

Elementy dodatkowe- dla dzieci startujących w grupie zaawansowanej. Można wykonać 3 dodatkowe elementy na ćwiczeniach wolnych, równoważni/ ławeczce (dziewczynki), ławeczkach (chłopcy) i na drążku. Do oceny wyjściowej dolicza się trzy najwyżej punktowane elementy. Element dodatkowy nie może być powtórzony w układzie.

Ćw. Wolne

0,1 pkt

1. Szpagat
2. Przewrót w tył o NN wyprostowanych
3. Przewrót w przód o NN wyprostowanych
4. Stanie na głowie
5. Rundak

0,2 pkt

1. Przerzut bokiem na 1 R
2. Stanie na RR → mostek
3. Przejście gięciem w przód/ przejście gięciem w tył
4. Przerzut w przód

0,3 pkt

1. Przerzut w tył (fiflak)
2. Salto bokiem (machowe bokiem)

0,4 pkt

1. Salto w tył
2. Salto w przód
3. Machowe w przód
5. Rundak → fiflak

0,5 pkt

4. Rundak → fiflak → fiflak
5. Rundak → salto kulone w tył

Równoważnia (ławeczka)

0,1 pkt

1. Waga przodem
2. Przewrót w przód
3. Szpagat

0,2 pkt

1. Piruet
2. Stanie na RR/ Stanie na RR → przewrót
3. Przerzut bokiem
4. Zejście przerzutem w przód
5. Podskok: kuczny, prosty, pistolet, szpagatowy + 0.2 pkt wykonane w połączeniu 3 wybrane podskoki
6. Rundak

0,3 pkt

1. Przejście gięciem w przód/ przejście gięciem w tył
2. Stanie na RR → mostek → powrót do postawy zastadniczej (tic-tac)
3. Przerzut w przód

4. Zejście saltem bokiem (machowym bokiem)
5. Zejście saltem w tył
6. Wejście na równoważnie → odbicie do stania na rękach i powrót do postawy zasadniczej

0,4 pkt

1. Fifiak/ kopaniec
2. Salto bokiem (machowe bokiem)
3. Zeskok saltem w przód
4. Zeskok saltem machowym w przód

Drażek:

0,2 pkt

1. Kołowrót okroczny w przód
2. Zeskok nastopowy z 1/2 obrotu.

0,3 pkt

1. Kołowrót okroczny w tył

Skok:

15,0 pkt

1. Salto proste
2. Salto kulone z 0,5 obrotem

Ławeczki (chłopcy)

0,3 pkt

1. Stanie na RR → zejście do poziomki
2. Kogut → poziomka rozkroczna → kogut (wytrzymanie 2 s.)