

IV. TABELĘ ELEMENTÓW WBBF WFF POLSKA – SKOKI

	SKOKI				
	A - IZZY	B - IZZY	C - ACRO	D - ACRO	E - ACRO
I	skok jelenia ze zgiętą nogą - (ang.Stag leap/jump)		Skok jelenia ze zmianą nóg (ang.Stag leap with leg switch)	Skok jelenia z obrotem (ang.Stag leap with a turn)	Skok jelenia ze zmianą nóg (ang.Stag leap with leg switch)
II				Skok jelenia do ringa (ang.Stag leap with ring)	Skok jelenia z obrotem (ang.Stag leap with turn)
III	Skok szpagatowy (ang.Split leap)		Skok szpagatowy ze zmianą nogi(ang.Split leap with leg switch)	Skok szpagatowy z obrotem(ang.Split leap with a turn)	Skok szpagatowy ze zmianą nogi z obrotem (ang.Split leap with a turn and leg switch)
IV			Skok szpagatowy z dwóch nóg, z miejsca (ang.Split jump from two feet)		Skok szpagatowy z głębokim skłonem tułowia (ang.Split leap with deep trunk bending)
V			Skok szpagatowy bokiem (ang.Side split leap)	Skok szpagatowy bokiem ze zmianą nogi (ang.Side split leap with leg switch)	
VI	Kozak (ang. Cossack leap)		Kozak ze zmianą nogi (ang. Cossack leap with leg switch)	Kozak z obrotem 180 (ang. Cossack leap with 180 turn)	Kozak z obrotem 360 (ang. Cossack leap with 360 turn)
VII		Kozak z podtrzymaną nogą wysoko (ang. Cossack leap, leg high up with help)	Kozak z podtrzymaną nogą wysoko, z obrotem 180 (ang. Cossack leap, leg high up with help with 180 turn)	Kozak z podtrzymaną nogą wysoko, z obrotem 160 (ang. Cossack leap, leg high up with help with 180 turn)	Kozak z nogą wysoko bez podtrzymania nogi (ang. Cossack leap, leg high up without help)
VIII	Skok w pozycji „ring” (tylna noga zgięta do tyłu, stopa blisko głowy) (ang. Ring leap/jump with 1 leg)			Skok w pozycji „ring” (obie nogi zgięte do tyłu i blisko głowy, ciało w kształcie „ring” (ang. Ring leap/jump with both legs)	
IX	Skok nożycowy przodem z podkurczonymi nogami (ang. Scissors forward with bent legs)	Skok nożycowy z podkurczonymi nogami z obrotem 360 (ang. Scissors forward with bent legs with 360 turn)			

X	Skok nożycowy (ang. Scissors leap)	Skok nożycowy z nogamiwyżej głowy (ang. Scissors leap above the head)			Skok nożycowy z nogamiwyżej głowy z obrotem 180 (ang. Scissors leap above the head with 180 turn)
XI	(ang.tuck jump) Skok przyciągnięty (kolana do klatki piersiowej w powietrzu)	(ang. tuck jump with 180 turn) Skok przyciągnięty (kolana do klatki piersiowej, w powietrzu wykonujesz obrót 180	(ang. tuck jump with 360 turn) Skok pryciągnięty (kolana do klatki piersiowej ,w powietrzu wykonujesz obrót 360)		
XII	Śruba z obrotem 180 (ang. Vertical jump with 180 turn)	Śruba z obrotem 360 (ang. Vertical jump with 360 turn)	Śruba z obrotem 540 (ang. Vertical jump with 540 turn)	Śruba z obrotem 720 (ang. Vertical jump with 720 turn)	

XIII		Szybki obrót na 1 nodze „Fouette” (ang. Fouette)	Szybki obrót ze skokiem „jelenia” Fouette (ang. Fouette with stag leap)	Szybki obrót z pozycją „ring.” Fouette (ang. Fouette with ring with one leg)	Szybki obrót z pozycją „ring” Fouette (ang. Fouette with stag leap with ring)
XIV			Skrzyżowany obrót - (ang. Entrelace)	Skrzyżowany obrót z nogą w pozycji jelenia (ang. Entrelace with stag leg)	Skrzyżowany obrót ze skokiem jelenia w pozycji „ring” (ang. Entrelace with stag leap with ring)
XV				Skok motyla „motylek” (ang. Butterfly)	
XVI			Skok w rozkroku „żabka” (ang. Straddle pike jump)	Skok w rozkroku „żabka” i obrotem 180 stopni (ang. Straddle pike jump and 180 turn OR 180 turn, straddle pike jump)	Skok w rozkroku „żabka” i obrotem 180 stopni(ang. 180 turn, Straddle pike jump and 180 turn)
XVII			Skok pike (nogi wyprostowane, tułów pochylony do przodu w kierunku nóg (ang. Pike jump)	Skok pike (nogi wyprostowane, tułów pochylony (ang. Pike jump and 180 turn OR 180 turn, pike jump)	
XVIII	Skok połączony z przejściem do pompki (ang. Tuck jump to push up)	Skok połączony z obrotem 180 do pompki (ang. Tuck jump, 180 turn to push up)			

XIX			Skok w rozkroku z pozycją „pike” do pompki (ang. Straddle pike jump to push up)	Skok w rozkroku w pozycji pike z obrotem 180 do pompki (ang. 180 turn, pike jump to push up)	Skok w rozkroku pozycją „pike” obrót 180 do pompki (ang. Straddle pike jump, 180 turn to push up)
XX					Pełny obrót w skoku rozkrocznym do pompki (ang. Full turn straddle leap to push up)
XXI				Skok pike do pompki (ang. Pike jump to push up)	Skok pike , obrót 180 do pompki (ang. Pike jump, 180 turn to push up)
XXII			Skok kozaka do pompki (ang. Cossack jump to push up)	Skok kozaka z obrotem 180 stopni do pompki (ang. Cossack jump, 180 turn to push up)	Skok kozaka (obrót przed skokiem 180 stopi , skok kozaka, obrót 180 przy lądowaniu pompka (ang. Turn 180, Cossack jump, 180 turn to push up)
XXIII				Skok tyłem w powietrzu (w trakcie lotu obrót 180 stopni wokół osi pionowej) (ang. Gainer twist 180 (D))	
XXIV		Skok z pozycji „ sagittal scale” do pompki (ang. Jump from sagittal scale to push up)			