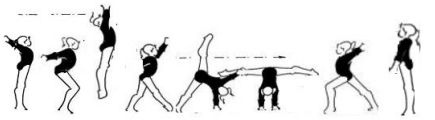
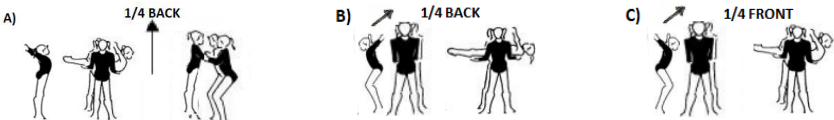


Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt		♀ ♀ ♀	Klasa młodzik
UKŁAD			
Ustawienie	1	2	
0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie, tyłem do linii początkowej pola. Dolna 2 kroki, Górna i Średnia 4 kroki od linii początkowej.	Ramiona w bok, krok dowolną/pierwszą 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.	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.	
3	4	5	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Wszystkie postawa, ramiona w górę, przysiad podparty i dowolnym sposobem dojście do stania na głowie, wytrzymać 2 sekundy. Zejść do siadu klęcznego, ramiona w przód. Z siadu klęcznego przewrót w przód do siadu prostego ramiona w bok	Siad prosty lub rozkrok, ułożyć ręce na podłożu, „poziomka” rozkroczna lub o nogach złączonych, wytrzymać 2 sekundy. Siad równoważny i kolejnym ugięciem nóg wstać, ramiona w górę, skos i bokiem w dół.	Górna i Średnia podejść do Dolnej, ramiona w bok, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy, rozbudowa piramidy dowolna. (W obrazie piramidy górna stoi na udach dolnej, trzymając średnią jedną ręką, średnia wykonuje stanie na rękach, budowa i rozbudowa dowolna)	
6	7	8	
1,0 pkt.	1,0 pkt.	1,0 pkt.	
Dolna i Średnia podejść do Górnej, ułożyć ręce w kosz. Górna oparciem rąk o głowy lub barki Dolnej i Średniej siad na kosz z ugiętymi nogami, ramiona w górę. Dolna i Średnia podrzut Górnej i zeskok na podłoże (ramiona w górze i lądowanie z ramionami w bok) z podtrzymaniem przez partnerki.	Ustawienie obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie, 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.	Dolna przejść do leżenia na plecach i ugiąć nogi w kolanach. Górna i Średnia wstać i podejść do Dolnej. Budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sek., rozbudowa dowolna.	

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt	♀ ♀ ♀	Klasa młodzik
<b>U K Ł A D (ciąg dalszy)</b>		
9 	10 	
0,5 pkt.	1,0 pkt.	
Ustawienie w odległości 1-kroku od siebie. Wyskok/podskok tempowy, lądowanie na przemian nóż i przerzut bokiem na dowolną nogę do wypadu ramiona w górę. Złączyć nogi, ramiona w dół do ustawienia tyłem do linii początkowej pola.	Dolna i Średnia podejść do Górnej. A) do ustawienia twarzami do siebie, ramiona w przód i półprzysiad. Górna wspięcie na palce, ramiona w górę, przejść do leżenia przodem na przedramionach Dolnej i Średniej, Dolna i Średnia podrzut Górnej do lądowania na podłoże (1/4 back). Górna w podrzucie ramiona trzymane proste w górze przy głowie, przy lądowaniu ramiona w bok a Dolna i Średnia utrzymanie lądowania B) do ustawienia twarzami do siebie. Górna tyłem do partnerek, ramiona w górę, zamachem/bez zamachu odbiciem obunóż wyskok do leżenia tyłem na przedramionach Dolnej i Średniej (1/4 back). Dowolne zejście C) do ustawienia twarzami do siebie. Górna przodem do partnerek, ramiona w górę, odbiciem obunóż wyskok do leżenia przodem na przedramionach Dolnej i Średniej (1/4 front). Dowolne zejście	
11  LINIA KROCZKÓW		
0,5 pkt.		
Ustawienia obok siebie, Dolna w środku w odległości 1-2 kroki od siebie. Wszystkie 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. (Krocзки można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągnąć ćwiczenia zgodnie z opisem)		

## Element 2

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

## Element 10

Należy wykonać tylko jeden dowolny, wybrany przez zespół wariant ( A, B lub C).