

## KOMUNIKAT NR 2

|    | A (0-6PKT)  | B(0-9PKT)                                   | C (0-6PKT)                                | D (0-9PKT)                                |
|----|---|---|---|---|
| 1  | Przewrót w przód do przysiadu podpartego                              | Waga przodem / bokiem / tyłem               | Waga przodem / bokiem / tyłem             | Przerzut w przód na jedną bądź dwie nogi  |
| 2  | Przewrót w przód do innej pozycji niż przysiad podparty               | Poziomka                                    | Stanie na rękach                          | Salto machowe bokiem                      |
| 3  | Przewrót w tył do przysiadu podpartego                                | Rozkrocza                                   | Stanie na przedramionach                  | Salto machowe przodem                     |
| 4  | Przewrót w tył do innej pozycji niż przysiad podparty                 | Stanie na rękach                            | Krokodylek                                | Przerzut w tył (fiflak)                   |
| 5  | Świeca  | Stanie na przedramionach                    | Płynne przejście w przód                  | Przerzut w tył step out (fiflak step out) |
| 6  | Siad prosty z skłonem tułowia   | Krokodylek                                  | Tiktak zaczynając przodem                 | Salto kuczne w tył                        |
| 7  | Pozycja zwarta ze skłonem tułowia                                     | Płynne przejście w przód                    | Płynne przejście w tył                    | Salto łamane w tył                        |
| 8  | Wyskok z półobrotem / skok kuczny / skok szpagatowy / skok rozkroczny | Tiktak zaczynając przodem                   | Tiktak zaczynając tyłem                   | Salto proste w tył                        |
| 9  | Przewrót w przód o nogach złączonych i wyprostowanych                 | Płynne przejście w tył                      | Przejście w przód bądź tył na jednej ręce | Salto w tył step out                      |
| 10 | Przewrót w przód przez zamach do stania na rękach                     | Tiktak zaczynając tyłem                     | Przewrót lotny (lotka)                    | Salto kuczne w przód                      |
| 11 | Przewrót w tył o rękach wyprostowanych do podporu przodem             | Przejście w przód bądź w tył na jednej ręce | Wychwyt z karku (sprężynka)               | Salto łamane w przód                      |
| 12 | Przewrót w tył do stania na rękach                                    | Przewrót lotny (lotka)                      | Wychwyt z głowy                           | Salto proste w przód                      |