



Kategoria indywidualna 6–8 lat

1. Krok + wymachy nóg.
2. Przysiad podparty + przewrót w przód do przysiadu podpartego.
3. Odrzut nóg w tył do podporu przodem (3 sek.)
4. Przejście do leżenia łukiem (foczka) (3 sek.) + powrót do przysiadu podpartego.
5. Podskokiem wstać do pozycji stojącej w rozkroku.
6. Skłon w pozycji stojącej w rozkroku (3 sek.)
7. Przewrót w przód do leżenia na plecach.
8. Mostek (3 sek.) + powrót do leżenia.
9. Kołyską na plecach wstać do pozycji stojącej.



Kategoria indywidualna 9-11 lat

1. Zamachem stanie na rękach (1 sek.) + zejście do półprzysiadu i w tempie odbicie do przewrotu w przód. Lądowanie w przysiadzie podpartym.
2. Przejście do leżenia na plecach.
3. Mostek (3 sek.) + powrót do leżenia.
4. Kołyską na plecach wstać do pozycji stojącej.
5. Wyskok z półobrotem.
6. Wymachem nogi przejście do klęku jednonóż.
7. Przerzut bokiem z klęku do wypadu.
8. Rozbieg + naskok + przewrót lotny w przód.



Kategoria indywidualna 9-11 lat (zaaw.)

1. Zamachem stanie na rękach (1 sek.) + zejście do półprzysiadu i w tempie odbicie do przewrotu w przód + wyskok tempowy i przerzut bokiem do wypadu.
2. Wymachem nogi przejście do klęku jednonóż.
3. Szpagat prosty (3 sek.) + przejście do leżenia przez siad prosty.
4. Mostek (3 sek.) + powrót do leżenia.
5. Przez kołyskę wstać i w tempie wykonać wyskok z półobrotem.
6. Przejście w przód z jednej nogi na dwie.
7. Stanie na głowie (3 sek.) + zejście do przysiadu podpartego.
8. Przewrót w tył do pozycji stojącej przez przysiad podparty.
9. Rozbieg + naskok + przewrót lotny w przód.



Kategoria indywidualna 12-17 lat

1. Stanie na rękach + przewrót w przód do pozycji stojącej.
2. Rozbieg + przerzut bokiem na jednej ręce do wypadu.
3. Wymachem nogi przejście do klęku jednonoż.
4. Szpagat prosty (3 sek.)
5. Przejście do siadu prostego + skłon w siadzie prostym (3 sek.)
6. Przewrotem w tył wstać przez przysiad podparty do pozycji stojącej.
7. Rozbieg + naskok + przewrót lotny w przód.
8. Wyskok z półobrotem. 9. Rozbieg + rundak + wyskok kuczny.



Kategoria indywidualna męska 6-11 lat

1. Rozbieg + naskok + przewrót lotny w przód.
2. Wyskok z półobrotem.
3. Zamachem stanie na rękach (1 sek.) + zejście do przysiadu podpartego.
4. Odskok nóg do podporu przodem (3 sek.) + powrót do przysiadu podpartego.
5. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut bokiem do wypadu.
6. Skłon w rozkroku w pozycji stojącej (3 sek.)
7. Przewrót w przód do leżenia na plecach.
8. Świeca (3 sek.) + przez kołyskę wstać do pozycji stojącej.
9. Rozbieg + salto kuczne w przód (+1 pkt.)



Kategoria indywidualna męska 12-17 lat

1. Rozbieg + salto kuczne w przód/łamane (+0,5 pkt.)
2. Wyskok z półobrotem.
3. Przewrót w przód przez stanie na rękach do rozkroku.
4. Skłon w rozkroku w pozycji stojącej (3 sek.)
5. Z rozkroku przewrót w tył przez przysiad podparty do pozycji stojącej.
6. Rozbieg + przerzut w przód na obie nogi.
7. Wyskok z półobrotem.
8. Rozbieg + naskok + lotka.
(zawodnik w lotce musi mieć minimum prostą pozycję ciała – przegięcie jest dozwolone)
9. Wyskok z półobrotem.
10. Rozbieg + rundak + (zawodnik wybiera jedną z poniższych opcji)
 - a) firlak + wyskok w górę
 - b) firlak + firlak (+0,3 pkt.)
 - c) firlak + salto kuczne w tył (+0,5 pkt.)
 - d) firlak + salto proste w tył (+0,7 pkt.)
 - e) śruba (+0,7 pkt.)
 - f) firlak + śruba (+1 pkt.)



Kategoria indywidualna PRO do 13. lat

1. Rozbieg + salto kuczne w przód.
2. Wyskok z półobrotem.
3. Przewrót w przód przez stanie na rękach.
4. Rozbieg + salto machowe bokiem do wypadu.
5. Przejście w przód z jednej nogi na dwie.
6. Rozbieg + przerzut w przód na jedną nogę.
7. Wyskok z półobrotem.
8. Rozbieg + naskok + lotny przewrót w przód.
9. Wyskok z półobrotem.
10. Rozbieg + rundak + fifelak/salto kuczne (+0,5 pkt.)



Kategoria indywidualna PRO do 17. lat

1. Rozbieg + rundak + salto kuczne w tył.
2. Przewrót w przód przez stanie na rękach do postawy stojącej.
3. Rozbieg + salto kuczne w przód.
4. Wyskok z półobrotem.
5. Rozbieg + salto machowe bokiem/w przód (+0,5 pkt.)
(jeśli zawodnik wykona salto machowe w przód, dodatkowy wyskok z półobrotem)
6. Przewrót w przód + wyskok tempowy + przerzut w przód na jedną nogę.
7. Wyskok z półobrotem
8. Rozbieg + lotka.
(zawodnik w lotce musi mieć minimum prostą pozycję ciała – przegięcie jest dozwolone)
9. Wyskok z półobrotem.
10. Rozbieg + rundak + (zawodnik wybiera jedną z poniższych opcji)
 - a) firlak + wyskok w górę
 - b) firlak + firlak (+0,3 pkt)
 - c) firlak + salto kuczne w tył (+0,5 pkt.)
 - d) firlak + salto proste w tył (+0,7 pkt.)
 - e) śruba (+0,7 pkt.)
 - f) firlak + śruba (+1 pkt.)