



Oficjalne Przepisy Sportowe Olimpiad Specjalnych

GIMNASTYKA SPORTOWA

WERSJA: Lipiec 2016 | © Special Olympics, Inc., 2016 | Wszelkie Prawa Zastrzeżone

www.OlimpiadySpecjalne.pl



GIMNASTYKA SPORTOWA

1. PRZEPISY REGULUJĄCE

Oficjalne Przepisy sportowe Gimnastyki Sportowej obowiązujące dla wszystkich zawodów Olimpiad Specjalnych. Jako organizacja międzynarodowa, Olimpiady Specjalne opracowały poniższe przepisy w oparciu o przepisy Międzynarodowej Federacji Gimnastyki (FIG). Podczas rozgrywania zawodów zastosowanie powinny być stosowane przepisy FIG za wyjątkiem przypadków, kiedy przepisy te są sprzeczne z przepisami Olimpiad Specjalnych. W takich przypadkach stosować należy Oficjalne Przepisy Sportowe Olimpiad Specjalnych.

2. OFICJALNE KONKURENCJE

Konkurencje zostały dobrane tak, aby stworzyć możliwość startu zawodnikom o różnych możliwościach. Programy narodowe mogą dowolnie określać ilość konkurencji na zawodach oraz, jeśli to potrzebne, wskazówki do ich przeprowadzania. Trenerzy są zobowiązani do przeprowadzania treningów, wyboru konkurencji odpowiednio i zgodnie z umiejętnościami i zainteresowaniami zawodników.

Poniżej przedstawiamy oficjalną listę konkurencji.

2.1. Konkurencje koedukacyjne (Poziomy A&B) (wszystkie poziomy rozgrywanych zawodów)

- 2.1.1. Skok
- 2.1.2. Drążek (żerdź)
- 2.1.3. Szeroka równoważnia (taweczka)
- 2.1.4. Ćwiczenia wolne
- 2.1.5. Wielobój (suma czterech konkurencji)

2.2. Konkurencje żeńskie (Poziomy I, II, III i IV)

- 2.2.1. Skok
- 2.2.2. Poręcze asymetryczne
- 2.2.3. Równoważnia
- 2.2.4. Ćwiczenia wolne
- 2.2.5. Wielobój (suma czterech konkurencji)

2.3. Konkurencje męskie (Poziomy I, II, III i IV)

- 2.3.1. Ćwiczenia wolne
- 2.3.2. Koń z tęgami
- 2.3.3. Kółka
- 2.3.4. Skok
- 2.3.5. Poręcze równoległe
- 2.3.6. Drążek
- 2.3.7. Wielobój (Poziomy I, II, III i IV)

2.4. Zarówno kobiety jak i mężczyźni mogą startować w wieloboju na tym samym poziomie lub mogą występować w jednej dwóch lub więcej, jako „specjaliści”. Jako specjaliści nie mogą występować we wszystkich konkurencjach. Specjaliści muszą występować na tym samym poziomie w Światowych Igrzyskach, lecz w zawodach regionalnych (narodowych) może występować jeden poziom różnicy.

2.5. Kolejność dla konkurencji na zawodach

2.5.1. W zawodach kobiet na zawodach poziomów A&B, kolejność zmian jest następująca: skok, poręcz, równoważnia i ćwiczenia wolne. W zawodach mężczyzn kolejność jest następująca: ćwiczenia wolne, koń z tęgami, kółka, skok, poręcz i drążek. Każdy zawodnik może być zgłoszony do dowolnej konkurencji, lecz może startować zgodnie z kolejnością ich rozgrywania.



3. PODZIAŁ NA GRUPY/ ZASADY ROZGRYWANIA ZAWODÓW

3.1. Podział na kategorie wiekowe.

- 3.1.1. Konkurencje odbywają się na sześciu poziomach:
 - 3.1.1.1. Poziom A - Układy obowiązkowe dla zawodników z problemami w poruszaniu się, którzy są jednak zbyt zaawansowani do startu w MATP.
 - 3.1.1.2. Poziom B – Układy obowiązkowe dla zawodników, którzy nie są w stanie wykonywać układów poziomu I.
 - 3.1.1.3. Poziom I – Układy obowiązkowe dla początkujących.
 - 3.1.1.4. Poziom II - Układy obowiązkowe dla średnio zaawansowanych.
 - 3.1.1.5. Poziom III - Układy dla zaawansowanych tworzone indywidualnie z ćwiczeń obowiązkowych stosując własne połączenia w kolejności dowolnej.
 - 3.1.1.6. Poziom IV - Układy dowolne.

3.2. Zasady dotyczące wszystkich poziomów:

- 3.2.1. Decyzję o wyborze odpowiedniego poziomu dla zawodnika podejmuje trener. Pamiętać należy o tym, iż zawodnik musi mieć opanowane wszystkie ćwiczenia wchodzące w skład układów ćwiczeń w stopniu zapewniającym prawidłowe i bezpieczne wykonanie.
- 3.2.2. Klasyfikacja wieloboju prowadzona jest tylko w zakresie wybranego przez zawodnika i trenera poziomu. Uwaga: jeżeli zawodnik startujący w wieloboju nie uzyska oceny na jakiegokolwiek (choćby z jednej) z konkurencji, nie będzie klasyfikowany w wieloboju.
- 3.2.3. W zawodach do poziomu narodowego zawodnicy biorący udział w mniejszej liczbie konkurencji niż obowiązująca w wieloboju mogą startować na dwóch różnych poziomach, lecz tylko na poziomach bezpośrednio po sobie. W zawodach międzynarodowych każdy zawodnik może startować wyłącznie w jednym wybranym przez siebie poziomie.
- 3.2.4. Kobiety biorące udział w zawodach gimnastyki sportowej nie mogą brać udziału w zawodach gimnastyki artystycznej rozgrywanych w ramach tej samej imprezy sportowej.
- 3.2.5. Tekst pisany jest oficjalną obowiązującą wersją przepisów. Opisy graficzne, ilustracje czy DVD są jedynie dodatkiem. Jeżeli występują różnice merytoryczne pomiędzy tekstem, a innymi rodzajami zapisu nadrzędną rolę będzie pełnił ten pierwszy.
- 3.2.6. Przystosowanie przepisów dla potrzeb zawodników z ubytkami zmysłu wzroku.
 - 3.2.6.1. Pomoc jest dozwolona na każdym z poziomów. Trener ma obowiązek poinformować o sytuacji zawodnika (o konieczności pomocy) Sędziego Głównego zawodów jak i Arbitrów poszczególnych konkurencji przed startem.
 - 3.2.6.2. Sygnały dźwiękowe jak klaskanie mogą być stosowane w każdej konkurencji.
 - 3.2.6.3. W ćwiczeniach wolnych muzyka może być odtwarzana w dowolnym, bliskim miejscu wokół maty, lub też trener może przemieszczać się z urządzeniem odtwarzającym wokół maty.
 - 3.2.6.4. W konkurencji skoku, zawodnicy nie mają obowiązku wykonywania rozbiegu. Można wykonywać skok po jednym, dwóch krokach czy też po kilku odbiciach w miejscu na odskoczni (z dłońmi ułożonymi na koniu). Zawodnik może wykonywać rozbieg trzymając w jego trakcie za linkę umiejscowioną z boku wzdłuż całej długości rozbiegu.
- 3.2.7. Przystosowanie przepisów dla potrzeb zawodników z ubytkami zmysłu słuchu.
 - 3.2.7.1. W ćwiczeniach wolnych kobiet, trener lub inny zawodnik ma prawo zasygnalizować zawodniczce moment rozpoczęcia ćwiczenia bez jakichkolwiek konsekwencji.
 - 3.2.7.2. Trenerzy mają obowiązek informować sędziego głównego oraz sędziów poszczególnych konkurencji o słuchowych problemach swoich zawodników przed zawodami, a w szczególności przed rozpoczęciem ćwiczeń wolnych.



3.2.8. Przystosowanie przepisów dla potrzeb zawodników używających protez lub kul rehabilitacyjnych.

3.2.8.1. W ćwiczeniach wolnych trener ma prawo wchodzić na planszę ćwiczeń w celu usunięcia lub przetożenia w dowolne miejsce kul czy innych przyrządów bez jakiegokolwiek kary.

4. SPRZĘT

4.1. Ubiór zawodników

4.1.1. Mężczyzn obowiązują koszulki bez rękawów ściśle przylegające do ciała i długie spodnie gimnastyczne lub też krótkie spodenki w zależności od konkurencji (ćw. wolne, skok). Koszulka z krótkim rękawem wpuszczona w spodnie może zastąpić koszulkę bez rękawów. Zawodnicy mogą startować w skarpetach, kapciach gimnastycznych lub z gołymi stopami (gołe stopy w ćwiczeniach wolnych i w skoku).

4.1.2. Zawodniczki występują w kostiumach gimnastycznych z gołymi nogami i stopami lub w kapciach gimnastycznych. Długie legginsy przy gołych stopach są dopuszczalne.

4.1.3. Niedozwolone jest noszenie biżuterii zgodnie z przepisami FIG.

4.2. Męski i żeński sprzęt gimnastyczny.

4.2.1. Generalnie obowiązują przepisy FIG dotyczące specyfikacji przyrządów i materacy.

4.2.2. Modyfikacje dotyczą jedynie przypadków konieczności dopasowania sprzętu do specyficznych wymagań ćwiczeń układów obowiązkowych Olimpiad Specjalnych.

4.2.2.1. Dodatkowe materace mogą być stosowane w celu dopasowania wysokości przyrządów dla zawodników o niskim wzroście, lub dla zwiększenia bezpieczeństwa bez potrąceń, jeżeli nie zmienią techniki wykonywanych elementów.

4.2.2.2. Odskoknie mogą być stosowane dla ułatwienia wejścia na przyrząd, lecz muszą być natychmiast po rozpoczęciu ćwiczenia usuwane.

4.2.2.3. W konkurencji skoku można stosować stół gimnastyczny z wyjątkiem poziomów A, B i poziomu I.

4.2.2.4. Wszystkie typy odskocznii gimnastycznych są dopuszczalne. Ostony odskocznii muszą być używane w przypadku skoków z odbiciem tyłem do przyrządu (poziom III).

4.2.2.5. Wysokość poręczy asymetrycznych, poręczy symetrycznych i drążka muszą być dostosowane do wzrostu zawodnika. W przypadku braku możliwości obniżenia przyrządu stosujemy dodatkowe materace lub maty.

4.3. Równoważnia

4.3.1. Poziom A szerokość 12,25 cm, wysokość nie większa niż 10 cm mierzone od poziomu materacy. Równoważnia może być przykryta materiałowym pokrowcem.

4.3.2. Poziomy B, I i poziomy II regulaminowa (szer. 10 cm, dł. 488cm), wysokość nie większa niż 30 cm mierzone od podłogi i 10 cm mierzone od poziomu materacy, lub równoważnia stosowana w poziomie trzecim.

4.3.3. Poziom III regulaminowa równoważnia (10cm/488cm), przy wysokości od 88 cm do 120 cm.

5. WZGLĘDY BEZPIECZEŃSTWA

5.1. Wiadomości ogólne

5.1.1. Zgodnie z filozofią Olimpiad Specjalnych, według której zawodnicy są najważniejsi, bezpieczeństwo jest podstawowym kryterium towarzyszącym tworzeniu przepisów spor-



towych. Zgodnie z wytycznymi władz Olimpiad Specjalnych, układy ćwiczeń obowiązkowych i układy dowolne muszą zabezpieczać właściwy postęp w opanowywaniu ćwiczeń (od łatwiejszego do trudniejszego). Ma to na celu maksymalne zabezpieczenie przed wypadkami i kontuzjami. Na danym poziomie mogą startować wyłącznie zawodnicy, którzy w pełni opanowali bezpieczny sposób wykonywania wszystkich ćwiczeń z danego poziomu. Zawody w układach dowolnych są przewidziane jedynie dla zawodników o najwyższym stopniu zaawansowania (przygotowania).

- 5.1.2. Odpowiedzialność za właściwe postępy w nauce ćwiczeń pod względem techniki wykonania i bezpieczeństwa ponoszą trenerzy gimnastyki. Olimpiady Specjalne wymagają od programów narodowych, aby treningi na poziomie zaawansowanym prowadzili instruktorzy i trenerzy gimnastyki sportowej zapewniający właściwe postępy i rozwój zawodników. Wiadomym jest jednak, że wielu z trenerów, rozpoczynając pracę z zawodnikami Olimpiad Specjalnych ma ograniczone doświadczenie w tym względzie. Ci trenerzy muszą zaczynać nauczać jedynie układy obowiązkowe poziomu I. Treningi na wyższych poziomach mogą być prowadzone przez trenerów, z co najmniej dwuletnim doświadczeniem w pracy z zakresu gimnastyki podstawowej. Zalecane jest uczestnictwo w dodatkowych szkoleniach Olimpiad Specjalnych dla trenerów pragnących prowadzić treningi na poziomie IV.

5.2. Zasady bezpieczeństwa Olimpiad Specjalnych

- 5.2.1. Bez znaczenia jak wielkie środki bezpieczeństwa zostały przedsięwzięte, trener nie ma prawa zmuszać (namawiać) zawodników do wykonywania ćwiczeń, których wykonanie nie leży w realnych możliwościach zawodnika lub realnych możliwościach i wiedzy koniecznej do nauczania ćwiczeń posiadanej przez trenera. Wszyscy trenerzy muszą postępować zgodnie ze stosownymi zaleceniami Narodowego Związku Sportowego. Special Olympics wydało w sprawie bezpieczeństwa następujące oświadczenie:

- 5.2.1.1. „Bezpieczeństwo zawodników jest odpowiedzialnością wszystkich, lecz instruktorzy i trenerzy muszą zwracać na tę sferę szczególną uwagę, nie wyłączając swojego udziału i zainteresowania działaniami innych: rodziców, lekarzy i samych zawodników. Profilaktyka i leczenie są najważniejszymi obowiązkami i odpowiedzialnością w szeroko pojętym programie bezpieczeństwa, któremu wiele innych punktów musi być podporządkowanych: otoczenie, postępy w nauczaniu, przygotowanie fizyczne zawodników. Wymienione aspekty pracy instruktora/trenera należą do zasadniczych elementów odpowiedzialności zarówno moralnej jak i prawnej. Nie wystarczy poinformować i ostrzec, wszyscy zainteresowani muszą zdawać sobie sprawę i rozumieć ryzyko w każdym momencie procesu treningu gimnastycznego.”

- 5.2.2. Tak jak to zaznaczono przy opisie układów obowiązkowych, trenerzy muszą znajdować się pod kółkami, drążkiem, przy wysokiej równoważni (patrz na wymagania specjalne dla każdego poziomu ćwiczeń na drążku) i pod poręczami asymetrycznymi, przygotowani do asekuracji i ewentualnej pomocy zanim zawodnik lub zawodniczka rozpocznie swój start na przyrządzie. Trener musi pozostawać pod przyrządem przez cały czas trwania ćwiczenia.

- 5.2.3. Jeżeli trener nie będzie znajdował się w pozycji do asekuracji i pomocy od początku do końca startu zawodnika, konsekwencje będą następujące:

- 5.2.3.1. Zawodnik nie będzie oceniany. Zawodnik będzie proszony niezwłocznie o opuszczenie przyrządu.



- 5.2.3.2. Trener będzie wezwany przez arbitra konkurencji. Potrącenie 0.3 pkt za niedyscyplinowane zachowanie.
- 5.2.3.3. Zakładając, że trener wraca na swą pozycję pod przyrządem, jego zawodnik będzie oceniany przez sędziów od tego właśnie momentu. Wszystkie ćwiczenia wykonane do tego momentu będą traktowane jako pominięte i odpowiednio zostaną potrącone punkty z oceny końcowej.
- 5.2.3.4. Jeżeli zawodnik decyduje się kontynuować układ po zaskoku z przyrządu (przed zakończeniem układu). Może to zrobić. Za opuszczenie miejsca startu lub za fizyczne (dotyk) ponaglenia przez trenera do kontynuowania ćwiczenia potrącenia 1.0 pkt. Za opóźnianie startu 0.3 pkt.
- 5.2.3.5. Jeżeli trener nie zajmie wymaganego miejsca podczas trwania ćwiczenia do momentu zakończenia zeskoku zawodnik otrzymuje notę zero (0) punktów.

6. SĘDZIOWANIE/OCENY

Przez cały następny rozdział (zaczynając od tego punktu a kończąc na liście wartości skoków) proszę być skupionym na sędziowaniu, trenerzy na poszczególnych konkurencjach. Muszą szczegółowo znać wymagania zarówno układów obowiązkowych jak i dowolnych.

6.1. Ogólne przepisy

- 6.1.1. Od jednego do czterech sędziów może znajdować się w komisji na każdej z konkurencji. Jeżeli w komisji znajduje się dwóch lub trzech sędziów oceną końcową będzie zawsze średnia wszystkich ocen. Jeżeli komisja będzie składać się z czterech sędziów, odrzucone będą oceny najwyższa i najniższa, a oceną końcową będzie średnia dwóch pozostałych.
- 6.1.2. Sędziowie zajmują dowolne pozycje wokół planszy lub przyrządu. Możliwość porozumiewania się pomiędzy sędziami istnieje tylko na żądanie sędziego arbitra konkurencji w przypadku zaistnienia zbyt dużych rozbieżności pomiędzy ocenami poszczególnych sędziów. Rezultat końcowy jest wyświetlany.
- 6.1.3. W celu zachowania obiektywizmu i zasad bezstronności (fairplay) od momentu rozpoczęcia zawodów: sędziowie nie mogą rozmawiać z trenerami, opiekunami i zawodnikami. Jeżeli powyższa zasada zostanie złamana, zalecane będzie kierownictwu zawodów odsunięcie danego sędziego od sędziowania.
- 6.1.4. Jeżeli będą w organizacji komisji sędziowskich występować panele D (trudność) i E (wykonanie) zgodnie z przepisami FIG, panel D będzie sprawdzał dokładność wykonania układu, zgodnie z opisem czy też spełnieniem wymagań specjalnych.
 - 6.1.4.1. Panel D decyduje o ocenie maksymalnej za ćwiczenie zgodnie z trudnością, premiami i spełnieniem wymagań specjalnych.
 - 6.1.4.2. Panel E ocenia wykonanie układu stosując wszystkie zasady dotyczące dokładności ruchu, jego amplitudy etc..
 - 6.1.4.3. W przypadku pracy jednego sędziego jako panel D i E maksymalną oceną układu jest 20.0 punktów.
 - 6.1.4.4. Dopuszczalna rozbieżność w ocenach sędziów paneli D i E:

9.5 – 10.0	0.10
9,0 – 9.45	0.30
8.0 – 8.95	0.50
0.0 – 7.95	1.00



6.1.4.5. Błędy obiektywne będą potrącane od oceny końcowej przez sędziów panelu D. Maksymalnie do 4.00 punktów.

6.1.4.5.1. Przykład:

Nieprawidłowy strój	0.30
Użycie niedozwolonego sprzętu	0.80
Niesportowe zachowanie	0.30 każde
Brak zgłoszenia przed startem lub brak przyjęcia odpowiedniej pozycji po ćwiczeniu	0.30 każde
Nie odsunięcie odskoczni, pomylenie kierunków	0.30
Niedozwolona pomoc trenera (modyfikacje Olimpiad Specjalnych) (maksymalnie 4.0pkt za układ)	Pomoc fizyczna: 0.50 każda Podpowiadanie: 0.30 każde Sygnały do zawodnika: 0.10 każdy
Przekroczenie czasu 30s do rozpoczęcia ćwiczenia od sygnału arbitra	0.30
Brak numeru startowego (jeśli jest używany) lub nie okazanie numeru komisji sędziowskiej	0.30

* Uwaga: w przypadku specjalnych niezdolności trener musi zgłosić taki fakt przed zawodami Delegatowi Technicznemu zawodów.

6.2. Protesty

6.2.1. Protesty dopuszczalne na zasadach ogólnych nie mogą dotyczyć ocen sędziowskich. Odpowiednie formularze protestów zapewnia organizator zawodów.

6.3. Ocenianie

6.3.1. Średnia, która jest wynikiem końcowym jest zapisywana w protokole konkurencji i będzie podstawą do określenia odpowiedniej pozycji zawodnika w odpowiedniej konkurencji na odpowiednim poziomie i zdobycia odpowiedniego medalu.

6.4. Sędziowanie ćwiczeń obowiązkowych.

6.4.1. Każdy z paneli sędziowskich (D & E) ocenia do oceny 10 pkt. Tak aby ocena końcowa zamkłada się w 20.00 punktach.

6.4.1.1. Wycena układów i elementów: (D ocena)

6.4.1.1.1. Mamy tutaj 9.5 punktu w poziomach A & B, górna granica w tej kategorii to 10.00.

6.4.1.1.2. Za celowe pominięcie elementu utrata podwójnej jego wartości. Taka sama kara za wykonanie elementu przy całkowitej pomocy trenera

6.4.1.1.3. Premie

6.4.1.1.3.1. W poziomach A i B nie występują jakiegokolwiek premie.

6.4.1.1.3.2. W niektórych przypadkach może być udzielona premia 0.50 (np. wysokość równoważni). Zawodnik otrzymuje taką premię niezależnie od innych uzyskanych za wykonany układ.

6.4.1.1.3.3. Ocena końcowa nie może jednak przekroczyć 10.0 czyli oceny uzyskanej od panelu D

6.4.1.2. Ocena panelu E (wykonanie)



- 6.4.1.2.1. Błędy wykonania są stosowane do każdego elementu oddzielnie. Błędy dzielimy generalnie na:
- 6.4.1.2.1.1. Małe: 0.10
(ugięte ramiona, kolana, rozłączenie nóg, utrata równowagi, złe ułożenie rąk)
 - 6.4.1.2.1.2. Średnie: 0.30
(jak błędy małe lecz w większej skali)
 - 6.4.1.2.1.3. Duże: 0.50
(maksymalne ugięcia ramion, nóg, rozłączenia nóg, utrata równowagi)
 - 6.4.1.2.1.4. Bardzo duże błędy: 0.80
 - 6.4.1.2.1.5. Upadki: 1.00
(również upadki z jak i na przyrząd)
- 6.4.1.2.2. Błąd amplitudy ruchu jest egzekwowany w stosunku do każdego elementu, jeżeli odbiega od norm prawidłowej techniki wykonania.
- 6.4.1.2.3. Określamy odstępstwa od maksymalnej amplitudy wykonania ruchu.
- 6.4.1.2.4. Rytm jak powyżej potrącenia obejmują każdy element. W tej kategorii mieszczą się również dodatkowe pojedyncze kroki (0.10) po ich serie oraz wykonanie całego układu w złym rytmie(0.30).
- 6.4.1.3. Strony wykonania układu ćwiczeń.
- 6.4.1.3.1. Zawodnik wykonuje układ ćwiczeń w stronę jemu odpowiadającą lecz tak aby nie zaburzać układu całości ćwiczenia.

6.5. Sędziowanie układów dowolnych

- 6.5.1. Takie same układy są wykonywane zarówno w eliminacjach jak i w finałach. (sędziowanie jest identyczne)
- 6.5.2. W każdym układzie dowolnym sędziowie oceniają trudność, wykonanie/prezencję, połączenia oraz dają premie. Ocena maksymalna to 20 punktów, taka ocena może być przyznana jedynie jeżeli układ w opinii sędziów zawierał pełną trudność i został wykonany bezbłędnie. Składowe części oceny 20.0:

6.5.2.1. PANEL D:

Trudność elementów/Wartość części	7.0
Połączenia/Wymagania specjalne	2.5
Premie	0.5
Suma	10.0

6.5.2.2. PANEL E

Wykonanie/Prezencja/Interpretacja	10.0
Możliwa ocena końcowa	20.0

- 6.5.3. Trudność ćwiczeń/wycena trudności (7.0) D Ocena:
- 6.5.3.1. Wartość ćwiczenia pod względem trudności nie może przekraczać 7.0
 - 6.5.3.2. Wartość ta jest wyliczana zgodnie z kodem FIG, ćwiczenia grup A, B, C itd. Trudność będzie liczone przez zsumowanie 9 najtrudniejszych elementów. Oficjalne przepisy FIG. Ćwiczenia zawarte w układach obowiązkowych lecz nie zawarte w przepisach FIG:



- 6.5.3.2.1. Ćwiczenia zdefiniowane 0.50
- 6.5.3.2.2. Grupy A wg FIG 1.0 każde
- 6.5.3.2.3. Grupy B i C 1.5 każde
- 6.5.3.3. Powtórki elementów, zamachy dodatkowe nie są traktowane jako błędy w zawodach Olimpiad Specjalnych. Będą traktowane jako wartościowe elementy.
- 6.5.3.4. Zawodnik musi wykonać minimum 9 elementów w układzie.
- 6.5.3.5. Każdy element będzie liczony tylko jeden raz.
- 6.5.3.6. Jeżeli będzie wykonanych mniej niż 9 elementów potrącenie będzie wynosić 0.50 z oceny panelu D. Wykonanie elementów w lewo czy w prawo nie zmienia jego wartości. Element może być wykonany powtórnie bez ujemnych konsekwencji.
- 6.5.3.7. Potrącenia za wykonanie będą dokonywane w każdym wykonywanym elemencie.
- 6.5.3.8. Jedynie w ćwiczeniach wolnych dopuszczalne jest aby kobiety wykonywały elementy ujęte w kodzie męskim i na odwrót. Mowa o elementach z grup A, B i C.
- 6.5.4. Połączenia/wymagania specjalne (2.5) ocena D
 - 6.5.4.1. Maksymalnie do 2.5 punktu za wypełnienie wszystkich wymagań specjalnych.
 - 6.5.4.2. Każde wymaganie specjalne ma wartość 0.5 punktu. Maksimum 2.5 punktu.

WYMAGANIA SPECJALNE – MĘŻCZYŹNI		
Ćwiczenia Wolne	Koń z łękami	Kółka
rozciągnięcie, element, równoważny, siłowy	elementy jedną nogą	wytrzymanie siłowe (2sek.)
skoki i obroty	koła o nogach złączonych	element w podporze
elementy do przodu	przynajmniej dwa kierunki ruchu	wytrzymanie siłowe
elementy do tyłu	użycie trzech części konia	element zamachowy
elementy w bok	zeskok	zeskok

Poręcze	Drążek
wytrzymanie siłowe (2sek)	element z puszczeniem jednej lub dwóch rąk
element zamachowy w podporze nad żerdziami	kołowroty
element zamachowy w zwisie	zamachy w zwisie
zmiana kierunku wykonywanych ćwiczeń	element w pobliżu drążka
zeskok	zeskok

WYMAGANIA SPECJALNE – KOBIEТЫ		
Ćwiczenia Wolne	Równoważnia	Poręcze Asymetryczne
ćwiczenie akrobatyczne	piruety	wykorzystanie górnej i dolnej żerdzi
elementy taneczne	podskoki	puszczenia żerdzi
piruety 360 stopni	elementy w pozycji niskiej (leżenie, klęk)	różne chwytty żerdzi
elementy do przodu i do tyłu	wytrzymane elementy równoważne	zamachy do przodu i do tyłu
elementy równoważne, wytrzymania	zeskok	zeskok



- 6.5.4.3. Uwaga: Wymaganie specjalne może wypełnić element ni zakwalifikowany według przepisów FIG do żadnej z grup trudności (element bezwartościowy).
- 6.5.4.4. Uwaga: Jeden element może wypełnić tylko jedno wymaganie specjalne, aby wypełnić wszystkie należy wykonać pięć różnych elementów.
- 6.5.5. Premie dodatkowe (0.5) ocena D:
- 6.5.5.1. Każdy zawodnik ma możliwość uzyskania premii dodatkowej do wysokości 0.5 punktu.
- 6.5.6. Wykonanie/prezentacja (10.0) ocena E:
- 6.5.6.1. Oceną wyjściową wykonania układu każdego zawodnika jest 10.0 punktów. Potrącenia będą stosowane w każdym przypadku popełnienia błędów technicznych na podstawie obowiązujących przepisów Międzynarodowej Federacji Gimnastyki.
- 6.5.6.2. UWAGA: Jeżeli w układzie ćwiczeń zawodnik wykona fragment układu obowiązkowego złożonego, z co najmniej trzech elementów, potrącenie w wysokości 1.0 punktu.
- 6.5.6.3. Na ćwiczeniach wolnych i na równoważni czas trwanie układu ćwiczeń określony jest przez przepisy FIG.
- 6.5.7. Skoki
- 6.5.7.1. Skoki dowolne są oceniane inaczej niż pozostałe konkurencje dowolne (układy ćwiczeń).
- 6.5.7.2. Zawodnik będzie mógł wykonać więcej niż jedną próbę (do 3) na każdego rodzaju zawodach w następujących przypadkach:
- 6.5.7.2.1. zawodnik nie trafił w odskocznnię lub nie miał kontaktu z koniem lub stołem do skoków
- 6.5.7.2.2. skok wykonany ponad stołem
- 6.5.7.2.3. drugi skok wykonany ponad stołem. (liczą się lepsze dwa skoki)
- 6.5.7.3. Zawodnik nie może wykonywać skoków obowiązkowych jako dowolnych.
- 6.5.7.4. Ocena wykonania skoków zgodna z przepisami FIG.
- 6.5.7.5. Oceny wyjściowe skoków w zawodach Olimpiad Specjalnych:

Przerzut w przód do leżenia tyłem	6.5
Przerzut w przód, Yamashita	6.75
Przerzut w przód z ½ obr.	9.4
½ i ½ obr. w przerzucie	9.5
½, 1/1 w przerzucie w przód	9.7
Tsukahara	10.0
Pozostałe skoki	½, wartości zgodnie z kodem FIG + 5.5

- 6.5.7.6. Special Note: The Horizontal, Layout Squat, or Straddle vaults are not the Compulsory vaults.
- 6.5.7.7. The Compulsory vaults do not require "horizontal" or "layout" positions. It is these positions that make these Optional vaults both different and more difficult than the Compulsory vaults.
- 6.5.7.8. Deduct 1.0 if the Horizontal or Layout positions are not shown.
- 6.5.7.9. Additional judging guidelines can be found in the individual judging sheets.



7. UKŁADY OBOWIĄZKOWE

7.1. Poziom A obowiązkowy – układy zarówno dla kobiet jak i mężczyzn

- 7.1.1. (W poziomie A będziemy mieli do czynienia z zawodnikami używającymi kul rehabilitacyjnych czy też wózków. Poziom B wymaga od zawodników większego poczucia równowagi oraz fizyczno mentalnego przygotowanie co ma w przyszłości prowadzić do startu na poziomie I. Wielu z zawodników na tych poziomach będzie potrzebować fizycznej pomocy i ciągłej asysty.)
- 7.1.2. Kobiety&Mężczyźni Poziom A – Skoki
- 7.1.2.1. Opis układu
- 7.1.2.1.1. Postawa na odskoczni przodem do zeskoku (asekuracja trenera).
- 7.1.2.1.2. Wyskok poprzez ugięcie i dynamiczny wyprost nóg, dodatkowo praca ramion i lądowanie na zeskoku.
- 7.1.2.1.3. Lądowanie na zeskoku na dwie nogi.
- 7.1.2.1.4. Wyprost do postawy zasadniczej.
- 7.1.2.1.5. *dopuszczalny jest zeskoku dla juniorów w zależności od rozmiaru i wagi.
- 7.1.2.1.6. Skok jest wykonywany dwukrotnie. Lepsza próba będzie oceną końcową.
- 7.1.3. Kobiety i mężczyźni Poziom A – Drążek/pojedyncza żerdź
- 7.1.3.1. Opis układu
- 7.1.3.1.1. Rozpoczynamy siedząc (na wózku, wieku skrzyni, materacach itp.) z nogami opartymi o podłoże pod drążkiem.
- 7.1.3.1.2. Wznos ramion i chwyt drążka nachwytem.
- 7.1.3.1.3. Wznos kolan (oderwanie stóp od podłoża) do siadu zwieszzonego, skulonego.
- 7.1.3.1.4. Wyprost nóg do siadu prostego zwieszzonego.
- 7.1.3.1.5. Rozkrok do siadu rozkrocznego zwieszzonego, złączenie nóg.
- 7.1.3.1.6. Opuszczenie nóg na podłoże z jednoczesną próbą podciągnięcia i wstania do postawy.
- 7.1.3.1.7. Wyprost do postawy, puszczenie drążka wznos ramion w górę.
- 7.1.3.2. Uwaga:
- 7.1.3.2.1. W przypadku ograniczonych możliwości zawodnika drążek może być nieco z przodu nad głową. Trener może pomagać osiągnąć prawidłową pozycję nóg, lecz pomoc będzie traktowana odpowiednio do obowiązujących przepisów.
- 7.1.4. Kobiety i mężczyźni Poziom A – Równoważnia
- 7.1.4.1. Opis układu
- 7.1.4.1.1. Postawa przodem do końca równoważni.
- 7.1.4.1.2. Krok jedną nogą z wejściem na koniec równoważni.
- 7.1.4.1.3. Przejście krokiem dostawnym (nie trzeba tracić kontaktu z przyrzędą, krok posuwisty) do połowy równoważni.
- 7.1.4.1.4. Ćwiczenie równoważne. Dowolne ułożenie nóg i ramion. Może być siad równoważny podparty.
- 7.1.4.1.5. Przejście jak uprzednio do końca równoważni.
- 7.1.4.1.6. Złączenie nóg i zeskoku prosty z końca równoważni.
- 7.1.4.1.7. Lądowanie na dwie nogi do półprzysiadu i wyprost do postawy.
- 7.1.4.2. Uwaga:



- 7.1.4.2.1. Na tym poziomie, równoważnia (ławeczka) ma 15 cm szerokości i nie może się znajdować wyżej niż 10cm ponad poziom materacy.
- 7.1.5. Kobiety i mężczyźni Poziom A – Ćwiczenia wolne
 - 7.1.5.1. Opis układu
 - 7.1.5.1.1. Pozycja wyjściowa (dowolna), w siadzie.
 - 7.1.5.1.2. Po wyproście obrót w dowolną stronę.
 - 7.1.5.1.3. Pozycja równoważna (dowolna: np. siad równoważny).
 - 7.1.5.1.4. Dowolny sposób przemieszczenia się po macie, leżenie tyłem lub siad dowolny.
 - 7.1.5.1.5. Przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego (nogi dowolne)
 - 7.1.5.1.6. W dowolny sposób wstajemy do postawy.
 - 7.1.5.2. Uwaga:
 - 7.1.5.2.1. Ćwiczenie może być wykonywane na ścieżce ułożonej z materacy lub na planszy.
 - 7.1.5.2.2. Trener może pomóc zawodnikowi zejść z wózka lub odebrać kule bez potrąceń. Jeśli zawodnik nie porusza się samodzielnie rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia może być w pozycji siedzącej. Układ może być wykonany w dowolnych kierunkach.
 - 7.1.5.2.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu A.

7.2. Poziom A obowiązkowy – układy zarówno dla kobiet jak i mężczyzn

- 7.2.1. Kobiety i mężczyźni Poziom B – Skoki
 - 7.2.1.1. Opis skoków
 - 7.2.1.1.1. Postawa kilka kroków od odskoczni
 - 7.2.1.1.2. Marsz lub bieg do odskoczni
 - 7.2.1.1.3. Naskok na odskocznię
 - 7.2.1.1.4. Prosty skok ze wznosem ramion w górę
 - 7.2.1.1.5. Lądowanie do półprzysiadu po czym wyprost do postawy
 - 7.2.1.2. Uwaga:
 - 7.2.1.2.1 *dopuszczalny jest zeskok dla juniorów w zależności od rozmiaru i wagi.
 - 7.2.1.2.2 Skok jest wykonywany dwukrotnie. Lepsza próba będzie oceną końcową.
- 7.2.2. Kobiety i mężczyźni Poziom B – Drążek/Pojedyncza żerdź
 - 7.2.2.1. Opis układu
 - 7.2.2.1.1. Postawa pod drążkiem wysokim (można podkładać dodatkowe materace)
 - 7.2.2.1.2. Wznos ramion i dochwyty drążka nachwytem
 - 7.2.2.1.3. Wznos ugiętych nóg do zwisu skulonego
 - 7.2.2.1.4. Wyprost do zwisu
 - 7.2.2.1.5. Rozkrok i złączenie nóg
 - 7.2.2.1.6. Podciągnięcie lub próba podciągnięcia (głowa na wysokości drążka)
 - 7.2.2.1.7. Wyprost i puszczenie drążka
 - 7.2.2.1.8. Lądowanie do półprzysiadu
 - 7.2.2.2. Uwaga:
 - 7.2.2.2.1. Konieczna obecność trenera do asekuracji przez cały czas trwania układu ćwiczeń.
- 7.2.3. Kobiety i mężczyźni Poziom B – Równoważnia
 - 7.2.3.1. Opis układu
 - 7.2.3.1.1. Postawa przy jednym z końców równoważni, przodem w poprzek



- 7.2.3.1.2. Krok z wejściem na równowagę (z prawego lub lewego końca równoważni)
- 7.2.3.1.3. Marsz krokiem dostawnym bokiem do połowy długości równoważni
- 7.2.3.1.4. Pozycja równoważna (dowolne ułożenie nóg i ramion)
- 7.2.3.1.5. ¼ obrotu, przodem do końca równoważni
- 7.2.3.1.6. Marsz przodem do końca równoważni
- 7.2.3.1.7. Zeskok prosty z końca równoważni
- 7.2.3.1.8. Lądowanie do półprzysiadu i wyprost do postawy zasadniczej
- 7.2.3.2. Uwaga:
- 7.2.3.3. Niska równoważnia, 10 cm szerokości, wysokości 10 cm nad materacami.
- 7.2.4. Kobiety i mężczyźni Poziom B – ćwiczenia wolne
 - 7.2.4.1. Opis układu
 - 7.2.4.1.1. Dowolna postawa wyjściowa
 - 7.2.4.1.2. Dwa kroki dostawne w bok (chasse)
 - 7.2.4.1.3. 1/2 obrotu na dwóch nogach
 - 7.2.4.1.4. Fala
 - 7.2.4.1.5. Przejście do leżenia tyłem
 - 7.2.4.1.6. Przetoczenie do leżenia przewrotnego o nogach ugiętych
 - 7.2.4.1.7. Wyprost do leżenia tyłem i cały obrót do leżenia tyłem
 - 7.2.4.1.8. Pozycja końcowa (dowolna)
 - 7.2.4.2. Uwaga:
 - 7.2.4.2.1. Użycie akompaniamentu nie jest obowiązkowe.
 - 7.2.4.2.2. Układ może być wykonywany w dowolnych kierunkach i w dowolne strony planszy.
 - 7.2.4.2.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu B.

8. UKŁADY ĆWICZEŃ MĘŻCZYZN – POZIOM I

8.1. Poziom I

- 8.1.1. Ćwiczenia wolne mężczyźni – Poziom I
 - 8.1.1.1. Opis układu
 - 8.1.1.1.1. Z postawy przewrót w przód do przysiadu i wyprost do postawy.
 - 8.1.1.1.2. Wyskok kuczny.
 - 8.1.1.1.3. Wyskok rozkroczny.
 - 8.1.1.1.4. Obrót o 90 stopni, podskok dostawny w bok (chasse).
 - 8.1.1.1.5. Obrót o 90 stopni, półwaga przodem, (wytrzymanie 2s), dostawienie nogi do postawy.
 - 8.1.1.1.6. Przejście przez przysiad oraz przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego ramiona przy głowie.
 - 8.1.1.1.7. Przetoczenie w przód, siad prosty po czym siad równoważny podparty (wytrzymać 2s).
 - 8.1.1.1.8. Powolny wyprost do leżenia tyłem, ramiona w górę, 1 i ½ obr. do leżenia przodem.
 - 8.1.1.1.9. Poprzez klęk podparty wyprost do postawy.
 - 8.1.1.1.10. Wykrok i zamach do stania na rękach bez łączenia nóg, wracamy do postawy.
 - 8.1.1.1.11. Trzy lub cztery kroki rozbiegi i doskok z jednej nogi na dwie.



- 8.1.1.1.12. Wyskok prosty w górę, lądowanie do półprzysiadu i wyprost do postawy zasadniczej.
- 8.1.1.2. Premie
 - 8.1.1.2.1. Wytrzymała (2s)półwaga (arabeska) = +0.30
 - 8.1.1.2.2. Wyskok prosty z ½ obrotu = +0.30
 - 8.1.1.2.3. Bezbłędne lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.1.1.2.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.1.2. Koń z łękami – Mężczyźni Poziom I
 - 8.1.2.1. Opis układu
 - 8.1.2.1.1. Z postawy przodem i chwytem za oba łęki, wyskok do podporu przodem.
 - 8.1.2.1.2. Przeniesienie ciężaru na lewą stronę z poszczeniem przeciwnego łęku.
 - 8.1.2.1.3. Przeniesienie ciężaru na prawą stronę z poszczeniem przeciwnego łęku.
 - 8.1.2.1.4. Dwa zamachy lewą i prawą nogą w podporze (w rozkroku).
 - 8.1.2.1.5. Przemach okroczy prawą nogą.
 - 8.1.2.1.6. Przemach okroczy lewą nogą do podporu tyłem.
 - 8.1.2.1.7. Wytrzymać (2s) podpór tyłem.
 - 8.1.2.1.8. Wznos nóg do podporu skulonego (1s).
 - 8.1.2.1.9. Zeskok w przód do półprzysiadu.
 - 8.1.2.2. Premie:
 - 8.1.2.2.1. Wyskok do podporu pomiędzy łękami po czym wejście do podporu w łękach (na przemian) = +0.30
 - 8.1.2.2.2. Wykonanie podporu w poziomce = +0.30
 - 8.1.2.2.3. Bezbłędne lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.1.2.2.4. Wirtuozeria = 0.10
 - 8.1.2.3. Uwaga:
 - 8.1.2.3.1. Układ może być wykonany w drugą stronę.
- 8.1.3. Kółka – Mężczyźni Poziom I
 - 8.1.3.1. Opis układu
 - 8.1.3.1.1. Wyskok do zwisu (z pomocą trenera).
 - 8.1.3.1.2. Podciągnięcie z ugięciem nóg do pozycji skulonej (wytrzymać 2s).
 - 8.1.3.1.3. Wyprost ramion do zwisu skulonego.
 - 8.1.3.1.4. Wyprost nóg z zamachem w tył, do przodu, w tył do przodu (2 zamachy).
 - 8.1.3.1.5. Zwis przewrotny o nogach ugiętych (wytrzymać 2s).
 - 8.1.3.1.6. Wyprost do zwisu.
 - 8.1.3.1.7. Wznos nóg do zwisu w poziomce (wytrzymać 2s).
 - 8.1.3.1.8. Wyprost do zwisu.
 - 8.1.3.1.9. Zeskok do półprzysiadu i wyprost do postawy.
 - 8.1.3.2. Uwaga:
 - 8.1.3.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa
 - 8.1.3.3. Premie:
 - 8.1.3.3.1. Wykonanie samodzielne = +0.30
 - 8.1.3.3.2. Poziomka pod kątem 90°, wytrzymała min 1s = +0.30
 - 8.1.3.3.3. Wirtuozeria = 0.10



- 8.1.4. Poręcze – Mężczyźni Poziom I
 - 8.1.4.1. Opis układu
 - 8.1.4.1.1. Z postawy na końcach żerdzi wyskok do podporu.
 - 8.1.4.1.2. Marsz w podporze do połowy długości żerdzi (3 – 6 przechwytów).
 - 8.1.4.1.3. Wznos nóg w przód do siadu rozkrocznego.
 - 8.1.4.1.4. Przechwyt ramion do przodu, w tylnym zamachu złączyć nogi i przejście do siadu rozkrocznego.
 - 8.1.4.1.5. Złączenie nóg do podporu skulonego (wytrzymać 2s).
 - 8.1.4.1.6. Wyprost nóg i zamach w tył.
 - 8.1.4.1.7. Zamach do przodu.
 - 8.1.4.1.8. Zamach w tył i zeskok zawrotny w pozycji skulonej.
 - 8.1.4.2. Uwaga:
 - 8.1.4.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 8.1.4.3. Premie:
 - 8.1.4.3.1. Wytrzymała poziomka (2s) = +0.30
 - 8.1.4.3.2. Wykonanie zeskoku o nogach prostych = +0.30
 - 8.1.4.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.1.4.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.1.5. Drążek – Mężczyźni Poziom I
 - 8.1.5.1. Opis układu
 - 8.1.5.1.1. Wyskok do zwisu i zamach podmykiem.
 - 8.1.5.1.2. Dwa zamachy.
 - 8.1.5.1.3. Zamach w przód z ½ obrotu do dwuchwytu.
 - 8.1.5.1.4. Zamach w przód w dwuchwycie.
 - 8.1.5.1.5. W tylnym zamachu przechwyt do nachwytu.
 - 8.1.5.1.6. Zamach w przód i w tył.
 - 8.1.5.1.7. W tylnym zamachu zeskok.
 - 8.1.5.2. Uwaga:
 - 8.1.5.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 8.1.5.3. Premie:
 - 8.1.5.3.1. W drugim tylnym zamachu puszczenie drążka = +0.30
 - 8.1.5.3.2. Zamachy powyżej 45° pod drążkiem = +0.30
 - 8.1.5.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.1.5.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.1.6. Skoki – Mężczyźni Poziom I
 - 8.1.6.1. Skoki
 - 8.1.6.1.1. Dwa różne skoki
 - 8.1.6.1.2. Zawodnicy wykonać oba skoki.
 - 8.1.6.1.3. Każdy skok oceniany jest do 10.0 punktów (D ocena). Liczyć się będzie skok lepszy
 - 8.1.6.1.4. Jeżeli jeden ze skoków zostanie wykonany dwukrotnie, ocena drugiego zostanie pomniejszona o 0.50 punktu.
 - 8.1.6.2. Skok #1 – Skok kuczny z odbicia od odskoczni
 - 8.1.6.2.1. Postawa w odległości nie większej niż 10m od odskoczni.
 - 8.1.6.2.2. Rozbieg.
 - 8.1.6.2.3. Naskok na odskocznię o nogach zwartych i delikatnie ugiętych nogach.
 - 8.1.6.2.4. Wyskok kuczny z ramionami przodem w górę.



- 8.1.6.2.5. Wyprost i lądowanie do półprzysiadu.
- 8.1.6.2.6. Wyprost do postawy z ramionami w górze.
- 8.1.6.3. Skok #2 – Skok rozkroczny z odbicia od odskoczni
 - 8.1.6.3.1. Postawa w odległości nie większej niż 10m od odskoczni.
 - 8.1.6.3.2. Rozbieg.
 - 8.1.6.3.3. Naskok na odskocznę o nogach zwartych i delikatnie ugiętych nogach.
 - 8.1.6.3.4. Wyskok rozkroczny z ramionami przodem w górę.
 - 8.1.6.3.5. Złączenie nóg i lądowanie do półprzysiadu.
 - 8.1.6.3.6. Wyprost do postawy z ramionami w górze.
- 8.1.6.4. Uwaga:
 - 8.1.6.4.1. Dotycząca wszystkich poziomów - Możliwe jest jedno powtórzenie skoku w przypadku gdy zawodnik nie dotknie odskoczni.
 - 8.1.6.4.2. Uwaga: Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa
 - 8.1.6.4.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu I Mężczyzn.

8.2. Poziom II

- 8.2.1. Ćwiczenia wolne mężczyzn – Poziom II
 - 8.2.1.1. Opis układu
 - 8.2.1.1.1. Postawa w rogu planszy, $\frac{1}{4}$ obrotu, podskokiem krok dostawny (chasse) i przerzut bokiem.
 - 8.2.1.1.2. $\frac{1}{4}$ obrotu, waga przodem (2s), ramiona w górę zewnątrz, opust nogi i wyprost do postawy.
 - 8.2.1.1.3. Krok i zamach do stania na rękach, nogi należy złączyć, powrót do postawy tą samą drogą.
 - 8.2.1.1.4. Przewrót w tył do rozkroku z ramionami w bok.
 - 8.2.1.1.5. Przewrót w przód do rozkroku, złączenie nóg, klęku jednoonóż, ramiona w bok, wyprost do postawy.
 - 8.2.1.1.6. Wyskok z $\frac{1}{4}$ obrotu.
 - 8.2.1.1.7. 3, 4 kroki rozbiegu i rundak (przerzut bokiem z $\frac{1}{4}$ obrotu).
 - 8.2.1.1.8. Wyskok z $\frac{1}{2}$ obrotu do postawy.
 - 8.2.1.2. Premie:
 - 8.2.1.2.1. Wytrzymanie stania na rękach (1s) = +0.30
 - 8.2.1.2.2. Wykonanie na zakończenie układu wyskoku z 1/1 obr. = +0.30
 - 8.2.1.2.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.2.1.2.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.2.2. Koń z łękami – Mężczyźni Poziom II
 - 8.2.2.1. Opis układu
 - 8.2.2.1.1. Postawa przodem, prawa ręka na lewym łęku w chwycie odwróconym, lewa na karku.
 - 8.2.2.1.2. Wyskok z $\frac{1}{2}$ obrotu i przemach okroczny prawą nogą do podporu kroczonego ręce na łękach.
 - 8.2.2.1.3. Przemach okroczny lewą nogą w tył.
 - 8.2.2.1.4. Dwa zamachy.
 - 8.2.2.1.5. Przemach okroczny prawą w przód i w tył.
 - 8.2.2.1.6. Podpór przodem bez zatrzymania.
 - 8.2.2.1.7. Przemach okroczny lewą w przód i w tył.
 - 8.2.2.1.8. Podpór przodem bez zatrzymania.



- 8.2.2.1.9. Przemach okroczny prawą nogą w przód.
- 8.2.2.1.10. Przemach lewą nogą w przód i zeskok z $\frac{1}{4}$ obrotu, lądowanie bokiem do konia.
- 8.2.2.2. Uwaga: Układ może być wykonywany w drugą stronę.
 - 8.2.2.2.1.
- 8.2.2.3. Premie:
 - 8.2.2.3.1. Wymachy ze stopami powyżej barków = +0.30
 - 8.2.2.3.2. Przemachy okroczone ze stopami powyżej barków = +0.30
 - 8.2.2.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.2.2.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.2.3. Kółka – Mężczyźni Poziom II
 - 8.2.3.1. Opis układu
 - 8.2.3.1.1. Wyskok (z pomocą trenera) do zwisu, podciągnięcie o nogach prostych, głowa na wysokości kótek (wytrzymać 2s).
 - 8.2.3.1.2. Przejście w tył do zwisu przerzutowego (wytrzymać 2s).
 - 8.2.3.1.3. Przejście do zwisu przewrotnego (zaznaczyć).
 - 8.2.3.1.4. Wyprost do zwisu.
 - 8.2.3.1.5. Wznos nóg do zwisu w poziomce (wytrzymać 2s), zamach podmykiem.
 - 8.2.3.1.6. Zaczynając od zamachu w tył wykonujemy dwa zamachy.
 - 8.2.3.1.7. Zeskok przewrotem w tył w pozycji skulonej.
 - 8.2.3.2. Uwaga:
 - 8.2.3.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa
 - 8.2.3.3. Premie:
 - 8.2.3.3.1. Wykonanie dodatkowego podciągnięcia na początku układu = +0.30
 - 8.2.3.3.2. Wyprost do zwisu poprzez poziomkę = +0.30
 - 8.2.3.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.2.3.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.2.4. Poręcze – Mężczyźni Poziom II
 - 8.2.4.1. Opis układu
 - 8.2.4.1.1. Z postawy lub rozbiegu, naskok do oparcia na ramionach i wspieranie w przednim zamachu do siadu rozkrocznego podpartego.
 - 8.2.4.1.2. Przechwyty ramion do przodu z tyłu złączyć nogi i zamach w przód do siadu rozkrocznego podpartego.
 - 8.2.4.1.3. Złączyć nogi, poziomka (wytrzymać 2s).
 - 8.2.4.1.4. Dwa zamachy.
 - 8.2.4.1.5. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu do siadu rozkrocznego.
 - 8.2.4.1.6. Złączyć nogi, dwa zamachy w podporze.
 - 8.2.4.1.7. Zeskok zawrotny 45° powyżej poziomu żerdzi.
 - 8.2.4.2. Uwaga:
 - 8.2.4.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa
 - 8.2.4.3. Premie:
 - 8.2.4.3.1. 1 wykonanie wspierania o nogach złączonych = +0.30
 - 8.2.4.3.2. 7 zeskoków wykonany do stania wysokości na rękach = +0.30
 - 8.2.4.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.2.4.3.4. Wirtuozeria = 0.10



8.2.5. Drążek – Mężczyźni Poziom II

8.2.5.1. Opis układu

- 8.2.5.1.1. Wyskok do zwisu w nachwycie i wymyk przodem do podporu z pomocą.
- 8.2.5.1.2. Zamach i kołowrót w tył w podporze przodem.
- 8.2.5.1.3. Zamach podmykiem i dwa zamachy w zwisie.
- 8.2.5.1.4. W drugim tylnym zamachu chwilowe puszczenie i dochwyt drążka.
- 8.2.5.1.5. W przednim zamachu ½ obrotu do dwóchwytu.
- 8.2.5.1.6. Zamach w przód i w tył w dwóchwycie.
- 8.2.5.1.7. W tylnym zamachu zeskok do postawy.

8.2.5.2. Uwaga:

- 8.2.5.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.

8.2.5.3. Premie:

- 8.2.5.3.1. Wykonanie wymyku samodzielnie = +0.30
- 8.2.5.3.2. Wykonanie ½ obrotu powyżej 45° poniżej drążka = +0.30
- 8.2.5.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
- 8.2.5.3.4. Wirtuozeria = 0.10

8.2.6. Skok – Mężczyźni Poziom II

8.2.6.1. Skoki

- 8.2.6.1.1. Zawodnik może wykonywać tylko jeden skok lub ten sam skok dwukrotnie, ocena lepszego będzie oceną końcową za konkurencji.
- 8.2.6.1.2. Do skoku używamy tylko stołu do skoku, nie można skakać przez konia.

8.2.6.2. Skok #1 – Naskok do przysiadu podpartego i skok prosty

- 8.2.6.2.1. Postawa na końcu rozbiegu.
- 8.2.6.2.2. Rozbieg.
- 8.2.6.2.3. Naskok na odskocznię.
- 8.2.6.2.4. Odbicie z odskoczni ramiona w przód.
- 8.2.6.2.5. Naskok do przysiadu podpartego na stole.
- 8.2.6.2.6. Przejście do dalszej krawędzi stołu.
- 8.2.6.2.7. Zeskok prosty ze wznosem ramion przodem w górę.
- 8.2.6.2.8. Lądowanie do półprzysiadu po czym wyprost do postawy z ramionami w górę zewnątrz.

8.2.6.3. Skok #2 – Naskok do przysiadu podpartego i skok rozkroczny

- 8.2.6.3.1. Postawa na końcu rozbiegu.
- 8.2.6.3.2. Rozbieg.
- 8.2.6.3.3. Naskok na odskocznię.
- 8.2.6.3.4. Odbicie z odskoczni ramiona w przód.
- 8.2.6.3.5. Naskok do przysiadu podpartego na stole.
- 8.2.6.3.6. Przejście do dalszej krawędzi stołu.
- 8.2.6.3.7. Zeskok rozkroczny ze wznosem ramion przodem w górę (w rozkroku nogi równoległe do podłoża).
- 8.2.6.3.8. Złączenie nóg i lądowanie do półprzysiadu po czym wyprost do postawy z ramionami w górę zewnątrz.

8.2.6.4. Uwaga



- 8.2.6.4.1. Uwaga dotycząca wszystkich poziomów: Możliwe jest jedno powtórzenie skoku w przypadku gdy zawodnik nie dotknie odskoczni/stołu.
- 8.2.6.4.2. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
- 8.2.6.4.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu II Mężczyzn.

8.3. Poziom III

8.3.1. Mężczyźni Poziom III – Ćwiczenia wolne

8.3.1.1. Opis elementów

8.3.1.1.1. Lista elementów;

8.3.1.1.2. Elementy mogą być wykonane w dowolnej choreografii w dowolnych połączeniach:

8.3.1.1.2.1. Elementy akrobatyczne:

8.3.1.1.2.1.1. Przerzut lub przerzuty bokiem;

8.3.1.1.2.1.2. Rundak (przerzut bokiem z ¼ obrotu do lądowania na dwie nogi);

8.3.1.1.2.1.3. Przewrót lub przewroty;

8.3.1.1.2.1.4. Stanie na rękach.

8.3.1.1.2.2. Pozostałe:

8.3.1.1.2.2.1. Wyskok (wyskoki) z obrotami lub bez;

8.3.1.1.2.2.2. Element równoważny (waga, arabeska);

8.3.1.1.2.2.3. Jeden element siłowy ;

8.3.1.1.2.2.4. Obrót w postawie (piruet).

8.3.1.2. Uwaga

- 8.3.1.2.1. Zawodnik powinien wykonać co najmniej 2 ścieżki akrobatyczne, elementy w postawie w siadzie, leżeniu, klęku. Plansza musi być w całości wykorzystana poprzez zmiany kierunków ćwiczeń.

8.3.2. Mężczyźni Poziom III – Koń z tękami

8.3.2.1. Opis układu:

8.3.2.1.1. Lista elementów; Układ będzie się składać z wymienionych elementów wykonanych w dowolnej kolejności i w dowolnych połączeniach z wyjątkiem początku i zeskoku.

8.3.2.1.2. Postawa przodem do konia, prawa ręka na lewym tęku, lewa na karku, naskok i ½ koła odbocznego do podporu tyłem.

8.3.2.1.3. Przemach okroczy lewą nogą do tyłu.

8.3.2.1.4. Przemach okroczy prawą nogą do tyłu z wejściem w tęki.

8.3.2.1.5. Wejście (wędrówka) w tęki.

8.3.2.1.6. Dwa razy koło okroczone (prawą i lewą nogą) wykonany w połączeniu lub z zatrzymaniem.

8.3.2.1.7. Dwa zamach w rozkroku w podporze przodem.

8.3.2.1.8. „Stockli” jedną nogą na kark i zeskok z ¼ obrotu.

8.3.2.2. Premie

8.3.2.2.1. Wykonanie całego koła odbocznego = +0.30

8.3.2.2.2. Stopy na wysokości lub powyżej barków w nożycach (wysokość tókcia jest wymagana) =+0.30

8.3.2.2.3. Lądowanie w miejscu = 0.10

8.3.2.2.4. Wirtuozeria = 0.10

8.3.3. Mężczyźni Poziom III – Kółka



- 8.3.3.1. Opis elementów
 - 8.3.3.1.1. Lista elementów; Układ będzie się składać z wymienionych elementów wykonanych w dowolnej kolejności i w dowolnych połączeniach z wyjątkiem początku i zeskoku.
 - 8.3.3.1.2. Wspieranie ciągiem do podporu z pomocą.
 - 8.3.3.1.3. Podpór o prostym tułowi, wytrzymać 2 sekundy.
 - 8.3.3.1.4. Opad w tył do zwisu przerzutnego, zwis przewrotny (zaznaczyć).
 - 8.3.3.1.5. Zwis tyłem.
 - 8.3.3.1.6. Wykręt w tył (kołowrót w tył, barki na wysokości kótek).
 - 8.3.3.1.7. Dwa zamachy w zwisie.
 - 8.3.3.1.8. Zeskok przewrotem w tył w pozycji łamanej.
- 8.3.3.2. Uwaga:
 - 8.3.3.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
- 8.3.3.3. Premie:
 - 8.3.3.3.1. Wykonanie wspierania ciągiem samodzielnie = +0.30
 - 8.3.3.3.2. Wykonanie salta do zeskoku = +0.30
 - 8.3.3.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.3.3.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.3.4. Mężczyźni Poziom III – Poręcz
 - 8.3.4.1. Opis elementów
 - 8.3.4.1.1. Lista elementów; Układ będzie się składać z wymienionych elementów wykonanych w dowolnej kolejności i w dowolnych połączeniach z wyjątkiem początku i zeskoku.
 - 8.3.4.1.2. Z miejsca lub rozbiegu naskok do oparcia na ramionach, zamach do leżenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego podpartego.
 - 8.3.4.1.3. Poziomka, wytrzymała 2s.
 - 8.3.4.1.4. Stanie na barkach, wytrzymałe 2s.
 - 8.3.4.1.5. Przewrót w przód i namiastka wspierania w tylnym zamachu (każda noga na jednej żerdzi).
 - 8.3.4.1.6. Zamachy w przód i w tył
 - 8.3.4.1.7. ½ obrotu w tylnym zamachu do siadu rozkrocznego podpartego.
 - 8.3.4.1.8. Zeskok zawrotny 45° nad poziomem.
 - 8.3.4.2. Uwaga:
 - 8.3.4.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 8.3.4.3. Premie
 - 8.3.4.3.1. Wspieranie wychwytem wykonane do podporu (nie do siadu) = +0.30
 - 8.3.4.3.2. Zeskok wykonany do wysokości poziomu lub wyżej = +0.30
 - 8.3.4.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.3.4.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.3.5. Mężczyźni Poziom III – Drążek
 - 8.3.5.1. Opis elementów
 - 8.3.5.1.1. Lista elementów; Układ będzie się składać z wymienionych elementów wykonanych w dowolnej kolejności i w dowolnych połączeniach z wyjątkiem początku i zeskoku.
 - 8.3.5.1.2. Wyskok do zwisu w podchwycie, wymyk przodem do podporu.
 - 8.3.5.1.3. Zamach w przód nad drążkiem.



- 8.3.5.1.4. Zamach w tył i przechwyt w nachwyt (obie ręce równocześnie).
- 8.3.5.1.5. Zamach w przód z ½ obrotu.
- 8.3.5.1.6. W zamachu w przód wymyk przodem do podporu.
- 8.3.5.1.7. Zamach podmykiem.
- 8.3.5.1.8. Zeskok – w zamachu w przód zeskok z ½ obrotu do postawy.
- 8.3.5.2. Uwaga
 - 8.3.5.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia -obowiązkowa.
- 8.3.5.3. Premia
 - 8.3.5.3.1. Zamach 45° nad drążkiem =+0.3
 - 8.3.5.3.2. 1/2 obrotu wykonana na poziomym drążku =+0.3
 - 8.3.5.3.3. Lądowanie w miejscu = 0.10
 - 8.3.5.3.4. Wirtuozeria = 0.10
- 8.3.6. Mężczyźni Poziom III – Skok
 - 8.3.6.1. Skoki
 - 8.3.6.1.1. Można wykonywać oba skoki lub jeden z nich dwukrotnie.
 - 8.3.6.1.2. Uwaga dotycząca wszystkich poziomów: Możliwe jest jedno powtórzenie skoku w przypadku gdy zawodnik nie dotknie odskoczni stołu.
 - 8.3.6.2. Skok #1 – Skok kuczny – Przez stół do skoków.
 - 8.3.6.2.1. Postawa na końcu rozbiegu.
 - 8.3.6.2.2. Rozbieg.
 - 8.3.6.2.3. Naskok na odskocznię o nogach zwartych i delikatnie ugiętych nogach.
 - 8.3.6.2.4. Odbicie od odskoczni, ze wznosem ramion w przód.
 - 8.3.6.2.5. Ułożenie dłoni na stole.
 - 8.3.6.2.6. Odbicie od stołu i skok kuczny.
 - 8.3.6.2.7. Wyprost ze wznosem ramion w górę w przód.
 - 8.3.6.2.8. Lądowanie do półprzysiadu o zwartych stopach i wyprost do postawy z ramionami w górę w bok.
 - 8.3.6.3. Skok #2 – Przerzut w przód (przejście przez stanie na rękach), używamy „kołnierza” zabezpieczającego wokół odskoczni, lądowanie na materac 30 cm wysokości.
 - 8.3.6.3.1. Postawa blisko lub w małej odległości od odskoczni.
 - 8.3.6.3.2. Z kroku lub marszu (biegu) zamach lub podskok i ułożenie rąk na materacu.
 - 8.3.6.3.3. Zamach do stania na rękach.
 - 8.3.6.3.4. Po przejściu stania na rękach, energiczne wypchnięcie w stawach ramiennych dające moment wznoszenia. Nie można zatrzymać się w staniu na rękach.
 - 8.3.6.3.5. Utrzymując ciało w usztywnieniu i pełnym wyproście, lądowanie do leżenia tyłem (równo całe ciało) na materacu, wytrzymać leżenie 1-2 sekundy.
 - 8.3.6.3.6. Wstajemy do postawy, ramiona w górę zewnątrz.
 - 8.3.6.4. Uwaga:
 - 8.3.6.4.1. Zawodnik musi zademonstrować pełną kontrolę, wstając do postawy nie wykonujemy zbędnych ruchów.
 - 8.3.6.4.2. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 8.3.6.4.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu III i IV Mężczyzn



9. UKŁADY ĆWICZEŃ KOBIEC – POZIOM I

9.1. Poziom I

9.1.1. Skoki – Kobiety Poziom I

9.1.1.1. Skoki

9.1.1.1.1. Dwa różne skoki

9.1.1.1.2. Zawodniczki muszą wykonać oba skoki.

9.1.1.1.3. Każdy skok oceniany jest do 10.0 punktów (D ocena). Liczyć się będzie skok lepszy

9.1.1.1.4. Jeżeli jeden ze skoków zostanie wykonany dwukrotnie, ocena drugiego zostanie pomniejszona o 0.50 punktu.

9.1.1.2. Skok #1 – Skok kuczny z odbicia od odskoczni

9.1.1.2.1. Postawa w odległości nie większej niż 10m od odskoczni.

9.1.1.2.2. Rozbieg.

9.1.1.2.3. Naskok na odskocznę o nogach zwartych i delikatnie ugiętych nogach.

9.1.1.2.4. Wyskok kuczny z ramionami przodem w górę.

9.1.1.2.5. Wyprost i lądowanie do półprzysiadu.

9.1.1.2.6. Wyprost do postawy z ramionami w górę.

9.1.1.3. Skok #2 – Skok rozkroczny z odbicia od odskoczni

9.1.1.3.1. Postawa w odległości nie większej niż 10m od odskoczni.

9.1.1.3.2. Rozbieg.

9.1.1.3.3. Naskok na odskocznę o nogach zwartych i delikatnie ugiętych nogach.

9.1.1.3.4. Wyskok rozkroczny z ramionami przodem w górę.

9.1.1.3.5. Złączenie nóg i lądowanie do półprzysiadu.

9.1.1.3.6. Wyprost do postawy z ramionami w górę.

9.1.1.4. Uwaga:

9.1.1.4.1. Dotycząca wszystkich poziomów - Możliwe jest jedno powtórzenie skoku w przypadku gdy zawodnik nie dotknie odskoczni.

9.1.1.4.2. Uwaga: Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa

9.1.2. Poręcze asymetryczne – Kobiety Poziom I

9.1.2.1. Opis układu

9.1.2.1.1. Z postawy z chwytem nachwytem za żerdź wyskok do podporu przodem.

9.1.2.1.2. Zamach w tył z podporu do podporu przodem.

9.1.2.1.3. Przeniesienie ciężaru ciała na prawe ramie z puszczeniem lewej ręki.

9.1.2.1.4. To samo w drugą stronę.

9.1.2.1.5. Zamach w tył z podporu do podporu przodem.

9.1.2.1.6. Odmyk do postawy zwieszanej przodem (w nachwycie).

9.1.2.1.7. Postawa zwieszona przodem, puszczenie żerdzi i wyprost z ramionami w górę zewnątrz.

9.1.2.2. Uwaga:

9.1.2.2.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.

9.1.2.3. Premia

9.1.2.3.1. Wykonanie zamachu w pozycji skulonej z wyprostem -1x 0.2

9.1.3. Równoważnia – Kobiety Poziom I

9.1.3.1. Opis układu

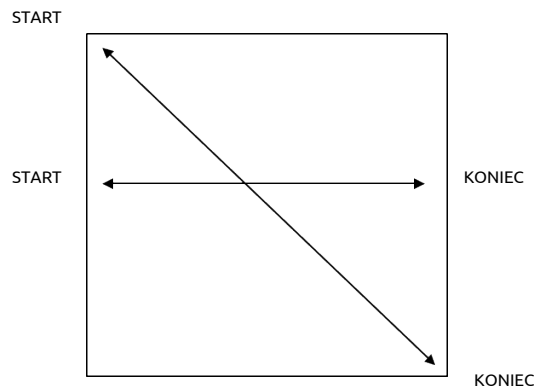
9.1.3.1.1. Tylko niska równoważnia.



- 9.1.3.1.2. Z postawy bokiem do równoważni na jednym z jej końców, wejście na równoważnię z ramionami na biodrach.
- 9.1.3.1.3. Dwa kroki w przód z wymachami nogą wykroczną do poziomemu (90°).
- 9.1.3.1.4. ¼ obrotu z ramionami na biodrach.
- 9.1.3.1.5. Dwa kroki dostawne w bok, ramiona w bok.
- 9.1.3.1.6. ¼ obrotu, ramiona łukiem w przód (5 pozycja).
- 9.1.3.1.7. Ramiona dołem w tył i dwa kroki do tyłu (ze wznoszeniem kolan w przód).
- 9.1.3.1.8. ¼ obrotu z ramionami na biodrach.
- 9.1.3.1.9. ¼ obrotu z ramionami na biodrach.
- 9.1.3.1.10. Marsz do końca równoważni z unoszeniem kolan, ramiona w bok.
- 9.1.3.1.11. Złączenie stóp na końcu równoważni i zeskok prosty.
- 9.1.3.1.12. Lądowanie do półprzysiadu ze stopami w osi równoważni.
- 9.1.3.2. Premie:
 - 9.1.3.2.1. #2 wymachy powyżej 90° = +0.30
 - 9.1.3.2.2. #5 ¼ obrotu z wytrzymaniem w pozycji wysokiej 2 s = +0.30
- 9.1.4. Ćwiczenia wolne – Kobiety Poziom I
 - 9.1.4.1. Muzyka:
 - 9.1.4.1.1. „I LOVE ROCK N’ ROLL” ~ wersja Barry Nease
 - 9.1.4.2. Opis układu
 - 9.1.4.2.1. Pozycja wyjściowa: Klęk jedno nogę na lewej nodze, ramiona na biodrach – wytrzymać 4 takty.
 - 9.1.4.2.2. Przejście do klęku jedno nogę na prawej po czym wracamy do klęku na lewej nodze ramiona dowolnie.
 - 9.1.4.2.3. Ramiona na barki po czym wyprost ramion w górę.
 - 9.1.4.2.4. Przez skłon w siadzie klęcznym z ramionami w górze przechodzimy do leżenia przodem, 1/1 obrotu w prawą stronę.
 - 9.1.4.2.5. Przejście do klęku obunóż, wykrok do klęku jedno nogę i wyprost do postawy.
 - 9.1.4.2.6. Dwa podskoki dostawne bokiem (chasse) z ramionami w bok.
 - 9.1.4.2.7. Wykrok i zamach do stania na rękach (nie łączymy nóg) opuszczenie nóg i przejście do wypadu w przód.
 - 9.1.4.2.8. Wyprost i ¼ obrotu na nodze wykroczonej, ramiona łukiem w przód.
 - 9.1.4.2.9. Cztery podskoki na przemian do przodu z ramionami na biodrach.
 - 9.1.4.2.10. Wyskok prosty, stopy złączone, ramiona wykonują krążenie przodem w tył.
 - 9.1.4.2.11. Cztery kroki w miejscu, ramiona w dół.
 - 9.1.4.2.12. Dwa kroki do przodu i ramiona w bok.
 - 9.1.4.2.13. Waga przodem (2s).
 - 9.1.4.2.14. Przeskok zawrotny (namiastka przerzutu bokiem).
 - 9.1.4.2.15. Przewrót w przód do siadu ugiętego z ramionami w górze.
 - 9.1.4.2.16. Przetoczenie w tył do leżenia przewrotnego o nogach ugiętych, ramiona przy głowie.
 - 9.1.4.2.17. Przetoczenie w przód z ¼ obrotu do klęku obunóż, krążenie ramion w prawo przed sobą, zakończenie w klęku obunóż z ramionami w bok.
 - 9.1.4.3. Uwaga



- 9.1.4.3.1. *Układ może być wykonywany w drugą stronę.
- 9.1.4.3.2. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu I Kobiet.
- 9.1.4.4. Ćwiczenia wolne – Kobiety Poziom I diagram
 - 9.1.4.4.1 Zawodniczka może zdecydować czy rozpoczyna z boku czy rogu, w zależności od swojej budowy i możliwości.



- 9.1.4.5. Premie:
 - 9.1.4.5.1. #8 - kroki wykonane z wyrazem artystycznym = +0.30
 - 9.1.4.5.2. #13 - wykonanie prawidłowego przerzutu bokiem = +0.50

9.2. Poziom II

9.2.1. Skok – Kobiety Poziom II

9.2.1.1. Skoki

- 9.2.1.1.1. Zawodniczka może wykonywać tylko jeden skok lub ten sam skok dwukrotnie, ocena lepszego będzie oceną końcową za konkurencji.
- 9.2.1.1.2. Do skoku używamy tylko stołu do skoku, nie można skakać przez konia.
- 9.2.1.2. Skok #1 – Naskok do przysiadu podpartego i skok prosty
 - 9.2.1.2.1. Postawa na końcu rozbiegu.
 - 9.2.1.2.2. Rozbieg.
 - 9.2.1.2.3. Naskok na odskocznię.
 - 9.2.1.2.4. Odbicie z odskoczni ramiona w przód.
 - 9.2.1.2.5. Naskok do przysiadu podpartego na stole.
 - 9.2.1.2.6. Przejście do dalszej krawędzi stołu.
 - 9.2.1.2.7. Zeskok prosty ze wznosem ramion przodem w górę.
 - 9.2.1.2.8. Lądowanie do półprzysiadu po czym wyprost do postawy z ramionami w górę zewnątrz.
- 9.2.1.3. Skok #2 – Naskok do przysiadu podpartego i skok rozkroczny
 - 9.2.1.3.1. Postawa na końcu rozbiegu.
 - 9.2.1.3.2. Rozbieg.
 - 9.2.1.3.3. Naskok na odskocznię.
 - 9.2.1.3.4. Odbicie z odskoczni ramiona w przód.
 - 9.2.1.3.5. Naskok do przysiadu podpartego na stole.
 - 9.2.1.3.6. Przejście do dalszej krawędzi stołu.
 - 9.2.1.3.7. Zeskok rozkroczny ze wznosem ramion przodem w górę (w rozkroku nogi równoległe do podłoża).
 - 9.2.1.3.8. Złączenie nóg i lądowanie do półprzysiadu po czym wyprost do postawy z ramionami w górę zewnątrz.



- 9.2.1.4. Uwaga
 - 9.2.1.4.1. Uwaga dotycząca wszystkich poziomów: Możliwe jest jedno powtórzenie skoku w przypadku gdy zawodnik nie dotknie odskoczni/stołu.
 - 9.2.1.4.2. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 9.2.1.4.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu II Kobiet.
- 9.2.2. Układy Ćwiczeń Kobiet – Poziom II Poręcz Asymetryczne
 - 9.2.2.1. Mamy dwie części układu ćwiczeń na poręczach, na dolnej i na górnej żerdzi.
 - 9.2.2.2. Opis układu: Niska żerdź
 - 9.2.2.2.1. Z postawy zwieszanej przodem wyskok do podporu przodem.
 - 9.2.2.2.2. Wytrzymać podpór o prostych ramionach.
 - 9.2.2.2.3. Zamach z podporu przodem do podporu przodem.
 - 9.2.2.2.4. Zeskok podmykiem do postawy.
 - 9.2.2.3. Opis układu: Wysoka żerdź -Przodem do dolnej żerdzi. Wykonanie tyłem do dolnej żerdzi daje premię.
 - 9.2.2.3.1. Wyskok do zwisu o prostych ramionach.
 - 9.2.2.3.2. Wznos ugiętych nóg do zwisu skulonego (wytrzymać 2s).
 - 9.2.2.3.3. Wyprost w przód.
 - 9.2.2.3.4. Zamach do tyłu.
 - 9.2.2.3.5. Zamach do przodu.
 - 9.2.2.3.6. Zamach do tyłu i zeskok do półprzysiadu.
 - 9.2.2.3.7. Wyprost do postawy.
 - 9.2.2.4. Uwaga
 - 9.2.2.4.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 9.2.2.5. Premia
 - 9.2.2.5.1. Wykonanie w zamachach na górnej żerdzi ½ obrotu do dwóchwytytu po czym w tylnym zamachu przechwytytu w nachwytytu.
- 9.2.3. Równoważnia – Kobiety Poziom II
 - 9.2.3.1. Ćwiczenie rozpoczynamy prawą lub lewą nogą.
 - 9.2.3.2. Opis układu
 - 9.2.3.2.1. Rozpoczynamy stojąc lewym bokiem do równoważni w około 1/3 długości przyrządu.
 - 9.2.3.2.2. Miejsce rozpoczynania układu może być dostosowane do warunków fizycznych zawodniczek. Układ można wykonywać na niskiej jak i wysokiej równoważni.
 - 9.2.3.2.3. Wejście (równoważnia niska): stojąc lewym bokiem do równoważni wchodzimy lewą nogą na nią po czym stawiamy prawą przed lewą z ramionami w bok.
 - 9.2.3.2.4. Wejście (równoważnia wysoka): z odbicia z prawej nogi opierając lewą rękę na równoważni stawiamy lewą nogę na przyrządzie. Wyprost z postawieniem prawej stopy przed lewą ramiona łukiem przed sobą.
 - 9.2.3.2.5. Dwa kroki do przodu z zaznaczeniem półwagi przodem (arabeski) w każdym z kroków. W półwadze na lN prawa ręka do przodu, lewa w bok, analogicznie w drugą stronę.
 - 9.2.3.2.6. Krok lewą, dołączenie drugiej nogi i ½ obrotu we wspięciu na palce (releve ½ obr) z ramionami w górze.



- 9.2.3.2.7. Kilka kroków do tyłu, ramiona w tył za biodra zakończone wypadem w przód z ramionami w górze.
- 9.2.3.2.8. Krok do przodu, waga przodem, ramiona w górę zewnątrz. (wytrzymać 2s)
- 9.2.3.2.9. Krok i wypad w przód z ramionami w górze.(łukiem nad głową).
- 9.2.3.2.10. ¼ obrotu do rozkroku lewą nogą.
- 9.2.3.2.11. Dwa kroki dostawne w prawo.
- 9.2.3.2.12. ¼ obrotu w prawo (releve z ¼ onr.)
- 9.2.3.2.13. Marsz z wysokim unoszeniem kolan. Po ostatnim kroku zatrzymać pozycję stania jednonóż z ramionami łukiem przed sobą. (wytrzymać 1s)
- 9.2.3.2.14. Dostawienie nogi przed postawną i wyskok prosty w górę, lądowanie na dwie nogi, ramiona w bok.
- 9.2.3.2.15. Marsz do przodu do końca równoważni, w marszu noga wykrocza wykonuje wymach w przód. Ramiona dowolnie. Postawa o nogach zwartych na końcu równoważni.
- 9.2.3.2.16. Zeskok rozkroczny z końca równoważni (nie podnosimy nóg do poziomu), lądowanie do półprzysiadu i wyprost do postawy, ramiona w górę zewnątrz.
- 9.2.3.3. Premie:
 - 9.2.3.3.1. 3 wytrzymanie wspięcia na palce po półbrocie 2s +0.4
 - 9.2.3.3.2. Wykonanie chasse w zamian kroków dostawnych +0.3
 - 9.2.3.3.3. Wykonanie układu na wysokiej równoważni +0.5
- 9.2.3.4. Uwaga:
 - 9.2.3.4.1. W przypadku ćwiczenia na wysokiej równoważni, obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
- 9.2.4. Ćwiczenia wolne – Kobiety Poziom II
 - 9.2.4.1. Muzyka:
 - 9.2.4.1.1. "BALIMOS" ~ wersja Barry Nease
 - 9.2.4.2. Opis układu
 - 9.2.4.2.1. Pozycja wyjściowa: postawa lewa noga ugięta w releve, lewa ręka na biodrze, prawa ugięta pod kątem 45° dłoń skierowana do buzi.
 - 9.2.4.2.2. Krążenie prawą ręką do przodu,
 - 9.2.4.2.3. Odstawienie lewej nogi w tył do wypadu prawą w przód i piruet 270° w prawo.
 - 9.2.4.2.4. Krok lewą nogą, krok prawą i waga przodem (90°) na prawej nodze (wytrzymać 2s).
 - 9.2.4.2.5. Przewrót w przód do postawy o nogach zwartych.
 - 9.2.4.2.6. Cztery kroki do przodu ze skrętami tułowia i ramionami na biodrach zakończone obrotem w prawo o 90°.
 - 9.2.4.2.7. Po dwóch krokach rozbiegu dwa przerzuty boki, drugi z ¼ obrotu zakończony w wypadzie. Obrót o 90° w lewo.
 - 9.2.4.2.8. Cztery podskoki do tyłu z wysokim unoszeniem kolan, ramiona na biodrach. Zakończone w postawie z ramionami w bok.
 - 9.2.4.2.9. Po jednym kroku rozbiegu dwa skoki szpagatowe w przód (nogi rozwarte minimum na 90°) i doskok z jednej na dwie nogi. Wyprost do postawy.



- 9.3.1.2.8. Lądowanie do półprzysiadu o zwartych stopach i wyprost do postawy z ramionami w górę w bok.
- 9.3.1.3. Skok #2 – Przerzut w przód (przejście przez stanie na rękach), używamy „kotniarza” zabezpieczającego wokół odskoczni, lądowanie na materac 30 cm wysokości.
 - 9.3.1.3.1. Postawa blisko lub w małej odległości od odskoczni.
 - 9.3.1.3.2. Z kroku lub marszu (biegu) zamach lub podskok i ułożenie rąk na materacu.
 - 9.3.1.3.3. Zamach do stania na rękach.
 - 9.3.1.3.4. Po przejściu stania na rękach, energiczne wypchnięcie w stawach ramiennych dające moment wznoszenia. Nie można zatrzymać się w staniu na rękach.
 - 9.3.1.3.5. Utrzymując ciało w usztywnieniu i pełnym wyproście, lądowanie do leżenia tyłem (równo całe ciało) na materacu, wytrzymać leżenie 1-2 sekundy.
 - 9.3.1.3.6. Wstajemy do postawy, ramiona w górę zewnątrz.
- 9.3.1.4. Uwaga:
 - 9.3.1.4.1. Zawodnik musi zademonstrować pełną kontrolę, wstając do postawy nie wykonujemy zbędnych ruchów.
 - 9.3.1.4.2. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 9.3.1.4.3. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu III i IV.
- 9.3.2. Kobiety Poziom III – Poręcz asymetryczne
 - 9.3.2.1. Lista elementów: Układ będzie się składać z wymienionych elementów wykonanych w dowolnej kolejności i w dowolnych połączeniach z wyjątkiem początku i zeskoku. Mamy dwie części układu ćwiczeń na poręczach, na dolnej i na górnej żerdzi.
 - 9.3.2.2. Opis elementów: Niska żerdź
 - 9.3.2.2.1. Z postawy zwieszanej przodem wyskok do podporu (wykonanie wymyku przodem - premia).
 - 9.3.2.2.2. Zamach z podporu do podporu.
 - 9.3.2.2.3. Kołowrót w tył w podporze przodem.
 - 9.3.2.2.4. Zeskok podmykiem.
 - 9.3.2.3. Opis elementów: Wysoka żerdź
 - 9.3.2.3.1. Wyskok, chwyt nachwytem i zamach w przód.
 - 9.3.2.3.2. Zamachy.
 - 9.3.2.3.3. Zeskok w przednim zamachu z ½ obrotu.
 - 9.3.2.4. Uwaga:
 - 9.3.2.4.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
 - 9.3.2.5. Premie:
 - 9.3.2.5.1. Wykonanie wymyku przodem do podporu na niskiej żerdzi = +0.50; ½ obrotu w zamachach na wysokiej żerdzi = +0.30
- 9.3.3. Kobiety Poziom III – Równoważnia
 - 9.3.3.1. Tylko wysoka równoważnia
 - 9.3.3.2. Elementy Opis ćwiczeń
 - 9.3.3.2.1. Wykonujemy w dowolnej kolejności z wyjątkiem początku i zeskoku. Połączenia dowolne.



- 9.3.3.2.2. Z postawy na odskoczni z ramionami na równoważni odbicie i naskok jedną nogą do przysiadu podpartego, dołączenie drugiej nogi do przysiadu podpartego.
- 9.3.3.2.3. Premia za wykonanie odbicia z dwóch nóg i naskok do przysiadu (bez podporu).
- 9.3.3.2.4. Wyskok prosty (assemble).
- 9.3.3.2.5. 1/2 obrotu w przysiadzie na jednej nodze.
- 9.3.3.2.6. Dwa podskoki dostawne bokiem (2 x chasse bokiem).
- 9.3.3.2.7. Wyskok z 1/4 obrotu.
- 9.3.3.2.8. Dwa kroki w tył z wysokim unoszeniem kolan.
- 9.3.3.2.9. Skok szpagatowy.
- 9.3.3.2.10. Dowolna waga (np. przodem, bokiem), min 45°.
- 9.3.3.2.11. Zamach jedną nogą do stania na rękach (przed i po zamachu ramiona w górze).
- 9.3.3.2.12. Zeskok, przerzut bokiem z 1/4 obrotu do lądowania na dwie nogi (rundak).
- 9.3.3.3. Uwaga:
 - 9.3.3.3.1. Obecność trenera przy przyrządzie w trakcie ćwiczenia – obowiązkowa.
- 9.3.3.4. Premia:
 - 9.3.3.4.1. Wykonanie odbicia z dwóch nóg i naskok do przysiadu = + 0.30
- 9.3.4. Kobiety Poziom III – Ćwiczenia wolne
 - 9.3.4.1. Opis elementów:
 - 9.3.4.1.1. Elementy wykonujemy w dowolnej kolejności.
 - 9.3.4.1.2. Połączenia, choreografia i muzyka są dowolne.
 - 9.3.4.1.2.1. Elementy akrobatyczne:
 - 9.3.4.1.2.1.1. Przerzut (przerzuty) bokiem.
 - 9.3.4.1.2.1.2. Rundak (przerzut bokiem z 1/4 obrotu).
 - 9.3.4.1.2.1.3. Przewroty.
 - 9.3.4.1.2.1.4. Stanie na rękach.
 - 9.3.4.1.2.2. Elementy taneczne:
 - 9.3.4.1.2.2.1. Obrót 360° na jednej nodze (piruet).
 - 9.3.4.1.2.2.2. Skoki szpagatowe.
 - 9.3.4.1.2.2.3. Wyskoki (z obrotami lub bez).
 - 9.3.4.1.2.2.4. Fale (tułowia).
 - 9.3.4.1.2. Elementy taneczne:
 - 9.3.4.1.2.2.1. Obrót 360° na jednej nodze (piruet).
 - 9.3.4.1.2.2.2. Skoki szpagatowe.
 - 9.3.4.1.2.2.3. Wyskoki (z obrotami lub bez).
 - 9.3.4.1.2.2.4. Fale (tułowia).
- 9.3.4.2. Uwaga:
 - 9.3.4.2.1. Układ musi zawierać co najmniej 1 ścieżkę skoków akrobatycznych składającą się z min 3 elementów.
 - 9.3.4.2.2. Układ musi zawierać elementy w postawie, klęku, siadzie, leżeniu.
 - 9.3.4.2.3. Należy wykorzystać całą planszę. Należy zmieniać kierunki na planszy.
 - 9.3.4.2.4. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu III kobiet.
 - 9.3.4.2.5. Sprawdź arkusze oceny sędziów dla poziomu IV kobiet.
- 9.3.4.3. Premia:
 - 9.3.4.3.1. Skoki szpagatowe 120° = +0.20, 150° = + 0.30, 180° = +0.50