

**PROGRAM KLASYFIKACYJNY**  
**NA LATA 2022 - 2023**  
**GIMNASTYKA SPORTOWA KOBIET (WAG)**

Obowiązujący od 01.01.2022 r.

Kategorie wiekowe:

Klasa sportowa	Kategoria	Wiek
Kl. Pre-Młodzieżowa	I krok	6 – 9 lat
Kl. Młodzieżowa	młodzik	8 – 10 lat
Kl. III PZG	junior młodszy	10 – 11 lat
Kl. II PZG	junior młodszy	11 – 13 lat
Kl. I PZG	junior	13 – 15 lat
Młodzieżowiec	młodzieżowiec	16 – 18 lat
Kl. Mistrzowska	senior	od 15 lat

## **Klasa Pre-Młodzieżowa PZG (bez punktacji)**

### **1. Skok przez stół gimnastyczny - 105 cm**

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

- 1) 2 x przerzut przez stół gimnastyczny do leżenia na stertę za stołem gimnastycznym (może być odbicie z 2 odskoczni standardowych lub 1 odskoczni typu Banfer)

OW 5,00

Finał:

- 2 x przerzut w przód (liczy się średnia z dwóch skoków)

OW 5,00

- **Dotknięcie głową stołu gimnastycznego – skok 0,00 pkt.**

## 2. Poręcze:

1) Wymyk do podporu przodem na DŻ, zamach i kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny	1,00 + 0,50
2) Dосkok do GŻ	0,50
3) Zamachy w przód i w tył z amplitudą x 3	1,50
4) Zeskok między żerdziami na dwie nogi	0,50
	-----
	OW 4,00

### Premia:

- 1) Wychwył na DŻ bez połączenia i w połączeniu z zamachem i kołowrotem w tył  
1,00 + 1,50

### Finał:

- 1) Wychwył na DŻ bez połączenia i w połączeniu z zamachem i kołowrotem w tył  
1,00 + 1,50

- Wykonanie układu tylko na dolnej żerdzi – ocena błędów od 5,00 pkt.

## 3. Równoważnia:

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

1) Zaznaczone stanie na RR	1,00
- równoważnia - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu - błędy wg FIG) – wzdłuż równoważni o NN złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji	
2) Przerzut bokiem lub mostek w tył lub w przód lub tik-tak (jeden element do wyboru)	1,00
3) Zeskok przerzutem bokiem z ¼ obrotu	1,00
4) Seria podskoków:	1,00
- pierwszy kuczny (0,5 pkt.)	
- drugi pistolet (0,5 pkt.)	
5) Waga przodem wytrzymanie 3 sek.	1,00
	-----
	OW 5,00

### Finał: bez zmian

- Zeskok - nie ma kary za brak odbicia z RR
- Brak połączenia podskoków - brak precyzji 0,1 pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1 pkt.; 0,3 pkt.; 0,5 pkt.  
(ale podskoki zalicza się jeśli wykonane są zgodnie z techniką)
- Do pkt. 1 – wymagane:
  - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu) – wzdłuż równoważni o NN złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji,
  - zakończenie do dowolnego zejścia (zejście do przewrotu w przód – bez kary!)
- **Skrócone ćwiczenie na równoważni:**
  - **wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.**

#### 4. Ćwiczenia wolne:

Układ dowolny z muzyką

1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak	1,00
2) Falset przerzut w przód na 1 N	0,50
3) W połączeniu lub 2-3 kroki rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN	1,00
4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do podporu przodem	0,50
5) Piruet na 1 N	0,50
6) Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok)	0,50
7) Mostek w tył z postawy zasadniczej do wyprostowanych nóg i powrót do postawy przodem	0,50
Zakończenie dowolną pozą.	-----
	OW 4,50

Finał:

1) Salto w przód z rozbiegu (umieścić gdzieś w układzie)	1,00
2) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak	1,50

- **Skrócone ćwiczenie na ćwiczeniach wolnych:**

– wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

## Klasa młodzieżowa PZG

### 1. Skok przez stół gimnastyczny - 110 cm

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

1) 2 x przerzut przez stół gimnastyczny do leżenia na stertę za stołem gimnastycznym (może być odbicia 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

- Dotknięcie głową stołu gimnastycznego – skok 0,00 pkt.

### 2. Poręcz 1

1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny 1,00 + 0,50

2) Dосkok 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 lub w rozkroku 1,00

-----  
OW 5,00

#### Premia:

1) Wychwyty i w połączeniu st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku 1,00 + 1,50

#### Finał:

1) Odmach do zwisu i kopnięciem półobrót tułowia do chwytu mix i zeskok na nogi zamiast punktu 4.	2,00
	-----
	OW 6,00

- **Zeskok w finale:** - tułów i NN w linii prostej – na wysokości żerdzi – bez kary
- tułów i NN poniżej żerdzi (w 45°) – kara 0,1 pkt.
- tułów i NN poniżej żerdzi (poniżej 45°) – kara 0,3 pkt. + błędy sylwetki
- brak w zeskoku chwytu mix – brak zeskoku
- Premia na poręczach dotyczy zarówno finału jak i wieloboju.
- Układ w wieloboju z premią – od 6,50 pkt.
- Układ w finale z premią – od 7,50 pkt.
- Wykonanie układu tylko na dolnej żerdzi – ocena błędów od 5,00 pkt.

## 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 **w tył!** Zawodniczka może dojść do stania na RR wcześniej bez kary i wykonać 2 kołowroty olbrzymie **w tył!**

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: jak w wieloboju**

### 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:	1,00
- pierwszy kuczny (0,5 pkt.)	
- drugi pistolet (0,5 pkt.)	
	-----
	OW 5,00
<b>Finał:</b> 6) Sissonne	0,50
	-----
	OW 5,50

- Zeskok - nie ma kary za brak odbicia z RR
- Brak połączenia podskoków - brak precyzji 0,1 pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1 pkt. 0,3 pkt. 0,5 pkt.  
(ale podskoki zalicza się jeśli wykonane są zgodnie z techniką)
- Do pkt. 1 – wymagane:
  - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu) – wzdłuż równoważni o NN  
złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji
  - zakończenie do dowolnego zejścia (zejście do przewrotu w przód – bez kary!)
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
  - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

### 4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką.

- |   |      |
|---|------|
| 1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak | 1,00 |
|---|------|

2) Dowolny półobrót i z falsetu przerzut w przód na 1 N	0,50
3) W połączeniu lub z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN	1,00
4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do st. na RR	0,50
5) Piruet na 1 N	0,50
6) Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sisonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok)	0,50
7) Salto w przód z rozbiegu (umieścić gdzieś w układzie)	1,00

Zakończenie dowolną pozą

-----  
OW 5,00

### Finat:

W punkcie:

1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak, flik-flak	2,00
2) Podskok „zетка” (umieścić gdzieś w układzie)	0,50

-----  
OW 6,50

Premia:

1) W wieloboju i w finale w punkcie 1 rundak 3 x flik-flak (wartość całości)	2,50
--	------

- **Wydłużony rozbieg przed rundakiem i przerzutem w przód – kara 0,30 pkt.**
- **Do 2 punktu - nie ma kary za brak podskoku 180°.**
- **Skrócone ćwiczenie na ćw. wolnych:**
  - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.
- **Wykonanie w wieloboju i w finale – premii (rundak + 3 x flik-flak) – spełnia wymaganie nr 1, zmienia się tylko ocena wyjściowa:**
  - w wieloboju: z 1 flik-flakiem – 5,00 pkt. , z 3 flik-flakami – 6,50 pkt.
  - w finale: z 2 flik-flakami – 6,50 pkt., z 3 flik-flakami – 7,00 pkt. (oczywiście jeśli wszystkie inne wymagania są wykonane).

# Klasa III PZG

## 1. Skok przez stół gimnastyczny - 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)

### • Brak błędów lądowania

- |  |    |      |
|--|----|------|
| 1) Przerzut w przód przez stół gimnastyczny, druga faza na stertę 100 cm za stołem gimnastycznym | OW | 5,00 |
| 2) Rundak przez stół gimnastyczny, druga faza na stertę 100 cm za stołem gimnastycznym           | OW | 5,00 |

### Finał:

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

### Poręcze 1

- |   |      |
|---|------|
| 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, odmach, kołowrót w tył w podporze (całość powinna być połączona bez zatrzymania) | 0,50 |
| 2) Dосkok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w tył w podporze                                  | 0,50 |
| 3) Zamach do stania na RR (wymaganie można wykonać na GŻ i DŻ)  | 0,50 |

### Komisja E: błędy zamachu do stania na RR wg FIG-u

- |   |      |
|---|------|
| 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 4,50

### Finał: jak w wieloboju



Premia:

- |   |      |
|---|------|
| 1) W punkcie 6 zeskok saltem prostym bezpośrednio z kołowrotu olbrzymiego   | 1,00 |
| 2) W połączeniu wychwyty, stanie na RR o NN złączonych lub w rozkroku na DŻ<br>(brak kołowrotu w podporze na DŻ brak wartości pkt. 1)                                       | 0,50 |
| 3) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na GŻ<br>(nie ma kary za brak kołowrotu w podporze w przypadku wykonania wychwyty<br>stanie na RR na GŻ) | 0,50 |

**Premię za punkt 2 lub 3 można przyznać tylko raz**

- |   |          |      |
|---|----------|------|
| 4) Sanzirowka x 2 powyżej 45°                 | 2 x 1,00 | 2,00 |
| 5) Kołowrót nastopowy w przód lub w tył na DŻ |          | 0,50 |

- Błędy wykonania wg FIG-u
- Dozwolona jest asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa, itp.
- **Niedozwolona jest pomoc trenera w kontynuacji ćwiczenia na poręczach: po nieudanym staniu na RR lub po nieudanym kołowrocie olbrzymim w tył.**
- **Dozwolona jest asekuracja trenera tylko podczas upadku w celu uniknięcia kontuzji przez zawodniczkę.**

**Pomoc trenera – wg FIG-u - kara 1,00 pkt. i brak elementu!**

- Kołowrót w tył w podporze na dolnej żerdzi – wykonanie obowiązkowe – jeśli nie ma kołowrotu w tył w podporze, brak wymagania
- Skrócone ćwiczenie:  
– Brak wykonania co najmniej 1 elementu obowiązkowego – ocena końcowa 0,00 pkt.

## **Poręcze 2: paski**

- |  |             |
|--|-------------|
| 1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyty odmach kołowrót w tył<br>w podporze i odmach w tył<br>(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<br>(wykonanie dodatkowego kołowrotu nastopowego celem nabrania<br>szybkości błąd 0,5 pkt) | 1,00        |

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 stania 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 0,00 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.

- **Ocena układu zaczyna się od wjazdu do wychwyty.**
- **Brak kołowrotu w tył w podporze – bez kary.**
- **Kołowroty olbrzymie w tył i w przód muszą być wykonane o NN złączonych i tułowiu prostym.**
- **Dowolna kolejność wykonywanych elementów.**
- **Błędy amplitudy przemyku wg FIG.**
- **Ocenianie układu kończy się w momencie wykonania 12 podejścia (zamachu) w wieloboju i 13 podejścia w finale.**

### 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 <b>z tabeli FIG</b>	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 ½ pique	0,50
8) Zeskok: przerzut bokiem min. Skt lub mostek w tył Skt lub tik-tak	0,50

-----  
OW 4,00

+ 8 grup najwyższej wartości

#### Premie:

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

#### Finał:

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

Na zawodach PP dozwolone jest położenie „łatki” na równoważni do elementów akrobatycznych min. gr. C.

- Do punktu 4 - przewroty, stania na RR i wytrzymania nie mogą zostać użyte dla spełnienia tego wymagania (seria akrobatyczna musi być wykonana z dwóch elementów akrobatycznych w tym jeden musi być z lotem !)
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
  - wykonanie minimum 4 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.
  - wykonanie mniej niż 4 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

## 4. Ćwiczenia 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-F-F-Sk	0,50
5) R-F- min. Spt	0,50
6) Pp- min. Skp	0,50

-----  
OW            3,00

+ 8 grup najwyższej wartości

### Premie:

1) R-F-St-F-Sk	0,50
2) Piruet gr C	0,50
3) R-F-S <sub>pt</sub> min 180°	0,50
4) Salto podwójne (podwójne salto w tył spełnia wymaganie nr 6, podwójne salto w przód spełnia wymagania nr 5)	1,00
4) Połączenia wg FIG	

### Finał:

- R-F-St-F-Sp - **premia 0,50 pkt. - dozwolone jest wykonanie R-F-St-F-Sk bez premii zamiast punktu 4.**
- Salto w przód lub w tył 360° w ramach wymagania nr 5 lub 6 – brak premii za salto proste w tył 180°.
- **Skrócone ćwiczenie ćwiczeń wolnych:**
  - **wykonanie minimum 3 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.**
  - **wśród tych trzech wymagań musi być jedna seria akrobatyczna!!!**
  - **mniej niż 3 wymagania – ocena błędów od 5,00 pkt.**

## **Klasa II PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek**

Wyjątek stanowią:

### **I. Poręcze asymetryczne**

- |  |      |
|--|------|
| 1) Różne chwyt (zmiana wartości wymagania)   | 1,00 |
| 2) Element z min 360° bez lotu (zmiana wartości wymagania)   | 1,00 |
| 3) Element z lotem z WŻ na DŻ (zmiana wartości wymagania)  | 1,00 |
| 4) Element z lotem na tej samej żerdzi (zmiana wartości wymagania)   | 1,00 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Wymaganie 1 lub 2 można zastąpić dwiema sanzirowkami (wykonanie tylko jednej sanzirowki 0,50 pkt.)</li><li>• Dozwolona jest asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa, itp.</li></ul> | 1,00 |

### **II. Równoważnia**

- |   |      |
|---|------|
| 1) Połączenia akrobatyczne z saltem (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
|---|------|

### **III. Ćwiczenia wolne**

- |   |      |
|---|------|
| 1) Podwójne salto (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
|---|------|

## **Klasa I PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek**

## **Klasa Młodzieżowiec – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek**

## **Klasa Mistrzowska – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek**