

## ŚCIEŻKA GIMNAST-AKRO NA ZAWODY LADY FITNESS WRAZ Z LEVELAMI

-ocenie przez jury występu indywidualnego w dowolnym kostiumie gimn. zgodnymi z zasadami turnieju i dobrymi obyczajami, mogą to być stroje do układów

- czas wykonania max 1-1min 15 s
- kolejność dowolna wykonania elementów
- kategorie wiekowe: do 6 lat, 7-8 i tak co dwa lata...
- oceniane jest wykonanie elementów i technika, postawa, prezencja sceniczna
- na każdym levelu dziecko może dodatkowo pokazać element bonusowy np. skorpion, meksykanka, flik, krótka kombinacja stójek, skoki np. do padu, wyciągnięcia, gięcia, iluzje, piruety z wyciągnięciem, skorpion – co je wyróżni, może przynieść dodatkowy punkt
- nie wykonujemy elementów choreografii ani nie wybieramy muzyki, układ powinien być opanowany technicznie, oraz pamięciowo bez przestojów, być wykonywany z pewnością i gracją na ścieżce gimn/puzzlach
- w każdym levelu powinny być zawarte 2 wysokie wymachy

### LEVEL 1

mostek, stanie na RR, głowie, przewrót w przód, tył do rozkroku, min 1 dowolny szpagat, dowolny skok np. poziomka, calypso, ołówek, kanapka, pistolet, kuczny, pompka męska

### LEVEL 2

stanie na RR do przewrotu (3s wystane), na głowie i przedramionach ze zmianą nóg 2 razy, 2 szpagaty, skok, rundak, gwiazda

### LEVEL 3

rundak poziomka, przejście w przód, tył, stanie na głowie i przedramionach z 3 zmianami nóg, stanie na RR do przewrotu, gwiazda na 1 R, 2 szpagaty

### LEVEL 4

foczka, stanie na RR do przewrotu, przejście w przód i tył jednonóz, stanie na głowie i przedramionach z 3 zmianami nóg, 3 skoki, machowe, min 2 szpagaty

### LEVEL 5

min jeden flik po rundaku, salto osobno lub włączeniu, stanie i chodzenie na rękach z min 1 zmianą nóg, 3 skoki, 3 szpagaty, wychwyty – sprężynka, stania na głowie i przedramionach z min 4 zmianami nóg

### LEVEL 6

Jak L5 ale muszą pojawić się min 2 ścieżki gimn złączeniem dowolnych salt