

Układy dziewcząt

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 wykrokiem 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 ptk

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: 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. wyprost NN, oparcie stóp (stroną podeszwową) o drążek, wytrzymanie 3 sekundy;
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. wyprost NN, dotknięcie stopami (stroną grzbietową) drążka, wytrzymanie 3 sekundy;
5. powrót do zwisu przodem – zaznaczenie pozycji, zejście z drążka. Zakończenie.

Przyrząd: ławeczka gimnastyczna
(możliwość wykonania ćwiczeń na odwrotnej stronie ławeczki)
Poziom: „I“
Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza (bokiem do ławeczki);
2. położenie dłoni na ławeczce, wznos PN/LN w górę i przełożenie na drugą stronę ławeczki do skłonu rozkrocznego (ławeczka pomiędzy PN i LN);
3. siłą przejście do poziomki w rozkroku, zaznaczenie poziomki;
4. ugięcie RR, siad i złączenie NN do siadu prostego na ławeczce RR w bok, siad równoważny o NN złączonych wytrzymanie 3 sekundy;
5. podparcie RR z tyłu, ugięcie 1N, zamachem RR w przód wstanie do postawy PN/LN zakrok, RR w bok;
6. 2 kroki marszu na całych stopach z równoczesnym wymachem prawej następnie lewej nogi RR w bok, 4 kroki marszu na palcach RR w górze,
7. zatrzymanie na palcach na końcu równoważni (stopa za stopą) RR w bok;
8. wyskok kuczny w górę do lądowania w półprzysiadzie na materacu.
Zakończenie.

Przyrząd: ławeczka gimnastyczna
(możliwość wykonania ćwiczeń na odwrotnej stronie ławeczki)
Poziom: „II“
Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza (bokiem do ławeczki);
2. położenie dłoni na ławeczce, wznos PN/LN w górę i przełożenie na drugą stronę ławeczki do skłonu rozkrocznego (ławeczka pomiędzy PN i LN);
3. siłą przejście do poziomki w rozkroku, wytrzymanie 3 sekundy;
4. ugięcie RR, siad i złączenie NN do siadu prostego na ławeczce RR w bok, siad równoważny o NN złączonych wytrzymanie 3 sekundy;
5. łącznie przejście do leżenia tyłem z jednoczesnym chwytem dłońmi pod ławeczkę, RR przy uszach i leżenie przewrotne (stopy dotykają ławki za głową);
6. przetoczenie w przód, ugięcie 1N, zamachem RR w przód wstanie do postawy PN/LN zakrok, RR w bok
7. 2 kroki marszu na całych stopach z równoczesnym wymachem prawej następnie lewej nogi RR w bok 4 kroki marszu na palcach RR w górze;
8. zatrzymanie na palcach na końcu równoważni (stopa za stopą) RR w bok;
9. Wyskok kuczny w górę do lądowania w półprzysiadzie na materacu.
Zakończenie.

W układzie można zastąpić leżenie przewrotne z pkt.5 i wykonać przewrót w przód lub w tył.
(zawodniczka otrzymuje +0,5 pkt)

Grupa wiekowa 2014 i starsze:

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. waga przodem, wytrzymanie 3 sekundy. Zakończenie.

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. dwa kroki w przód, łącznie naskok na NN z jednoczesnym krążeniem RR tyłem w przód, odbicie obunóż i wyskok w górę z jednoczesnym wznosem RR przodem w górę z obrotem 1/1, lądowanie obunóż RR w przód w skos. Zakończenie.

Przyrząd: ćwiczenia wolne

Poziom: „III“

Punktacja: 16 pkt

1. PW postawa zasadnicza.
2. wznos RR w bok, dwa dynamiczne kroki w przód, trzeci krok zakończony wymachem prostej nogi w górę w przód, RR w górze, łącznie wypad nogi wymachowej w przód RR w górze (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: 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. wyprost NN, oparcie stóp (stroną podeszwową) o drążek, wytrzymanie 3 sekundy;
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. wyprost NN, dotknięcie stopami (stroną grzbietową) drążka, wytrzymanie 3 sekundy;
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, powrót do podporu;
4. łącznie drugi zamach prostych NN w tył, stopy na wysokości barków i wykonanie kołowrotu w tył w podporze przodem;
5. odmach prostych NN w tył, ustawienie stóp na drążku i wykonanie zeskoku podmykiem, lądowanie na materacu w półprzysiadzie RR w przód. Zakończenie.

Przyrząd: ławeczka gimnastyczna
(możliwość wykonania ćwiczeń na odwrotnej stronie ławeczki)

Poziom: „I“

Punktacja: 10 pkt

1. PW postawa zasadnicza (bokiem do ławeczki);
2. położenie dłoni na ławeczce, wznos PN/LN w górę i przełożenie na drugą stronę ławeczki do skłonu rozkrocznego (ławeczka pomiędzy PN i LN);
3. siłą przejście do poziomki w rozkroku, zaznaczenie poziomki;
4. ugięcie RR, siad i złączenie NN do siadu prostego na ławeczce RR w bok, siad równoważny o NN złączonych wytrzymanie 3 sekundy;
5. podparcie RR z tyłu, ugięcie 1N, zamachem RR w przód wstanie do postawy PN/LN zakrok, RR w bok;
6. 2 kroki marszu na całych stopach z równoczesnym wymachem prawej następnie lewej nogi RR w bok 4 kroki marszu na palcach RR w górę;
7. zatrzymanie na palcach na końcu równoważni (stopa za stopą) RR w bok;
8. Wyskok kuczny w górę do lądowania w półprzysiadzie na materacu.
Zakończenie.

Przyrząd: ławeczka gimnastyczna
(możliwość wykonania ćwiczeń na odwrotnej stronie ławeczki)

Poziom: „II“

Punktacja: 13 pkt

1. PW postawa zasadnicza (bokiem do ławeczki);
2. położenie dłoni na ławeczce, wznos PN/LN w górę i przełożenie na drugą stronę ławeczki do skłonu rozkrocznego (ławeczka pomiędzy PN i LN);
3. siłą przejście do poziomki w rozkroku, wytrzymanie 3 sekundy;
4. ugięcie RR, siad i złączenie NN do siadu prostego na ławeczce RR w bok, siad równoważny o NN złączonych wytrzymanie 3 sekundy;
5. łącznie przejście do leżenia tyłem z jednoczesnym chwytem dłońmi pod ławeczkę, RR przy uszach i leżenie przewrotne (stopy dotykają ławki za głową);
6. przetoczenie w przód, ugięcie 1N, zamachem RR w przód wstanie do postawy PN/LN zakrok, RR w bok
7. 2 kroki marszu na całych stopach z równoczesnym wymachem prawej następnie lewej nogi RR w bok, 4 kroki marszu na palcach RR w górę;
8. zatrzymanie na palcach na końcu równoważni(stopa za stopą) RR w bok;
9. Wyskok kuczny w górę do lądowania w półprzysiadzie na materacu.
Zakończenie.

W układzie można zastąpić leżenie przewrotne z pkt.5 i wykonać przewrót w przód lub w tył.
(zawodniczka otrzymuje +0,5 pkt)

Przyrząd: ławeczka gimnastyczna
(możliwość wykonania ćwiczeń na odwrotnej stronie ławeczki)
Poziom: „III“
Punktacja: 16 pkt

1. PW postawa zasadnicza (bokiem do ławeczki);
2. położenie dłoni na ławeczce, wznos PN/LN w górę i przełożenie na drugą stronę ławeczki do skłonu rozkrocznego (ławeczka pomiędzy PN i LN);
3. siłą przejście do poziomki w rozkroku, wytrzymanie 3 sekundy;
4. ugięcie RR, siad i złączenie NN do siadu prostego na ławeczce RR w bok, siad równoważny o NN złączonych wytrzymanie 3 sekundy;
5. łącznie przejście do leżenia tyłem z jednoczesnym chwytem dłońmi pod ławeczkę, RR przy uszach i przewrót w tył do siadu kłębnego na ławeczce;
6. podskokiem przejście do przysiadu podpartego i wyprost do postawy we wspięciu na palcach RR wzdłuż tułowia;
7. 4 kroki marszu na palcach RR w górze;
8. $\frac{1}{2}$ obrotu we wspięciu na palcach;
9. 4 kroki marszu na całych stopach z równoczesnym wymachem na przemian prawej następnie lewej nogi RR w bok;
10. zeskok przerzutem bokiem z $\frac{1}{4}$ obrotu do lądowania w półprzysiadzie za ławeczką.
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.