

ACRO GAMES

Kategoria zespołowa - dwójki żeńskie

1. Krok, podskok + przerzut bokiem + przerzut bokiem na jednej ręce do wypadu.
2. Zejście do środka planszy. Dolna w pozycji stojącej - górna wejście na barki dolnej. Wytrzymać pozycję bez podparcia 3 sek. + zejście górnej przez kuczkę po podaniu rąk dolnej.



3. Rozejście na boki. Przewrót w przód przez stanie na rękach do pozycji stojącej.
4. Rozjazd do szpagatu prostego (3 sek.)
5. Dolna przejście do leżenia na plecach.
6. Kuczka w nogach (3 sek.) / poziomka rozkroczna (3 sek.)
(+0,5 pkt.) + zejście górnej w przód.



lub



7. Górna półobrót – dolna przejście do siadu klęcznego.

8. Rybka w prostych rękach (3 sek.) – dolna w siadzie klęcznym.

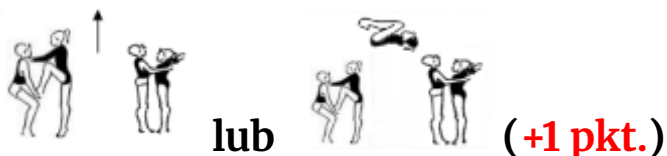


9. Rozejście na boki + przejście w przód na jedną nogę.

10. Zejście do środka planszy. Dolna i górna w pozycji stojącej. Górna tyłem do dolnej. Wyskok górnej z półobrotem – dolna podrzuca górną za biodra.



11. Wyskok z fusa / salto kuczne w tył (**+1 pkt.**). W obu przypadkach konieczne jest podtrzymanie lądowania przez dolną za ręce górnej.



12. Wejście na barki + przerzut w przód z barków z trzymaniem za ręce. Po wyskoku nogi proste do momentu lądowania.



ACRO GAMES

Kategoria zespołowa - trójki żeńskie

1. Krok, podskok + przerzut bokiem + przerzut bokiem na jednej ręce do wypadu.
2. Górna wejście na barki dolnej i kuczka w prostych rękach. Średnia podtrzymuje ręce dolnej w arabesce. Cały element wytrzymać 3 sek.



3. Rozejście dolnej i średniej na boki. Przewrót w przód przez stanie na rękach do pozycji stojącej.
4. Rozjazd do szpagatu prostego (3 sek.)
5. Zejście do środka planszy. Dolna i średnia przejście do leżenia na plecach. Kuczka/poziomka (+0,5 pkt.) w nogach dolnej i średniej + zejście górnej w przód. Cały element wytrzymać 3 sek.



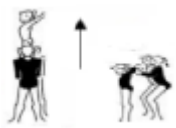
6. Przejście dolnej i średniej do siadu klęcznego. Chwyt górnej za dłonie. Górna zamachem dojdzie do stania na rękach w rękach dolnej i górnej. Dolna i górna chwytają górną za biodra. Zejdzie górnej przez przejście w przód na obie nogi. Cały element wytrzymać 3 sek.



7. Górna wyskok z półobrotem - dolna i średnia rozejście na boki.

8. Przejście w przód na jedną nogę.

9. Zejdzie do środka planszy. Wyskok z kosza z lądowaniem na planszy. Górna ląduje tyłem do dolnej i średniej. Konieczne jest podtrzymanie lądowania za ręce górnej.



10. Górna skok do leżenia na plecach.



11. Salto proste w tył ($\frac{3}{4}$)



13. Wyskok z fusa / salto kuczne w tył (+1 pkt.). W obu przypadkach konieczne jest podtrzymanie lądowania za ręce górnej.

