

ELEMENTY DLA ROCZNIKÓW 2011 I STARSZYCH	TRUDNOŚĆ
1. Przejście w tył na jedną nogę + waga pogłębiana / poziomka z postawy / waga wyciągana bokiem / przewrót w tył w rozkroku	15 /14/ 12 / 10
2. Przejście w przód na jedną rękę + siłówka do przewrotu/siłówka z odbicia	15 / 13
3. Przejście na przedramionach do szpagatu + siad prosty + przewrót w tył do rozkroku	14
4. Przejście w przód na jedną nogę + przerzut bokiem na 1 rękę	12
5. Krok wymach, krok rozjazd do szpagatu (bez rąk) +poziomka + siad równoważny wstać	11
6. Przejście na dwie nogi / bez wstania	9 / 6
7. Mostek z postawy, powrót przez przejście w tył / wstać / bez wstania	9 / 7 / 4
8. Stanie na głowie w o nogach prostych + przewrót w tył do rozkroku / w półszpagacie + przewrót w tył do rozkroku	10 / 8
9. Stanie na rękach przy drabince w półszpagacie / o nogach złączonych	7 / 6
10.Waga wyciągana pogłębiana/ zwykła / przy drabince	11 / 7 / 4
11.Poziomka + skłon o złączonych nogach + leżenie przewrotne , grupowanie wstać	6
12.Przewrót w przód + przerzut bokiem na 1 rękę / na dwóch	5 / 4
13.Klęk, rozjazd do szpagatu + siad równoważny, wstać	4
14.Mostek z leżenia z nogą w górze / bez nogi	3 / 2
15.Przewrót w tył do rozkroku	4
16.Syrenka + deseczka , przysiad wstać	3
17.Przysiad, świeca , grupowanie, wstać	3
18.Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu	2
19.Półszpagat	1