

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt



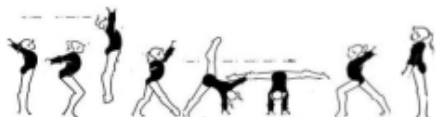
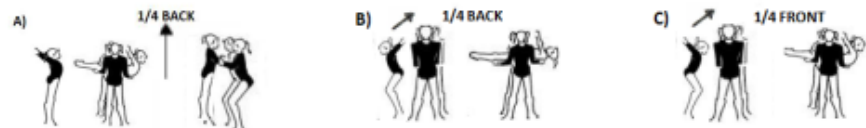
UKŁAD

<p>Ustawienie</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>A LUB</p> <p>B </p>
<p>0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>A) Przejście w przód jednonóż B) Przejście w tył jednonóż</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>1,0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>
<p>Wszystkie postawa, ramiona w górę, przysiad podparty i dowolnym sposobem dojdzie 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</p>	<p>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.</p>	<p>Górna i Średnia podejść do Dolnej, ramiona w bok, budowa piramidy, obraz wytrzymać 3 sekundy, rozbudowa piramidy dowolna.</p>
<p>6</p> <p>Górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>1,0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>
<p>A) Wyskok z kosza* B) Wyskok z fusa* *górna wykonuje samodzielny WYSKOK bez lub z wyrzutem dolnych</p>	<p>Wszystkie postawa, zamachem dojdzie do stania na rękach, przewrót w przód o nogach prostych przez rozkrok do podparcia przodem w rozkroku. Wszystkie 1/4 obrotu i rozjazd do szpagatu na dowolną nogę z pomocą rąk, dłonie oparte o podłoże, wytrzymać 2 sekundy.</p>	<p>Górna z pomocą dolnych dowolne dojdzie do stania na rękach, wytrzymać 3 sekundy. Rozbudowa piramidy dowolna.</p>

Ćwiczenia zespołowe (3ki) dziewcząt



U K Ł A D (ciąg dalszy)

<p>9</p> 	<p>10</p> 
<p>0,5 pkt.</p>	<p>1,0 pkt.</p>
<p>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.</p>	<p>Dolna i Średnia podejść do Górnej.</p> <p>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 górę przy głowie, przy lądowaniu ramiona w bok a Dolna i Średnia potrzymanie lądowania</p> <p>B) do ustawienia twarzami do siebie. Góra 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</p> <p>C) do ustawienia twarzami do siebie. Góra przodem do partnerek, ramiona w górę, odbiciem obunóż wyskok do leżenia przodem na przedramionach Dolnej i Średniej (1/4 front). Dowolne zejście</p>
<p>11</p> <p style="text-align: center;">LINIA KROCZKÓW</p>	
<p>0,5 pkt.</p> <p>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. (Kroczi można rozpocząć dowolną nogą, jednak należy zachować ciągłość ćwiczenia zgodnie z opisem)</p>	

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).

Element 6

Zespół może wybrać, który wariant wykonuje (A lub B).