

UKŁAD NA ŁAWECZCE

NR	OPIS ĆWICZENIE	WARTOŚĆ ĆWICZENIA	BŁĘDY WYKONANIA	POTRĄCENIA
1	Z wysoku obunóż wskok na jedną nogę na ławeczkę do pozycji równoważnej	0,5 pkt	Podparcie druga nogą	do 0,5
2	Waga przodem (3 sek)	1 pkt	Brak wytrzymania, zgięte nogi, noga poniżej głowy	do 1,0
3	Cztery kroki z wahadełkiem zakończone wyskokiem jednonóż do przysiadu na jednej nodze	1,5 pkt	Zachwianie	do 0,2
4	Wstanie z półobrotem	0,5 pkt	Zachwianie	do 0,2
5	4,5 kroczków w tył na wysokich palcach	1 pkt	Zachwianie	
6	Wyskok wykroczo-zakroczy	0,5 pkt	Zgięte nogi, zadarte palce, zachwianie	do 0,2
7	Krocзки baletowe	1 pkt	Zachwianie	do 0,2
8	Wspięcie na palce, półobrót	0,5 pkt	Zachwianie	do 0,2
9	Półwaga (3 sek)	1 pkt	Brak wytrzymania, nieobciągnięte stopy	do 0,5
10	Dostawienie nóg, wyskok ze sprężynką	0,5 pkt	Zachwianie	do 0,5
11	Zeskok z obrotem	1pkt	Niski zeskok, brak ustania	do 0,5

Ocena wyjściowa 9,5 pkt

Premia 0,5 pkt

Razem 10.pkt