



**GIMNASTYKA SPORTOWA -
MĘŻCZYŹNI**

**PRZEPISY – UKŁADY OBOWIĄZUJĄCE
W LATACH 2019 – 2027**

Special Olympics





Spis treści

1. Przepisy ogólne.....	3
2. Oficjalne konkurencje..	3
3. Przepisy dotyczące przebiegu zawodów.....	5
4. Strój.....	6
5. Sprzęt.....	6
6. Bezpieczeństwo.....	6
7. Sędziowanie/oceny.....	8

Opisy układów

Poziom C.....	9
Poziom 1.....	12
Poziom 2.....	16

Tłumaczenie: Andrzej Zdzeszyński, listopad 2021



1. Przepisy ogólne

Oficjalne przepisy Olimpiad Specjalnych w gimnastyce sportowej mężczyzn mają zastosowanie dla wszystkich zawodów organizowanych przez Olimpiady Specjalne. Traktowane są jako międzynarodowe przepisy sportowe. Olimpiady Specjalne opracowały przepisy w oparciu o oficjalne przepisy Międzynarodowej Federacji Gimnastyki (FIG) dla mężczyzn

<http://www.fig-gymnastics.com>

Przepisy zostały stworzone w duchu przepisów FIG i narodowych związków sportowych lecz nieuniknione są różnice. W przypadku konfliktów pomiędzy przepisami gimnastyki sportowej mężczyzn Olimpiad Specjalnych oraz FIG i PZG, kierujemy się nadrzędnością przepisów Olimpiad Specjalnych.

Ad. art. 1 odsyłamy do: <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>

2. Oficjalne konkurencje

Oficjalne konkurencje zostały określone tak aby każdy z zawodników Olimpiad Specjalnych mógł znaleźć dla siebie miejsce w zawodach gimnastyki sportowej. Organizator może określić w jakich konkurencjach odbywają się zawody oraz jeśli potrzeba, wytyczne do ich przeprowadzenia. Obowiązkiem trenerów jest prowadzenie prawidłowo procesu treningowego zawodników z uwzględnieniem indywidualizacji tego procesu.

2.1 **POZIOM A** – Ćwiczenia i elementy dla sportowców siedzących na wózkach czy używających kul ortopedycznych. Dodatkowo (nieobowiązkowo) choreografia do ćwiczeń wolnych.

- Ćwiczenia wolne
- Skok
- Poręczce
- Drajżek

2.2 **POZIOM B** - Ćwiczenia i elementy dla zawodników niezaawansowanych, ćwiczących samodzielnie. Dodatkowo (nieobowiązkowo) choreografia do ćwiczeń wolnych.

2.3 **POZIOM C** – Układy obowiązkowe dla zawodników niezaawansowanych. Nacisk kładziemy na doskonalenie ćwiczeń podstawowych oraz połączeń w układach na wszystkich przyrządach.

- Ćwiczenia wolne
- Koń z łękami
- Skok
- Drajżek



- 2.4 **POZIOM 1** – Układy obowiązkowe oparte na ćwiczeniach poziomu C z myślą ich doskonalenia i rozwoju dla wykonywania układów zaawansowanych z wyższych poziomów.
- Ćwiczenia wolne
 - Koń z łękami
 - Kółka
 - Skok
 - Poręczce
 - Drażek
- 2.5 **POZIOM 2** – Układy obowiązkowe dla średniozaawansowanych
- Ćwiczenia wolne
 - Koń z łękami
 - Kółka
 - Skok
 - Poręczce
 - Drażek
- 2.6 **POZIOM 3** – Układy dowolne złożone z elementów grupy A według FIG lub elementów niezawartych w oficjalnych przepisach FIG. Dodatkowo (nieobowiązkowo) choreografia do ćwiczeń wolnych.
- Ćwiczenia wolne
 - Koń z łękami
 - Kółka
 - Skok
 - Poręczce
 - Drażek
- 2.7 **POZIOM 4** – Układy dowolne złożone z dowolnych elementów zawartych w przepisach FIG dla poszczególnych konkurencji (przyrządów), dodatkowo mogą występować elementy choreograficzne niezawarte w przepisach FIG.
- Ćwiczenia wolne
 - Koń łękami
 - Kółka
 - Skok
 - Poręczce
 - Drażek



3. PRZEPISY

- 3.1 Trener decyduje o poziomie w którym zawodnicy startują. Zawodnicy muszą być zdolni do bezpiecznego wykonywania wszystkich elementów w wybranym poziomie.
- 3.2 Kolejność konkurencji w czasie rozgrywania zawodów: ćwiczenia wolne, koń z łękami, kółka skok, poręcze, drążek. Zawodnicy mogą startować w dowolnej czy dowolnych z konkurencji z zachowaniem wymienionej kolejności.
- 3.3 W wieloboju zawodnicy mogą startować jedynie na tym samym poziomie we wszystkich konkurencjach.
Uwaga: jeżeli zawodnik został zgłoszony do rywalizacji w wieloboju i nie uzyskał żadnej oceny w żadnej z konkurencji to nie będzie sklasyfikowany, i co za tym idzie nie będzie brał udziału w ceremonii dekoracji.
- 3.4 Zawodnicy mogą rywalizować w wieloboju (6 konkurencji), lub jako „specjaliści” w jednej lub pięciu konkurencjach. Na zawodach międzynarodowych „specjaliści” muszą startować na tym samym poziomie, do którego zostali zgłoszeni, we wszystkich konkurencjach. W zawodach krajowych w rywalizacji „specjalistów” dopuszczalny jest start w konkurencjach z dwóch bezpośrednich poziomów. (jeden poziom różnicy).
- 3.5 Wersja video układów ćwiczeń jest oficjalną wersją. Opis układów jest jedynie dodatkiem. W przypadku różnic pomiędzy nimi, decydującym jest zapis video.
- 3.6 Do rywalizacji finałowej zawodnicy muszą być odpowiednio podzieleni pod względem POZIOMÓW i GRUP WIEKOWYCH. Następnie grupy muszą być stworzone zgodnie z filozofią Olimpiad Specjalnych, tak aby rywalizowali ze sobą gimnastycy o zbliżonym poziomie umiejętności. Grupy w jakich będzie miała miejsce rywalizacja muszą być stworzone oddzielnie dla poszczególnych konkurencji i wieloboju.
- 3.7 Dostosowania dla zawodników z wadami wzroku:
 - 3.7.1 Asysta jest dozwolona na wszystkich poziomach rywalizacji. Trenerzy muszą informować sędziego głównego i arbitrów poszczególnych konkurencji o wadach wzroku przed rozpoczęciem zawodów i każdej z konkurencji.
 - 3.7.2 Sygnały dźwiękowe jak np. klaskanie są dozwolone podczas wykonywania wszystkich układów ćwiczeń.
 - 3.7.3 W konkurencji skoku zawodnik może wykonywać swoją próbę bez rozbiegu lecz z dwóch lub trzech kroków marszu lub korzystać z linki rozciągniętej na całej długości rozbiegu.



4. UBIÓR ZAWODNIKA

- 4.1 Zawodnicy startują w koszulkach na ramiączka i długich spodniach gimnastycznych lub w spodenkach w zależności od konkurencji. Dopuszczalna jest koszulka (możliwie obcisła) z krótkim rękawem wpuszczona w spodnie lub spodenki.
Można startować w kapciach gimnastycznych, skarpetach lub boso.
- 4.2 Niedozwolone jest posiadanie w czasie startu jakiegokolwiek biżuterii.

5. SPRZĘT

- 5.1 Generalnie kierujemy się przepisami FIG, dotyczącymi specyfikacji sprzętu i materacy służących do ochrony
- 5.2 Zmiany parametrów sprzętu będą dokonywane dla umożliwienia realizacji elementów i układów ćwiczeń Olimpiad Specjalnych.
 - 5.2.1 Dodatkowe materace mogą być stosowane przy ćwiczeniach niższych zawodników, dla dodatkowej ochrony, bez potrąceń, chyba że konsekwencją położenia dodatkowych materacy będzie zmiana charakteru konkurencji.
 - 5.2.2 Odskokcznia może być położona na materacach dla ułatwienia wejścia na przyrząd po czym natychmiast musi być usunięta.
 - 5.2.3 Stół do skoku jest używany jedynie w zawodach Poziomu 4. Konkurencja skoku w pozostałych poziomach rozgrywana jest przy użyciu mat i materacy do lądowania. Opis konkurencji skoku znajduje się w tekście pisanym i na video.
 - 5.2.4 Wszelkiego typu odskocznie są dozwolone. Kołnierz wokół odskoczni jest obowiązkowy przy skokach w których odbicie następuje tyłem do zeskoku.
 - 5.2.5 Wysokość kółek, poręczy i drążka może być dostosowywana do wysokości ciała zawodnika. Jeżeli regulacja przyrządów (wysokość) nie będzie wystarczająca dla zawodnika dozwolone jest układanie dodatkowych materacy.

6. BEZPIECZEŃSTWO

- 6.1 Zgodnie z filozofią Olimpiad Specjalnych, aktywność zawodników musi być dostosowana do ich możliwości. Bezpieczeństwo zawodników zawsze stoi na pierwszym miejscu zgodnie z założeniami utworzonych przepisów. Z założenia przepisy Olimpiad Specjalnych dotyczące układów obowiązkowych i dowolnych mają zapewnić prawidłowy postęp w opanowaniu ćwiczeń i elementów gimnastycznych przy zapobieganiu czy też minimalizowaniu możliwości wypadków i kontuzji.



Zawodnicy powinni rywalizować w POZIOMACH, których elementy i układy obowiązkowe opanowali dostatecznie prawidłowo i bezpiecznie. Zawody w układach dowolnych są jedynie dla zawodników prezentujących najwyższy poziom przygotowania.

- 6.2 Prawidłowy proces metodycznego nauczania elementów i układów, prawidłowa pomoc i ochrona są odpowiedzialnością trenerów. Olimpiady Specjalne polecają wszelkie szkolenia organizowane przez narodowe związki gimnastyczne czy inne organizacje zajmujące się szkoleniem trenerów gimnastyki pomagające w prawidłowym procesie metodycznego nauczania i treningu.
- 6.3 Wielu wolontariuszy z małym doświadczeniem zaczyna pracę w charakterze trenerów. Muszą się oni ograniczać do nauczania jedynie ćwiczeń i układów podstawowych. Ćwiczeń z wyższych poziomów mogą nauczać jedynie instruktorzy/trenerzy z co najmniej dwuletnią praktyką w treningu gimnastycznym. Zalecane jest aby poziomów III i IV posiadali uprawnienia zgodne z regułami Polskiego Związku Gimnastycznego.
- 6.4 Bez względu na wszelkie spełnione uwarunkowania, trenerzy nie mogą zmuszać zawodników do wykonywania elementów które są poza możliwościami zawodników czy też ich nauka przekracza możliwości samych trenerów. Olimpiady Specjalne zalecają aby trenerzy gimnastyki posiadali wymagane uprawnienia do pracy, treningu w zakresie gimnastyki sportowej. Olimpiady Specjalne postępują zgodnie z poniższą filozofią bezpieczeństwa:
„Za bezpieczeństwo gimnastyków wszyscy jesteśmy odpowiedzialni, na instruktorach i trenerach spoczywa jednak największa część tej odpowiedzialności przy współpracy z rodzicami, lekarzami i samymi zawodnikami. Zapobieganie i opieka są najważniejszymi obowiązkami w szeroko pojętym procesie nauczania w którym musimy brać pod uwagę wiele czynników: rozwój, prawidłowa metodyka nauczania i przygotowanie psychologiczne zawodników. Są to obszary w których instruktorzy/trenerzy ponoszą zarówno moralną jak i prawną odpowiedzialność. Niewystarczające jest informowanie i ostrzeganie: wszyscy zaangażowani w procesie szkolenia muszą zdawać sobie sprawę z ryzyka w procesie treningu.”
- 6.5 Jak przedstawiono w tekście przepisów oraz w materiałach filmowych, trenerzy muszą być gotowi do asekuracji zawodników w ćwiczeniach na kółkach, w skoku i na drążku przed rozpoczęciem startu. Trener ma obowiązek przebywać w gotowości do asekuracji przez cały czas trwania ćwiczenia/układu.



Zawodnik nie będzie mógł rozpocząć startu i zostanie ukarany odpowiednim potrąceniem jeżeli trener nie będzie w gotowości do asekuracji zgodnie z przepisami sędziowskimi.

7. SĘDZIOWANIE/OCENY

- 7.1 Zasady ogólne – dotyczą wymagań specjalnych i potrąceń w układach na wszystkich poziomach.
- 7.2 Układy są oceniane przez panel (komisja) sędziowski D (trudność) i E (wykonanie). Potrącenia wykazane w oficjalnych przepisach.
- 7.3 Panel D decyduje o zgodności wykonania układu z przepisami. Panel ten ocenia wartość układów, premie oraz potrącenia ogólne.
- 7.4 Panel E ocenia sposób wykonania układów pod względem prawidłowości techniki wykonania elementów.
- 7.5 Od jednego do czterech sędziów może pracować na każdej z konkurencji.
- 7.6 W panelu D wszystkie oceny muszą być zgodne.
- 7.7 W panelu E w przypadku pracy dwóch lub trzech sędziów oceną będzie średnia. Przy czteroosobowej komisji sędziowskiej najwyższa i najniższa ocena będą odrzucane a średnia z pozostałych będzie oceną końcową.
- 7.8 W przypadku komisji jednoosobowych każdy z sędziów jest odpowiedzialny za swoją część pracy i za ocenę końcową.
- 7.9 Sędziowie mają swoje miejsca wokół maty ćwiczeń wolnych lub wokół przyrządów i mogą się konsultować pomiędzy sobą na polecenie Sędziego Głównego. (w przypadku gdy oceny poszczególnych sędziów odbiegają od dopuszczalnych granic wskazanych w przepisach ogólnych). Ocena końcowa jest pokazywana.
- 7.10 Dla przebiegu równorzędnej i uczciwej rywalizacji i prawidłowego tworzenia grup startowych od początku należy przestrzegać poniższej zasady: niedozwolony jest kontakt sędziów trenerami, rodzicami i zawodnikami w sprawach dotyczących układów ćwiczeń. Zasada ta obowiązuje zarówno w arenie rozgrywania zawodów jak i poza nią. W przypadku złamania powyższej zasady sędzia będzie odsunięty od działania komisji sędziowskiej.
- 7.11 Protesty – istnieje ogólny formularz zgłoszeniowy protestu który nie dotyczy kwestii sędziowskich. Obowiązkiem organizatora zawodów jest udostępnienie formularza uczestnikom.



POZIOM C

ĆWICZENIA WOLNE – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Elementy jak: wyskok z $\frac{1}{2}$ obr., obroty w leżeniu waga przodem w klęku podpartym jednonóż mogą być wykonywane w odwrotną stronę bez potrąceń.

Wartości elementów

- 0.5 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 1.0 Skok prosty
- 1.0 rozkrok prawą nogą z $\frac{1}{4}$ obrotu ze wznosem ramion w bok, podskok dostawny bokiem (chase) do rozkroku, dołączenie lewej nogi.
- 1.0 wyskok z $\frac{1}{2}$ obrotu, ramiona w bok
- 1.0 podskok dostawny bokiem (chase) ramiona w bok, dołączenie prawej nogi
- 1.0 przysiad podparty, podskokiem podpór leżąc przodem, ugięcie ramion do leżenia przodem z ramionami w górę
- 1.0 2 obroty w prawo do leżenia przodem z ramionami w górę
- 1.0 ugięcie ramion i klęk podparty jednonóż ze wznosem prawej nogi w tył do góry. (Waga przodem w klęku podpartym jednonóż). Dostawienie prawej nogi do klęku i poprzez klęk obunóż wyprost do postawy.
- 0.5 Zgłoszenie zakończenia układu w sposób taki jak przed jego rozpoczęciem.

Trudność	8,0
Wykonanie	2,0
Ocena maksymalna	1,0

KOŃ Z ŁĘKAMI – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Układ jest wykonywany z postawy przodem do konia na stercie materacy (mogą to być używane do pomocy specjalne sześciany) tak wysokiej aby biodra zawodnika znajdowały się powyżej wysokości konia lecz aby w podporze zawodnik nie dotykał stopami materacy.



Wartości elementów

- 0.5 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 1.0 W postawie chwyt za łęki.
- 2.0 Cztery naprzemienne (z puszczeniem drugiej ręki) chwytów prawą i lewą ręką za łęki.
- 2.0 Wyprost ramion (siłą) do podporu.
- 2.0 Dwa zamachy odboczne, 1 prawą i 1 lewą nogą. Zeskok.
- 0.5 Zgłoszenie zakończenia układu w sposób taki jak przed jego rozpoczęciem.

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0

SKOK – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Skok prosty z lądowaniem na ok. 20 centymetrowy materac.

OPCJONALNIE SKOK 1 – wejście marszem lub biegiem na odskocznię, skok prosty z odbicia obunóż.

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 1.0 Marsz lub bieg (2, 3 kroki) na odskocznię
- 1.0 Złączenie stóp na odskoczni
- 2.0 Skok prosty z odbicia obunóż z lądowaniem na materacu
- 1.0 Lądowanie na dwie nogi, bez dodatkowych kroków i podskoków
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia układu w sposób taki jak przed jego rozpoczęciem.

Trudność	7.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	9.0

OPCJONALNIE SKOK 2 – Z rozbiegu naskok na odskocznię i skok prosty z odbicia Obunóż

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.



- 1.0 Rozbieg
- 2.0 Naskok na odskocznię
- 2.0 Skok prosty
- 1.0 Lądowanie
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia układu w sposób taki jak przed jego rozpoczęciem.

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0

DRAŻEK – POZIOM C

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń. Wznos ramienia w górę w postawie zasadniczej przodem do komisji sędziowskiej.
- 2.0 Ze zwisu zamach podmykiem o ramionach i nogach prostych i zamach w tył
- 2.0 Zamach w przód, zamach w tył
- 2.0 W tylnym zamachu zeskok
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia układu w sposób taki jak przed jego rozpoczęciem.

Trudność	8.0
Wykonanie	2.0
Ocena maksymalna	10.0



POZIOM - 1

ĆWICZENIA WOLNE - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Następujące elementy mogą być wykonywane w drugą stronę: zamach do stania na rękach, naskok na dwie nogi i odbicie, wyskok z $\frac{1}{2}$ obr., waga przodem.

Wartości elementów

Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń.

- 1.0 Z postawy, ramiona w górze wykrok i zamach do stania na rękach. (ok. 45 stopni przed pionem)
- 1.0 Przewrót w przód i wyprost do postawy
- 1.0 Wyskok kuczny
- 1.0 Wyskok rozkroczny
- 1.0 Dwa kroki rozbiegi i po naskoku skok prosty z odbicia obunóż
- 0.5 Wyskok z $\frac{1}{4}$ obrotu, podskok dostawny bokiem do rozkroku
- 0.5 Złączenie nóg i wyskok z $\frac{1}{2}$ obrotu i podskok dostawny bokiem (druga strona) do rozkroku.
- 1.0 $\frac{1}{4}$ obrotu, waga przodem
- 1.0 przetoczenie w tył do leżenia przerzutnego
- 1.0 przetoczenie do przodem do siadu prostego podpartego i łącznie wznos nóg do siadu równoważnego podpartego (ramiona w tył)
- 1.0 wyprost do leżenia tyłem, 1 i $\frac{1}{2}$ obrotu z ramionami w górze do leżenia przodem. Przez unik przodem wyprost do postawy.

Zgłoszenie zakończenia układu.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



KOŃ Z ŁĘKAMI - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu.

Układ może być wykonywany w drugą stronę

Wartości elementów

- 2.0 Wyskok do podporu. Przeniesienie ciężaru ciała na jedną rękę z puszczeniem drugiej i to samo w drugą stronę.
- 2.0 Zamach prawą nogą w bok, zamach lewą nogą w bok, zamach prawą nogą w bok.
- 2.0 Przemach okroczny lewą nogą, przemach okroczny prawą do podporu tyłem
- 2.0 Podpór w skuleniu
- 1.0 Wyprost nóg i bioder do zeskoku

Trudność	9.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	19.0

PREMIA – 2.5 - Z podporu przodem kark/łęk (lewa ręka na karku, prawa na łęku) przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w przód bez puszczenia prawej ręki, przemach okroczny prawą nogą w tył (wędrówka), przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem w łękach.

Z premią

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

KÓŁKA - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 0.0 Z pomocą, wyskok do zwisu, zatrzymać.
- 1.0 Podciągnięcie w pozycji skulonej
- 2.0 Wyprost i zamach w tył, zamach w przód
- 2.0 Zamach w tył, zamach w przód do zwisu przewrotnego o nogach ugiętych
- 2.0 Wyprost do zwisy tyłem
- 1.0 Zeskok

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



SKOK - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń.
- 2.0 Rozbieg
- 2.0 Naskok na obunóż odskocznię
- 2.0 Skok prosty na materac o grubości ok. 40 cm
- 2.0 Lądowanie obunóż w miejscu
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia układu.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

PORĘCZE - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**(pomimo jej braku na filmie).

Wartości elementów

- 1.0 Wyskok do podporu
- 1.5 Cztery przechwyty w przód („kroczyki”)
- 1.5 Zamach w przód do siadu rozkrocznego podpartego
- 1.5 Przechwyt w przód i zamach z siadu rozkrocznego do siadu rozkrocznego
- 1.5 Złączenie nóg i wytrzymanie podporu skulonego
- 1.0 Wyprost w przód i zamach w tył
- 2.0 Zamach w przód i w tylnym zamachu zeskok zawrotny o nogach ugiętych.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



DRAŻEK - POZIOM 1

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 1.0 Wyskok do zwisu (z pomocą lub samodzielnie)
- 1.0 Zamach podmykiem o nogach i ramionach prostych
- 2.0 Zamach w przód, zamach w tył, zamach w przód z ½ obrotu do dwuchwytu
- 2.0 W dwuchwycie, zamach w przód, zamach w tył
- 2.0 W tylnym zamachu przechwyt w nachwyt
- 1.0 Zamach w przód i w tył
- 1.0 Zeskok w tylnym zamachu

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



POZIOM – 2

ĆWICZENIA WOLNE - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu.

Poniższe elementy mogą być wykonywane w odwrotną stronę: stanie na rękach, przerzut bokiem, przerzut bokiem z ¼ obrotu (rundak).

Wartości elementów

- 2.0 Z postawy wykrok prawą nogą (wypad w przód) i zamach do stania na rękach (prawidłowa pozycja w pionie, nogi złączone).
- 1.0 Opuszczenie nogi wykroczonej i dostawienie drugiej do postawy
- 2.0 Wykrok prawą nogą i przerzut bokiem oraz drugi połączony przerzut bokiem z ¼ obr. i lądowaniem na przemian na lewą nogę po czym dostawiamy prawą do postawy..
- 1.5 Przewrót w tył do rozkroku podpartego, wyprost tułowia z ramionami w bok
- 1.5 Przewrót w przód do przysiadu podpartego połączony z wyskokiem kucznym
- 2.0 Podskok tempowy, przerzut bokiem z ¼ obr. z lądowaniem na dwie nogi (rundak).

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

KOŃ Z ŁĘKAMI - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu.

Układ może być wykonywany w drugą stronę.

Wartości elementów

- 2..0 Przodem do konia, lewa ręka na karku. Prawa na łęku w chwycie odwróconym. Wyskok z przedmachem okrocznym prawą nogą i obrotem o 180° do podporu okroczonego.
- 1.5 Przemach okroczny lewą nogą w tył do podporu przodem.
- 1.0 Zamach prawą i lewą nogą w bok
- 1.5 Przemach okroczny prawą nogą w przód i w tył



- 1.5 Przemach okroczny lewą nogą w przód i w tył.
 1.5 Przemach okroczny prawą nogą w przód, przemach okroczny lewą nogą w przód do zeskoku z $\frac{1}{4}$ obrotu.

Trudność	9.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	19.0

PREMIA - Zeskok

- 2.5 Po przedmach okrocznych z podporu przodem w łękach, przejście w lewo do podporu kark/łęk, przemach okroczny lewą nogą w przód do podporu okrocznego i przemach okroczny prawą do zeskoku z $\frac{1}{4}$ obrotu.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

KÓŁKA - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

Wartości elementów

- 0.5 Wyskok do zwisu (z pomocą), zaznaczenie prawidłowego zwisu prostego.
 2.0 Podciągnięcie i wytrzymanie zwisu na zgiętych ramionach 2 sekundy.
 1.5 Kontrolowany wyprost ramion do zwisu
 1.5 Zgięcie nóg do pozycji skulonej w zwisie na prostych ramionach, wytrzymać 2 sekundy
 1.0 Wyprost w przód i 3 pełne zamachy (w przód i w tył).
 1.0 Zwis przerzutny o nogach prostych
 0.5 Zwis przewrotny
 1.0 Wyprost do zwisu tyłem
 1.0 Zeskok

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



SKOK - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

- 1.0 Zgłoszenie gotowości przed przystąpieniem do ćwiczeń.
- 2.0 Rozbieg
- 2.0 Naskok na odskocznię na dwie nogi
- 2.0 Skok prosty na materac o wysokości ok. 60 cm.
- 2.0 Lądowanie na dwie nogi w miejscu
- 1.0 Zgłoszenie zakończenia skoku

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0

PORĘCZE - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. Zeskok może być wykonywany w prawo lub w lewo. **Obowiązkowa asekuracja** (pomimo jej braku na filmie).

- 1.0 Wyskok do podporu i zamach w przód
- 0.5 Zamach w tył
- 1.5 Zamach w przód do siadu rozkrocznego podpartego
- 2.0 Wysoka poziomka w rozkroku, wytrzymać 2 s.
- 1.5 Wyprost w przód i złączenie nóg, zamach w tył.
- 1.5 Zamach w przód i zamach w tył.
- 2.0 Zamach w przód, zamach w tył i zeskok zawrotny o nogach prostych.

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0



DRAŻEK - POZIOM 2

Zapis filmowy (video) jest oficjalną wersją układu ćwiczeń. Tekst pisany jest jedynie dodatkowym narzędziem służącym szkoleniu. **Obowiązkowa asekuracja.**

- 1.0 Wyskok do zwisu (z pomocą lub samodzielnie). Zaznaczyć prawidłowy zwis.
- 0.5 Wymyk przodem z pomocą.
- 1.0 Zamach w tył i zamach podmykiem i 2 zamachy w przód i w tył.
- 2.0 W drugim zamachu w przód $\frac{1}{2}$ obr. do dwuchwytu.
- 1.0 Zamach w przód i zamach w tył w dwuchwycie.
- 1.5 W tylnym zamachu przechwyty do nachwytu.
- 1.0 Dwa zamachy w nachwycie i zeskok w drugim tylnym zamachu

Trudność	8.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	18.0

PREMIA

- 1.5 Wymyk wykonany samodzielnie
- 0.5 Wykonanie dodatkowego zamachu przed zeskokiem

Trudność	10.0
Wykonanie	10.0
Ocena maksymalna	20.0