

III . TABELE ELEMENTÓW WBBF WFF POLSKA – GIBKOŚĆ

	GIBKOŚĆ				
	A - IZZY	B - IZZY	C - ACRO	D - ACRO	E - ACRO
I	Szpagat (ang.Split)		Szpagat z mocnym wygięciem tułowia w tył i chwytem za kostkę (ang.Split with deep trunk bending backward, anke catch)		
II		Szpagat przy pomocy ściany, sprzętu lub drugiej osoby (ang.Front split with help)	Szpagat przedni wykonywany z czyjąś pomocą(ang.Front split with help on toe)	Szpagat przedni bez pomocy (ang.Front split without help)	Szpagat przedni bez pomocy oparty na palcach(ang.Front split without help on toe)
III			Szpagat przedni na całej stopie (ang.Front split with body wave backward, on sole)	Szpagat przedni oparty na palcach(ang.Front split with body wave backward, on toe)	
IV	Szpagat boczny (ang.Side split)	Szpagat boczny z pomocą (ang.Side split with help)	Szpagat boczny z pomocą, oparty na palcach(ang.Side split with help on toe)	Szpagat boczny bez pomocy (ang.Side split without help)	Szpagat boczny oparty na palcach(ang.Side split without help on toe)
V	Jaskółka (ang.Sagittal scale)	Jaskółka na palcu (ang.Sagittal scale on toe)			
VI	Szpagat tylny z podporą na całej stopie (ang.Split back with support on sole)	Szpagat tylny z podporą, oparty na palcach (ang.Split back with support on toe)	(Szpagat tylny z tułowiem w kącie 45 stopni (ang.Split back trunk is in 45 on sole)	Szpagat tylny z tułowiem poziomo, na całej stopie (ang.Split back trunk is horizontal, on sole)	Szpagat tylny z tułowiem poziomo, oparty na palcach(ang.Split back trunk is horizontal, on toe)
VII	Mostek na całych stopach z pomocą (ang.Ring on sole with help)	Mostek z pomocą, oparty na palcach (ang.Ring with help, on toe)			Szpagat w tył (ang.Split back with help)
VIII	Wygięcie w tył z kolan (ang. On the knees back bend of the trunk)		Wygięcie tułowia w tył z podparciem na klatce piersiowej (ang.Back bend of the trunk, chest support)	Wygięcie tułowia w tył z podparciem na klatce piersiowej z unoszeniem nogi z leżenia przodem(ang.Back bend of the trunk, chest support with leg lifting from prone position)	
IX		Kołyska z podtrzymaniem (ang.Trunk lifting with help)			

X	Fala z przysiadu do stania(ang. From squat full body wave into standing)	Fala w tył (ang. Full body wave backward)	Fala w przód (ang. Full body wave forward)		
XI			Szpagać w przód (ang. Front split, trunk backward below horizontal)	Szpagać w przód bezpośrednio z siedzenia (ang. Front split starting from seated position)	Falka w przód, a następnie przechodzi do szpagatu w przód (ang. Front split from body wave forward)
XII		Szpagać boczny, obrót o 180 stopni utrzymując równowagę (ang. Split side with 180 slow turn)		Szpagać boczny, obrót o 180 stopni utrzymując równowagę (ang. Split side without help with 180 slow turn)	
XIII			Szpagać boczny, obrót o 180 stopni utrzymując równowagę (ang. Front split with 180 slow turn)		Szpagać boczny, obrót o 180 stopni utrzymując równowagę(ang.Front split without help with 180 slow turn)
XIV				Szpagać w tył z obrotem o 180 stopni utrzymując kontrolę nad ruchem (ang. Split back with trunk bending forward with 180 slow turn)	Szpagać w tył, utrzymując tułów równolegle do podłoża , obrót o 180 stopni zachowując kontrolę nad ciałem (ang. Split back, trunk horizontal with 180 slow turn)
XV					Szpagać w przód, obrót 360 (ang. Front split with 360 pivot)
XVI			Szpagać w tył z pomocą (ang. Split back with help with 180 slow turn)		Szpagać w tył, obrót 180 stopni (ang. Split back with 180 slow turn)
XVII				Szpagać boczny, obrót o 360 wokół własnej osi (ang. Side split with 360 pivot)	