




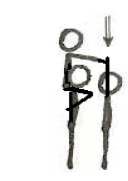


Serdülő II. korcsoport

Támasztott kézállás: csak nyújtott, zárt lábbal hajtható végre!














Ülőtartás: terpesz és zárt lábas is végrehajtható, de csak nyújtott lábbal!

Fiú négyes / statikus elemek			
A	 3"	 3"	 3"
			+ 0,1
B	 3"	 3"	 3"
			+ 0,1

+ 1 szabadon választott elem

3 egyéni elem (ebből 1 hajlékonysági, 1 egyensúlyi és 1 mozgásos (agiliti) elem az I. kat.-ból)

+ 1 koreográfikus elem az I. kategóriából

Fiú négyes / dinamikus elemek			
A	 1/4	 180° 1/4	 3/4
			 360°
B	 v.	 v.	
			+ 0,1
C	 v.	 4/4	 v.
		+ 0,1	+ 0,1
D	 csere 3/4	 2/4	 2/4
			+ 0,1

+ 1 társas elem a táblázat B, C vagy D sorából választva.

2 egyéni elem (II. kategóriájú) + 1 koreográfikus elem a II. kategóriából