

2.2. Grupy skoków

Grupa 1. w przód	ang. FORWARD
Grupa 2. w tył	ang. BACK
Grupa 3. odwrotnych (auerbacha)	ang. REVERSE
Grupa 4. odwróconych (delfina)	ang. INWARD
Grupa 5. śruby	ang. TWIST
Grupa 6. ze stania na rękach	ang. ARMSTAND

2.3. Pozycja skoków

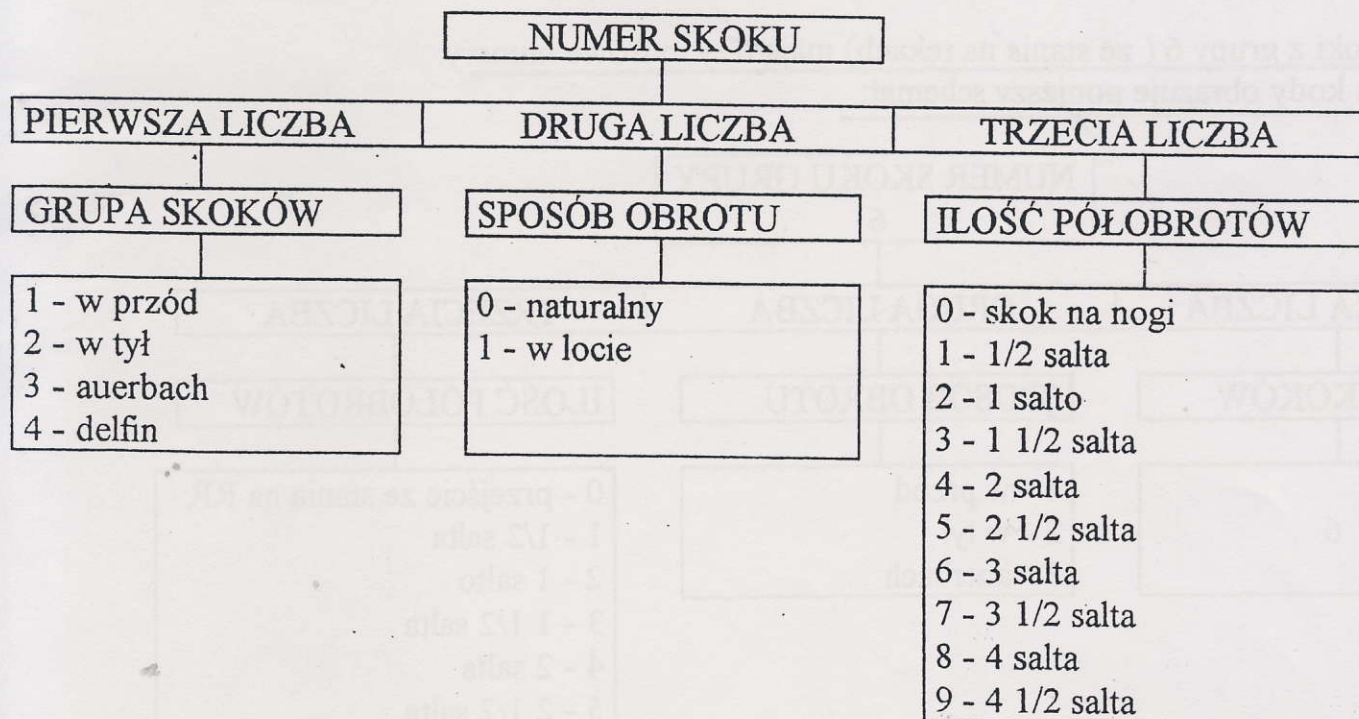
Skoki wykonuje się ze ściśle określonych pozycji:

1. Prosta (kod A) - wyprostowane stawy kolanowe i biodrowe
2. Łamana (kod B) - wyprostowane stawy kolanowe i zgięte stawy biodrowe
3. Kuczna (kod C) - zgięte stawy kolanowe i biodrowe
4. Dowolna (kod D) - w tej pozycji wykonuje się skoki z grupy 5.

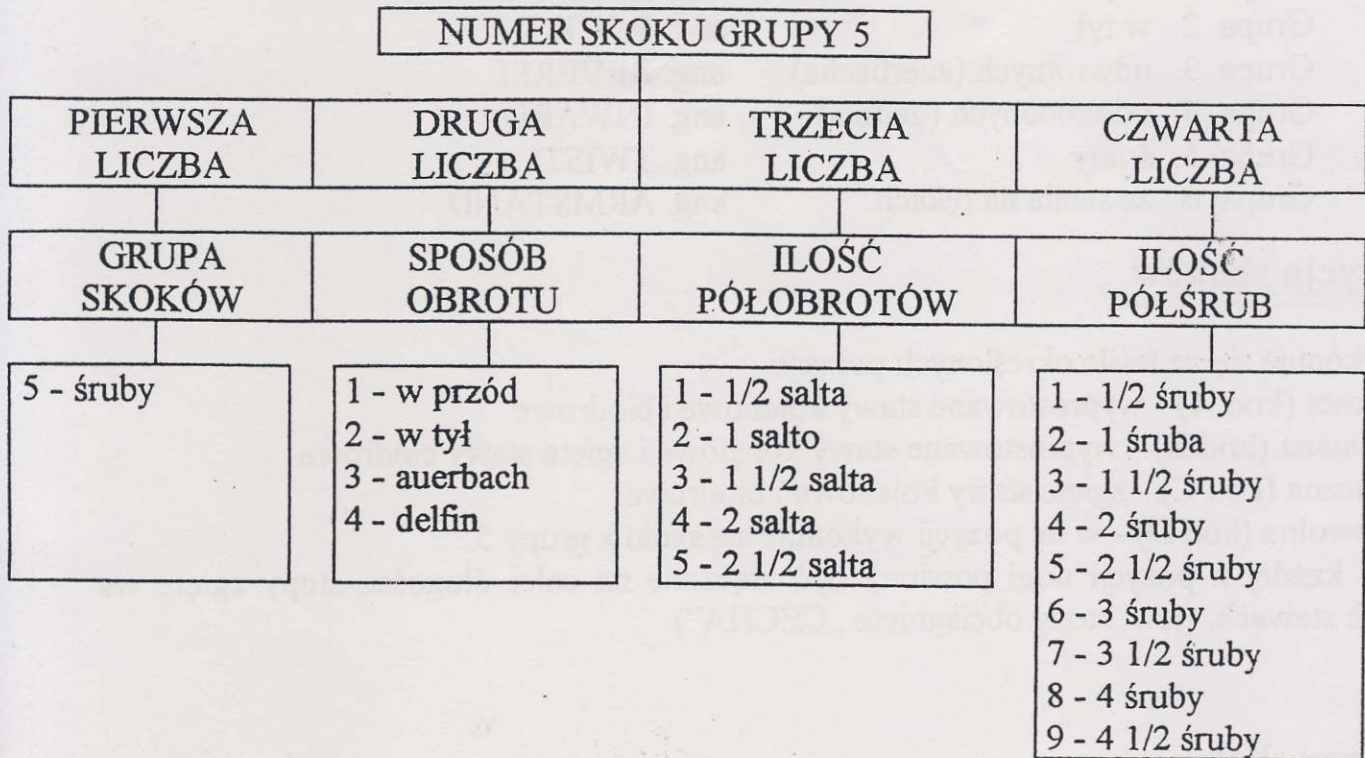
W każdej z pozycji nogi powinny być złączone na całej długości, stopy zgięte we wszystkich stawach. (tzw. stopy obciągnięte „CECHA”)

2.4. Numer skoku

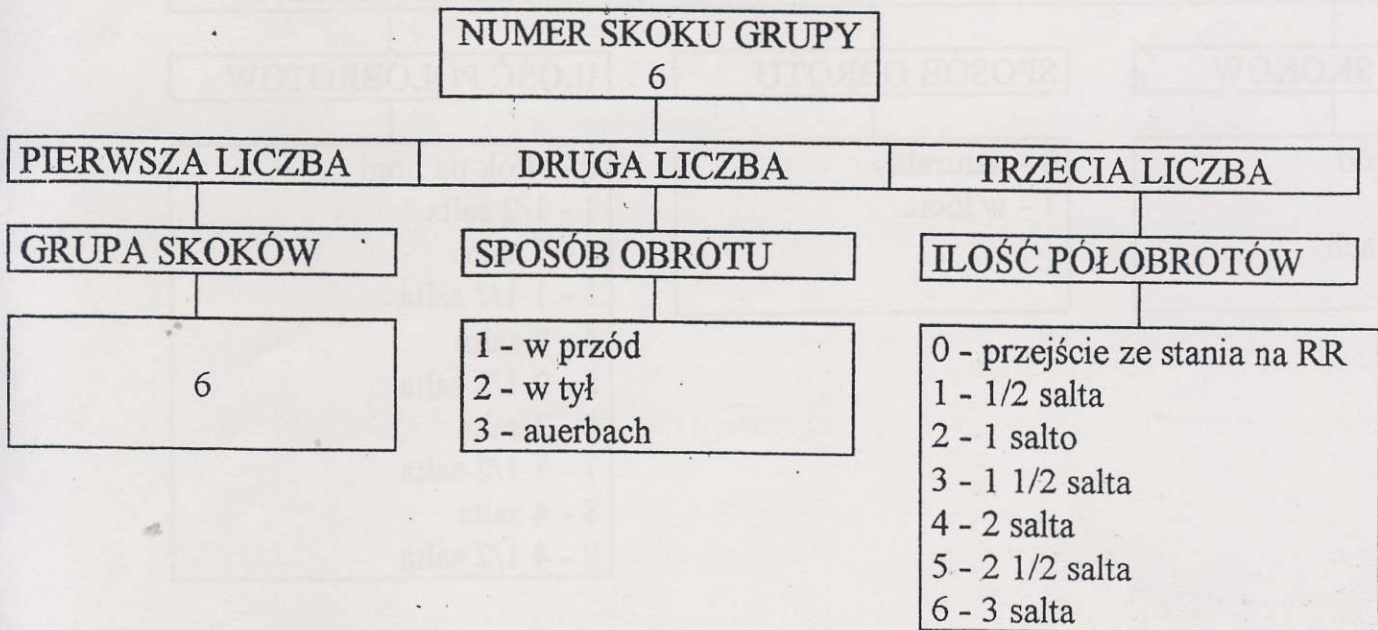
W celu usprawnienia zawodów w miejsce nazwy skoku podaje się jego kod. W pierwszych czterech grupach skoków numery składają się z trzech cyfr. Kody tych cyfr obrazuje poniższy schemat:



Skoki z grupy 5 - śruby posiadają cztero cyfrowe numery.
Kody tych numerów obrazuje poniższy schemat:



Skoki z grupy 6 (ze stania na rękach) mają trzy cyfrowe numery.
Ich kody obrazuje poniższy schemat:



Skoki z tej grupy wykonuje się wyłącznie z wieży.