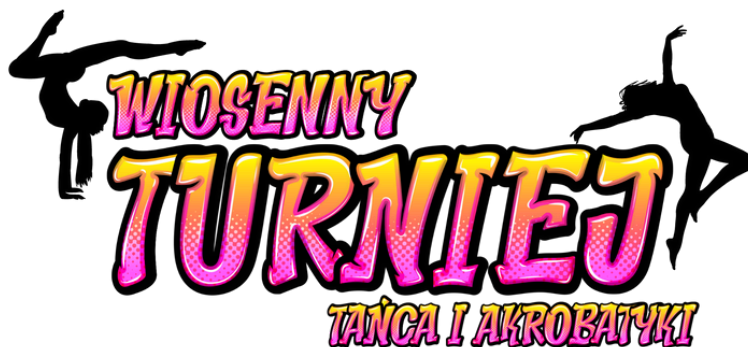


ELEMENTY OBOWIĄZKOWE W KONKURENCJI: AKROBATYKA



9 CZERWCA 2024

Hala Sportowa Orzeł Piaski Wielkie,
ul. Niebieska 2, 30-685 Kraków

Poniższe elementy obowiązują zarówno w prezentacjach grupowych jak i solo. Dodatkowo dozwolone jest wykonanie piramid i partnerowań, których wykonanie również podlega ocenie sędziowskiej. Nie ma narzuconej kolejności wykonania poniższych elementów a sposób zaprezentowania ich w układzie należy do pomysłowości Trenera.

Sędziowie w celu weryfikacji czy układ spełnia wymogi Regulaminu, posiadać będą listę elementów obowiązkowych, które będą "odhaczane" w momencie ich wykonania w prezentacji. Wprowadzanie do układu elementów akrobatycznych wykraczających poza wskazaną dla danego poziomu listę elementów obowiązkowych nie podnosi punktacji za prezentację i podlega pełnej ocenie sędziowskiej. Oznacza to, że Sędziowie szczególną wagę przywiązywać będą do technicznego wykonania wszystkich elementów zaprezentowanych w układzie. Wprowadzanie elementów spoza listy wiąże się z potencjalnymi konsekwencjami, że prezentacja zostanie automatycznie przeniesiona do wyższej kategorii lub, że ewentualne nietechniczne wykonanie zaburzy ocenę sędziowską i obniży ocenę końcową. Prosimy mieć to na uwadze podczas tworzenia układów na Turniej.

DZIECI: 6-8 lat

- poziom POCZĄTKUJĄCY:

1. wyskok kuczny;
2. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
3. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
4. stanie na RR lub na głowie;
5. falka bez konieczności zaznaczenia stania na RR;
6. mostek gimnastyczny z leżenia;
7. przerzut bokiem.

- poziom ŚREDNIO ZAAWANSOWANY:

1. przewrót w przód z fazą lotu;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych;
3. wyskok rozkroczny;
4. przewrót w przód z zaznaczonego stania na RR;
5. przerzut bokiem na 1 RR;
6. zejście do mostka i wstanie z mostka;
7. rundak wyskok pionowy/kuczny.

- poziom ZAAWANSOWANY:

1. przewrót w przód z fazą lotu z dojściem do stania na RR;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych do podporu przodem;
3. przerzut bokiem ze zmianą NN;
4. przejście w przód lub w tył na dwie NN;

5. stanie na RR pion-rozkrok-pion;
6. falka ze stania na RR z ćwierć obrotem;
7. rundak fiflak.

JUNIORZY: 9-13 lat

- poziom POCZĄTKUJĄCY:

1. wyskok kuczny lub rozkroczny;
2. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego lub z fazą lotu;
3. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego lub przez skłon o NN prostych;
4. stanie na RR lub na głowie;
5. falka bez konieczności zaznaczenia stania na RR;
6. przerzut bokiem na dwóch lub jednej RR;
7. przewrót w przód ze stania na RR;
8. mostek gimnastyczny z leżenia.

- poziom ŚREDNIO ZAAWANSOWANY:

1. przewrót w przód z fazą lotu z dojściem do stania na RR;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych z dojściem do stania na RR lub do podporu przodem;
3. rundak wyskok kuczny/rozkroczny;
4. przerzut bokiem na 1 RR ze zmianą NN;
5. przejście w przód na dwie NN lub przejście w przód na 1 NN;
6. przejście w tył na dwie NN lub przejście w tył na 1 NN;
7. stanie na RR: pion-rozkrok-pion + zejście przewrotem w przód lub falką;
8. dowolny przerzut w przód lub przerzut w tył (fiflak);

- poziom ZAAWANSOWANY:

1. salto kuczne lub łamane w przód;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych do stania na RR;
3. przerzut bokiem ze zmianą NN na jednej RR z ugięciem NN zakroczej;
4. przejście w tył z siadu;
5. przejście w przód ze zmianą NN;
6. naskok ze złączonymi NN do stania na RR pion-rozkrok-pion + zejście falką lub przewrotem w przód;
7. rundak fiflak lub rundak tempo;
8. dowolne salto machowe.

MŁODZIEŻ: 14-16 lat

- poziom POCZĄTKUJĄCY:

1. wyskok kuczny lub rozkroczny;
2. przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego lub z fazą lotu;
3. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego lub przez skłon o NN prostych;
4. stanie na RR lub na głowie;
5. falka bez konieczności zaznaczenia stania na RR;
6. przerzut bokiem na dwóch lub jednej RR;
7. przewrót w przód ze stania na RR;
8. mostek gimnastyczny z leżenia.

- poziom ŚREDNIO ZAAWANSOWANY:

1. przewrót w przód z fazą lotu z dojściem do stania na RR;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych z dojściem do stania na RR lub do podporu przodem;
3. rundak wyskok kuczny/rozkroczny;
4. przerzut bokiem na 1 RR ze zmianą NN;
5. przejście w przód na dwie NN lub przejście w przód na 1 NN;
6. przejście w tył na dwie NN lub przejście w tył na 1 NN;
7. stanie na RR: pion-rozkrok-pion + zejście przewrotem w przód lub falką;
8. dowolny przerzut w przód lub przerzut w tył (fiflak).

- poziom ZAAWANSOWANY:

1. salto kuczne lub łamane w przód;
2. przewrót w tył przez skłon o NN prostych do stania na RR;
3. przerzut bokiem ze zmianą NN na jednej RR z ugięciem NN zakroczej;
4. przejście w tył z siadu;
5. przejście w przód ze zmianą NN;
6. naskok ze złączonymi NN do stania na RR pion-rozkrok-pion + zejście falką lub przewrotem w przód;
7. rundak fiflak lub rundak tempo;
8. dowolne salto machowe.
9. rundak lub rundak fiflak + salto kuczne/łamane/proste/śruba.