

## **II. TABELA ELEMENTÓW WBBF WFF POLSKA – SIŁA**

|             | <b>SIŁA</b>                                                              |                                                                   |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                           |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <b>A - IZZY</b>                                                          | <b>B - IZZY</b>                                                   | <b>C - ACRO</b>                                                                        | <b>D - ACRO</b>                                                                              | <b>E - ACRO</b>                                                                                                           |
| <b>I</b>    | Pompka (ang. Push up)                                                    |                                                                   | Pompka na jednej ręce (ang. One arm push up)                                           |                                                                                              | Pompka na jednej ręce i jednej nodze (ang. One arm one leg push up)                                                       |
| <b>II</b>   |                                                                          |                                                                   |                                                                                        |                                                                                              | Stanie na rękach z nogami w pozycji skoku jelenia do pompki (ang. Handstand legs are in stag leap position push up)       |
| <b>III</b>  |                                                                          | Pompka łamana (ang. Hinge push up)                                |                                                                                        | Pompka łamana na jednej ręce (ang. One arm hinge push up)                                    | Pompka łamana na jednej ręce i jednej nodze (ang. One arm one leg hinge push up)                                          |
| <b>IV</b>   | Pad z jaskółki do pompki (ang. From sagittal scale leaning into push up) | Przechylenie w kierunku Wilsona (ang. Leaning into Wilson)        |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                           |
| <b>V</b>    |                                                                          | Pad do pompki ze stania (ang. From standing leaning into push up) | Pełny obrót w padzie do pompki, ze stania (ang. Full twist from standing into push up) |                                                                                              |                                                                                                                           |
| <b>VI</b>   | Wenson (ang. Wenson)                                                     | Pompka łamana Wenson (ang. Wenson hinge push up)                  |                                                                                        | Unoszony Wenson z przechytem do pompki (ang. Lifted Wenson hinge push up (back leg to side)) | Pompka łamana Wenson bez podparcia (ang. Free support lifted Wenson hinge push up)                                        |
| <b>VII</b>  | Podwójny Wenson (ang. Double Wenson)                                     | Pompka w podwójnym Wenson'ie (ang. Double Wenson push up)         |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                                                           |
| <b>VIII</b> |                                                                          | Wenson bez podparcia nogi (ang. Lifted Wenson push up (static))   |                                                                                        | Pompka w Wenson'ie bez podparcia (ang. Lifted Wenson push up)                                | Wenson ze zmianą nogi (ang. Wenson with leg changing other side Wenson)                                                   |
| <b>IX</b>   |                                                                          |                                                                   | Pad w przód ze stój do Wenson'a (ang. From standing leaning forward into Wenson)       | Pad w przód do Wenson'a z pełnym obrotem 360 (ang. Full twis from standing to Wenson)        | Pad w przód do Wenson'a bez podparcia z pełnym obrotem 360 (ang. Full twis from standing to Wenson (back leg in the air)) |

|            |  |                                                                         |                                                                         |                                                                                              |                                                                                                                                  |
|------------|--|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>X</b>   |  | Pompka z pełnym obrotem do pompki (ang. Push up, full twist to push up) | Pompka z pełnym obrotem do Wensona (ang. Push up, full twist to Wenson) | Pompka z pełnym obrotem do Wensona bez podparcia (ang. Push up, full twist to lifted Wenson) | Skok w powietrze do pompki lub Wenson . Wenson – często kombinacja przeskoku lub podparcia(ang. Airbone to push up or to Wenson) |
| <b>XI</b>  |  |                                                                         |                                                                         | Skok Moldovan z obrotem 360 stopni (ang. Moldovan with 360 turn)                             | Skok Moldovan z obrotem 720 stopni (ang. Moldovan with 720 turn)                                                                 |
| <b>XII</b> |  |                                                                         | Przeskok boczny (ang. Tic-tac)                                          | Przeskok boczny w literę L (ang. Tic-tac    L )                                              | Przeskok boczny i przeskok boczny w literę „V”(ang. Tic-tac    =) or (ang.Tic-tac V =)                                           |

|             |                                                        |                                                                             |                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>XIII</b> | Dźwignia w rozkroku (ang. Full support straddle lever) |                                                                             | Ciało podparte tylko na 1 ręku (ang. One arm full support straddle lever)   | Ciało podparte tylko na 1 ręku z półobrotem (ang. One arm full support straddle lever with half turn)                                     | Ciało podparte tylko na 1 ręku z pełnym obrotem (ang. One arm full support straddle lever with full turn)                                                      |
| <b>XIV</b>  |                                                        | Pełne podparcie w dźwigni (ang. Full support lever)                         | Dźwignia w pełnym podparciu na 1 ręku (ang. One arm full support lever)     | Dźwignia w pełnym podparciu na 1 ręce z chwytem kostki przeciwnej ręki (ang. One arm full support lever (ankle catch with opposite hand)) | Dźwignia w pełnym podparciu na 1 ręce w szpagacie (ang. One arm full support lever, legs are in split position)                                                |
| <b>XV</b>   |                                                        |                                                                             |                                                                             | Przejście z siadu w rozkroku ze złączeniem nóg do dźwigni w pełnym podporze (ang. From straddle sit leg closing to full support lever)    | Dźwignia w pełnym podporze w pozycji „stag” (jedna noga ugięta do przodu, druga noga ugięta do tyłu) (ang. Full support lever, legs are in stag leap position) |
| <b>XVI</b>  | Podpór w rozkroku (ang.Straddle support)               | Podpór w rozkroku z obrotem 180 stopni (ang.Straddle support with 180 turn) | Podpór w rozkroku z obrotem 360 stopni (ang.Straddle support with 360 turn) | Podpór w rozkroku z obrotem 520 stopni (ang.Straddle support with 520 turn)                                                               |                                                                                                                                                                |

|              |                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|--------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>XVII</b>  |                                                          | „Elka” w podporze (ang.L-support)                                                                           | „Elka” w podporze z obrotem 180 stopni (ang.L-support with 180 turn)                             | „Elka” w podporze z obrotem 360 stopni (ang.L-support with 360 turn)                                  | „Elka” w podporze z obrotem 540 stopni (ang.L-support with 540 turn)                                                                                    |
| <b>XVIII</b> |                                                          | Podpór „V „w rozkroku („v” – ciało tworzy kształt litery V- nogi uniesione wysoko) (ang.Straddle V-support) | Podpór „V „w rozkroku z obrotem o 180 stopni(ang.Straddle V-support with 180 turn)               | Podpór „V „w rozkroku z obrotem o 360 stopni((ang.Straddle V-support with 360 turn)                   | Wysoki podpór „V” w rozkroku (ang.Shigh straddle V-support)                                                                                             |
| <b>XIX</b>   |                                                          |                                                                                                             | „V-ka” w podporze (ang. V-support)                                                               |                                                                                                       | Wysoka „V-ka” (ang. High V-support)                                                                                                                     |
| <b>XX</b>    | Wejście w stanie na rękach (ang. Lifting into handstand) | Wybicie do stania na rękach z podwójnego Wensona (ang. Lifting into handstand from double Wenson)           | Wybicie do stania na rękach ze złączonego stania (ang. Lifting into handstand from closed stand) | Wybicie do stania na rękach z podporu w rozkroku (ang. Lifting into handstand from straddle support)  | Wybicie od stania na rękach z podporu „L” lub podporu „V”(ang. Lifting into handstand from L-support or V-support)                                      |
| <b>XXI</b>   |                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  | Wybicie do stanai na rękach z Wensona (ang. Lifting into handstand from Wenson (legs are on one arm)) | Wybicie do stania na rękach z Wensona ( nogi na 1 ręce, nogi złączone) (ang. Lifting into handstand from Wenson (legs are on one arm) with closed legs) |
| <b>XXII</b>  |                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                       | Planka w rozkroku (ang. Straddle planche (infernal))                                                                                                    |
| <b>XXIII</b> |                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  | Podpór „V” w rozkroku z półobrotem do pompki (ang. Straddle V-support, half turn to push up)          | Podpór „V” w rozkroku z półobrotu do Wensona(ang. Straddle V-support, half turn to Wenson)                                                              |
| <b>XXIV</b>  |                                                          |                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                       | Cięcie w rozkroku (ang. Straddle cut)                                                                                                                   |