

Układ Nr 1- Basic

- Krok w przód i zamachem jednonóż stanie na rękach (należy pokazać przejście przez pozycję stania na rękach lub zaznaczyć stanie na rękach) **1PKT**
- Z przysiadu podpartego, należy wykonać przewrót w tył do przysiadu podpartego. **1PKT**
- Z dowolnej pozycji (stojącej lub leżącej) wykonać mostek.(nogi wyprostowane w kolanach w trakcie wytrzymania) **1PKT**
- Z rozbiegu należy wykonać przerzut bokiem na dwie ręce do wypadu. **1PKT**
- Z rozbiegu wykonać lotny przewrót w przód. **1PKT**

Układ Nr 2- Basic

- Skłon w przód o nogach prostych i złączonych – wytrzymać 3s. (dłonie ułożone na podłożu) **1 PKT**
- Wyskok z pełnym obrotem **1PKT**
- Dwa przewroty w przód(Drugi przewrót musi zostać wykonany do rozkroku) **1PKT**
- Z pozycji stojącej należy wykonać szpagat (siad kroczy) **1PKT**
- Łącznie z szpagatu przewrót w przód do postawy. **1PKT**

Układ Nr 1- Medium

- Wykrok dowolną nogą oraz stanie na rękach łącznie z przejściem do mostka na dwie nogi. **1PKT**
- Z rozbiegu oraz skoku tempowego należy wykonać dwa przeżuty bokiem(drugi przerzut musi być wykonany na jednej ręce do wypadu). **1PKT**
- Z miejsca miejsca wykonać lotny przewrót w przód łącznie z wyskokiem do pół obrotu. **1PKT**
- Z rozbiegu wykonać rundak z wyskokiem w górę.
- Z pozycji stojącej należy wykonać przewrót w tył do pozycji stojącej. **1PKT**

Układ Nr 2- Medium.

- Przewrót w przód + Skok tempowy do przerzutu bokiem na jednej ręce do wypadu. **1PKT**
- Z klęku jednonóż przerzut bokiem na jednej ręce do wypadu. Dołączyć nogę do postaw **1PKT**
- Skłon w przód o nogach prostych i złączonych – wytrzymać 3s. (dłonie ułożone na podłożu) **1 PKT**
- Z pozycji stojącej mostek oraz przejście w tył (odbicie z mostka jednonóż)**1PKT**
- Z rozbiegu wykonać dwa przerzuty bokiem na jednym ręku zakończone do wypadu. **1PKT**