|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ELEMENTY DO UKŁADÓW GIMNASTYCZNYCH - AMATORSKA LIGA GIMNASTYCZNA**  **GRUPA 0-6** | | | | |
| **STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD** | | | | |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.1A.1 Przewrót w przód do przysiadu podpartego  Kotoul vpřed do dřepu | I.1B.1 Przewrót w przód o nogach złączonych i wyprostowanych  Kotoul vpřed do stoje s rovnýma nohama |  |  |  |
| I.1A.2 Przewrót w przód do innej pozycji niż przysiad podparty  Kotoul vpřed jinak než do dřepu | I.1B.2 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach (nie musi byd wytrzymane) do przysiadu podpartego  Kotoul vpřed ze stojky (nemusí mít výdrž ve stojce) do dřepu | I.1C.2 Wychwyt z głowy z dwóch nóg  Únik z hlavy ze dvou nohou |  |  |
|  | I.1B.3 Płynne przejście w przód lub Tik-tak zaczynając przodem  Hladký přechod vpřed nebo Tik-tak začínající dopředu |  |  |  |
|  | I.1B.4 Przerzut w przód na jedną lub na dwie nogi  Kotoul vpřed na jednu nebo dvě nohy |  |  |  |
|  | I.1B.5 Przewrót lotny (lotka) z zaznaczoną fazą lotu  Kotoul letmo |  |  |  |
|  |  | I.1C.6 Salto w przód kulone lub łamane  Salto vpřed |  |  |
|  |  | I.1C.7 Salto machowe bokiem lub przodem  Arab nebo Cabolo ? |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ** | | | | |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.2A.1 Przewrót w tył do przysiadu podpartego  Kotoul vzad do dřepu | I.2B.1 Przewrót w tył o rękach wyprostowanych do podporu przodem  Kotoul vzad s rovnýma rukama |  |  |  |
| I.2A.2 Przewrót w tył do innej pozycji niż przysiad podparty  Kotoul vzad jinak než do dřepu | I.2B.2 Płynne przejście w tył lub  Tik-tak zaczynając tyłem  Plynulý přechod dozadu nebo Tik-tak začíná pozpátku |  |  |  |
| I.2A.3 Przerzut bokiem  Přemet bokem | I.2B.3 Rundak  Rondat |  |  |  |
| I.2A.4 Przerzut bokiem na jednej ręce  Přemet bokem na jedne ruce | I.2B.4 Przerzut w tył (fiflak)  Přemet vzad (blecha ?) |  |  |  |
|  |  | I.2C.5 Salto w tył kulone lub łamane  Salto zpět skrčmo nebo schylmo |  |  |
| **STRUKTURA 3: DAMSKIE DWICZENIA NIEAKROBATYCZNE, SKOKI, PIRUETY** | | | | |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.3A.1 Mostek  Most |  |  |  |  |
| I.3A.2 Podskok kuczny  Nejaký skok ? | I.3B.2 Podskok kuczny z półobrotem  Nejaký skok s půlobratem ? | I.3C.2 Podskok kuczny z całym obrotem  Nejaký skok s celým obratem ? |  |  |
| I.3A.3 Wyskok z półobrotem  Výskok s půlobratem | I.3B.3 Wyskok z całym obrotem  Výskok s celým obratem | I.3C.3 Wyskok z dwoma obrotami  Výskok s dvěma obraty |  |  |
| I.3A.4 Skok do poziomki lub żabki  Skok do žáby ? |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I.3B.5 Skok chyłkiem lub Skok barani  Nějaký skok ? nebo beraní skok |  |  |  |
| I.3A.6 Pistolet  Janošík ? | I.3B.6 Pistolet z półobrotem  Janosík s půlobratem | I.3C.6 Pistolet z całym obrotem  Janošík s celým obratem |  |  |
| I.3A.7 Skok półszpagatowy  Polodvojitý skok | I.3B.7 Skok szpagatowy  Split skok (roznožka?) | I.3C.7 Skok szpagatowy z półobrotem  Roznožka s půlobratem?  lub Skok szpagatowy z nogą do głowy  Roznožka s nohou u hlavy ? |  |  |
|  |  | I.3C.8 Skok z przemachem nóg (zetka)  Přešvihávka |  |  |
| I.3A.9 Wyskok koci  Kočičí skok ? | I.3B.9 Wyskok koci z całym obrotem  Kočičí skok s celým obratem |  |  |  |
| I.3A.10 Piruet na jednej nodze z całym obrotem i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 360 | I.3B.10 Piruet na jednej nodze z dwoma obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 720 |  |  |  |
|  | I.3B.11 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą  podniesioną na 90 stopni  Otočka 360 s nohou přednožmo | I.3C.11 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą  podniesioną na 180 stopni  Otočka 360 s nohou unožmo |  |  |
|  | I.3B.12 Piruet z całym obrotem z nogą z tyłu w pozycji attitude (kolano wolnej nogi w pozycji poziomej podczas obrotu)  Otočka 360 s nohou vzadu? |  |  |  |
| I.3A.13 Dowolny szpagat (2s)  Jakýkoliv provaz (2s) | I.3B.13 Trzy szpagaty: szpagat podłużny jedna noga, szpagat podłużny druga noga, szpagat poprzeczny (każdy 2s)  Provaz na jednu i druhou nohu a rozštěp (každý 2s) |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STRUKTURA 4: MĘSKIE ELEMENTY SIŁOWE, STATYCZNE I INNE NIEAKROBATYCZNE** | | | | |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.4A.1 Mostek  Most |  |  |  |  |
| I.4A.2 Podpór przodem lub tyłem  Svíčka ? | I.4B.2 Kogucik  ???? |  |  |  |
| I.4A.3 Cyrkiel - koło okroczne  ???? |  |  |  |  |
|  | I.4B.4 Poziomka o nogach złączonych lub w rozkroku  Lesní jahoda se spojenými nohami nebo v kroku |  |  |  |
|  | I.4B.5 Przewrót w przód przez zamach do stania na rękach  Otočte se dopředu houpačkou, abyste se postavili na ruce? |  |  |  |
|  | I.4B.6 Przewrót w tył do stania na rękach  Kotoul vzad do stojky |  |  |  |
| I.4A.7 Podskok kuczny  ?? | I.4B.7 Podskok kuczny z półobrotem  Nějaký skok (nejspíš kufřík) s půlobratem | I.4C.7 Podskok kuczny z całym obrotem  Nějaký skok (nejspíš kufřík) s celým obratem |  |  |
| I.4A.8 Wyskok z półobrotem  Výskok s půlobratem | I.4B.8 Wyskok z całym obrotem  Výskok s celým obratem | I.4C.8 Wyskok z dwoma obrotami  Výskok s dvěma obraty |  |  |
| I.4A.9 Skok do poziomki lub  Żabki  Skok do žabky? |  |  |  |  |
|  | I.4B.10 Szpiczaga z pozycji stojącej (nie musi byd zatrzymania w staniu na rękach)  Něco ze stoje? | I.4C.10 Szpiczaga z dowolnej pozycji siedzącej (nie musi byd zatrzymania w staniu na rękach)  Něco ze sedu? |  |  |
| I.4A.11 Dowolny szpagat (2s)  Provaz (2s) | I.4B.11 Trzy szpagaty: szpagat podłużny jedna noga, szpagat podłużny druga noga, szpagat poprzeczny (każdy 2s)  Provaz na obě nohy a rozštěp (každý 2s) |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPA 7-10 (SALTA BEZ OBROTÓW) I STARSI** | | | | |
| **STRUKTURA 1: AKROBATYKA W PRZÓD** | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.1A.1 Przejście w przód  Přemet vpřed |  |  |  |  |
| II.1A.2 Przerzut w przód na jedną lub dwie nogi  Přemet vpřed na jednu nebo dvě nohy | II.1B.2 Przerzut z dwóch na dwie nogi  Metastáza ze dvou až dvou nohou????? |  |  |  |
| II.1A.3 Przewrót lotny  Flik? |  |  |  |  |
| II.1A.4 Wychwyt z głowy z dwóch nóg  Únik z hlavy ze dvou nohou  ???? |  |  |  |  |
|  | II.1B.5 Salto machowe bokiem lub przodem  lub  Salto bokiem (arab)  Arab |  |  |  |
|  | II.1B.6 Salto kulone lub  Salto łamane  Salto skrčmo nebo Salto schylmo | II.1C.6 Salto proste  Salto |  |  |
|  | II.1B.7 Salto kulone z 1/2 obrotu lub  Salto łamane z 1/2 obrotu  Salto skrčmo s 1/2 otáčky nebo Salto schylmo s 1/2 otáčky | II.1C.7 Salto proste z 1/2 obrotu  Salto s ½ otočkou |  |  |
|  |  | II.1C.8 Śruba kulona lub łamana  Kulka nebo zlomený šroub (vruty?) | II.1D.8 Śruba prosta  Rovný šroub (vrut?) | II.1E.8 Półtorej śruby  Vrut 1 a ½ |
|  |  |  |  | II.1E.9 Dwie śruby  Vrut dvojitý |
|  |  |  |  | II.1E.10 Dwa salta kulone  Dva vruty ? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ** | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.2A.1 Przejście w tył  Kotoul vzad |  |  |  |  |
| II.2A.2 Rundak  Rodat |  |  |  |  |
| II.2A.3 Przerzut bokiem  Přemet bokem | II.2B.3 Przerzut w tył (fiflak)  Flik? |  |  |  |
|  | II.2B.4 Salto w tył kulone lub  Salto w tył łamane  Salto vzad (skrčmo nebo schylmo) | II.2C.4 Salto w tył proste lub  Salto tempowe  Salto vzad (prohnutě) |  |  |
|  | II.2B.5 Salto kulone w tył w 1/2 obrotu  lub  Salto łamane w tył z 1/2 obrotu  Salto vzad (skrčmo nebo schylmo) s ½ otočkou | II.2C.5 Salto proste z 1/2 obrotu  Salto vzad (prohnutě) s ½ otočkou |  | II.2E.5 Półtorej śruby, pozycja dowolna  Vrut 1½ |
|  |  |  | II.2D.6 Śruba w tył, pozycja dowolna  Vrut vzad? | II.2E.6 Dwie śruby, pozycja dowolna  Dvojtý vrut? |
|  |  |  |  | II.2E.7 Dwa salta w tył kulone  Dvojté salto vzad skrčmo |
|  |  |  |  | II.2E.8 Dwa salta w tył łamane  Dvojté salto vzad schylmo |
| **STRUKTURA 3: DAMSKIE DWICZENIA NIEAKROBATYCZNE, SKOKI I PIRUETY** | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.3A.1 Podskok kuczny  Skok do dřepu | II.3B.1 Podskok kuczny z półobrotem  Skok v dřepu s polovičním otočením | II.3C.1 Podskok kuczny z całym obrotem  Skok do dřepu s celým obratem |  |  |
| II.3A.2 Wyskok z półobrotem  Výskok s půlotočkou | II.3B.2 Wyskok z całym obrotem  Výskok s celým obratem | II.3C.2 Wyskok z dwoma obrotami  Výskok s dvěma obraty |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II.3A.3 Skok do poziomki lub żabki  Skok do žabky | II.3B.3 Skok do poziomki z 1/2 obrotu  Skok do něčeho s ½ obratem | II.3C.3 Skok do poziomki z całym obrotem  Skok do něčeho s celým obratem |  |  |
|  | II.3B.4 Skok chyłkiem lub  Skok barani  Šikmý nebo beraní skok ? | II.3C.4 Skok chyłkiem z całym obrotem  Šikmý skok s celým obratem? |  |  |
| II.3A.5 Pistolet  Jánošík | II.3B.5 Pistolet z półobrotem  Jánošík s půlobratem | II.3C.5 Pistolet z całym obrotem  Jánošík s celým obratem |  |  |
| II.3A.6 Skok półszpagatowy  Poloroznožka??? | II.3B.6 Skok szpagatowy  Roznožka? | II.3C.6 Skok szpagatowy z półobrotem  lub  Skok szpagatowy z nogą do głowy  Roznožka s půlobratem nebo roznožka s hlavou u nohy | II.3D.6 Skok szpagatowy z całym obrotem  Roznožka s celým obratem |  |
|  |  | II.3C.7 Skok z przemachem nóg (zetka)  Přešvihávka | II.3D.7 Skok z przemachem nóg (zetka) z nogą do głowy lub Zetka z 1/2 obrotu  Přešvihávka s nohou u hlavy |  |
| II.3A.8 Wyskok koci  Kočičí skok? | II.3B.8 Wyskok koci z całym obrotem  Kočičí skok s celým obratem? | II.3B.8 Wyskok koci z dwoma obrotami  Kočičí skok s dvěma obraty? |  |  |
| II.3A.9 Skok sissonne (skok z nogami na 180 stopni po skosie z odbicia obunóż)  Sissone |  |  |  |  |
|  | II.3B.10 Butterfly przodem lub tyłem  Motýlek? |  |  |  |
| II.3A.11 Piruet na jednej nodze z całym obrotem i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 360 na jedné noze | II.3B.11 Piruet na jednej nodze z dwoma obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 720 na jedné noze | II.3C.11 Piruet na jednej nodze z trzema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 1080 na jedné noze | II.3D.11 Piruet na jednej nodze z czterema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanie  Otočka 1440 na jedné noze |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | II.3B.12 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą  podniesioną na 90 stopni  Otočka 360 s nohou přednožmo | II.3C.12 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogą  podniesioną na 180 stopni  Otočka 360 s nohou unožmo | II.3D.12 Piruet z dwoma obrotami na jednej nodze z drugą nogą podniesioną na 180 stopni  Otočka 720 s nohou unožmo |  |
|  | II.3B.13 Piruet z całym obrotem z nogą z tyłu w pozycji attitude (kolano wolnej nogi w pozycji poziomej podczas obrotu)  Otočka 360 s nohou vzadu |  | II.3D.13 Piruet z dwoma obrotami z nogą z tyłu w pozycji attitude (kolano wolnej nogi w pozycji poziomej podczas obrotu)  Otočka 720 s nohou vzadu |  |
|  | II.3B.14 Piruet z całym obrotem z jedną nogą przytrzymaną ręką powyżej 90 stopni (noga prosta lub zgięta)  Otočka 360 s nohou drženou nad 90 |  | II.3D.14 Piruet z dwoma obrotami z jedną nogą  przytrzymaną ręką powyżej 90 stopni (noga prosta lub zgięta)  Otočka 720 s nohou drženou nad 90 |  |
| II.3A.15 Zamachem stanie na rękach ustane 2 sekundy  Stojka (min 2s) |  |  |  |  |
| II.3A.16 Obrót w staniu na rękach  Otočka 360 ve stojce | II.3B.16 Dwa obroty w staniu na rękach  Otočka 720 ve stojce |  |  |  |
|  | II.3B.17 Szpiczaga ze szpagatu, przewrotu lub poziomki  ??? neco z provazu nebo rozštěpu ??? | II.3C.17 Szpiczaga w stójce japooskiej  ??? něco ve stojce ??? |  |  |
|  | II.3B.18 Iluzja z całym obrotem (obrót przez szpagat w staniu bez dotykania podłogi rękami)  ??? celé obraty ???? |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STRUKTURA 4: MĘSKIE ELEMENTY SIŁOWE, STATYCZNE I INNE NIEAKROBATYCZNE** | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.4A.1 Podskok kuczny  Skok do dřepu | II.4B.1 Podskok kuczny z  Półobrotem  Skok do dřepu s ½ otočkou | II.4C.1 Podskok kuczny z całym  Obrotem  Skok do dřepu s celou otočkou |  |  |
| II.4A.2 Wyskok z półobrotem  Výskok s ½ otočkou | II.4B.2 Wyskok z całym obrotem  Výskok s celou otočkou | II.4C.2 Wyskok z dwoma obrotami  Výskok s dvěma otočkama |  |  |
| II.4A.3 Skok do poziomki lub żabki  Skok do žabky |  |  |  |  |
| II.4A.4 Obrót w staniu na rękach  Otočka 360 ve stojce | II.4B.4 Dwa obroty w staniu na rękach  Otočka 720 ve stojce |  |  |  |
| II.4A.5 Kogucik  ????????? | II.4B.5 Szpiczaga ze szpagatu, przewrotu lub poziomki  ?????????? | II.4C.5 Szpiczaga w stójce japooskiej  ???? něco ve stojce ???? |  |  |
|  | II.4B.6 Jedno koło w podporze lub  Koło Thomasa  ????????? | II.4C.6 Dwa koła w podporze lub  Dwa koła Thomasa  ?????????? |  |  |
| II.4A.7 Poziomka  ?????? |  | II.4C.7 Wysoka poziomka  ??????? |  |  |
|  |  | II.4C.8 Waga przodem w rozkroku  Váha předklonem ? | II.4D.8 Waga przodem o złączonych nogach  ???? Váha .... ??? |  |
| II.4A.9 Waga przodem lub bokiem lub arabeska  Váha předklonem nebo únožmo ? |  | II.4C.9 Jakakolwiek waga z nogą na wysokości 180 stopni  Jakákoliv váha s úhlem 180 |  |  |
|  | II.4B.10 Butterfly przodem lub tyłem  Motýlek ?? |  |  |  |
|  | II.4B.11 Iluzja z całym obrotem (obrót przez szpagat w staniu bez dotykania podłogi rękami) |  |  |  |