# UKŁAD ĆWICZEŃ WOLNYCH CHŁOPCÓW

| Opis ćwiczenia | Wartość | Rodzaj błędu | Potrącenia |
|---|---|---|---|
| 1.Z PZ waga przodem na dowolnej nodze, RR w bok (wytrzymać), PZ, | 0,8 | -N poniżej bioder<br>-ugięcie N postawnej<br>-ugięcie N wzniesionej | 0,1<br>0,1<br>0,1 |
| 2. Przewrót w przód z naskoku na RR o NN prostych do przysiadu podpartego, wyskok z półobrotem do PZ, RR w górę | 1 | -brak naskoku na RR<br>-ugięcie NN<br>-przewrót na głowie<br>-ugięcie NN w wyskoku<br>-ugięcie RR w wyskoku | 0,2<br>0,1<br>0,2<br>0,1<br>0,1 |
| 3. Przewrót w tył o nogach prostych przez zaznaczone stanie na RR,PZ, przysiad podparty | 1,2 | -ugięcie NN<br>-ugięcie RR<br>-brak pionu<br>-brak zaznaczenia | 0,1-0,2<br>0,1<br>0,1-0,2<br>0,1-0,2 |
| 4. Przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku | 0,5 | -ugięcie NN | 0,1-0,2 |
| 5. Stanie na głowie ciągiem(wytrzymać), powrót do skłonu podpartego w rozkroku | 1 | -odbicie nogami<br>-ugięcie NN<br>-brak pionu | 0,2<br>0,2<br>0,2 |
| 6. Przewrót w przód o NN prostych do leżenia tyłem, leżenie przerzutne z podparciem bioder (wytrzymać),leżenie przewrotne, wychwyt z karku do przysiadu podpartego, PZ | 0,4+0,6 | -ugięcie NN<br>-przewrót na głowie<br>-podpór RR<br>- załamanie w barkach | 0,1-0,2<br>0,2<br>0,2<br>0,2 |
| 7. PN(LN)wymach krok, LN(PN)wymach krok, wymach PN(LN) w przód do wypadu (zaznaczyć), RR w bok, przez zwrot 180 przyjąć PZ | 0,5 | -wspięcie na palce<br>-ugięcie NN<br>-brak kata prostego między udem a podudziem | 0,1<br>0,1<br>0,1 |
| 8. Zamachem dwa łączone przerzuty bokiem na dowolną nogę do rozkroku, RR w bok, zwrot 90,PZ | 1,1 | -jednoczesne położenie RR<br>-ugięcie RR<br>-ugięcie NN<br>-brak pionu<br>-brak płynności ruchu | 0,1-0,2<br>0,1<br>0,1-0,2<br>0,1-0,2<br>0,1 |
| 9. Zamachem przewrót w przód ze stania na RR do przysiadu podpartego | 1 | -brak pionu<br>-ugięcie RR, NN<br>-przewrót na głowie<br>-brak zaznaczenia | 0,1-0,2<br>0,1-0,2<br>0,2<br>0,1-0,2 |
| 10. Z podporu przodem przejście do podporu tyłem przez zamach dowolnej ręki w tył, wymach PN(LN) w górę (zaznaczyć), wymach LN(PN) w górę (zaznaczyć),przejście do podporu przodem przez zamach dowolnej ręki w przód, przysiad podparty | 0,5 | -załamanie w biodrach<br>-ugięcie NN | 0,1-0,2<br>0,1-0,2 |
| 11.Wyskok w łuku napiętym, RR w górę, PZ, marsz gimnastyczny (4 kroki), praca RR przeciwlegle do pracy NN | 0,3 | -brak wygięcia T<br>-brak płynności ruchu | 0,1<br>0,1 |
| 12. Z pozycji wykroczno-zakrocznej wyskok z półobrotem, RR w łuk nad głową, PZ | 0,1 | -brak płynności ruchu | 0,1 |
| 13.Krok, podskok tempowy, rundak, wyskok w łuku | 1 | -brak pionu | 0,1-0,2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| napiętym, PZ, zwrot w stronę komisji | | -ugięcie RR<br>-ugięcie NN | 0,1<br>0,1-0,2 |

**Wykaz skrótów:**
PZ- postawa zasadnicza
PW- pozycja wyjściowa
T- tułów
L, P- lewa, prawa
NN- nogi
RR- ramiona, ręce

**Uwagi:**

- Ćwiczenia powinny być wykonane ściśle wg opisu, płynnie, obszernie i estetycznie.
- Pozycje statyczne (np.: waga , stanie na RR itp…) powinny być wytrzymane 3 sekundy.
- W całym układzie za błędy: NN, RR, stóp, tułowia i głowy- potrącenia 0,1-0,2 pkt.
- Za brak wytrzymania – potrącenie 0,3pkt.
- Za brak zaznaczenia oraz cechy – potrącenia po 0,1.
- Dopuszcza się możliwość powtórzenia jednego ćwiczenia w układzie – potrącenie 0,5pkt.

**Opracowały:**

Osińska Ewa

Tkaczyk-Trzeciak Julita

Juszczak Aneta