

GRUPA: 5/6 lat - gimnastyka sportowa

SKOK	PORĘCZE	RÓWNOWAŻNIA	ĆW. WOLNE	GIBKOŚĆ
1. Rozbieg + naskok odbicie obunóż z odskoczni + skok zajęczy na stertę materacy + powstanie RR przodem w górę + wyskok lądowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wymyk z pomoc + samodzielny odmyk, 2. Wytrzymanie w zwisie (5 sek.) + wytrzymanie w zwisie z podciągniętymi kolanami (5sek), 3. Wytrzymanie podciągnięcia w podchwycie (5sek.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marsz po małej równoważni na palcach z ramionami do boku + zeskok na dwie nogi, 2. Podskoki po małej grubej równoważni + waga przodem na prawej i lewej nodze + zeskok na dwie nogi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przewrót w przód (bez podpierania przy wstawaniu), 2. Przewrót w tył z odskoczni (lądowanie pierwsze stopy), 3. Stanie na rękach brzuchem do kształtka trójkątnego 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostek z leżenia (5sek.), 2. Skłon w siadzie prostym + skłon w siadzie rozkrocznym, 3. Szpagaty (oceniaamy 1/3)

GRUPA: 7/8 lat - gimnastyka sportowa

SKOK	PORĘCZE	RÓWNOWAŻNIA	ĆW. WOLNE	GIBKOŚĆ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozbieg + naskok odbicie obunóż z odskoczni + skok zajęczy na stertę materacy + powstanie RR przodem w górę + wyskok lądowanie, 2. Rozbieg + naskok odbicie obunóż z odskoczni + przewrót w przód do leżenia na stertę materacy + powstanie przez przysiad RR przodem w górę + wyskok lądowanie 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wejście z klocka do przysiadu + przeskok z dolnej na górną żerdź na standardowych poręczach, 2. Wymyk z klocka + odmyk na niskim drążku, 3. Wytrzymanie podciągnięcia w podchwycie (10sek.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wejście + marsz po dużej równoważni po 2 kroki: - przodem, - prawym bokiem, - tyłem, - lewym bokiem, + wyskok z lądowaniem 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przerzut bokiem po linii - lądowanie w wypadzie, 2. Przewrót w przód (bez podpierania) + wyskok 180' + przewrót w tył (lądowanie na stopach), 3. Stanie na rękach przy drabinkach (5 sek.) + przewrót w przód do postawy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostek z leżenia lub mostek z postawy, 2. Skłon w siadzie prostym + skłon w siadzie rozkrocznym, 3. Szpagaty (oceniaamy 2/3)

GRUPA: 9/11 lat - gimnastyka sportowa GRUPA: 12/14 lat - gimnastyka sportowa

SKOK	PORĘCZE	RÓWNOWAŻNIA	ĆW. WOLNE	GIBKOŚĆ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozbieg + naskok odbicie obunóż z odskoczni + przewrót w przód do leżenia na stertę materacy + powstanie przez przysiad RR przodem w górę + wyskok lądowanie, 2. Rozbieg + naskok odbicie obunóż z odskoczni + wyskok na kločku do stania na rękach + pad na plecy na materac 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wejście z klocka do przysiadu + przeskok z dolnej na górną żerdź na standardowych poręczach, 2. Wymyk z klocka + odmyk na niskim drążku, 3. Wytrzymanie podciągnięcia w podchwycie (10sek.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wejście + marsz przodem + siad rozkroczny, leżenie na plecach z prawidłowym chwytem do przewrotu + powrót do siadu rozkrocznego + marsz przodem i zeskok rundakiem na podwyższone materace 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przerzut bokiem + rundak, 2. Stanie na rękach + stanie przewrót do przysiadu, 3. Rozbieg + odbicie obunóż z odskoczni + lotka na materac lub Rozbieg + odbicie obunóż z odskoczni + salto na materac 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostek z leżenia lub mostek z postawy, 2. Skłon w siadzie prostym + skłon w siadzie rozkrocznym, 3. Szpagaty (oceniaamy 3/3)

GRUPA: 5/6, 7/10, 11/13 - gimnastyka artystyczna

Uczestniczki zajęć z gimnastyki artystycznej będą miały okazję zaprezentować się w układach tanecznych przygotowanych przez trenera prowadzącego.

Zgodnie z rytmem muzyki wykonają sekwencje kroków tanecznych w połączeniu z elementami gimnastyki artystycznej. Całość zostanie oceniona przez sędziinę.

SKOK

L.P.	Wymagania	Wartość
1.	Naskok kuczny + wyskok z 180' lub 360'	2.0
2.	Naskok kuczny + stanie na RR lądowanie na nogach (jak po przerzucie)	4.0
3.	Naskok kuczny + salto do lądowania	6.0
4.	Przerzut w przód / rundak	8.0
5.	Tsukuchara do gąbek	10.0

PORĘCZE

L.P.	Wymagania	Wartość
1.	wymyk do podporu	1.0
2.	wychwyt	2.0
3.	odmach x2 w podporze	1.0
4.	kołowrót w tył	1.0
5.	kołowrót w przód	1.0
6.	kuczka + przeskok	1.0
7.	zeskok w tyle	1.0
8.	zeskok saltem w tył	2.0
SUMA		10.0

ĆWICZENIA WOLNE

L.P.	Wymagania	Wartość
1.	przewrót w tył do podporu lub przewrót w tył do stania na RR	1.0/1.5
2.	mostek z postawy lub przejście mostkiem	1.0/1.5
4.	Przerzut bokiem lub salto machowe	0.5/1.5
5.	Rundak wyskok lub rundak flik/ salto lub rundak 2-3 fliki	0.5/1.0/1.5
6.	Stanie przewrót w przód lub przerzut w przód lub przerzut salto	0.5/1.0/1.5
7.	Szpagat	1.0
8.	Lotka lub salto	0.5/1.5
SUMA		Max = 10.0