

## Układ dla kategorii 2012 i młodsi

1. Prezentacja
2. Postawa, ramiona w bok, krok i podskok na prawej nodze, lewa noga ugięta w przodzie, prawe ramię dołem w przód. Wyprost lewej nogi, prawe 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, postawa.
3. Arabeska
4. Waga przodem wytrzymać 2 sek.
5. Postawa, ramiona w górę, przewrót w przód z naskoku —w tempo—> wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu
6. Postawa, ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą nogą i wymach drugą, krok drugą i wymach pierwszą, krok pierwszą i dołączyć drugą.
7. Ramiona w górę, wyskok z pół obrotem.
8. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku podpartego
9. 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę wytrzymać 2 sek.
10. Przejście do siadu rokrocznego
11. Skłon w siadzie rokrocznym wytrzymać 2 sek.
12. Przejście do leżenia tyłem, mostek o nogach prostych, złączonych wytrzymać 2 sek., przejść do leżenia tyłem.
13. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.
14. 1/4 obrotu i cwał jednym bokiem, płynnie pół obrotu, cwał drugim bokiem, postawa.
15. Prezentacja

## Układ dla kategorii 2011 i starsi

1. Prezentacja
2. Postawa, ramiona w bok, krok dostawny w przód - „Chassé” , skok „nożycowy” - w którym w górę i w przód zostaje wyrzucona najpierw jedna, a potem druga noga (podczas skoku ramiona przodem w górę) do lądowania jednonóż z nogą w przodzie, ramiona w bok.
3. Dostawienie nogi, arabeska
4. Waga przodem wytrzymać 2 sek.
5. Postawa, krok naskok —w tempo—> Przewrót w przód —w tempo—> Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu.
6. Ramiona w górę, wyskok z pół obrotem.
7. Wspięcie na palce ramiona w górę, skłonem w przód i oparciem rąk o podłoże przewrót w tył o prostych nogach do rozkroku podpartego.
8. 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę wytrzymać 2 sek.
9. DZIEWCZYNKI - Przejście do siadu rozkrocznego CHŁOPCY - Przejście do siadu rozkrocznego/prostego (do wyboru)
10. DZIEWCZYNKI - Ramiona w górę, ułożyć dłonie na podłożu z przodu, unieść nogi do „poziomki” rozkrocznej, wytrzymać 2 sek. CHŁOPCY - Ramiona w górę, ułożyć dłonie na podłożu z przodu, unieść nogi do „poziomki” rozkrocznej/o nogach złączonych (do wyboru), wytrzymać 2 sek.
11. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.
12. Postawa w rozkroku, ramiona w górę i zejście do mostka. Mostek o nogach prostych złączonych, wytrzymać 2 sek. Odepchnięciem z rąk wstać z mostka do postawy ramiona w górę.
13. Z postawy „kulawy lisek” ze zmianą nóg, zejście do siadu klęcznego, ramiona w górę.
14. Stanie na głowie dowolnym wejściem wytrzymać 2 sek., zejście do siadu klęcznego.
15. Przetoczenie przez plecy o nogach prostych w pozycji rozkrocznej i kolejnym ugięciem nóg wstać.
16. Prezentacja