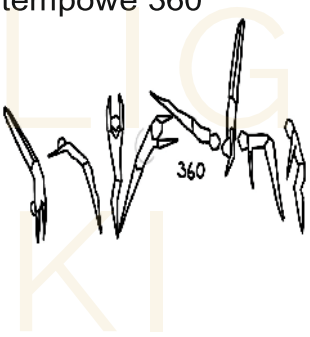
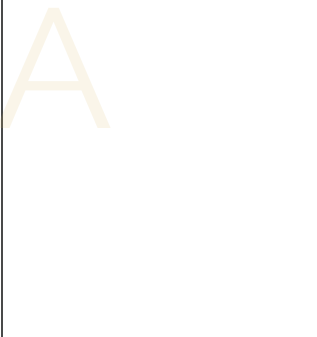
A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
		<p>I.1C.10 Salto proste w przód</p> 	<p>I.1D.10 Salto proste lub salto proste z 180° obrotu</p> 	<p>I.1E.10 Salto proste 360° + za każdy obrót o 180° 0,5 pkt</p> <p style="text-align: center;">360°</p> 	
					<p>I.1F.11 Salto arabskie kuczne ANDERSEN/ JENTSCH lub łamane Dos Santos po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta podwójnego w przód (arabian salto)</p>  <p style="text-align: center;">+ 1,5 pkt. premii</p>

CZĘŚĆ II. TABELA MĘSKA ALG



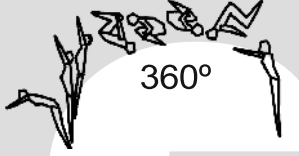


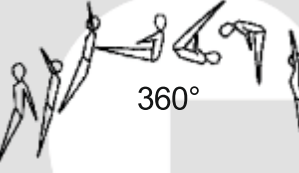


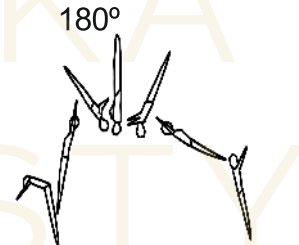
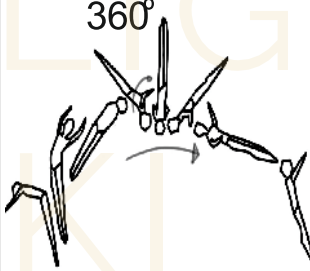
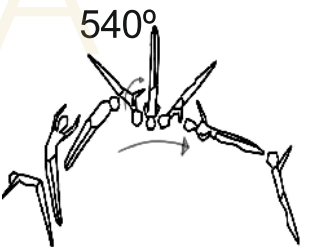
STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>I.2A.1 Przewrót w tył do przysiadu podpartego lub do innej pozycji niż przysiad podparty</p> 	<p>I.2B.1 Przewrót w tył skulony do stania na RR lub przewrót w tył o rękach wyprostowanych do podporu przodem</p> 	<p>I.2C.1 Przewrót w tył skulony do stania na RR z piruetem 360°</p> <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>I.2D.1 Przewrót w tył o nogach prostych do stania na RR z piruetem 360°</p> <p style="text-align: center;">360°</p> 		
	<p>I.2B.2 Przejście w tył lub tik-tak zaczynając tyłem</p> 				
<p>I.2B.3 Rundak (roundoff) przerzut bokiem 180 na dwie NN</p> 		<p>I.2C.3 Salto arabskie kuczne lub łamane po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta w przód (arabian salto)</p> <p style="text-align: center;">180°</p> 			<p>I.2F.3 Salto arabskie kuczne ANDERSEN/ JENTSCH lub łamane Dos Santos po przerzucie w tył, obrocie 180° do salta podwójnego w przód (arabian salto)</p> <p style="text-align: center;">180°</p>  <p style="text-align: right;">+ 1,5 pkt. premii</p>

STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ


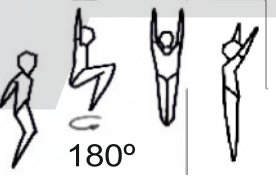

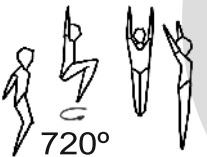
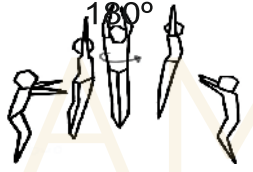


A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
	<p>I.2B.4 Przerzut w tył (fiflak)</p> 	<p>I.2C.4 Przerzut w tył (fifiak) 180° do przejścia lub przerzutu w przód</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>I.2D.4 Przerzut w tył 360° do przejścia lub przerzutu w przód</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>		
	<p>I.2B.5 Fiflak z wymachem nogi</p> 		<p>I.2D.6 Salto tempowe 180°</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>		<p>I.2E.6 Salto tempowe 360°</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>
			<p>I.2C.6 Salto tempowe</p> 		

STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ




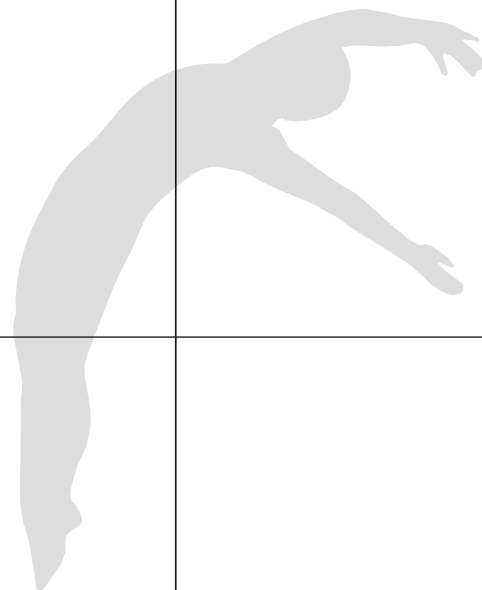
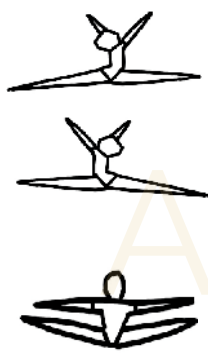
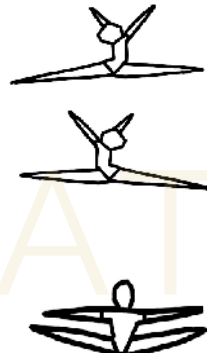
A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
	<p>I.2B.7 Salto w tył kulone</p> 	<p>I.2C.7 Salto w tył kulone 180°</p> 	<p>I.2D.7 Salto w tył kulone 360°</p> 		<p>I.2F.7 Podwójne salto kulone „KIM”</p>  <p style="text-align: center;">+ 1,5 pkt. premii</p>
	<p>I.2B.8 Salto łamane w tył</p> 	<p>I.2C.8 Salto łamane w tył 180°</p> 	<p>I.2D.8 Salto łamane w tył 360°</p> 		<p>I.2F.8 Salto podwójne łamane w tył „KIM”</p>  <p style="text-align: center;">+ 1,5 pkt. premii</p>
		<p>I.2C.9 Salto proste 180°</p> 	<p>I.2D.9 Salto proste 180°</p> 	<p>I.2E.9 Salto proste 360°</p> 	<p>I.2F.9 Salto proste 540°+0,5pkt za każdy obrót 180°</p> 

CZĘŚĆ II. TABELA MĘSKA ALG

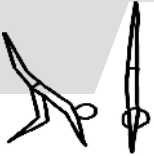



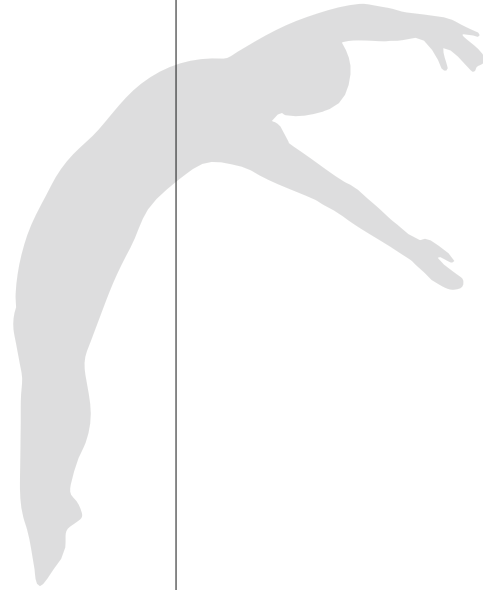
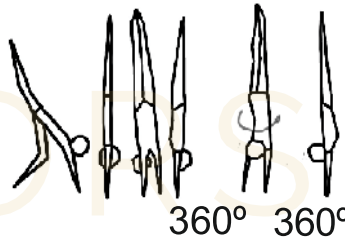
STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATICZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>II.3A.1 Podskok kuczny</p>  <p>II.3A.1 Podskok kuczny z półobrotem</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>II.3B.1 Podskok kuczny z całym obrotem</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>II.3C.1 Podskok kuczny 720 °</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>			
<p>II.3A.2 Wyskok prosty z półobrotem</p>  <p style="text-align: center;">180°</p>	<p>II.3B.2 Wyskok prosty z całym obrotem</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>	<p>II.3C.2 Wyskok prosty z dwoma obrotami</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>			

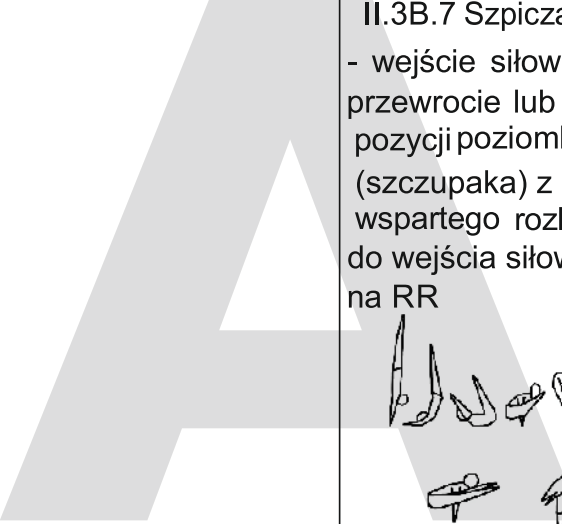



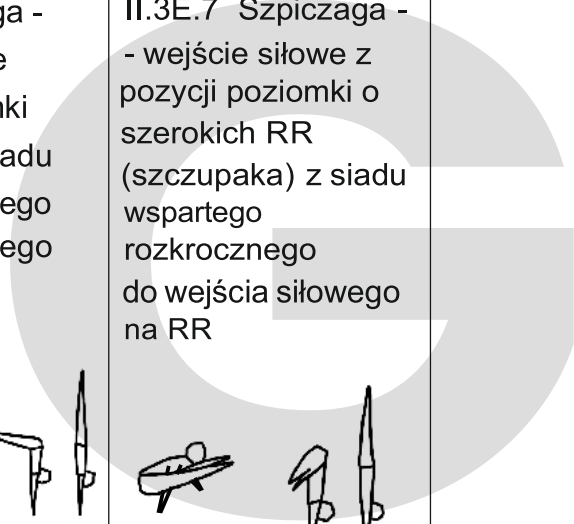
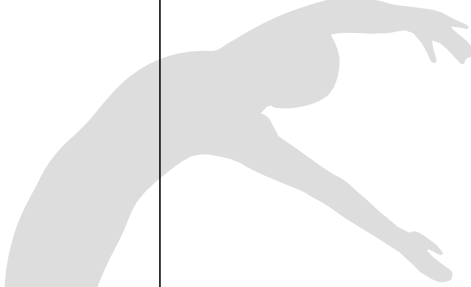



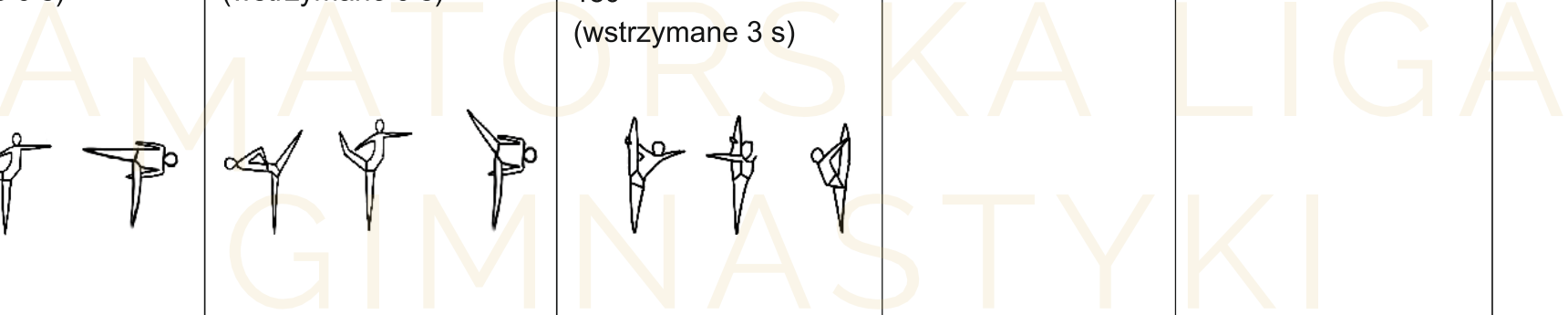
STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBACYCZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>II.3A.3 Mostek</p> 	<p>II.3B.3 Wychwyt z leżenia przewrotnego do stania na RR</p> 	<p>II.3C.3 Wychwyt z głowy z dwóch nóg do stania na RR</p> 			
<p>II.3A.4 Dowolny szpagat (2 s)</p> 	<p>II.3B.4 Trzy szpagaty: szpagat podłużny jedna noga, szpagat podłużny druga noga, szpagat poprzeczny (każdy 2 s)</p> 				









STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>II.3A.5 Zamachem stanie na RR</p> 	<p>II.3B.5 Zamachem stanie na RR z piruetem 360°</p> 	<p>II.3C.5 Wejście siłowe ze stania w rozkroku do stania na RR z piruetem 360° (szpiczaga)</p> 	<p>II.3D.5 Wejście siłowe ze stania o nogach prostych, złączonych do stania na RR z piruetem 360° (szpiczaga)</p> 		
		<p>II.3C.6 Dwa obroty w staniu na rękach</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
	<p>II.3B.7 Szpiczaga - - wejście siłowe po przewrocie lub z pozycji poziomej (szczupaka) z podparcia wspartego rozkrocznego do wejścia siłowego na RR</p> 	<p>II.3C.7 Szpiczaga - - wejście siłowe z pozycji poziomej (szczupaka) z siadu prostego wspartego do wejścia siłowego na RR</p> 	<p>II.3E.7 Szpiczaga - - wejście siłowe z pozycji poziomej o szerokiej RR (szczupaka) z siadu wspartego rozkrocznego do wejścia siłowego na RR</p> 		
<p>II.3A.8 Waga przodem, bokiem lub arabeska z RR w bok na wysokości 90° (wstrzymane 3 s)</p> 	<p>II.3B.8 Waga przodem, bokiem lub arabeska z RR z nogą po wyżej 90° (wstrzymane 3 s)</p> 	<p>II.3C.8 Waga przodem, bokiem lub arabeska z RR z nogą na wysokości 180° (wstrzymane 3 s)</p> 			

STRUKTURA 3: ELEMENTY NIEAKROBATYCZNE (SIŁOWE, GIBKOŚCIOWE, STATYCZNE)

A (0,1)	B (0,3)	C (0,5)	D (0,7)	E (1)	F (1,3)
<p>II.3A.9 Poziomka - siad prosty przez wsparcie ramionami z nogami w powietrzu z poziomo ułożonymi nogami do podłoża (wstrzymane 3 s)</p> 	<p>II.3B.9 Poziomka V - - siad prosty przez wsparcie ramionami z nogami w kierunku pionowym do podłoża (wstrzymane 3 s)</p> 				
	<p>II.3B.10 Obrót 360° na plecach w pozycji półleżącej 1N zgięta i 1R wsparta i 2N w rozkroku wyprostowana i 2R prosta w powietrzu</p> 	<p>II.3C.10 Obrót 720° na plecach w pozycji półleżącej z 1N zgięta i 1R wsparta i 2N w rozkroku wyprostowana i 2R prosta w powietrzu</p> 	<p>II.3D.10 Jedno koło w podporze (koło Thomasa)</p> 	<p>II.3E.10 Dwa koła w podporze (koło Thomasa)</p> 	
<p>II.3A.11 Kogucik - - podpór skulony o RR wyprostowanych z NN w powietrzu (wstrzymane 3 s)</p> 	<p>II.3B.11 Podpór przodem o RR wyprostowanych w rozkroku z NN w powietrzu (waga) (wstrzymane 3 s)</p> 	<p>II.3C.11 Podpór przodem o RR wyprostowanych i nogach złączonych w powietrzu (waga) (wstrzymane 3 s)</p> 