

## **Układy chłopców**

### **Grupa wiekowa 2015-2016:**

Przyrząd: ćwiczenia wolne

Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza.
2. wznos RR przodem w górę z jednoczesnym wspięciem na placach stóp, zejście do przysiadu podpartego;
3. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
4. łącznie wyskok obunóż w górę z 1/2 obrotu RR w górze, lądowanie do przysiadu podpartego;
5. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
6. wyprost do postawy z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę i wy krokiem PN/LN w przód (przygotowanie do przerzutu bokiem);
7. z postawy przodem wykonanie przerzutu bokiem do postawy bokiem, RR w bok;
8. postawa zasadnicza.

Przyrząd: gibkość

Punktacja: 10 pkt

1. Skłon w siadzie prostym (wytrzymać 3 sekundy)
2. Skłon w siadzie rozkroczym (wytrzymać 3 sekundy)
3. "Mostek" (wytrzymać 3 sekundy)

Przyrząd: skok – zawodnicy wykonują 2 skoki. Liczy się lepszy wynik.

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. Z rozbiegu (10-12 kroków) naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie wyskok w górę RR przodem w górę, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.

Przyrząd: skok – zawodnicy wykonują 2 skoki, mogą być 2 różne. Liczy się lepszy wynik.

Poziom: „II“

Punktacja: 12 pkt lub 13 pkt

1. Z rozbiegu, naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie odbicie z odskoczni i naskok kuczny na skrzynię do przysiadu podpartego, zeskok w głąb do lądowania na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 12 pkt.
  - 4 części skrzyni w szerz.
2. Z rozbiegu, naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie odbicie z odskoczni, przeskok kuczny przez skrzynię i lądowanie na materacu za skrzynią w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 13 pkt
  - 4 części skrzyni w szerz.

Przyrząd: poręcz – podpory na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza pomiędzy ławeczkami, kolejno półprzysiad, ustawienie dłoni na ławeczkach;
2. podskokiem wyrzut NN w tył do podporu przodem na ławeczkach (PN i PR na jednej ławeczce, LN i LR na drugiej ławeczce), wytrzymanie 3 sekundy;
3. ugięcie RR w podporze przodem i powrót (pompka);
4. przeniesienie ciężaru ciała na LS z jednoczesnym wznosem PR w bok, zaznaczenie pozycji, powrót;
5. przeniesienie ciężaru ciała na PS z jednoczesnym wznosem LR w bok, zaznaczenie pozycji, powrót;
6. zeskok do półprzysiadu, wyprost do PZ. Zakończenie.

Przyrząd: poręcz – podpory na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

Poziom: „II“

Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza pomiędzy ławeczkami, kolejno półprzysiad, ustawienie dłoni na ławeczkach;
2. podskokiem wyrzut NN w tył do podporu przodem na ławeczkach (PN i PR na jednej ławeczce, LN i LR na drugiej ławeczce), wytrzymanie 3 sekundy;
3. ugięcie RR w podporze przodem, powrót (pompka);
4. siłą przysignięcie ugiętych NN do klatki piersiowej, zaznaczenie pozycji „kogut“;
5. wyrzut NN w przód do podporu tyłem;
6. przeniesienie ciężaru ciała na LS z jednoczesnym wznosem PR w bok, powrót;
7. przeniesienie ciężaru ciała na PS z jednoczesnym wznosem LR w bok, powrót;
8. zeskok do półprzysiadu, wyprost do PZ. Zakończenie.

Przyrząd: drążek  
Poziom: „I“  
Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza, chwyt dłońmi za drążek w nachwycie;
2. podciągnięcie siłą, broda nad drążkiem - zaznaczenie;
3. ugięcie NN do klatki piersiowej, wytrzymanie w zwisie skulonym 3 sekundy;
4. wyprost RR, wykonanie zwisu skulonego o RR prostych - zaznaczenie;
5. przełożenie NN za głowę do zwisu tyłem, wyprost tułowia oraz NN, zaznaczenie wyprostowanej sylwetki;
6. powrót do zwisu przodem - zaznaczenie, zejście z drążka. Zakończenie.

Przyrząd: drążek  
Poziom: „II“  
Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza, chwyt dłońmi za drążek w nachwycie;
2. poprzez podciągnięcie wykonanie wymyku siłą do podporu przodem, zaznaczenie podporu;
3. kolejno odmyk do zwisu skulonego RR proste, wytrzymanie 3 sekundy;
4. przełożenie NN za głowę do zwisu tyłem, wyprost tułowia oraz NN, zaznaczenie wyprostowanej sylwetki;
5. powrót do zwisu przodem – zaznaczenie pozycji, zejście z drążka. Zakończenie.

## Grupa wiekowa 2014 i starsi:

Przyrząd: ćwiczenia wolne

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza.
2. wznos RR przodem w górę z jednoczesnym wspięciem na placach stóp, zejście do przysiadu podpartego;
3. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
4. łącznie wyskok obunóż w górę z 1/2 obrotu RR w górę, lądowanie do przysiadu podpartego;
5. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
6. wyprost do postawy z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę i wykrokiem PN/LN w przód (przygotowanie do przerzutu bokiem);
7. z postawy przodem wykonanie przerzutu bokiem do postawy bokiem, RR w bok;
8. zwrot z 1/4 obrotu RR w bok;
9. z marszu (dwa kroki) naskok z jednej N odbicie obunóż i wyskok w górę.

Przyrząd: ćwiczenia wolne

Poziom: „II“

Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza;
2. Wznos RR przodem w górę z jednoczesnym wspięciem na placach stóp, zejście do półprzysiadu RR w przód;
3. z półprzysiadu RR w przód wykonanie przewrotu w przód z fazą lotu do półprzysiadu RR w przód;
4. łącznie wykonanie przewrotu w przód do siadu rozkrocznego RR w bok;
5. kolejno skłon tułowia w przód w siadzie rozkrocznym, dłonie chwyt za stopy, tułów blisko podłoża, wytrzymanie 3 sekundy;
6. wyprost tułowia z jednoczesnym złączeniem NN i wznosem RR w górę;
7. skłon tułowia w przód do NN złączonych, klatka piersiowa dotyka prostych NN, wytrzymanie 3 sekundy;
8. dynamiczny wyprost tułowia oraz zamach RR w górę w tył i łącznie wykonanie przewrotu w tył z zaznaczeniem prostych NN do przysiadu podpartego;
9. wyprost do postawy z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę i wykrokiem PN/LN w przód (przygotowanie do przerzutu bokiem);
10. przerzut bokiem z postawy przodem do postawy bokiem, RR w bok;
11. zwrot z 1/4 obrotu RR w bok;
12. z marszu (dwa kroki) naskok z jednej N odbicie obunóż i wyskok z obrotem w górę.

Przyrząd: ćwiczenia wolne

Poziom: „III“

Punktacja: 16 pkt

1. PW postawa zasadnicza.
2. wznos RR przodem w górę z jednoczesnym wykrokiem PN/ LN w przód (przygotowanie do stania na RR)
3. zaznaczenie stania na RR o złączonych NN, wykonanie przewrotu w przód do półprzysiadu RR w przód;
4. łącznie przewrót w przód z fazą lotu do siadu w rozkrocznego RR w bok;
5. kolejno skłon tułowia w przód w siadzie rozkrocznym, dłonie chwyt za stopy, tułów blisko podłoża, wytrzymanie 3 sekundy
6. dynamiczny wyprost tułowia oraz zamach RR w górę w tył do leżenia tyłem;
7. z leżenia tyłem podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) wytrzymanie 3 sekundy, powrót do leżenia tyłem;
8. dynamiczny zamach RR w przód do siadu prostego, RR w górę;
9. skłon tułowia w przód do NN złączonych, klatka piersiowa dotyka prostych NN, wytrzymanie 3 sekundy;
10. dynamiczny wyprost tułowia oraz zamach RR w górę w tył i łącznie wykonanie przewrotu w tył do stania na RR, opust prostych NN do skłonu podpartego, wyprost tułowia RR przodem w górę oraz wykrok PN/ LN w przód (przygotowanie do przerzuty bokiem);
11. przerzut bokiem z  $\frac{1}{4}$  obrotu do postawy przodem RR w górze. Zakończenie.

Przyrząd: skok – zawodnicy wykonują 2 skoki. Liczy się lepszy wynik.

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. Z rozbiegu (10-12 kroków) naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie wyskok w górę RR przodem w górę, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.

Przyrząd: skok – zawodnicy wykonują 2 skoki, mogą być 2 różne. Liczy się lepszy wynik.

Poziom: „II“

Punktacja: 12 pkt lub 13 pkt

1. Z rozbiegu, naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie odbicie z odskoczni i naskok kuczny na skrzynię do przysiadu podpartego, zeskok w głąb do lądowania na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 12 pkt.
  - 4 części skrzyni w szerz.
2. Z rozbiegu, naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie odbicie z odskoczni, przeskok kuczny przez skrzynię i lądowanie na materacu za skrzynią w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 13 pkt
  - 4 części skrzyni w szerz.

Przyrząd: skok – zawodnicy wykonują 2 skoki, mogą być 2 różne. Liczy się lepszy wynik.

Poziom: „III“

Punktacja: 14 - 16 pkt

1. Z rozbiegu, naskok na odskocznię z jednoczesnym krążeniem RR w tył, łącznie odbicie z odskoczni RR dołem w przód i wykonanie przewrótu lotnego w przód na materac, poprzez przysiad powstanie do postawy RR w bok.
  - Punktacja: 14 pkt
2. Z rozbiegu, naskok na odskocznię, łącznie odbicie z odskoczni RR w górze i wykonanie salta kucznego w przód, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 15 pkt
3. Z rozbiegu, naskok na odskocznię, łącznie odbicie z odskoczni RR w górze i wykonanie salta łamanego w przód, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.
  - Punktacja: 16 pkt

Przyrząd: poręcz – podpory na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza pomiędzy ławeczkami, kolejno półprzysiad, ustawienie dłoni na ławeczkach;
2. podskokiem wyrzut NN w tył do podporu przodem na ławeczkach (PN i PR na jednej ławeczce, LN i LR na drugiej ławeczce), wytrzymanie 3 sekundy;
3. ugięcie RR w podporze przodem i powrót (pompka);
4. przeniesienie ciężaru ciała na LS z jednoczesnym wznosem PR w bok, zaznaczenie pozycji, powrót;
5. przeniesienie ciężaru ciała na PS z jednoczesnym wznosem LR w bok, zaznaczenie pozycji, powrót;
6. zeskok do półprzysiadu, wyprost do PZ. Zakończenie.

Przyrząd: poręcz – podpory na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

Poziom: „II“

Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza pomiędzy ławeczkami, kolejno półprzysiad, ustawienie dłoni na ławeczkach;
2. podskokiem wyrzut NN w tył do podporu przodem na ławeczkach (PN i PR na jednej ławeczce, LN i LR na drugiej ławeczce), wytrzymanie 3 sekundy;
3. ugięcie RR w podporze przodem, powrót (pompka);
4. siłą przysiąpienie ugiętych NN do klatki piersiowej, zaznaczenie pozycji „kogut“;
5. wyrzut NN w przód do podporu tyłem;
6. przeniesienie ciężaru ciała na LS z jednoczesnym wznosem PR w bok, powrót;
7. przeniesienie ciężaru ciała na PS z jednoczesnym wznosem LR w bok, powrót;
8. zeskok do półprzysiadu, wyprost do PZ. Zakończenie.

Przyrząd: poręcz – podpory na dwóch ławeczkach ustawionych równolegle.

Poziom: „III“

Punktacja: 16 pkt

1. PW postawa zasadnicza pomiędzy ławeczkami, kolejno półprzysiad, ustawienie dłoni na ławeczkach;
2. podskokiem wyrzut NN w tył do podporu przodem na ławeczkach (PN i PR na jednej ławeczce, LN i LR na drugiej ławeczce), wytrzymanie 3 sekundy;
3. ugięcie RR w podporze przodem i powrót (pompka);
4. siłą przysiąpienie ugiętych NN do klatki piersiowej, utrzymanie pozycji „kogut“ 3 sekundy;
5. wyprost NN do poziomu, wytrzymanie poziomki o NN złączonych 3 sekundy;
6. wyrzut NN w przód do podporu tyłem;
7. ugięcie RR w podporze tyłem, powrót (pompka);
8. zeskok do półprzysiadu, wyprost do PZ. Zakończenie.



Przyrząd: drążek  
Poziom: „I“  
Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza, chwyt dłońmi za drążek w nachwycie;
2. podciągnięcie siłą, broda nad drążkiem - zaznaczenie;
3. ugięcie NN do klatki piersiowej, wytrzymanie w zwisie skulonym 3 sekundy;
4. wyprost RR, wykonanie zwisu skulonego o RR prostych - zaznaczenie;
5. przełożenie NN za głowę do zwisu tyłem, wyprost tułowia oraz NN, zaznaczenie wyprostowanej sylwetki;
6. powrót do zwisu przodem - zaznaczenie, zejście z drążka. Zakończenie.

Przyrząd: drążek  
Poziom: „II“  
Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza, chwyt dłońmi za drążek w nachwycie;
2. poprzez podciągnięcie wykonanie wymyku siłą do podporu przodem, zaznaczenie podporu;
3. kolejno odmyk do zwisu skulonego RR proste, wytrzymanie 3 sekundy;
4. przełożenie NN za głowę do zwisu tyłem, wyprost tułowia oraz NN, zaznaczenie wyprostowanej sylwetki;
5. powrót do zwisu przodem – zaznaczenie pozycji, zejście z drążka. Zakończenie.

Przyrząd: drążek  
Poziom: „III“  
Punktacja: 16 pkt

1. PW postawa zasadnicza, chwyt dłońmi za drążek w nachwycie;
2. poprzez podciągnięcie wykonanie wymyku siłą do podporu przodem, zaznaczenie podporu;
3. odmach prostych NN w tył, stopy na wysokości barków i wykonanie kołowrotu w tył w podporze przodem;
4. odmach prostych NN w tył, ustawienie stóp na drążku i wykonanie zeskoku podmykiem, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.

RR – ręce

NN – nogi

PR/ LR – prawa ręka/ lewa ręka

PN/ LN – prawa noga/lewa noga

PS/ LS – prawa strona/ lewa strona

PW – pozycja wyjściowa

postawa zasadnicza – RR wzdłuż tułowia, stopy złączone.