

ELEMENTY DLA ROCZNIKÓW 2012 I MŁODSZYCH	TRUDNOŚĆ
1. Waga wyciągana bokiem bez podtrzymania / z podtrzymaniem	10 / 6
2. Stanie na rękach przy drabinkach w półszpagacie / o nogach złączonych	10 / 9
3. Poziomka + skłon w siadzie prostym + siad równoważny	8
4. Mostek z postawy z nogą w górze / z nogą w górze z leżenia / z leżenia (zwykły mostek)	9 / 6 / 4
5. Gwiazda na 1 ręce / na dwóch	7 / 6
6. Szpagat z klęku + skłon w siadzie prostym, siad równoważny, wstać	6
7. Przewrót w tył do rozkroku	6
8. Przewrót w przód	5
9. Syrenka + deseczka + przysiad	4
10. Świeca + grupowanie , wstać	3
11. Półszpagat	2