|  |
| --- |
| **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 podpartegoKotoul vpřed do dřepu  | I.1B.1 Przewrót w przód o nogach złączonych i wyprostowanychKotoul vpřed do stoje s rovnýma nohama |  |  |  |
| I.1A.2 Przewrót w przód do innej pozycji niż przysiad podpartyKotoul vpřed jinak než do dřepu | I.1B.2 Przewrót w przód zamachem przez stanie na rękach (nie musi byd wytrzymane) do przysiadu podpartegoKotoul vpřed ze stojky (nemusí mít výdrž ve stojce) do dřepu | I.1C.2 Wychwyt z głowy z dwóch nógÚnik z hlavy ze dvou nohou |  |  |
|  | I.1B.3 Płynne przejście w przód lub Tik-tak zaczynając przodemHladký přechod vpřed nebo Tik-tak začínající dopředu |  |  |  |
|  | I.1B.4 Przerzut w przód na jedną lub na dwie nogiKotoul vpřed na jednu nebo dvě nohy |  |  |  |
|  | I.1B.5 Przewrót lotny (lotka) z zaznaczoną fazą lotuKotoul letmo |  |  |  |
|  |  | I.1C.6 Salto w przód kulone lub łamaneSalto vpřed |  |  |
|  |  | I.1C.7 Salto machowe bokiem lub przodemArab nebo Cabolo ? |  |  |

|  |
| --- |
| **STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ** |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.2A.1 Przewrót w tył do przysiadu podpartegoKotoul vzad do dřepu | I.2B.1 Przewrót w tył o rękach wyprostowanych do podporu przodemKotoul vzad s rovnýma rukama |  |  |  |
| I.2A.2 Przewrót w tył do innej pozycji niż przysiad podpartyKotoul vzad jinak než do dřepu | I.2B.2 Płynne przejście w tył lubTik-tak zaczynając tyłemPlynulý přechod dozadu nebo Tik-tak začíná pozpátku |  |  |  |
| I.2A.3 Przerzut bokiemPřemet bokem | I.2B.3 RundakRondat |  |  |  |
| I.2A.4 Przerzut bokiem na jednej ręcePřemet bokem na jedne ruce | I.2B.4 Przerzut w tył (fiflak)Přemet vzad (blecha ?) |  |  |  |
|  |  | I.2C.5 Salto w tył kulone lub łamaneSalto zpět skrčmo nebo schylmo |  |  |
| **STRUKTURA 3: DAMSKIE DWICZENIA NIEAKROBATYCZNE, SKOKI, PIRUETY** |
| **A** | **B** | **C** |  |  |
| I.3A.1 MostekMost |  |  |  |  |
| I.3A.2 Podskok kucznyNejaký skok ? | I.3B.2 Podskok kuczny z półobrotemNejaký skok s půlobratem ? | I.3C.2 Podskok kuczny z całym obrotemNejaký skok s celým obratem ? |  |  |
| I.3A.3 Wyskok z półobrotemVýskok s půlobratem | I.3B.3 Wyskok z całym obrotemVýskok s celým obratem | I.3C.3 Wyskok z dwoma obrotamiVýskok s dvěma obraty |  |  |
| I.3A.4 Skok do poziomki lub żabkiSkok do žáby ? |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I.3B.5 Skok chyłkiem lub Skok baraniNějaký skok ? nebo beraní skok |  |  |  |
| I.3A.6 PistoletJanošík ? | I.3B.6 Pistolet z półobrotemJanosík s půlobratem | I.3C.6 Pistolet z całym obrotemJanošík s celým obratem |  |  |
| I.3A.7 Skok półszpagatowyPolodvojitý skok | I.3B.7 Skok szpagatowySplit skok (roznožka?) | I.3C.7 Skok szpagatowy z półobrotemRoznožka s půlobratem?lub Skok szpagatowy z nogą do głowyRoznožka s nohou u hlavy ? |  |  |
|  |  | I.3C.8 Skok z przemachem nóg (zetka)Přešvihávka |  |  |
| I.3A.9 Wyskok kociKočičí skok ? | I.3B.9 Wyskok koci z całym obrotemKočičí skok s celým obratem |  |  |  |
| I.3A.10 Piruet na jednej nodze z całym obrotem i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 360 | I.3B.10 Piruet na jednej nodze z dwoma obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 720 |  |  |  |
|  | I.3B.11 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogąpodniesioną na 90 stopniOtočka 360 s nohou přednožmo | I.3C.11 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogąpodniesioną na 180 stopniOtočka 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 MostekMost |  |  |  |  |
| I.4A.2 Podpór przodem lub tyłemSvíčka ? | I.4B.2 Kogucik???? |  |  |  |
| I.4A.3 Cyrkiel - koło okroczne???? |  |  |  |  |
|  | I.4B.4 Poziomka o nogach złączonych lub w rozkrokuLesní jahoda se spojenými nohami nebo v kroku |  |  |  |
|  | I.4B.5 Przewrót w przód przez zamach do stania na rękachOtočte se dopředu houpačkou, abyste se postavili na ruce? |  |  |  |
|  | I.4B.6 Przewrót w tył do stania na rękachKotoul vzad do stojky |  |  |  |
| I.4A.7 Podskok kuczny?? | I.4B.7 Podskok kuczny z półobrotemNějaký skok (nejspíš kufřík) s půlobratem | I.4C.7 Podskok kuczny z całym obrotemNějaký skok (nejspíš kufřík) s celým obratem |  |  |
| I.4A.8 Wyskok z półobrotemVýskok s půlobratem | I.4B.8 Wyskok z całym obrotemVýskok s celým obratem | I.4C.8 Wyskok z dwoma obrotamiVýskok s dvěma obraty |  |  |
| I.4A.9 Skok do poziomki lubŻabkiSkok 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 przódPřemet vpřed |  |  |  |  |
| II.1A.2 Przerzut w przód na jedną lub dwie nogiPřemet vpřed na jednu nebo dvě nohy | II.1B.2 Przerzut z dwóch na dwie nogiMetastáza ze dvou až dvou nohou????? |  |  |  |
| II.1A.3 Przewrót lotnyFlik? |  |  |  |  |
| II.1A.4 Wychwyt z głowy z dwóch nógÚnik z hlavy ze dvou nohou???? |  |  |  |  |
|  | II.1B.5 Salto machowe bokiem lub przodemlubSalto bokiem (arab)Arab |  |  |  |
|  | II.1B.6 Salto kulone lubSalto łamaneSalto skrčmo nebo Salto schylmo | II.1C.6 Salto prosteSalto |  |  |
|  | II.1B.7 Salto kulone z 1/2 obrotu lubSalto łamane z 1/2 obrotuSalto skrčmo s 1/2 otáčky nebo Salto schylmo s 1/2 otáčky | II.1C.7 Salto proste z 1/2 obrotuSalto s ½ otočkou |  |  |
|  |  | II.1C.8 Śruba kulona lub łamanaKulka nebo zlomený šroub (vruty?) | II.1D.8 Śruba prostaRovný šroub (vrut?) | II.1E.8 Półtorej śrubyVrut 1 a ½ |
|  |  |  |  | II.1E.9 Dwie śrubyVrut dvojitý |
|  |  |  |  | II.1E.10 Dwa salta kuloneDva vruty ? |

|  |
| --- |
| **STRUKTURA 2: AKROBATYKA W TYŁ** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.2A.1 Przejście w tyłKotoul vzad |  |  |  |  |
| II.2A.2 RundakRodat |  |  |  |  |
| II.2A.3 Przerzut bokiemPřemet bokem | II.2B.3 Przerzut w tył (fiflak)Flik? |  |  |  |
|  | II.2B.4 Salto w tył kulone lubSalto w tył łamaneSalto vzad (skrčmo nebo schylmo) | II.2C.4 Salto w tył proste lubSalto tempoweSalto vzad (prohnutě) |  |  |
|  | II.2B.5 Salto kulone w tył w 1/2 obrotulubSalto łamane w tył z 1/2 obrotuSalto vzad (skrčmo nebo schylmo) s ½ otočkou | II.2C.5 Salto proste z 1/2 obrotuSalto vzad (prohnutě) s ½ otočkou |  | II.2E.5 Półtorej śruby, pozycja dowolnaVrut 1½  |
|  |  |  | II.2D.6 Śruba w tył, pozycja dowolnaVrut vzad? | II.2E.6 Dwie śruby, pozycja dowolnaDvojtý vrut? |
|  |  |  |  | II.2E.7 Dwa salta w tył kuloneDvojté salto vzad skrčmo |
|  |  |  |  | II.2E.8 Dwa salta w tył łamaneDvojté salto vzad schylmo |
| **STRUKTURA 3: DAMSKIE DWICZENIA NIEAKROBATYCZNE, SKOKI I PIRUETY** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| II.3A.1 Podskok kucznySkok do dřepu | II.3B.1 Podskok kuczny z półobrotemSkok v dřepu s polovičním otočením | II.3C.1 Podskok kuczny z całym obrotemSkok do dřepu s celým obratem |  |  |
| II.3A.2 Wyskok z półobrotemVýskok s půlotočkou | II.3B.2 Wyskok z całym obrotemVýskok s celým obratem | II.3C.2 Wyskok z dwoma obrotamiVýskok s dvěma obraty |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II.3A.3 Skok do poziomki lub żabkiSkok do žabky | II.3B.3 Skok do poziomki z 1/2 obrotuSkok do něčeho s ½ obratem | II.3C.3 Skok do poziomki z całym obrotemSkok do něčeho s celým obratem |  |  |
|  | II.3B.4 Skok chyłkiem lubSkok baraniŠikmý nebo beraní skok ? | II.3C.4 Skok chyłkiem z całym obrotemŠikmý skok s celým obratem? |  |  |
| II.3A.5 PistoletJánošík | II.3B.5 Pistolet z półobrotemJánošík s půlobratem | II.3C.5 Pistolet z całym obrotemJánošík s celým obratem |  |  |
| II.3A.6 Skok półszpagatowyPoloroznožka??? | II.3B.6 Skok szpagatowyRoznožka? | II.3C.6 Skok szpagatowy z półobrotemlubSkok szpagatowy z nogą do głowyRoznožka s půlobratem nebo roznožka s hlavou u nohy | II.3D.6 Skok szpagatowy z całym obrotemRoznožka 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 obrotuPřešvihávka s nohou u hlavy |  |
| II.3A.8 Wyskok kociKočičí skok? | II.3B.8 Wyskok koci z całym obrotemKočičí skok s celým obratem? | II.3B.8 Wyskok koci z dwoma obrotamiKočičí 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 tyłemMotýlek? |  |  |  |
| II.3A.11 Piruet na jednej nodze z całym obrotem i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 360 na jedné noze | II.3B.11 Piruet na jednej nodze z dwoma obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 720 na jedné noze | II.3C.11 Piruet na jednej nodze z trzema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 1080 na jedné noze | II.3D.11 Piruet na jednej nodze z czterema obrotami i drugą nogą dowolnie przy kolanieOtočka 1440 na jedné noze |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | II.3B.12 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogąpodniesioną na 90 stopniOtočka 360 s nohou přednožmo | II.3C.12 Piruet z całym obrotem na jednej nodze z drugą nogąpodniesioną na 180 stopniOtočka 360 s nohou unožmo | II.3D.12 Piruet z dwoma obrotami na jednej nodze z drugą nogą podniesioną na 180 stopniOtočka 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 nogąprzytrzymaną ręką powyżej 90 stopni (noga prosta lub zgięta)Otočka 720 s nohou drženou nad 90 |  |
| II.3A.15 Zamachem stanie na rękach ustane 2 sekundyStojka (min 2s) |  |  |  |  |
| II.3A.16 Obrót w staniu na rękachOtočka 360 ve stojce | II.3B.16 Dwa obroty w staniu na rękachOtočka 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 kucznySkok do dřepu | II.4B.1 Podskok kuczny zPółobrotemSkok do dřepu s ½ otočkou | II.4C.1 Podskok kuczny z całymObrotemSkok do dřepu s celou otočkou |  |  |
| II.4A.2 Wyskok z półobrotemVýskok s ½ otočkou | II.4B.2 Wyskok z całym obrotemVýskok s celou otočkou | II.4C.2 Wyskok z dwoma obrotamiVýskok s dvěma otočkama |  |  |
| II.4A.3 Skok do poziomki lub żabkiSkok do žabky |  |  |  |  |
| II.4A.4 Obrót w staniu na rękachOtočka 360 ve stojce | II.4B.4 Dwa obroty w staniu na rękachOtočka 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 lubKoło Thomasa????????? | II.4C.6 Dwa koła w podporze lubDwa koła Thomasa?????????? |  |  |
| II.4A.7 Poziomka?????? |  | II.4C.7 Wysoka poziomka??????? |  |  |
|  |  | II.4C.8 Waga przodem w rozkrokuVáha předklonem ? | II.4D.8 Waga przodem o złączonych nogach???? Váha .... ??? |  |
| II.4A.9 Waga przodem lub bokiem lub arabeskaVáha předklonem nebo únožmo ? |  | II.4C.9 Jakakolwiek waga z nogą na wysokości 180 stopniJakákoliv váha s úhlem 180 |  |  |
|  | II.4B.10 Butterfly przodem lub tyłemMotýlek ?? |  |  |  |
|  | II.4B.11 Iluzja z całym obrotem (obrót przez szpagat w staniu bez dotykania podłogi rękami) |  |  |  |