

PROGRAM KLASYFIKACYJNY NA LATA 2017– 2020 GIMNASTYKA SPORTOWA KOBIET (WAG)



Polska reprezentacja senierek na ME w Szwajcarii - 2016

Kategorie wiekowe:

kl. młodzieżowa PZG	do 8 lat (młodzik)
kl. III PZG	do 9 lat (młodzik)
kl. II PZG	do 11 lat (junior młodszy)
kl. II elite PZG	do 13 lat (junior młodszy)
kl. I PZG	14-15 lat (junior)
kl. Mistrzowska PZG	16 lat i więcej (senior)

ZASADY OGÓLNE

1. W zawodach sportowych kl. III, II, i II elite zawodniczki wykonują układy obowiązkowe ze swojej lub o jeden niższej kategorii wiekowej. Wynik zawodniczki wykonującej układy obowiązkowe z młodszej kategorii wiekowej jest mnożony przez współczynnik 0,7. Zasada ta nie dotyczy zawodniczek kl. III PZG, które nie mogą startować w układach kl. młodzieżowej.
2. Zawodniczki obowiązują jedna klasyfikacja na zawodach w wieloboju i finałach.
3. Ocena na poręczach składa się z sumy oceny na poręczach i oceny na drążku z paskami. Dotyczy to ćwiczeń wieloboju i finałów.
4. Zawodniczka ma zawsze prawo startu w zdobytej klasie sportowej lub wyższej kategorii wiekowej.
5. W kategorii młodzika do systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży (MMM) zalicza się tylko start w klasie młodzieżowej (6-8 lat). Zawodniczki startujące w klasie III PZG startują także na zawodach MMM bez naliczania punktów do systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży.
6. W finałach OOM startują zawodniczki kl. II i II elite
7. W IMP junierek i senierek startują zawodniczki kl. I i M

Klasa młodzieżowa PZG

(Skok w klasie młodzieżowej bez konia)

1. Skok:

Zawodniczka wykonuje 2 skoki różne lub te same, do wieloboju i finału liczy się skok lepszy

- | | | | |
|----|---|----|------|
| 1) | Z rozbiegu wyskok w górę i lądowanie | OW | 2,00 |
| 2) | Z rozbiegu salto kuczne w przód i lądowanie | OW | 5,00 |

Uwagi: odbicie może być z jednej lub dwóch odskoczni standardowych lub z jednej odskoczni typu Banfer, lądowania na materac miękkiej (20-40 cm), błędy lądowania wg FIG

FINAŁ: jak w wieloboju liczy się skok lepszy

2. Poręcze

- | | | | |
|----|--|--|------|
| 1) | Wymyk siłą do podporu na DŻ.
(wymyk z odbicia 1 lub 2 NN – brak elementu) | | 2,00 |
| 2) | Odmach o tułowi prostym w połączeniu do kołowrotu w tył w podporze, | | 1,00 |
| 3) | W połączeniu odmach (NN na wysokości barków) do podporu i drugi odmach do kołowrotu w tył i
(Zatrzymanie przed staniem na RR – bez kary, wykonanie kołowrotu bezpośrednio po staniu na RR – bez kary i spełnia wymaganie 3) | | 1,00 |
| 4) | W połączeniu zeskok podmykiem. | | 1,00 |

OW 5,00

Finał:

- | | | | |
|----|---|--|------|
| 1) | Wymyk siłą do podporu na DŻ. | | 2,00 |
| 2) | Odmach o tułowi prostym w połączeniu do kołowrotu w tył w podporze, - | | 1,00 |
| 3) | W połączeniu odmach do stania na RR zejście do podporu i drugi odmach do kołowrotu w tył i
(brak stania na RR – brak wartości całego punktu 3) | | 2,00 |

4) W połączeniu zeskok podmykiem 1,00

OW 6,00

3. Równoważnia:

Układ dowolny, w którym musza być zawarte następujące elementy:

1) Przewrót w przód 1,50
2) Przewrót w tył 1,50
3) Zeskok przerzutem bokiem z $\frac{1}{4}$ obrotu 1,00
4) Seria podskoków: (pierwszy prosty obunóż, drugi kuczny) 2 x 0,50 1,00

OW 5,00

FINAŁ – j. w.

4. Ćw. wolne:

Układ dowolny z muzyką.

1) Z postawy obunóż „falset” rundak, wyskok 0,50
2) Dowolny półobrót i z falsetu przerzut w przód na 1 N 1,00
3) Krok zamachem 1N stanie na RR o NN złączonych- zaznaczyć 0,50
4) Przewrót w przód do rozkroku- wykonanie:
- szpagatu podłużnego 1N 0,25
- szpagatu podłużnego 2N 0,25
szpagatu poprzecznego RR w bok 0,25
5) Przewrót w przód do przysiadu i łącznie wyskok w górę z $\frac{1}{2}$ obr.
1-2 kroki w przód zamachem 1N przerzut bokiem z $\frac{1}{4}$ obrotu do postawy przodem na 2NN i dalej mostek w tył lub w przód na 1N 0,50
(brak mostka w tył lub w przód – brak wartości całego punktu 5)
6) Siad o NN prostych i przewrót w tył do postawy o NN prostych 0,50
7) Waga przodem, RR w bok, powrót do postawy RR w górę 0,25
8) Poprzez skłon w tył o NN prostych- zaznaczyć, mostek w tył (zaznaczyć NN wyprostowane), powrót do postawy RR w górę 0,50

- 9) Pasaż (Z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe, z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok) 0,50
- 10) Zakończenie dowolną pozą.

OW 5,00

Premia:

- 1) Z postawy obunóż „falset” rundak, flik-flak 1,00

Finał: j. w.

Klasa III PZG

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów liczy się skok lepszy

1. Skok - koń 110 cm

- 1) 2 x przerzut przez konia do leżenia na stertę za koniem (może być odbicie z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

OW 5,00

Finał:

- 2 x przerzut w przód (liczy się średnia z dwóch skoków) OW 5,00

2. Poręcz 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny 1,00 + 0,50
- 2) Dskok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze 1,00 + 0,50
(wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem i kołowrotu wartość wymagania - 0,5 pkt.)
- 3) Odmach w podporze i zamachem nawinięcie na GŻ 1,00
- 4) Odmach, zeskok nastopowy z GŻ o NN złączonych 1,00

OW 5,00

Premia:

- 1) Wychwyty i w połączeniu st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku
1,00 + 1,5

Finał:

- 4) Odmach do zwisu i kopnięciem półobrót tułowia do chwytu mix i zeskok na nogi zamiast punktu 4

2,00

OW 6,00

Poręcze 2: (paski)

- 1) Ze zwisu na paskach wspieranie wychwytem na żerdź w połączeniu odmach kołowrót wolny w podporze do zwisu lub podmykiem i maksymalnie 6 zamachów w przód do stania na RR. Po dojściu do st. na RR wykonanie dwóch kołowrotów olbrzymich. Zawodniczka może dojść do stania na RR wcześniej bez kary i wykonać 2 kołowroty olbrzymie

Wspieranie wychwytem	0,50
Wolny kołowrót	0,50
Do 6 zamachów	3,00
Kołowrót olbrzymi 2 x 1,00	2,00

OW 6,00

Finał: j. w.**3. Równoważnia:**

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- | | |
|--|------|
| 1) Zaznaczone stanie na RR | 1,00 |
| 2) Mostek w tył lub w przód lub tik-tak | 1,00 |
| 3) Przerzut bokiem | 1,00 |
| 4) Zeskok przerzutem bokiem z ¼ obrotu | 1,00 |
| 5) Seria podskoków:
- pierwszy – kuczny (0,5 pkt) | 1,00 |

Klasa II PZG

1. Skok - koń 110 cm

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów. Liczy się średnia z dwóch skoków, wykonanie takich samych skoków ocena średnia przez 2. (odbicie z 1 odskoczni standardowej lub z 1 odskoczni typu Banfer)

- | | | |
|--|----|------|
| 1) Przerzut w przód przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem | OW | 5,00 |
| 2) Rundak przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem | OW | 5,00 |

Finale:

- | | | |
|---|----|------|
| 1) Przerzut w przód lub rundak przez konia 110 cm, druga faza na stertę 100 cm za koniem | OW | 5,00 |
| 2) „Jurczenko” przez konia 110 cm (można nałożyć materac na konia) druga faza na stertę 40 cm za koniem | OW | 7,00 |

W finale liczy się średnia ocena z 2 skoków.

2. Poręcz 1

- | | |
|--|------|
| 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny (całość powinna być połączona bez zatrzymania) | 0,50 |
| 2) Dосkok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze | 0,50 |

(zatrzymanie się po punkcie 2 nie jest karane)

- | | |
|---|------|
| 3) Stanie na RR | 1,00 |
| 4) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód | 1,00 |
| 5) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód | 1,00 |
| 6) Zeskok poprzez zejście do zwisu, wychwyty do podporu i z odmachu zeskok saltem prostym | 1,00 |

OW -----
5,00

Finale: j. w.

Premia:

- | | |
|---|------|
| 1) W punkcie 6 zeskok saltem prostym bezpośrednio z kołowrotu olbrzymiego | 1,00 |
|---|------|

- 2) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na DŻ
0,50
- 3) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na GŻ
0,50
- (nie ma kary za brak kołowrotu w podporze w przypadku wykonania wychwyty st. na RR na DŻ lub GŻ)

Poręcze 2: paski

- | | |
|--|-------------|
| 1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyty odmach kołowrót w tył w podporze i odmach w tył (do stania na RR lub wysoki odmach na min 45°) | 0,50 + 0,50 |
| 2) 2 kołowroty olbrzymie w tył | 0,50 + 0,50 |
| 3) 2 kołowroty olbrzymie w przód o NN złączonych | 0,50 + 0,50 |
| 4) 1 x przemyk nastopowy o NN złączonych lub w rozkroku do st. na RR | 1,00 |
| (wykonanie dodatkowego kołowrotu nastopowego celem nabrania szybkości błąd 0,5 pkt) | |
| 5) 1 x stalder w tył (lub przemyk o tułowiu prostym) do st. na RR | 1,00 |
| | ----- |
| | OW 5,00 |

Finał: W punkcie 5 należy wykonać 1 x stalder i 1 przemyk o tułowiu prostym do st. na RR

	(1,00 + 1,00)

	OW 6,00

Całość powinna być wykonana w maksymalnie 12 podejściach, poszczególne elementy mogą być przedzielone kołowrotem olbrzymim w tył lub w przód (max 4 dodatkowe kołowroty).

Wykonanie co najmniej 3 obowiązkowych elementów – ocena błędów od 10 pkt.

Wykonanie 2 i mniej elementów – ocena błędów od 5 pkt.

Pomoc na paskach – wartość układu 0 pkt. (pomoc i asekuracja tylko ze względów bezpieczeństwa)

W finale zawodniczki wykonują także ćwiczenia na poręczach i na paskach.

Ocena końcowa jest sumą ćwiczeń na poręczach i na paskach.

3. Równoważnia

Wysokość 125 cm. Można podłożyć dwa materace po 10 cm. lub jeden 20 cm. pod równoważnię i do zeskoku

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

1) Element gibkościowy	0,50
2) Podskok z pełną amplitudą	0,50
3) Seria gimnastyczna (minimum 2 elementy)	0,50
4) Połączone dwa elementy akrobatyczne	1,00
5) Przerzut w przód na 1N lub 2NN lub flik-flak	0,50
6) Element blisko równoważni (parter) brak wymagania kara 0,5 pkt	0,00
7) Piruet $\frac{1}{2}$ pique	0,50
8) Zeskok: przerzut bokiem min. S_{kt} lub mostek w tył S_{kt}	0,50

	OW 4,00
	+ 8 grup najwyższej wartości

Premie:

1) Zeskok z rundaka lub flik-flaka min. S_{kt}	1,00
2) Dowolne salto	1,00
3) Połączenia premiowane według FIG	

Finiał:

1) Dowolne salto	1,00
2) Zamiast pkt. 7 - Piruet 360°	0,50

4. Ćw. wolne

Układ dowolny z muzyką.

Czas trwania ćwiczenia: 1.10- 1.30 min.

1)	Seria gimnastyczna z 2 elementów (pasaż)	0,50
2)	Przewrót w tył o NN prostych do stania na RR i obrót 360°	0,50
3)	Dowolne salto machowe	0,50
4)	R-F-S _t -F- min. S _{kt}	0,50
5)	R-F- min. S _{pt}	0,50
6)	P _p - min. S _{kp}	0,50

OW 3,00

+ 8 grup najwyższej wartości

Premie:

1)	R-F-S _t -F-S _{pt} (nie zaliczone salto proste powoduje brak premii ale wymaganie jest zaliczone)	0,50
2)	Piruet gr C	0,50
3)	Salto B + podskok A	0,30
4)	R-F-S _{pt min 180°}	0,50
5)	Salto podwójne (podwójne salto w tył spełnia wymaganie nr 6, podwójne salto w przód spełnia wymagania nr 5)	1,00
6)	Połączenia wg FIG	

Finale:

Salto w przód lub w tył 360° w ramach wymagania nr 5 lub 6 – brak premii za salto proste w tył 180°

Klasa II elite PZG

1. Skok - koń 120 cm

Zawodniczka wykonuje 2 różne skoki z tabeli FIG z różnych grup strukturalnych w tym jeden skok z grupy 4 (Jurczenko). Do wieloboju i finałów liczy się średnia ocena z dwóch skoków. W przypadku wykonania dwóch takich samych skoków średnia ocen dzielona jest przez 2. Odbicie z 1 odskoczni standardowej.

Finale: jak w wieloboju

2. Poręcze (na poręczach asymetrycznych o dowolnym rozstawie)

Elementy obowiązkowe

1)	Wychwyt st. na RR		0,50
2)	Element blisko żerdzi (przemyk, nastopowy, stalder itp. z gr. B		0,50
		gr. C	1,00
3)	Sanzirowka x 2 powyżej 45°	2 x 1,00	2,00
4)	Dwa kołowroty olbrzymie w tył	2 x 0,50	1,00
5)	Zeskok saltem prostym		1,00

		OW	6,00

Finał: j. wyżej

Premie:

1)	Kołowrót w tył z 180°		1,00
2)	Kołowrót w przód		1,00
3)	Kołowrót w tył 360°		1,00
4)	Zeskok	z gr. B	0,50
		z gr. C	1,00

Wykonanie co najmniej 5 obowiązkowych elementów – ocena wykonania od 10 pkt.

Wykonanie 4 i mniej elementów – ocena wykonania od 5 pkt.

3. Równoważnia

Czas ćwiczenia 1,10- 1,30 min.

Wysokość- 125 cm

1)	Seria gimnastyczna z co najmniej jednym podskokiem z pełną amplitud		0,50
2)	Obrót na 1N (piruet)		0,50
3)	Seria akrobatyczna, co najmniej z 2 elementów z lotem		0,50
4)	Skok szpagatowy ze zmianą nóg (zetka)		0,50
5)	Dowolne salto		0,50
6)	Zeskok, co najmniej saltem prostym w przód lub w tył		0,50

		OW	3,00

+ 8 grup najwyższej trudności

Premie:

- | | |
|---|------|
| 1) Seria akrobatyczna z saltem | 0,50 |
| 2) Zeskok w tył z rundaka lub z flik flaka min. gr. B | 0,50 |
| 3) Element gimnastyczny min. z gr. D | 0,50 |
| 4) Połączenia wg FIG | |

Finale: j. w.**4. Ćwiczenia wolne**

Czas ćwiczenia 1,10- 1,30 min. do muzyki

- | | |
|--|------|
| 1) Seria gimnastyczna z minimum 2 elementów (pasaż) | 0,50 |
| 2) Salto minimum 360° (w serii lub bez) | 0,50 |
| 3) Przerzut w przód-salto proste | 0,50 |
| 4) Seria akrobatyczna: R-F-S _t -F- min. S _{pt} | 0,50 |
| 5) Piruet min. gr. B | 0,50 |

OW 2,50

+ 8 grup najwyższej trudności

Premie:

- | | |
|--|------|
| 1) Element akrobatyczny min. gr D (spełnia wymagania pkt. 4) | 0,50 |
| 2) Piruet min. gr. C | 0,50 |
| 3) Połączenia salto gr. B + podskok gr. A | 0,30 |
| 4) Połączenia salto gr. C + podskok gr. A | 0,50 |
| 5) Przerzut w przód salto proste w przód 360 ° | 0,50 |
| 6) Połączenia wg FIG | |

Klasa I PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek

Klasa Mistrzowska PZG - wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek