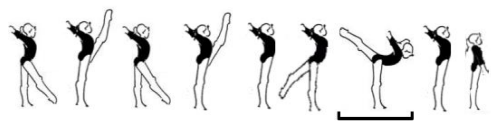

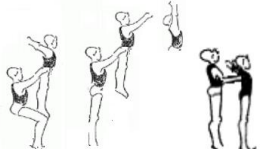
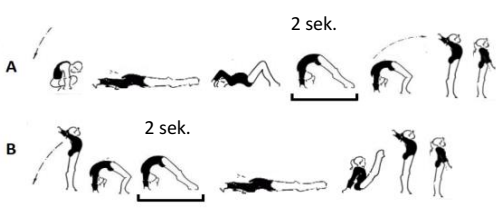

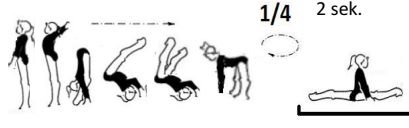
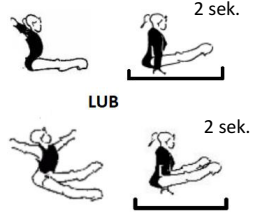
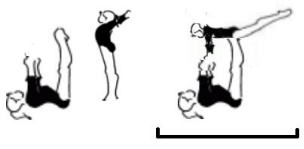
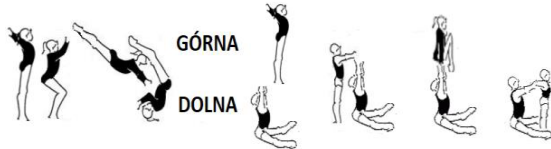
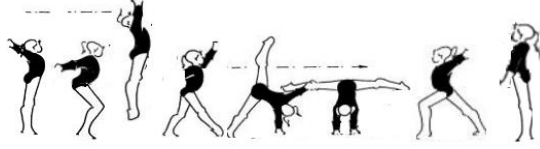


Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt		♀ ♀	Klasa młodzik	
UKŁAD				
Ustawienie	1	2	3	
				
0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	0,5 pkt.	
Obok siebie w odległości 2-3 kroków i 4 kroki od linii początkowej pola ćwiczeń, Górna 2 kroki przed Dolną.	Obie ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą do postawy. Wykrok dowolną nogą w przód i waga przodem ramiona w bok, wytrzymać 2 sekundy.	Górna podejść do Dolnej do ustawienia tyłem do niej. Dolna półprzysiad chwyt Górna w pasie, Górna chwyt za nadgarstki Dolnej i z jej pomocą wskok na jej uda, ramiona w bok, wytrzymać 3 sek.	Górna z pomocą Dolnej zeskok na podłoże, ramiona przy zeskoku przodem w górę nad głową. Lądowanie z podtrzymaniem, Góra ramiona w bok. Ustawienie obok siebie 2-3 kroki.	
4	5	6		
				
1,0 pkt	1,0 pkt.	1,0 pkt.		
A) Przysiad podparty i przetoczenie do leżenia na plecach o nogach podkurczonych. „Mostek” z leżenia, o nogach prostych, złączonych wytrzymać 2 sekundy. Odepchnięciem z rąk wstać z „mostka” do postawy ramiona w górę B) Pozostać w postawie, ramiona w górę. Postawa w rozkroku, ramiona w górę i zejście do „mostka”. „Mostek” o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sekundy, przejść do leżenia tyłem. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.	Dolna przejść do siadu klęcznego, górna podejść do dolnej. Górna dojdzie do stania na rękach dowolnym sposobem. Dolna chwyt górnej za biodra. Górna wytrzymać stanie na rękach o nogach złączonych 3 sekundy. Góra zejść ze stania na rękach, w tył zwrot. Dolna klęk jedno nogę, wstać do postawy	Obie krok w bok, ramiona w dół. Obie wspięcie na palce ramiona w górę, skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o nogach prostych do podporu przodem, nogi w rozkroku. Obie 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy.		
7	9	10		
		LINIA KROCZKÓW		
1,0 pkt.	1,0 pkt.	0,5 pkt.		
Obie wykonują „poziomkę”, do wyboru w rozkroku lub o złączonych nogach, wytrzymać 2 sekundy.	Dolna przejść do leżenia na plecach nogi w górę. Górna wstać i podejść do Dolnej, oprzeć biodra o stopy Dolnej podając jej rękę. Górna leżenie przodem na stopach Dolnej, wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa dowolna	Obie krok i podskok na prawej nodze, lewa noga ugięta w przodzie, prawe ramię dołem w przód. Wyprost lewej nogi, prawa ramię w bok. Krok i podskok na lewej, prawa noga ugięta w przodzie, lewe ramię dołem w przód, wyprost prawej nogi, lewe ramię w bok. Krok prawą w przód, lewa uniesiona prosta w tyle.		

Ćwiczenia dwójkowe (2ki) dziewcząt	♀ ♀	Klasa młodzik
<b>U K Ł A D (ciąg dalszy)</b>		
11 	12 	
1,0 pkt	1,0 pkt.	
Obie wykonują przewrót z naskoku. Górna do wstania, Dolna do siadu rozkrocznego. Górna podejść z tyłu do dolnej, podać jej ręce i przeskok kuczny na dolną. Dolna powstać do postawy. Rozejście do ustawienia obok siebie	Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę, postawa. Zakończenie układu.	

## Element 4

Zespół może wybrać, który wariant wykonuje ( A lub B) – obie zawodniczki mogą wykonać ten sam wariant lub różny.