

SYLABUS TECHNICZNY

KARTA ZAWODNIKA — GYMNASTICS FOR ALL 2026

Pełna lista elementów do wykonania w każdej grupie startowej

GRUPA 1 — FUNDAMENTY

Grupa podstawowa • Trening do 3 lat

Nr	Element
1	Kroki wymachy nóg
2	Przysiad podparty, przewrót w przód do przysiadu (fikołek)
3	Syrenka
4	Skłon do pozycji stojącej, nogi w rozkroku
5	Przewrót w przód
6	Mostek
7	Kołyska na plecach, wstanie do pozycji stojącej
8	Szpagat
9	Wieża
9*	Powrót w drugą stronę — dowolne skoki (przerzuty, rundaki, przejścia lub inne)

GRUPA 2 — FLOW & TECHNIKA

Grupa ■redniozaawansowana • Trening 4–6 lat

Nr	Element
1	Stanie na r■kach, przewrót w przód do pozycji stoj■cej
2	Mostek
3	Przerzut bokiem
4	Przewrót lotny w przód "tygrysek"
5	Przej■cie w przód
6	Przej■cie w ty■
7	Wej■cie na klatk■ (zako■czenie mostkiem do wyboru)
8	Stanie na g■owie
9	Przewrót w ty■ do pozycji stoj■cej
10	■apanie nogi nad g■ow■ "skorpion"
11	Szpagat
12	Rozbieg rundak ■abka
13	Powrót w drug■ stron■ — dowolne skoki (przerzuty, rundaki, przej■cia, machowe, firlaki lub inne)

GRUPA 3 — DYNAMIKA & TAKTYKA

Grupa zaawansowana • Trening 7–9 lat

Nr	Element
1	Stanie na rękach, przewrót w przód do pozycji stojącej
2	Mostek
3	Przerzut bokiem na jednej ręce białej naprzedramionach albo na głowie
4	Przewrót lotny w przód "tygrysek" — wstanie na jedną nogę
5	Przejście w przód na jednym ręku
6	Przejście w tył
7	Łapanie nogi nad głową "skorpion"
8	Wejście na klatkę (zakoleczenie mostkiem ze wstaniem albo "Robak")
9	Stanie na głowie
10	Przewrót w tył do pozycji stojącej
11	Szpagat
12	Rozbieg rundak wyskok łabka
13	Rozbieg + rundak + salto kuczne
14	Rozbieg + salto kuczne w przód
15	Rozbieg + salto machowe bokiem
16	Rozbieg + salto machowe w przód
17	Rozbieg + rundak + firlak + salto kuczne w tył albo proste
18	Rozbieg + rundak + wybrane skoki

POWODZENIA! DO ZOBACZENIA 28 LUTEGO!

Gymnastics For All 2026 • SKORP Dance Studio • Pod Patronatem Burmistrza Płoszka