

POLSKI ZWIĄZEK GIMNASTYCZNY



PROGRAM KLASYFIKACYJNY

gimnastyka sportowa mężczyzn

na podstawie opracowania Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej (FIG)

Ver. 11.01.2023

Tłumaczenie: Adam Koperski

Zasady ogólne

Wprowadzenie

Program Klasyfikacyjny GSM dla gimnastyki sportowej mężczyzn Polskiego Związku Gimnastycznego obowiązuje od 24 marca 2022 roku. Stworzony został na bazie programu Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej „[Age group development and competition program for MAG](#)”.

Program opracowany został na potrzeby szkolenia oraz rywalizacji dla zawodników gimnastyki sportowej mężczyzn, od kategorii młodzika do kategorii juniora młodszego. Program może również służyć jako baza szkoleniowa dla gimnastyki rekreacyjnej (pierwsze dwie klasy sportowe).

Pierwsze cztery z siedmiu kategorii Programu Klasyfikacyjnego GSM obejmują układy obowiązkowe.

Podział na klasy sportowe i kategorie wiekowe:

• Klasa młodzieżowa – „pierwszy krok gimnastyczny”	7 – 9 lat	(młodzik)
• Klasa młodzieżowa	9 – 11 lat	(młodzik)
• Klasa III	11 – 13 lat	(junior młodszy)
• Klasa II	13 – 15 lat	(junior młodszy)
• Klasa I	14 – 17 lat	(junior)
• Klasa M	17 – 21 lat	(młodzieżowiec)
• Klasa M	18 i starsi	(senior)

Uwagi:

- „Pierwszy krok gimnastyczny” stanowi pierwszy etap szkolenia gimnastycznego. Rekomenduje się aby zawody w „pierwszym kroku gimnastycznym” organizowane były na szczeblu klubowym, międzyklubowym. Dopuszcza się możliwość startu na dowolnej ilości wybranych przyrządów, start w pełnym wieloboju gimnastycznym nie jest obowiązkowy. Organizator we własnym zakresie może określić ilość przyrządów oraz trudność układów (np. wskazać wybrane elementy do trudności układu z zaproponowanych w niniejszym Programie). Pierwszymi zawodami na szczeblu wojewódzkim powinny być Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (układy obowiązkowe na 6 przyrządach). Zaleca się, aby zawodnicy poniżej 8 roku życia nie uczestniczyli w zawodach.
- Układy obowiązkowe klasy młodzieżowej powinny stanowić podstawę gimnastyki rekreacyjnej jak również wyczynowej. Federacje Gimnastyczne mogą zdecydować się na łatwiejsze układy obowiązkowe lub doprecyzować elementy, które powinny składać się na układ gimnastyczny.
- Do układów zawodnik może wprowadzić tylko te elementy, które są wykonywane przez niego bezpiecznie i poprawnie pod względem technicznym.

- Kolejność wykonywanych elementów w układach jest obowiązkowa.
- Po zdobyciu danej klasy sportowej zawodnik nie ma prawa startu w klasie niższej.
- We wszystkich rodzajach zawodów i we wszystkich kategoriach wiekowych nie dopuszcza się poprawiania wykonanego układu ćwiczeń (brak poprawek).
- Wykonywanie elementów na inną (stronę, nogę, rękę itp.) niż to wynika z opisu elementów wchodzących w skład budowy układów nie jest błędem.
- W klasie młodzieżowej zawodnicy występują na zawodach w krótkich spodenkach i koszulce na ramiączkach.
- W klasie III i II zawodnicy mogą występować w długich spodniach na koniu, kółkach, poręczach i drążku.
- W klasie młodzieżowej i III ćwiczenia wolne można wykonać na ścieżce gimnastycznej (w przypadku braku planszy gimnastycznej).
- W zawodach klasy młodzieżowej w punktacji wielobojowej nagradzani będą zawodnicy w każdej grupie wiekowej oddzielnie oraz w punktacji wspólnej dla wszystkich grup wiekowych.
- W kategorii młodzika do systemu współzawodnictwa sportowego (MMM) zalicza się tylko start w klasie młodzieżowej (9-11 lat). Do punktacji zaliczane będą wyniki z wieloboju wspólnego dla wszystkich grup wiekowych oraz z ćwiczeń finałowych w poszczególnych konkurencjach.
- W klasie III na koniu bez łęków i w klasie II na koniu z łękami zezwala się na dowolną wysokość naskoku.
- Na skoku w klasie III zezwala się na użycie dwóch odskoczni. W klasie II zezwala się na użycie tylko jednej odskoczni.
- Na poręczach zezwala się na użycie jednej odskoczni.
- W pozostałych, nieopisanych wyżej kwestiach, obowiązują przepisy FiG i regulaminy PZG.

Poniżej przedstawiono strukturę Programu Klasyfikacyjnego GSM PZG:

Program Klasyfikacyjny – gimnastyka sportowa mężczyzn		
Klasa młodzieżowa – pierwszy krok gimnastyczny	wiek 7 – 9	zaleca się układy obowiązkowe
Klasa młodzieżowa	wiek 9 - 11	układy obowiązkowe
Klasa III	wiek 11 - 13	układy obowiązkowe
Klasa II	wiek 13 - 15	układy obowiązkowe
Junior (kl. I)	wiek 14 – 17	FIG – układy dowolne
Młodzieżowiec	wiek 17 – 21	FIG – układy dowolne
Senior	wiek 18 i starsi	FIG – układy dowolne

Przepisy ogólne

Artykuł 1. Wiek uczestników

- a. Wiek zawodników oparty jest na ich wieku na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
- b. Zaleca się, aby zawodnicy poniżej 8 roku życia nie uczestniczyli w zawodach.
- c. Zawodnik młodszy, który jest poniżej minimalnego wieku dla danej kategorii wiekowej, może uczestniczyć w tej kategorii (w kategorii wyższej) w wyjątkowych sytuacjach, jeżeli znacznie przewyższa umiejętnościami nie tylko swoich rówieśników ale również zawodników z wyższej kategorii wiekowej, jest w Kadrze Narodowej, jest Reprezentantem Polski, posiada badania lekarskie z orzeczeniem z odpowiedniej przychodni sportowo-lekarskiej współpracującej z Instytutem Sportu o możliwości zwiększenia obciążeń treningowych i posiada bogatą karierę sportową. Zgodę na start wydaje Zarząd Sekcji GSM wraz z komisją M-S po otrzymaniu wniosku oraz pełnej dokumentacji dot. zawodnika klubu. Takie zezwolenie powinno być udzielone przed zgłoszeniem do zawodów.

Artykuł 2. Rozgrzewka, asekuracja i pomoc

- a. Zawodnikom przed zawodami przysługuje rozgrzewka ogólna oraz rozgrzewka na poszczególnych przyrządach wg FIG.
- b. W czterech pierwszych klasach Programu Klasyfikacyjnego GSM w ćwiczeniach na drążku wymagana jest osoba asekurująca. Arbiter nie udzieli zgody na ćwiczenie, jeżeli nie będzie zabezpieczona osoba asekurująca. Jeżeli trener odejdzie podczas wykonania ćwiczenia zawodnika zostanie naliczone potrącenie 0,30 pkt. od oceny końcowej.
- c. Miękkie materace asekuracyjne (5, 10 lub 20 cm) są dozwolone bez potrącenia na wszystkich przyrządach z wyjątkiem ćwiczeń wolnych i konia z łękami (do II klasy włącznie). Użycie dodatkowego materaca na ćwiczeniach wolnych i koniu z łękami – potrącenie 0,30 pkt. od oceny końcowej.
- d. Materac zabezpieczający (kołnierz) odskocznię musi być używany przy wszystkich skokach z rundaka; arbiter nie udzieli zgody na skok bez materaca asekuracyjnego. Jeżeli skok z rundaka zostanie wykonany bez materaca asekurującego – ocena końcowa za skok 0,0 pkt. Powinien być dostępny materac na ręce ustawiany przed odskocznią.
- e. Korzystanie z niedozwolonego dodatkowego sprzętu – potrącenie 0,30 pkt.

Artykuł 3. Ogólne zasady sędziowania

- a. We wszystkich klasach Programu Klasyfikacyjnego GSM, podczas zawodów krajowych, komisja sędziowska składa się z komisji D i E.
- b. O ile nie określono inaczej w niniejszym Programie Klasyfikacyjnym, wszystkie błędy wykonania należy stosować zgodne z obowiązującymi przepisami FIG.
- c. Potrącenia o charakterze dyscyplinarnym odejmowane są od końcowej oceny przez arbitra konkurencji (potrącenie neutralne).
- d. Elementy wykonane z dużym błędem (klasa młodzieżowa 0,30 pkt., klasa III i II 0,50 pkt.) nie będą zaliczane do trudności układu (ocena D).

Przepisy szczegółowe

Artykuł 4. Szczegółowe zasady oceniania

Ocena układów obowiązkowych we wszystkich kategoriach wiekowych składa się z dwóch składowych: oceny trudności (ocena D) i oceny wykonania (ocena E). Maksymalna ocena końcowa wynosi 20,00 pkt.

Ocena D

Ocena D jest obliczana na podstawie sumy wartości wykonanych i zaliczonych elementów obowiązkowych w ilości określonej w danej kategorii wiekowej. Dopuszcza się częściowe wykonanie sekwencji elementów z danej pozycji (jednej kratki) opisanej w tabelach układów i tym samym zalicza się poszczególne elementy zgodnie z ich wyceną w tabelach. Niepełna sekwencja zaliczona będzie do sumy ilości elementów, np. podskok nożycowy (0.6) i łącznie dwa przerzuty bokiem (2 x 1.0) – całości traktowana jest jako trzy elementy.

W przypadku wykonania tylko dwóch przerzutów bokiem całości zaliczona będzie jako dwa elementy o wartości 2.0 pkt. do trudności układu. Elementy wykonane z dużym błędem (klasa młodzieżowa 0.30 pkt., klasa III i II 0.50 pkt.) nie będą zaliczane do trudności układu (ocena D). Element wykonany z dużym błędem będzie zaliczony do całkowitej ilości wymaganych elementów.

Ocena E

Potrącenia komisji E, jeśli nie są określone w przepisach, w układach obowiązkowych, są następujące:

Klasa młodzieżowa

Mały błąd	= 0.10 pkt.
Średni błąd	= 0.20 pkt.
Duży błąd	= 0.30 pkt.
Upadek	= 0.50 pkt.

Klasa III i II

Mały błąd	= 0.10 pkt.
Średni błąd	= 0.30 pkt.
Duży błąd	= 0.50 pkt.
Upadek	= 1.00 pkt.

Ocena końcowa

Ocenę końcową za układ obowiązkowy wylicza się na podstawie sumy oceny D i E, a następnie pokazuje wynik publicznie. Jeżeli jest to możliwe w pierwszej kolejności powinna być pokazana ocena D, a następnie ocena końcowa.

Artykuł 5. Dodatkowe informacje i modyfikacje przepisów

1. Elementy bez wartości nie będą zaliczone do trudności układu, natomiast stosowane będą potrącenia za ich błędne wykonanie.
2. W zawodach klasy III i II, o ile nie zapisano inaczej, zamachy pośrednie będą traktowane jako błąd wykonania. Stosowane będą potrącenia zgodnie z przepisami sędziowania FIG.
3. Rozłączenia nóg, które wg przepisów FIG są niedozwolone, są możliwe do wykonania w klasie III i II. Elementy siłowe wykonane z rozłączonymi nogami, chyba że wskazano inaczej – potrącenie każdorazowo 0,10 pkt.
4. Układy obowiązkowe oceniane są przez sędziego lub sędziów z podziałem na komisje D i E.
5. Maksymalna ocena końcowa za wykonanie układu obowiązkowego wynosi 20,00 pkt. Potrącenia za wykonanie układu odejmowane są od oceny E, w zależności od ilości zaliczonych elementów w układzie (potrącenie neutralne).
6. Podczas wykonywania układu obowiązkowego, zawodnik dla uzyskania trudności, może powtórzyć element po upadku lub zatrzymaniu.
7. Pominięcie elementu obowiązkowego spowoduje utratę wartości tego elementu.
8. Dodanie dodatkowego elementu z tabeli trudności COP FIG spowoduje potrącenie 0,50 pkt. od oceny końcowej (potrącenie neutralne).

Artykuł 6. Zbyt krótkie ćwiczenie

Element wykonany z dużym błędem może być zaliczony do całkowitej liczby wymaganych elementów, nawet jeżeli nie jest zaliczony jako Sekwencja elementów. Do ilości elementów zalicza się każdy element, który jest wyceniony i posiada wartość pkt. np. rundak, flick-flack, salto w tył o tułowi wyprostowanym rundak-0,3. flick-flack-0,5. salto-1,0 są to trzy elementy.

Wycena ćwiczenia w zależności od ilości elementów (wyjściowa ocena E)

Kategoria wiekowa	8 elementów	7 elementów	6 elementów	5 elementów	4 elementy	3 elementy	2 elementy	1 element
Pierwszy krok gimnastyczny	10.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
Klasa młodzieżowa	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Klasa III	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	3.0	2.0	1.0
Klasa II	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	3.0	2.0	1.0

Artykuł 7. Specyfikacja przyrządów

Specyfikacja przyrządów w poszczególnych kategoriach wiekowych

„Pierwszy krok gimnastyczny”	Klasa młodzieżowa	Klasa III	Klasa II
Ćwiczenia wolne FIG 12m x 12m Koń z łękami Grzybek z 10 cm materace asekuracyjne Kółka Standardowa wysokość FIG z materacami maksymalnie 60 cm wysokości Skok Serta 80 cm Poręcze Niskie poręcze z możliwością naskoku do podporu. Dozwolone materace 20 cm Drażek Wysokość wystarczająca, żeby wykonać zwis przez najwyższego zawodnika. Drażek może być obniżany lub podkładane materace przed zawodami.	Ćwiczenia wolne FIG 12m x 12m Koń z łękami Grzybek z 10 cm materace asekuracyjne X naklejony na grzybku Kółka Standardowa wysokość FIG z materacami maksymalnie 60 cm wysokości Skok Wysokość materaca do lądowania 20 cm Poręcze Wysokość wystarczająca do wykonania zamachu o nogach ugiętych (maks. wysokość FIG). Dozwolone materace 20 cm Drażek Wysokość wystarczająca, żeby wykonać zwis przez najwyższego zawodnika. Drażek może być obniżany lub podkładane materace przed zawodami.	Ćwiczenia wolne FIG 12m x 12m Koń z łękami Wysokość konia 95 cm + materac 20 cm Kółka Standardowa wysokość FIG dozwolone 20 cm materace Skok Wysokość stołu 1,15 m do 1,25 m. Kołnier asekuracyjny do Yurchenko Yurchenko jedna odskocznia. Poręcze Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm Drażek Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm	Ćwiczenia wolne FIG 12m x 12m Koń z łękami Wysokość konia z łękami FIG Kółka Standardowa wysokość FIG dozwolone 20 cm materace Skok Wysokość stołu 1,25 m do 1,35 m. Kołnier asekuracyjny do Yurchenko Yurchenko jedna odskocznia. Poręcze Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm Drażek Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm

Artykuł 8. Podsumowanie specyficznych przepisów dla konkurencji skoku w klasie III i II

W konkurencji skoku w klasie III, zawodnik może wykonać zamiennie skok/skoki dowolne z różnych grup strukturalnych, tylko spośród skoków wyszczególnionych w tabeli poniżej określonymi niniejszym programem (skok – wiek 11-13 lat). W klasie II (skok – wiek 13-15 lat) zawodnik wykonuje dwa skoki, z różnych grup strukturalnych, spośród listy skoków dozwolonych i określonych w tabeli poniżej. W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok, do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki, z czego pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wielobojowej, natomiast ocena średnia z dwóch skoków stanowić będzie kwalifikację do finału.

Tabela nr 1. - lista dozwolonych skoków w klasie III i II:

Skok	Klasa III	Klasa II
Skoki dozwolone i ich trudność	Przerzut = 1,6 Przerzut z $\frac{1}{2}$ = 1,8 Przerzut z 1/1 = 2,0 Przerzut salto grupowane = 2,4 Przerzut salto grupowane z $\frac{1}{2}$ = 2,8 Przerzut salto łamane = 2,8 Rundak = 1,6 Tsukahara grupowana = 2,2 Tsukahara łamana = 2,4 Tsukahara prosta = 3,2 Yurchenko grupowane = 2,2 Yurchenko grupowane z 1/1 = 2,8 Yurchenko łamane = 2,4 Yurchenko proste = 3,2	Przerzut = 1,6 Przerzut z $\frac{1}{2}$ = 1,8 Przerzut z 1/1 = 2,0 Przerzut z $1\frac{1}{2}$ = 2,2 Przerzut salto grupowane = 2,4 Przerzut salto grupowane z $\frac{1}{2}$ = 2,8 Przerzut salto grupowane z $1\frac{1}{2}$ = 3,6 Przerzut salto łamane = 2,8 Przerzut salto proste = 3,6 Przerzut salto proste z $\frac{1}{2}$ = 4,0 Rundak z $\frac{1}{2}$ = 1,6 Rundak z 1/1 = 1,8 Yurchenko grupowane = 2,2 Yurchenko grupowane z 1/1 = 2,8 Yurchenko łamane = 2,4 Yurchenko proste = 3,2 Yurchenko proste z 1/1 = 4,0 Tsukahara grupowana = 2,2 Tsukahara łamana = 2,4 Tsukahara prosta = 3,2 Kasamatsu grupowane = 2,8

Polski Związek Gimnastyczny



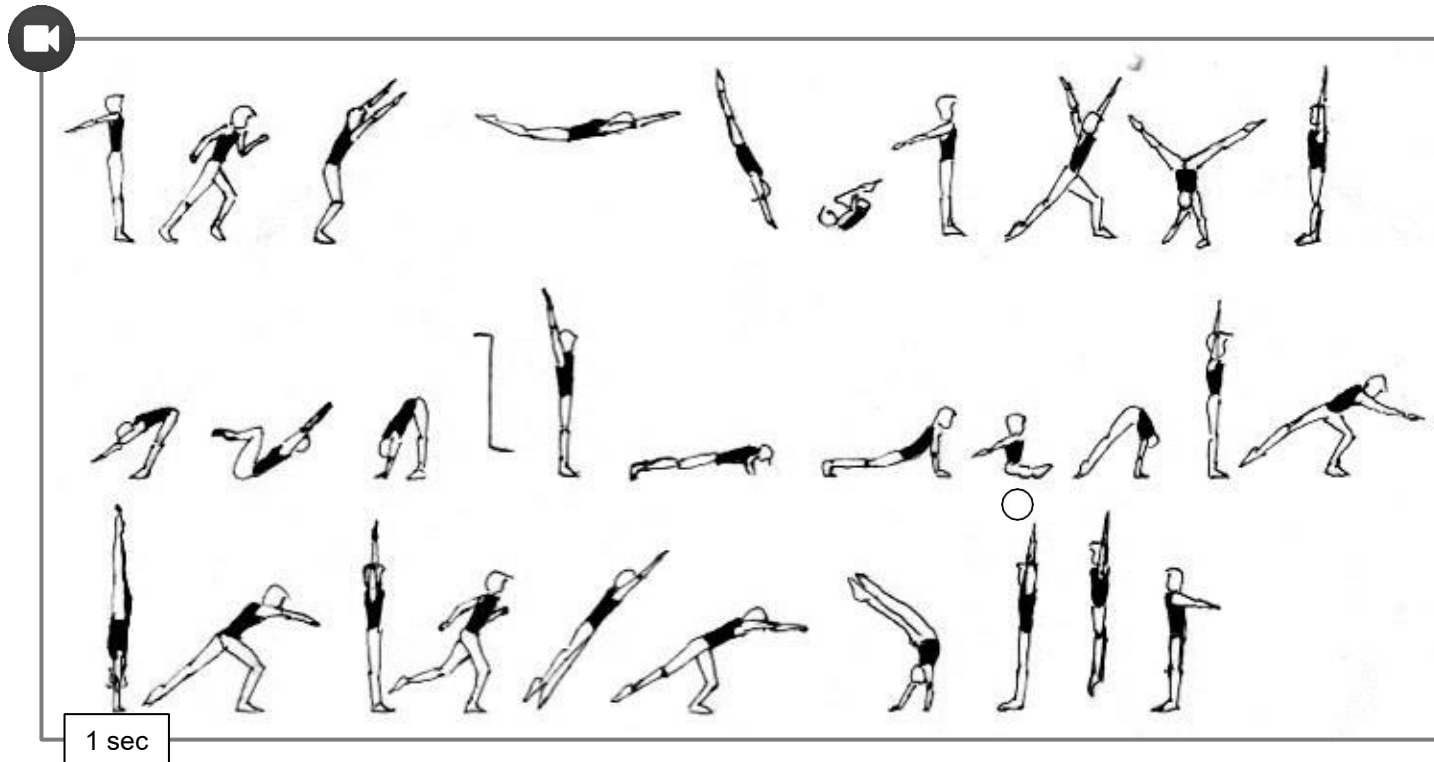
Program Klasyfikacyjny GSM

Klasa młodzieżowa

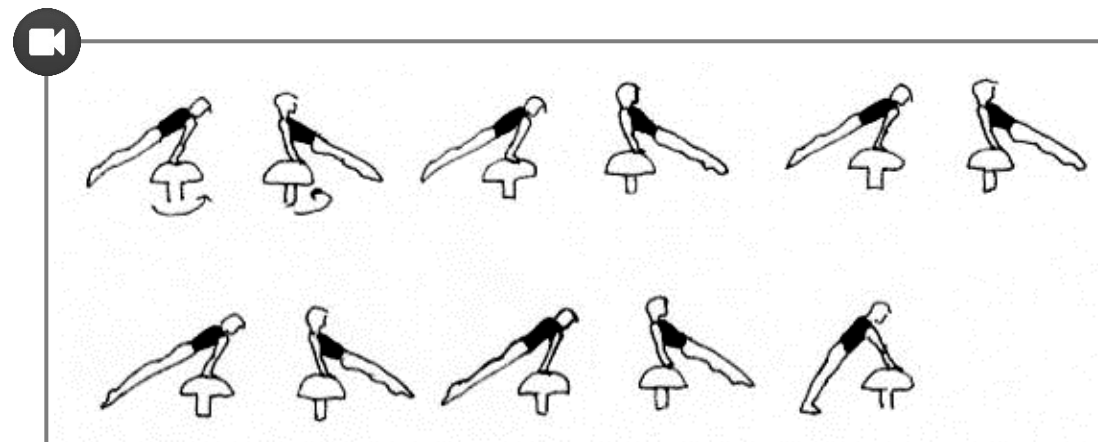
„pierwszy krok gimnastyczny”

wiek 7 – 9 lat

Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – GRZYBEK



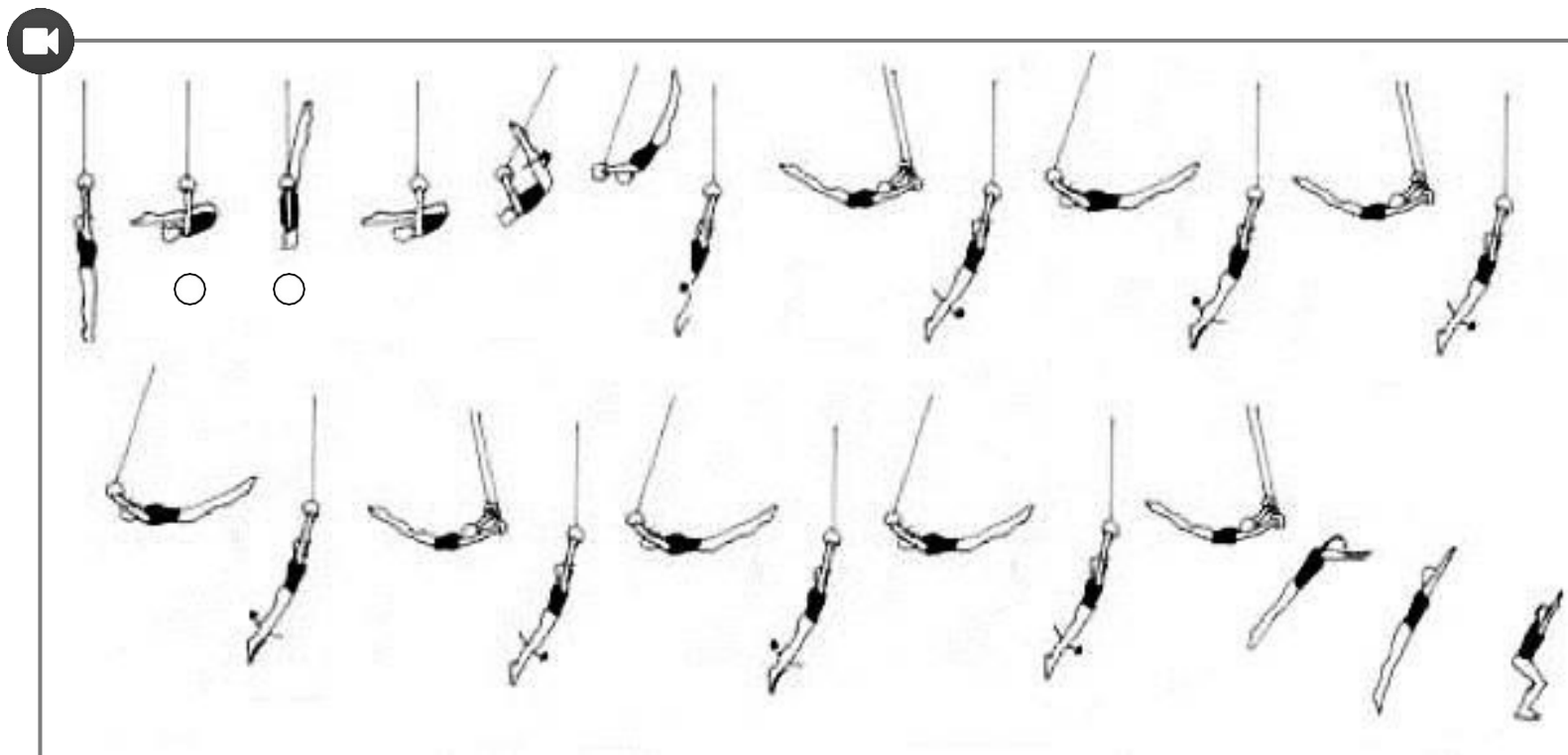
Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
<i>Układ można wykonać na ścieżce gimnastycznej</i>		
1. Z 2-3 kroków lotka	1.8	- Pozycja grupowana 1.0 - Pozycja załamana 0.5
2. Przerzut bokiem	1.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
3. Przewrót w tył o rękach prostych (nogi ugięte lub proste)	0.8	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
4. Pad w przód o tułowi wyprostowanym	0.4	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
5. Szpagat poprzeczny wytrzymanie 2 sek.	1.5	- Słaba gibkość 0.1 - 0.3 - Zbyt krótkie wytrzymanie 0.1 - 0.3
6. Powrót do postawy	0.8	Ugięte kolana 0.1 - 0.3
7. Z wykroku stanie na rękach 1 sek. i powrót do postawy	1.7	- Pozycja załamana 0.1 - 0.3 75° lub mniej 0.3 - Brak wytrzymania 0.1 - 0.3
8. Z 2-3 kroków rundak wyskok	2.0 (1.5; 0.5)	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
	Suma 10.0	

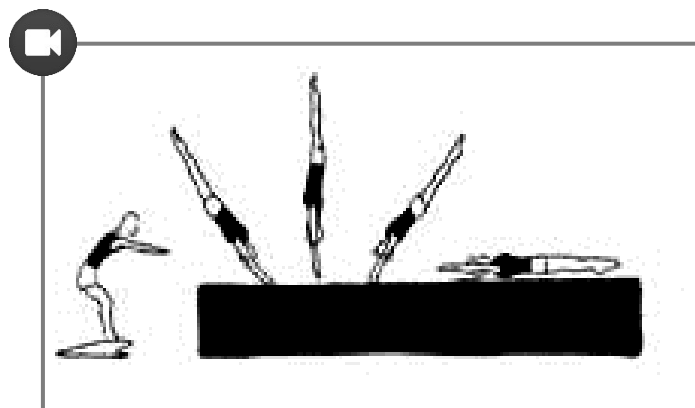
Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – GRZYBEK

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
1. Koło odboczne w podporze	2.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
2. Koło odboczne w podporze	2.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
3. Koło odboczne w podporze	2.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
4. Koło odboczne w podporze	2.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
5. Koło odboczne w podporze	2.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
	Suma 10.0	
- Zawodnik musi wykonać ćwiczenie na grzybku - Potrącenie za każdy upadek po kole – 0,5 pkt.		

Pierwszy krok gimnastyczny (7-9 lat) - KÓŁKA



Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – SKOK



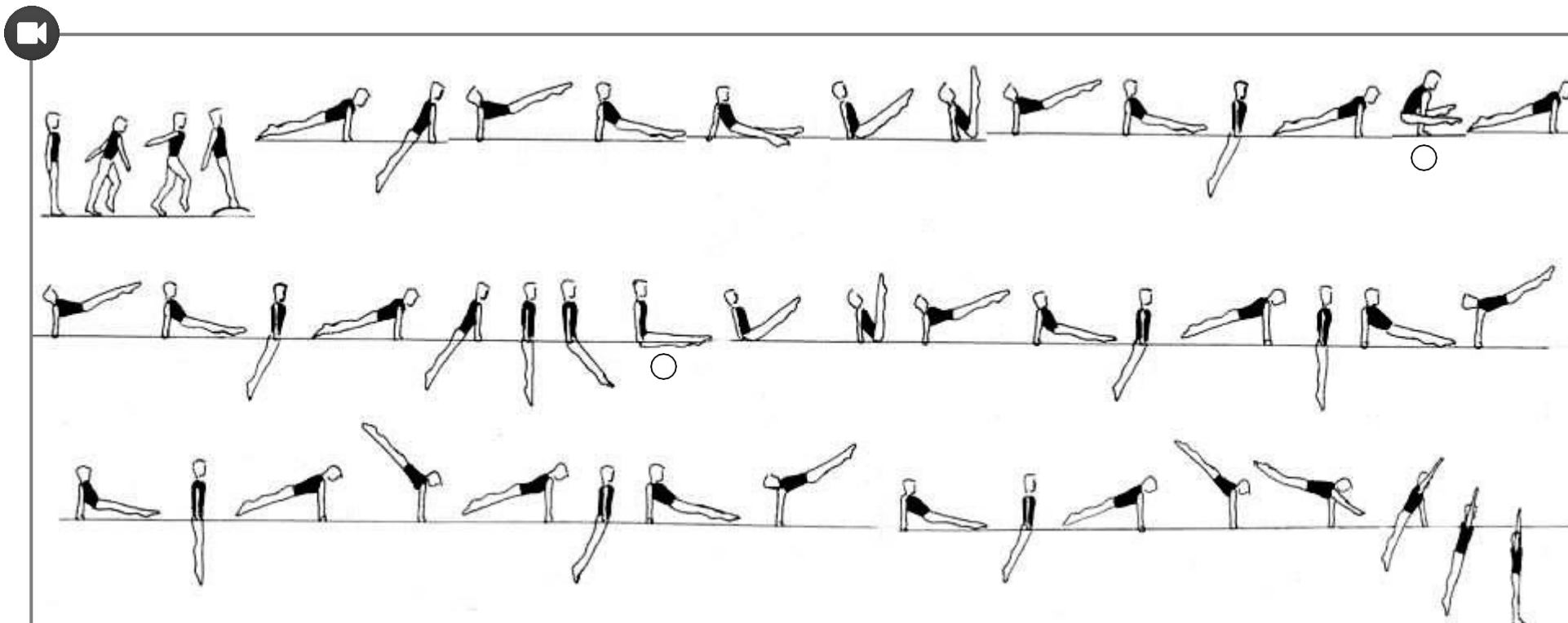
Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – KÓŁKA

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
1. Ze zwisu przejście siłą do zwisu przewrotnego (wytrzymanie 2 sek.)	0.5	- Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 - Wytrzymanie 1 sek. 0.2 - Brak wytrzymania 0.3
2. Wyprost tułowia do zwisu przerzutowego (ciało lekko wygięte). Wytrzymanie 2 sek.	1.0	- Brak odkręcenia kółek 0.3 - Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 - Wytrzymanie 1 sek. 0.2 - Brak wytrzymania 0.3
3. Zwis przewrotny i podmyk do zamachu	1.5 (0.5) (1.0)	- Ugięte nogi 0.1 - 0.3 - Brak wyprostowania ciała w przejściu do zwisu 0.3
4. 3 zamachy w przód i w tył. Ciało powinno być w poziomie od pierwszego zamachu w przód (biodro na wysokości kółek)	6.0 (2.0) (2.0) (2.0)	- Niewystarczająca wysokość 0.1 - 0.3 - Brak płynności wykonania 0.1 - 0.3
5. Zeskok w czwartym tylnym zamachu.	1.0	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
Suma 10.0		

Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – SKOK

BŁĘDY	POTRĄCENIA	BŁĘDY	POTRĄCENIA
Można wykonać jeden skok			
1. Z rozbiegu, naskok na odskocznnię i odbiciem obunóż naskok do stania na rękach o tułowiu prostym i przejście do leżenia tyłem na stertę materacy wysokość 80 cm.			
- Ugięte ręce - Zatrzymanie w staniu - Tułów lekko załamany - Tułów mocno załamany - Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej) - Pozycja grupowana	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0		
	Suma 9.5 (19.5)		

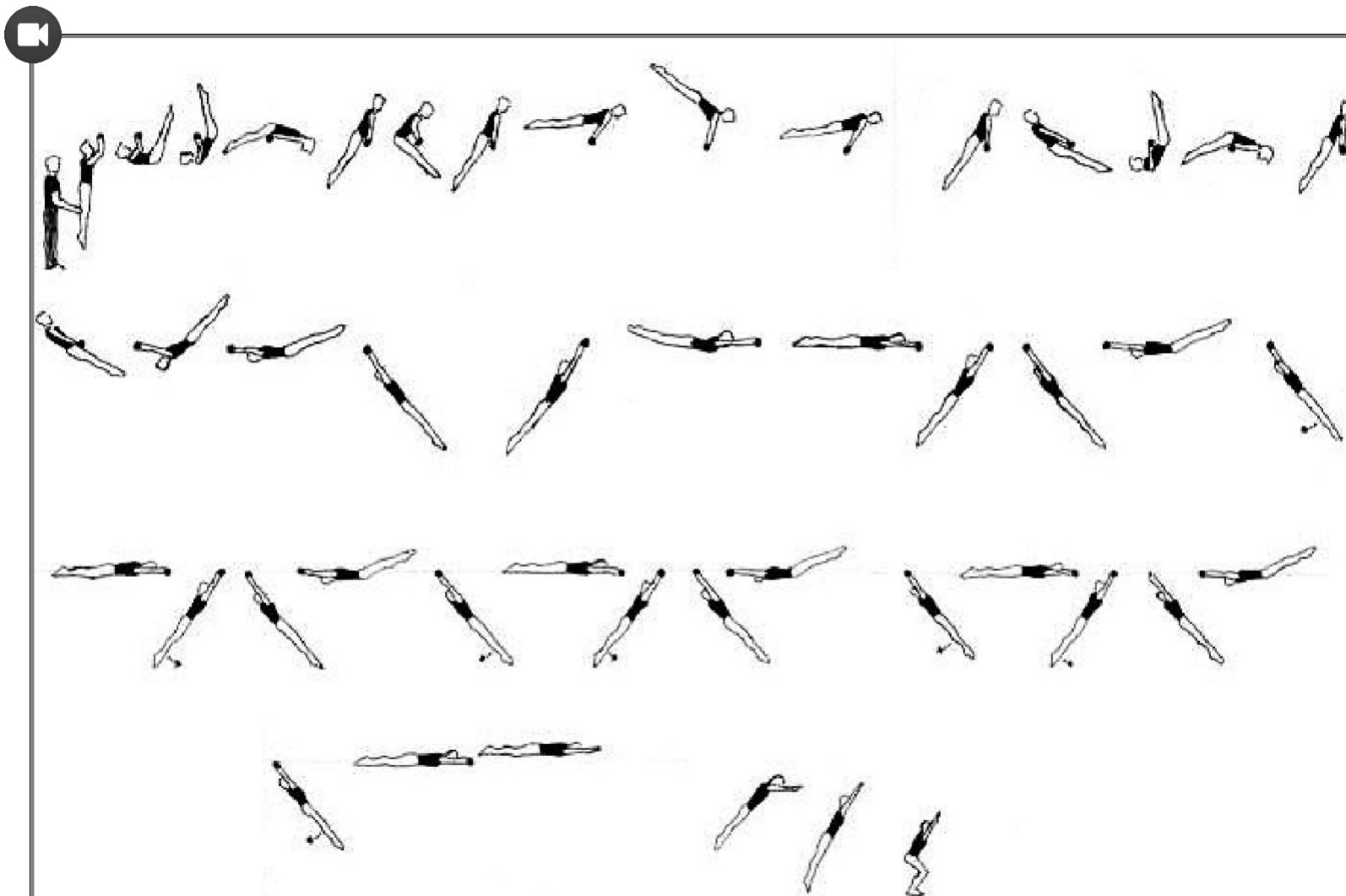
Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – PORECZE



Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – PORĘCZE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Z rozbiegu naskok do podporu, zamach w przód i rozkrokiem odbicie od poręczy (trener może podsadzić do podporu i wówczas zamach w tył i w przód); dozwolone jest użycie odskoczni przy naskoku	1.0 (0.5) (0.5)	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
2. Zamach w tył do poziomej w rozkroku (2 sek.), uniesienie nóg i powrót do podporu	2.0 (1.5) (0.5)	- Nogi nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3 - Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 - Wytrzymanie 1 sek. 0.2 - Wytrzymanie poniżej 1 sek. 0.3
3. Zamach w przód, zamach w tył (biodra nad poręczami, sylwetka wyprostowana)	1.0 (0.5) (0.5)	- Nogi ugięte 0.1 - 0.2 - Sylwetka nie wyprostowana 0.1 - 0.3 - biodra nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do poziomej (2 sek. wytrzymanie)	1.5	- Nogi nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3 - Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 - Wytrzymanie 1 sek. 0.2 - Wytrzymanie poniżej 1 sek. 0.3
5. Uniesienie i wyrzut nóg w przód, i zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	- Nogi ugięte 0.1 - 0.3 - Ciało nie wyprostowane 0.1 - 0.2
6. Zamach w przód, zamach w tył, zamach w przód (ze stopami powyżej poręczy w wyprostowanej sylwetce)	1.5 (0.5) (0.5) (0.5)	- Ręce ugięte 0.1 - 0.2 - Sylwetka nie wyprostowana 0.1 - 0.3 - Nogi nie są powyżej poręczy 0.1 - 0.3
7. Zamach w tył do poziomu lub powyżej i zeskok zawrotny (w 3 zamachu w tył) pokazać chwilowy podpór na jednej żerdzi.	2.0	- Ręce ugięte 0.1 - 0.2 - Sylwetka załamana 0.1 - 0.3 - Brak chwilowego podporu 0.3
	Suma 10.0	

Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – DRAŻEK



Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Ze zwisu wymyk do podporu przodem	1.0	Pomoc w wykonaniu wymyku 0.3
2. Odmach	1.0	- Stopy poniżej drążka 0.1 – 0.3 - Sylwetka załamana 0.1 – 0.3
3. Kołowrót w tył w podporze	1.0	Sylwetka zgrupowana 0.5
4. Podmyk do zwisu (powyżej 45°) i zamach w tył	1.5 (1.0) (0.5)	- Niska amplituda w podmyku 0.1 – 0.3 - Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3
5. Zamach w przód i zamach w tył	1.5	- Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3 - Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3
6. Zamach w przód i zamach w tył	1.5	- Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3 - Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3
7. Zamach w przód i zamach w tył	1.5	- Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3 - Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3
8. Zamach w przód	0.5	- Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3 - Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3
9. Zamach w tył i zeskok w tylnym zamachu do postawy (w 5 th tylnym zamachu)	1.0 (0.5) (0.5)	
	Suma 10.0	

Polski Związek Gimnastyczny

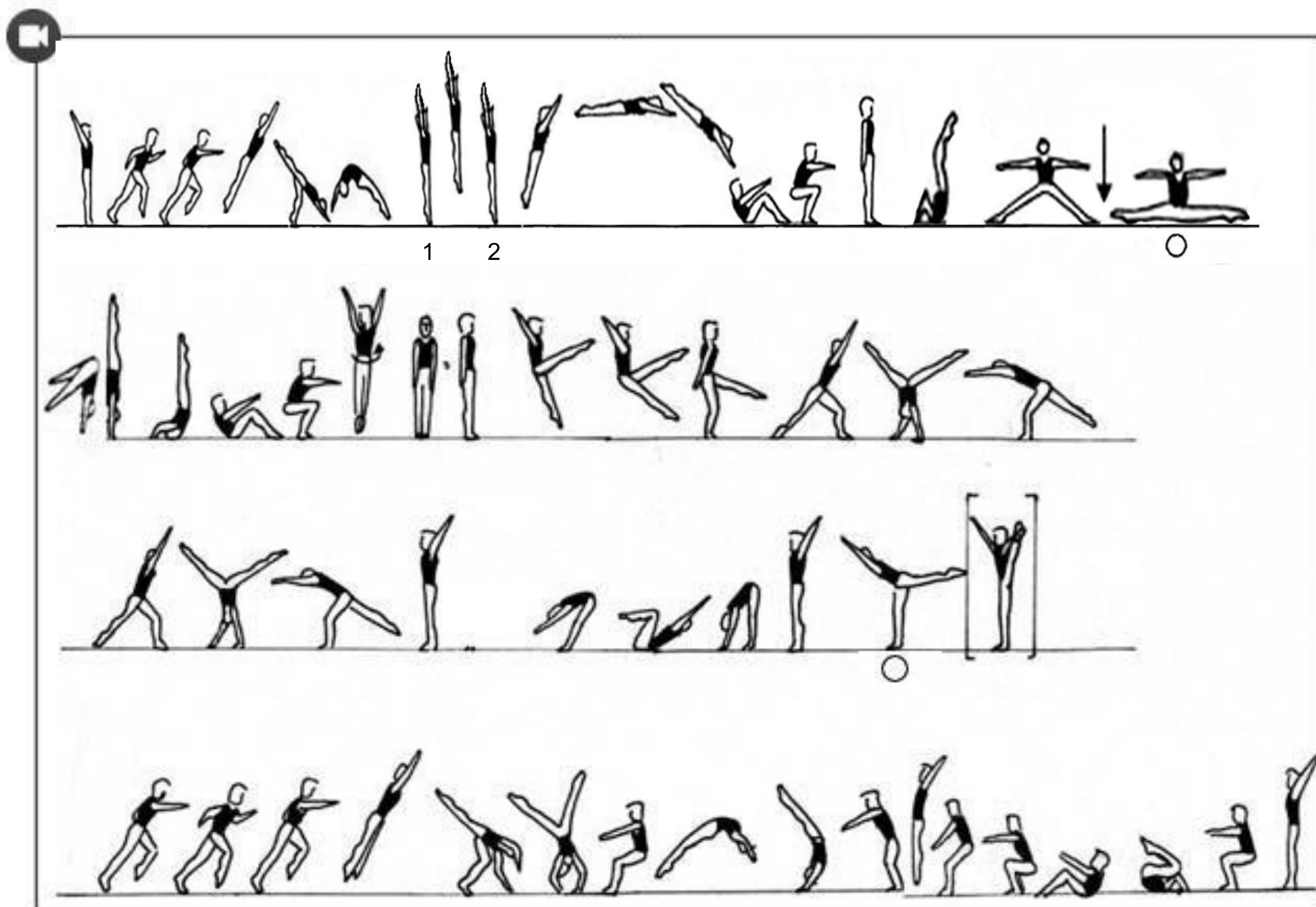


Program Klasyfikacyjny GSM

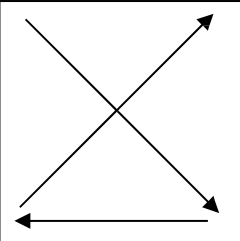
Klasa młodzieżowa - wiek 9 – 11 lat

układy obowiązkowe

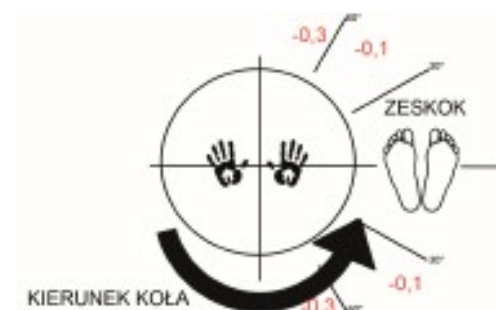
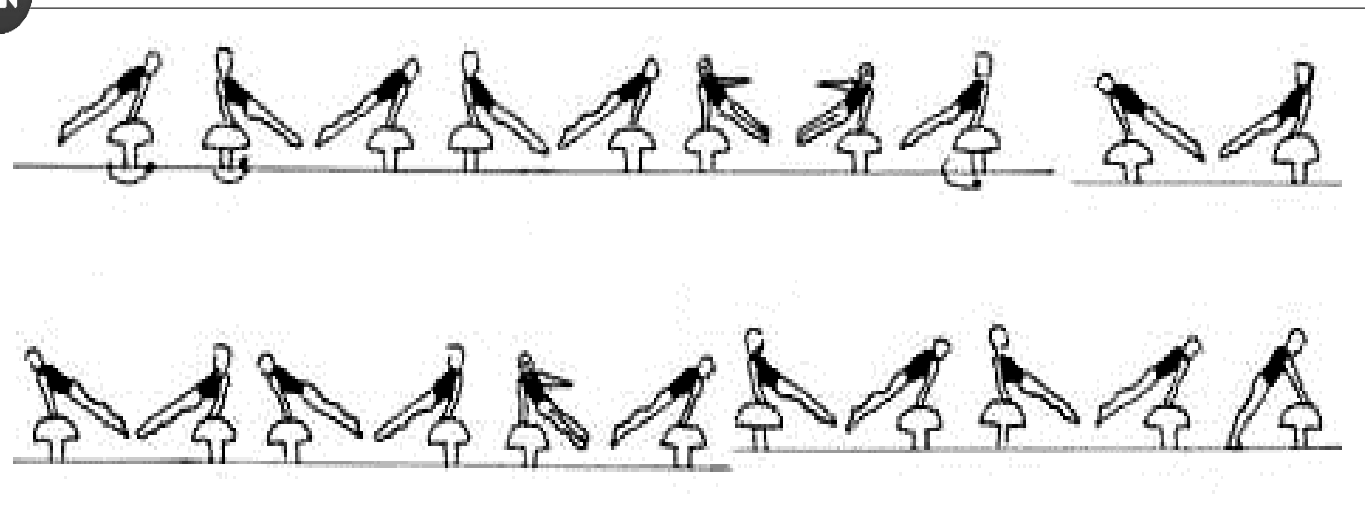
Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Z 2-3 kroków przerzut w przód odbicie, wyskok ,odbicie i skok lotny przerót w przód do rozkroku	2.6 (1.2) (1.0) (0.4)	- Błędy wykonania w lotce 0.1 - 0.3 - Brak dwóch odbić 0.5 - Zbyt niski wyskok 0.1 - 0.3 - Błędy wykonania 0.1 - 0.3
2. Postawa w rozkroku i kontrolowane zejście do szpagatu 2 sek.	0.8	- Szpagat wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 1 sek. 0.2 - Poniżej 1 sek. 0.3 - Słaba gibkość 0.1 - 0.3
3. Szpiczaga z chwilowym zatrzymaniem w staniu na rękach, przewrót w przód i wyskok z ¾ obr.	0.8	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
4. Podskok nożycowy i łącznie dwa przerzuty bokiem	2.6 (0.6) (1.0) (1.0)	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
5. Przewrót w tył o rękach i nogach prostych do postawy	0.5	Błędy wykonania 0.1 - 0.3
6. Waga przodem lub bokiem w postawie (2 sek.)	0.5	- Niewystarczające wytrzymanie 0.1 - 0.3 - Słaba gibkość 0.1 - 0.3
7. 3 kroki rozbiegu, rundak flick-flack wyskok, przewrót w tył do postawy. 	2.0 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2)	- Błędy wykonania 0.1 - 0.3 - Niski wyskok 0.1 - 0.3 - Utrata rytmu 0.2 - 0.3
	Suma 10.0	

Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –

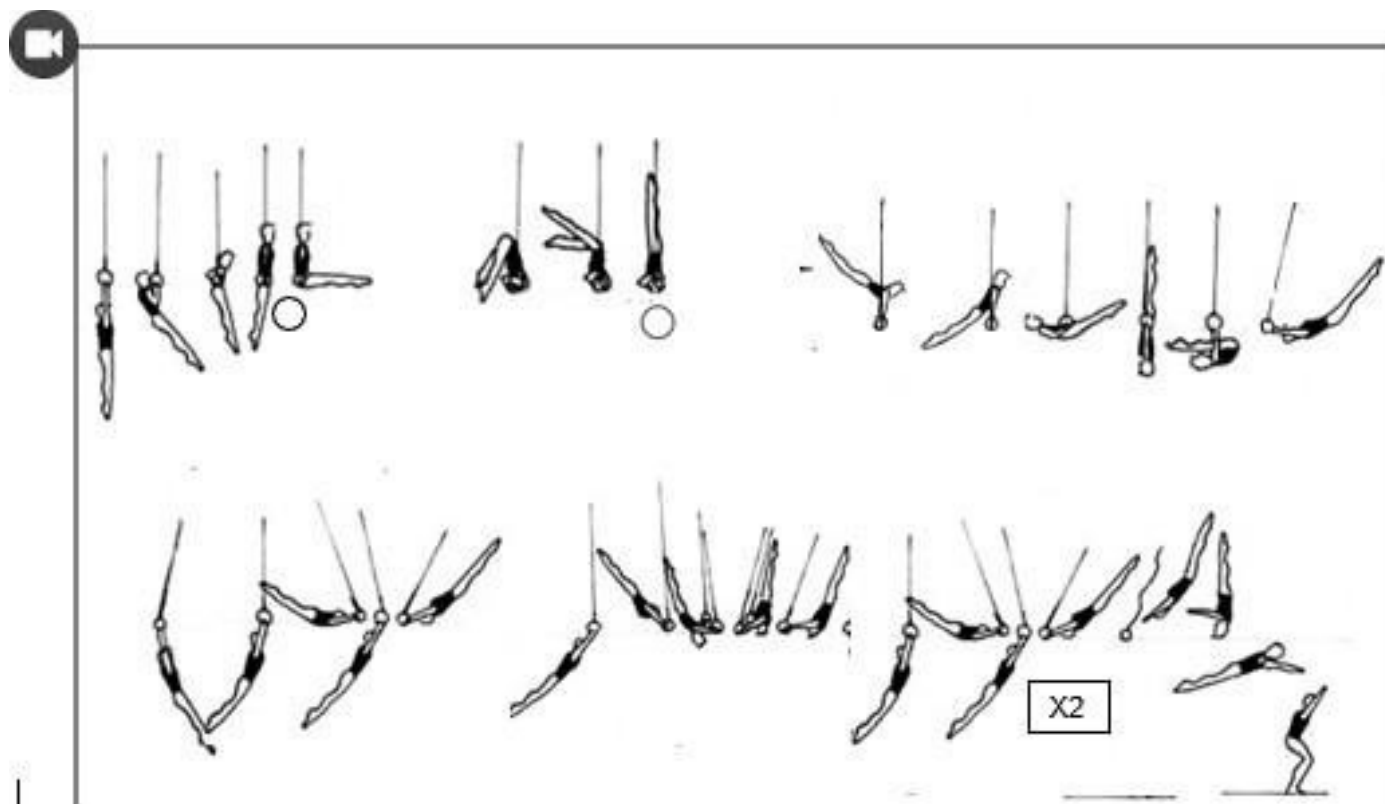


OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Koło odboczne	1.0	Błędy wykonania
2. Koło odboczne	1.3	Błędy wykonania
3. ½ spindle (dwa ¼ spindle)	1.9	Brak ustawienia równoległego rąk po obrocie
4. Koło odboczne	1.3	Błędy wykonania
5. Koło odboczne	1.3	Błędy wykonania

Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –

6. Czechenkera	1.9	Brak ustawienia równoległego rąk po obrocie	0.1 – 0.3
7. Koło odboczne i zeskok do postawy po drugim kole	1.3 Suma 10.0	Błędy wykonania	0.1 - 0.3

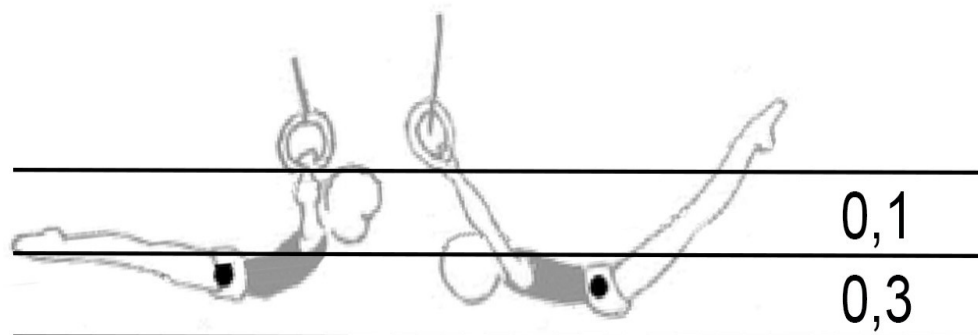
Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – KÓŁKA



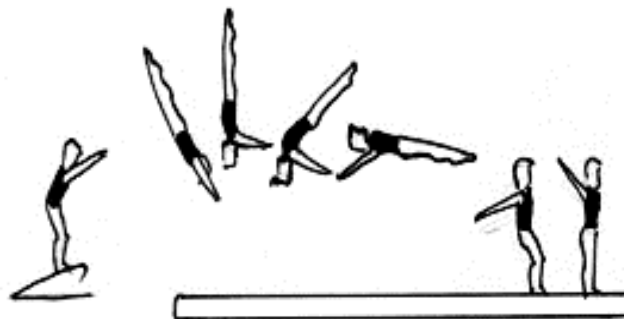
Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Wspieranie ciągiem do podporu (dozwolona jest pomoc z potrąceniem 0.5 pkt.)	0.7	• Z pomocą 0.5 • Brak wyprostów rąk 0.1 – 0.2
2. Poziomka wytrzymanie 2 sek.	0.6	• Ugięte ręce w poziomce 0.1 – 0.2 • Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 • Wytrzymanie 1 sek. 0.2 • Brak wytrzymania 0.3
3. Stanie na barkach (2 sek.)	1.2	• Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1 • Wytrzymanie 1 sek. 0.2 • Brak wytrzymania 0.3
4. Przejście przez podpór do zwisu przerzutowego (wolny, kontrolowany ruch)	2.0 (1.2) (0.8)	• Brak kontroli 0.1 – 0.2 • Brak wyprostowanej sylwetki 0.1 – 0.3
5. Zwis przewrotny i podmyk do zamachu, zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	• Błędy wykonania 0.1 – 0.3
6. Wykręt w przód o sylwetce wyprostowanej (jeżeli sylwetka załamana 90° lub więcej – wartość wykrętu 1.0 i pełne potrącenia za wykonanie)	2.0	• Sylwetka załamana 0.1 – 0.3
7. Zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	• Błędy wykonania 0.1 – 0.3
8. Zamach w przód i zeskok saltem prostym w tył	1.5 Suma 10.0	• Błędy wykonania 0.1 – 0.3

Potrącenia w zamachach

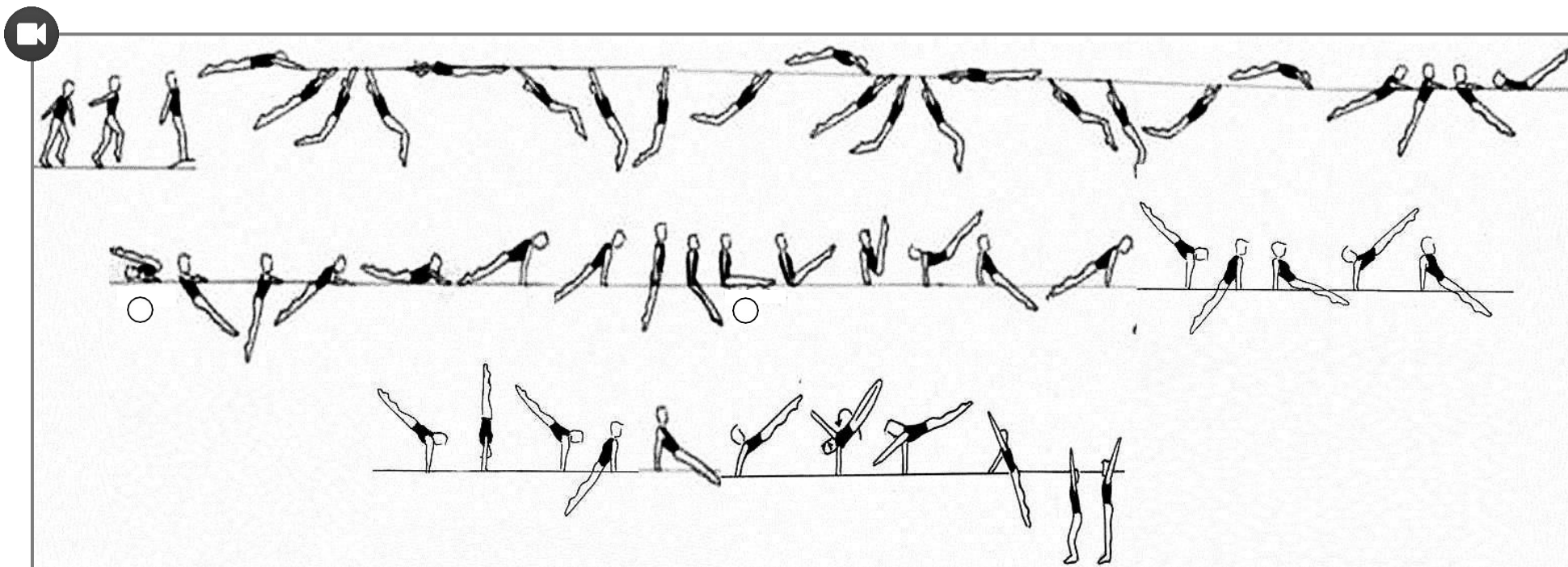


Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –



<i>BŁĘDY</i>	<i>POTRĄCENIA</i>	<i>BŁĘDY</i>	<i>POTRĄCENIA</i>
W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden skok. Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków). W finale zawodnik wykonuje dwa skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków).			
Salto proste w przód			
• Małe załamanie tułowia • Duże załamanie tułowia • Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej) • Sylwetka w zgrupowaniu			0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Suma 9.5 (19.5)

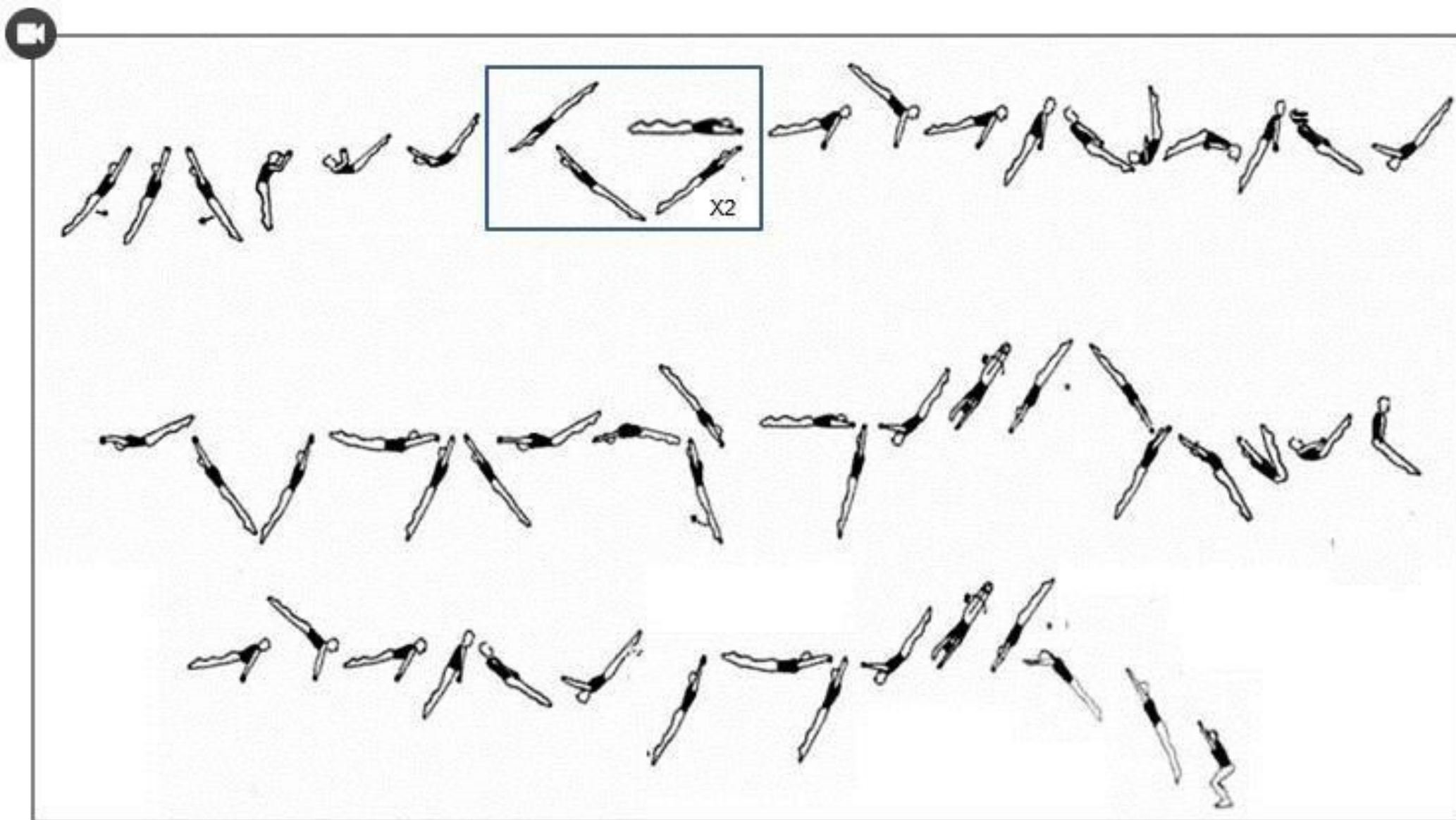
Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –



Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) –

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Naskok do zwisu, zamach w przód, zamach w tył. Można użyć odskocznię.	1.0 (0.5) (0.5)	Błędy wykonania 0.1-0.3
2. Zamach w przód, zamach w tył i wspieranie do oparcia.	1.5 (0.5) (1.0)	Nogi ugięte w trakcie wspierania 0.1-0.3
3. Zamach w przód do oparcia przewrotnego, biodra powyżej poręczy 2 sek. wytrzymanie	1.3 (0.3) (1.2)	- Biodra poniżej poręczy 0.1-0.3 - Nogi ugięte 0.1-0.3 - Niewystarczające wytrzymanie 0.1-0.3
4. Rzut nóg w przód i zamachem w tył, wspieranie w tylnym zamachu do podporu	1.5 (0.5) (1.0)	Błędy wykonania 0.1-0.3
5. Zamach w przód do poziomki 2 sek.	1.0	- Błędy wykonania 0.1-0.3 - Niewystarczające wytrzymanie 0.1-0.3
6. Uniesienie nóg i przez wysoką poziomkę (90°) i rzut nóg w przód i zamach w tył. <i>**wysoka poziomka poniżej 90° - wartość 0.6 pkt. Musi być wykonana tak długo by pokazać kontrolę w trakcie wykonania elementu.</i>	1.5 (1.2)** (0.3)	- Nogi na wysokości 45° do 90° 0.1-0.3 - Ręce ugięte 0.1-0.3 - Ugięte nogi 0.1-0.3
7. Zamach w przód, zamach w tył do stania na rękach, zamach w przód i zeskok odwrotny z ½ obr. (1/2 obr. powyżej poręczy – dowolnie na lewej lub prawej ręce) biodra powyżej poziomu	2.0 (0.3) (1.0) (0.7) Suma 10.0	- Zamach poniżej 45° 0.5 - Zamach pomiędzy 45°-90° 0.1-0.3 - Biodra poniżej poziomu 0.5

Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – DRAŻEK



Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Ze zwisu podmyk do zamachu, zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	0.7 0.7	- Ciało musi być uniesione >45° nad drążkiem 0.1 – 0.3 - Zamach poniżej poziomu 0.1 – 0.3
2. Wspieranie w tylnym zamachu do podporu	1.3	Stopy poniżej drążka 0.1 – 0.3
3. I jednocześnie kołowrót w tył w podporze i podmyk do zamachu	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	- Ciało poniżej 45° 0.1 – 0.3 - Sylwetka załamana 0.1 – 0.3 - Sylwetka grupowana 0.5
4. Zamach w tył, zamach w przód	1.0 (0.5) (0.5)	- Stopy poniżej drążka z tyłu 0.1 – 0.3 - Biodro poniżej drążka z przodu 0.1 – 0.3
5. Zamach w tył, zamach w przód z ½ obr i przechwyt ręki do nachwytu (½ obr. bez przeskoku)	1.5 (0.5) (1.0)	- Stopy poniżej drążka z tyłu 0.1 – 0.3 - Biodro poniżej drążka po ½ obr. 0.1 – 0.3
6. Zamach w przód	-	
7. Wychwyt do podporu i odmach	2.0	- Ręce ugięte 0.1 – 0.3 - Pomoc w wychwycie 0.5
8. Podmyk, zamach w tył, zamach w przód z ½ obr. do dwuchwytu i zaskok do postawy	1.0 (0.5) (0.5)	Błędy wykonania 0.1 – 0.3
	Suma 10.0	

Polski Związek Gimnastyczny

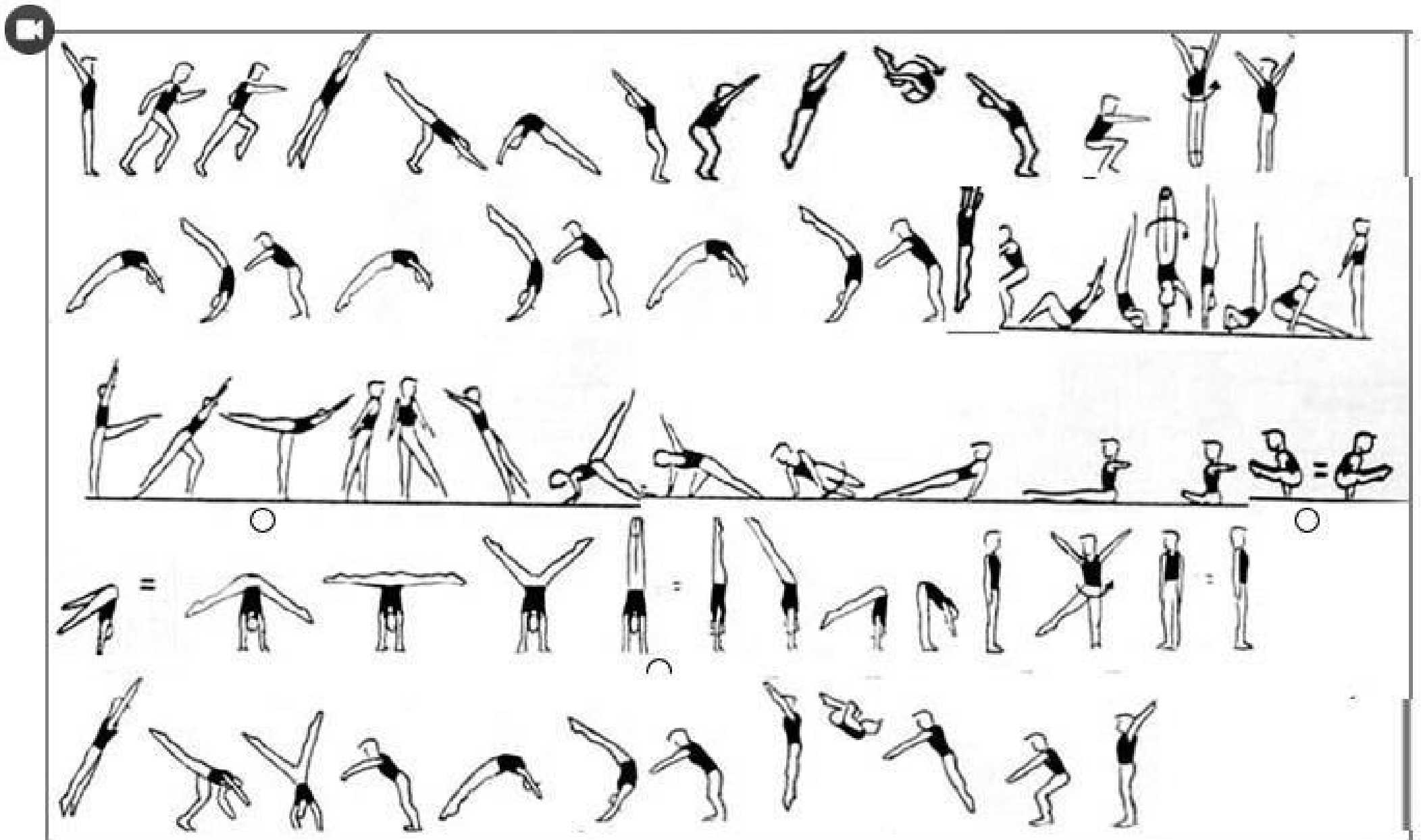


Program Klasyfikacyjny GSM

Klasa III - wiek 11 – 13 lat

układy obowiązkowe

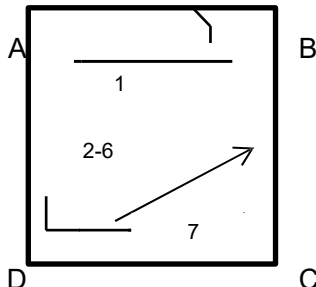
Klasa III (11 - 13 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



Klasa III (11 - 13 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

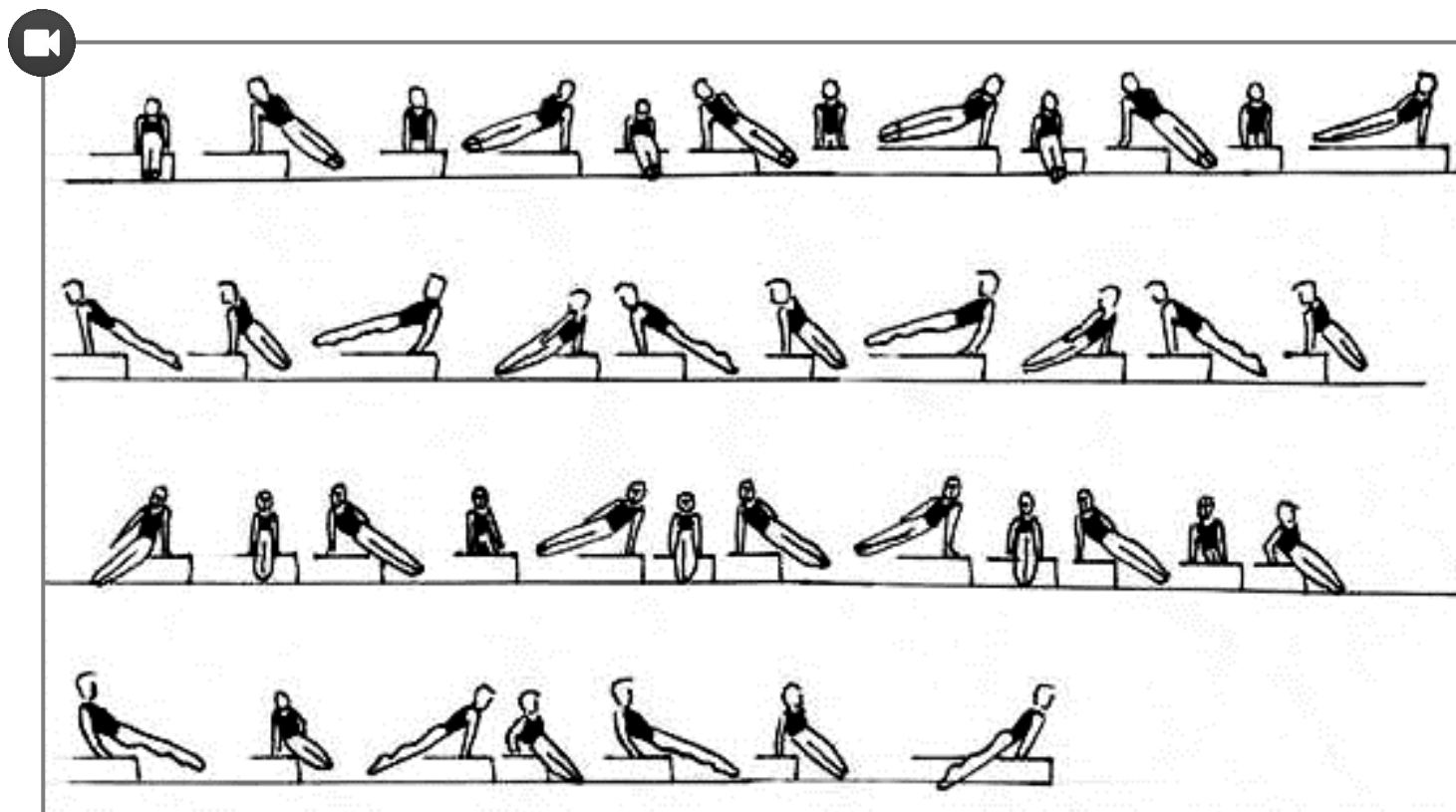
OPS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Z krótkiego rozbiegu przerzut w przód (A-B)	0.8	- rozciągnięcie w podskoku tempowym - w momencie odbicia z rąk, ręce i tułów tworzą jedną linię - nogi i sylwetka wyprostowana, - lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu	- brak rozciągnięcia w podskoku tempowym - ugięcie rąk w przerzucie - ugięte nogi lub błędna pozycja ciała w przerzucie w przód - błędna pozycja podczas lądowania	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każde 0.1 - 0.3
2. Łącznie salto w przód w pozycji zgrupowanej i łącznie wyskok z 45° obr. (A-B)	0.8 (0.6) (0.2)	- wyraźne wznoszenie przed zgrupowaniem - salto min. na wysokości biodra - głowa w pozycji naturalnej w salcie - maksymalny wyprost tułowia przed lądowaniem	- niewystarczająca wysokość - brak otwarcia lub przygotowania do lądowania	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Połączone 3x flick-flack (B-D) i kontrolowany wyskok w górę, a następnie	(0.8) (0.8) 2,4 (0,8)	- utrzymanie prostej nóg w każdym flick-flacku - proste nogi w korbecie ze stopami przed tułowiem w każdym flic-flacku - całość musi być w dobrym rytmie i przyspieszeniu	- brak wyprostu - zły korbet i ustawienie ciała w każdym flick-flacku - utrata rytmu lub przyspieszenia	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3
4. Przewrót w tył do stania na rękach z ½ obr., do przewrotu w przód o nogach prostych złączonych (B-D)	0.8 (0.5) (0.3)	- ręce wyprostowane w trakcie przetoczenia ½ obr jednym krokiem ½ obr wykończone w staniu na rękach - przewrót w przód o nogach wyprostowanych	- ręce ugięte w trakcie przetoczenia - dodatkowy krok w trakcie obrotu ½ obr. nie wykończona w staniu na rękach - nogi ugięte w przewrocie w przód	0.1 - 0.3 0.1 każdy 0.1 - 0.3 0.3 (brak trudności)
5. Wymachem nogi w przód wykrok i waga przodem (2 sek.) (B-D)	0.3	- wymach w przód nogą wyprostowaną głowa podniesiona, ręce nad głową - barki i stopa na tej samej wysokości, znacznie nad wysokością biodra	- zła sylwetka lub brak amplitudy w wymachu nogi w przód - barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
6. Wymach nogi w przód z obr. 180° pad do podporu przodem, pół koła odbocznego do podporu tyłem	(0.2) 0.6 (0.4)	- wymach w przód prostą nogą głowa podniesiona, ręce nad głową ½ obr kontynuacja wymachu w przód - pad w przód z wymachem nogi na ponad 45° ½ koła odbocznego sylwetka wyprostowana bez dotknięcia planszy - podpór tyłem z wyprostowanymi rękoma i sylwetką, głowa odchylona	- mało obszerny wymach w przód - brak połączenia z ½ obr. - zła sylwetka lub za nisko uniesiona noga w padzie w przód - brak wyprostu w ½ koła odbocznego - dotknięcie lub uderzenie o plansze w trakcie ½ koła - zła sylwetka w podporze tyłem	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

Klasa III (11 - 13 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
7. Siad prosty z rękoma w bok, siad rozkroczny, opust rąk i poziomka w rozkroku (2 sek.)	(0.2) (0.2) 0.7 (0.3)	• poziomka w rozkroku z nogami i rękami wyprostowanymi na wysokości łokci	• zła pozycja ciała i rąk w poziomce w rozkroku • niska poziomka w rozkroku • ręce ugięte lub nogi oparte o ręce	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
8. Szpiczaga (2 sek.), i powrót obunóż do postawy	(0.8) 1.0 (0.2)	• szpiczaga o rękach wyprostowanych	• ręce ugięte w trakcie szpiczagi • ugięte nogi w powrocie obunóż do postawy	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
9. Wyskok w górę z obr 45°, podskok tempowy, rundak flick-flack salto w tył w pozycji zgrupowanej (D-C)	(0.2) (0.4) (1.0) 2.6 (1.0)	• wymach w przód z nogą wyprostowaną głowa podniesiona, ręce nad głową • rozciągnięcie w podskoku tempowym • korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem • dokładny wyprost nóg do flick-flacka • nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka • pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem • pełne zgrupowanie z nogami złączonymi • otwarcie przed poziomem	• złe wykonanie podskoku z obr. • brak rozciągnięcia w podskoku tempowym • zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka • brak wyprost nóg • zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka • niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem • niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone • niewystarczające otwarcie po saltie w tył <u>Ogólne potrącenia</u> • brak amplitudy wykonania w trakcie całej ścieżki • brak rytmu w trakcie połączenia akrobatycznego	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
 (W wypadku braku planszy gimnastycznej, można układ wykonać na ścieżce gimnastycznej)	Suma 10.0			

Pozycja salta „rwana” nie jest błędem, jeżeli kąt 90° zostanie zachowany pomiędzy udem i podudziem, oraz udem i tułowiem.

Klasa III (11 - 13 lat) – KOŃ BEZ ŁĘKÓW

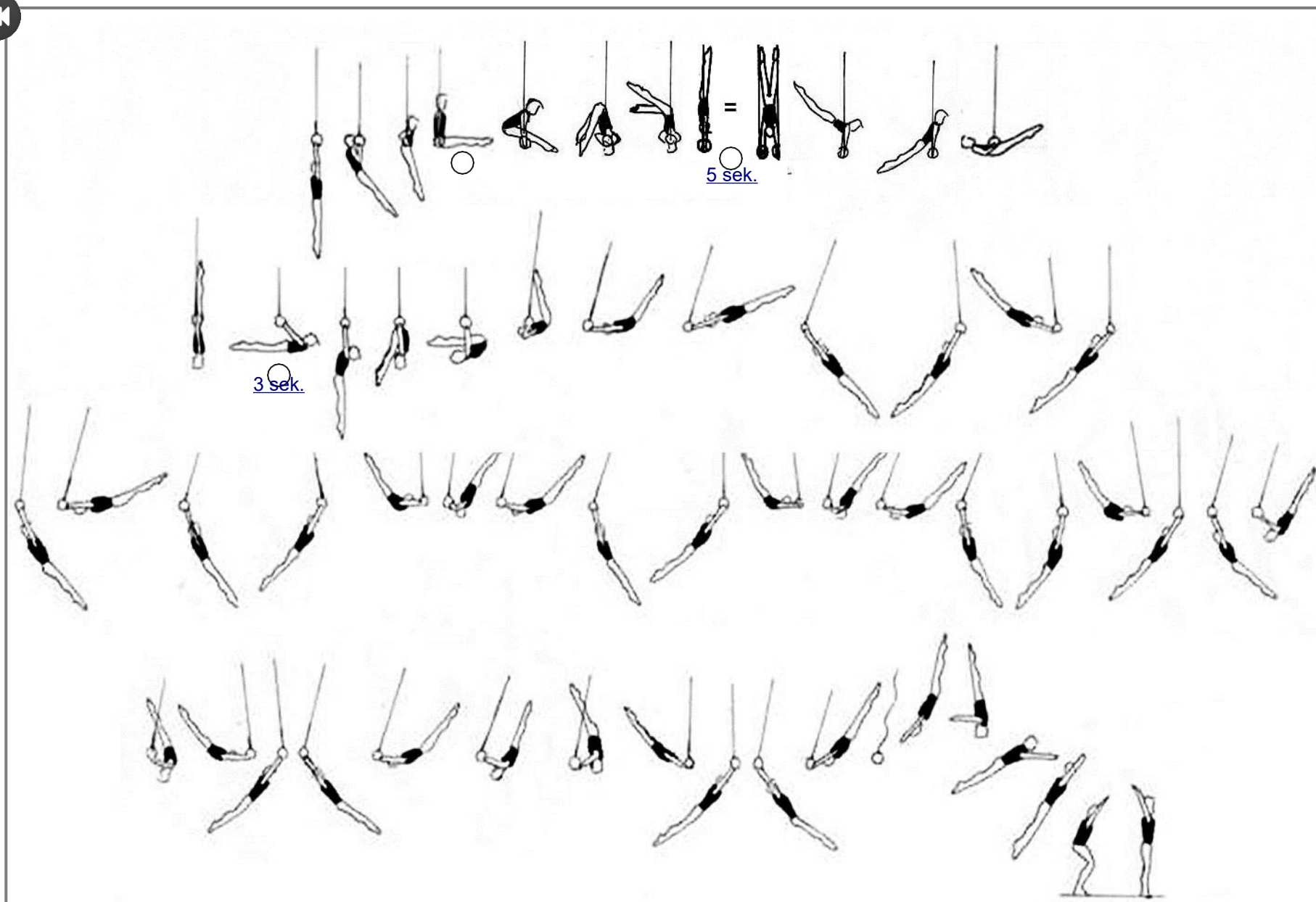


Klasa III (11 - 13 lat) – KOŃ BEZ ŁĘKÓW

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
Układ rozpisany jest dla kół w lewo na koniu bez łęków				
1. Z postawy pobok konia, z naskoku 2 koła odboczne w podporze pobok na karku	1.6 (0.8) (0.8)	• każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem tułowia	• ręce nie ustawione równolegle w kole	0.1 - 0.3 za każdym razem
2. W trzecim kole, 90° obr. w lewo w kierunku koła, dwa koła w poprzek przodem do konia	(1.0) (0.9) 2,8 (0,9)	• nogi muszą być wyprostowane i złączone • w każdym kole ręce muszą być ustawione równolegle	• brak pełnego wyprostu tułowia	0.1 - 0.3 za każdym razem
3. W trzecim kole 90° obr. w lewo do kół pobok konia	(1,0) (0,8) 2,6 (0,8)	• każdy obr. 90° musi być zakończony z rękoma ustawionymi równolegle	• nogi ugięte lub rozłączone • 90° nie zakończone z rękoma ustawionymi równolegle	0.1 - 0.3 za każdym razem 0.1 - 0.3 za każdym razem
4. W trzecim kole 90° obr. stockly do koła tyłem na karku	(1.2) (1.0) 2.2		• obtarcie lub dotknięcie konia	0.1 - 0.3 za każdym razem
5. W drugim kole zeskok zawrotny do postawy	0.8		• obtarcie lub dotknięcie podłoża • utrata kontroli w zeskoku	0.3 - 0.5 za każdym razem 0.1 - 0.3
	Suma 10.0			

Wysokość konia 95 cm od podłoża + materac 20 cm

Klasa III (11 - 13 lat) – KÓŁKA



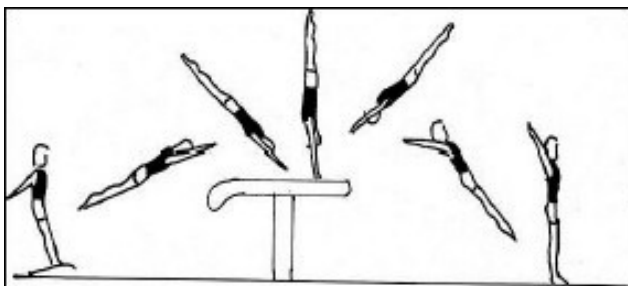
Klasa III (11 - 13 lat) – KÓŁKA

OPS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Ze zwisu wspieranie ciągiem do poziomek (2 sek.)	0.8 (0.4) (0.4)	• płynny ruch w górę • poziomka z nogami w poziomie i kółkami odkręconymi	• rzut lub zamach w trakcie wspierania ciągiem • brak ciągłości ruchu • brak odkręcenia kółek w poziomce • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 2 sek. • brak zaznaczenia poziomek	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.5 + brak wartości elem.
2. Stanie siłą na rękach (o rękach ugiętych, w rozkroku) z nogami opartymi o linki * (5 sek.)	1.0	• płynny ruch w górę • stanie o tułowiu wyprostowanym • w staniu ręce wyprostowane, kółka odkręcone • stopy/nogi oparte o linki lub złączone	• brak ciągłości ruchu • dojście do stania „wspinając się” po linkach • „zaplecenie stóp” o linki • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. 3-4 sek. • brak zaznaczenia stania	0.1 - 0.3 0.5 0.3 0.3 0.1 0.5 + brak wartości elem.
3. Powrót przez podpór do zwisu przerzutnego - chwilowe zatrzymanie i waga tyłem (3 sek.)	1.2 (0.2) (1.0)	• wolne, kontrolowane zejście do zwisu • sylwetka wyprostowana, głowa prosto	1. utrata sylwetki w zejściu 2. nadmierne załamanie lub wygięcie 3. zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 2 sek. 4. brak zaznaczenia zwisu i/lub wagi	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.5 + brak wartości elem.
4. Opust tułowia do zwisu tyłem, przejście do zwisu przewrotnego	0.6 (0.3) (0.3)	• pełny wyprost tułowia w zwisie tyłem • płynne przejście do zwisu przewrotnego (jednym ruchem)	• utrata wyprostowanej sylwetki • utrata ciągłości ruchu w przejściu do zwisu przewrotnego • brak zwisu tyłem i/lub przewrotnego	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.5 + brak wartości elem.
5. Podmyk (rzut nóg) do zamachu	0.2	• podniesienie bioder (środką ciężkości)	• brak amplitudy wykonania	0.1 - 0.3
6. Zamach w tył, zamach wprzód	0.8 (0.4) (0.4)	• każdy zamach z barkami na wysokości kółek	• barki w zamachu poniżej wysokości kółek	0.1 - 0.3 każdy
7. Zamach w tył i 2 wykrety w przód	(1.0) (1.0) 2.4 (0.4)	• wykrety w przód o wyprostowanej sylwetce • bez zatrzymania w przejściu przez zwis przerzutny • zamach w tył z barkami co najmniej na wysokości kółek	• załamana sylwetka w wykreście w przód • zatrzymanie w przejściu przez zwis przerzutny • zamach poniżej wysokości kółek	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. W przednim zamachu 2 wykrety w tył	2.0 (1.0) (1.0)	• wykrety w tył o wyprostowanej sylwetce • barki co najmniej na wysokości kółek	• załamana sylwetka w wykreście w tył • barki poniżej wysokości kółek	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
9. Zeskok saltem prostym	1.0	• barki w zeskoku na wysokości kółek • puszczenie kółek, NN przed linkami • sylwetka wyprostowana	• barki poniżej wysokości kółek • zbyt późne puszczenie kółek (NN za linkami) • załamana sylwetka w salcie • błędy lądowania (kroki, podskoki) • upadek	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 każdy 1.0
Suma 10.0				

* Wykonanie stania siłą techniką szpiczagi (w klasie III z rękoma ugiętymi lub prostymi) – nie jest błędem, oparcie nóg o linki – nie jest błędem. Wykonanie stania na rękach techniką szpiczagi o prostych rękach i bez oparcia o linki również nie będzie błędem (choć nie jest to wymagane w klasie III). W obu przypadkach (o rękach ugiętych lub prostych oraz nogach w rozkroku z oparciem lub złączonych bez oparcia o linki) wymagane jest 5 sekundowe wytrzymanie.



Klasa III (11 - 13 lat) – SKOK



BŁĘDY	POTRĄCENIA
W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok.	
1. Przerzut w przód (przykład) Wysokość stołu gimnastycznego 115-135 cm	
• Ugięte ręce (0,1-0,3) • Małe załamanie tułowia (0,1-0,3) • Duże załamanie tułowia (0,5) • Załamanie tułowia (90° lub więcej) (1,0) • Nogi ugięte lub rozłączone (0,1-0,5)	Wg. FIG Maksymalna ocena wyjściowa (D i E) 11,6
Dozwolone jest wykonanie skoków z tabeli skoków dozwolonych w klasie III. W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok. W przypadku wykonywania dwóch skoków pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wielobojowej. Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków). W finale zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią ocen z dwóch skoków). Dozwolone jest powtórzenie skoku, ale z potrąceniem 1.0 pkt.	

Klasa III (11 - 13 lat) – SKOK

W klasie III, zawodnik może wykonać zamiennie skok/skoki różne spośród skoków wyszczególnionych w tabeli poniżej, określonymi niniejszym programem. Ocena wyjściowa skoku = wartość danego skoku + 10.00 pkt. za wykonanie (np. przerzut w przód - wartość skoku → 1,6 pkt + 10.00 pkt. za wykonanie = 11.60 pkt.; tsukahara grupowana → 2.20 + 10.00 = 12.20 pkt.).

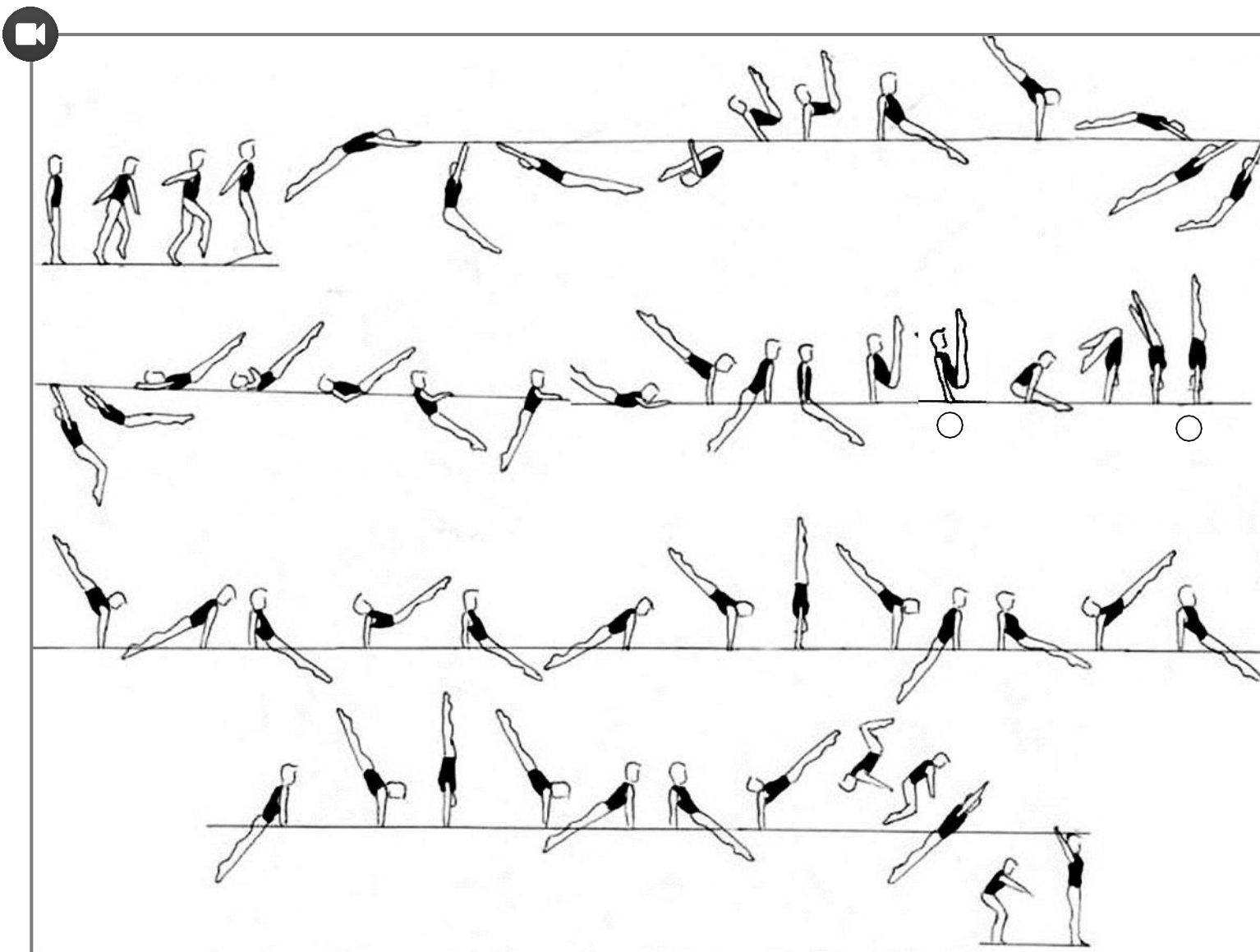
Stosuje się błędy wykonania zgodnie w przepisami FIG.

Tabela (lista) dozwolonych skoków w klasie III:

Skok	Klasa III
Skoki dozwolone i ich trudność (błędy wykonania zgodnie z FIG)	 Przerzut = 1,6 Przerzut z $\frac{1}{2}$ = 1,8 Przerzut z $\frac{1}{1}$ = 2,0 Przerzut salto grupowane = 2.4 Przerzut salto grupowane z $\frac{1}{2}$ = 2.8 Przerzut salto łamane = 2.8 Rundak = 1,6 Tsukahara grupowana = 2.2 Tsukahara łamana = 2.4 Tsukahara prosta = 3,2 Yurchenko grupowane = 2.2 Yurchenko grupowane z $\frac{1}{1}$ = 2.8 Yurchenko łamane = 2.4 Yurchenko proste = 3.2

Dozwolone są dwie odskocznie.

Klasa III (11 - 13 lat) – PORECZE

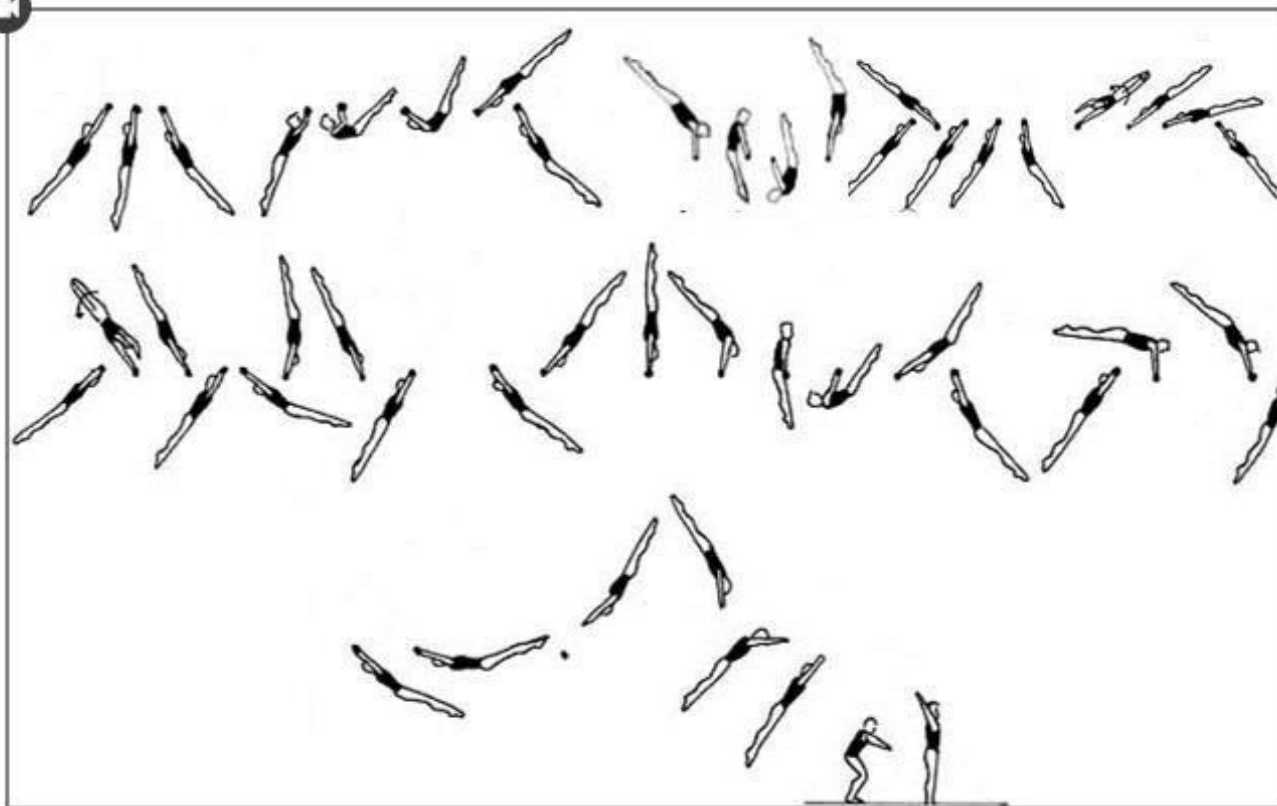


Klasa III (11 - 13 lat) – PORECZE

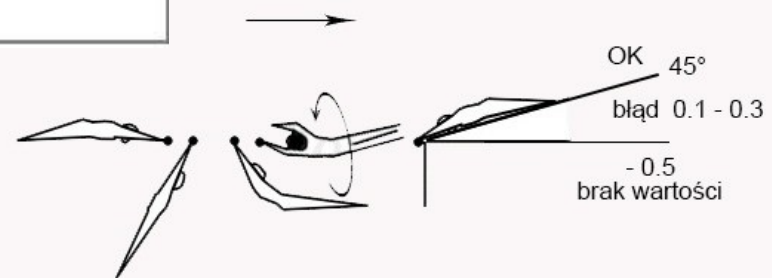
OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Z krótkiego rozbiegu, naskok do zwisu i wspieranie wychwytem do podporu Dozwolone jest użycie odskoczni	1.2 (0.2) (1.0)	- naskok powinien być wykonany z biodrami na wysokości poręczy - w trakcie wychwytem do podporu – ręce wyprostowane - biodra na wysokości łokci w podporze	- ręce ugięte - biodra poniżej wysokości łokci	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w tył na wysokość 45° i Moy do oparcia	1.8 (0.6) (1.2)	- zamach w tył musi być powyżej poziomu - przejście przez zwis z rękoma wyprostowanymi - późne ugięcie nóg (jeśli jest konieczność) - dochwyt w oparciu powyżej 45°	- zamach w tył poniżej poziomu - nogi ugięte za wcześnie lub niepotrzebnie - dochwyt w oparciu poniżej 45°	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Zamach w tył i wspieranie w tylnym zamachu powyżej poziomu	1.0	- wspieranie w tylnym zamachu powyżej poziomu - ręce wyprostowane w tylnym zamachu	- tułów poniżej poziomu - ręce ugięte na koniec tylnego zamachu	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do wysokiej poziomki (2 sek.)	1.2	Wysoka poziomka z nogami w pionie	- nogi pomiędzy pionem, a 45° - nogi pomiędzy 45°, a poziomką	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Szpiczaga w rozkroku do stania na rękach (2 sek.)	1.0	- przejście do stania na rękach płynnym ruchem - brak nadmiernego wychylenia barków - ręce wyprostowane	- utrata rytmu / ciągłości ruchu - barki wychylone - ręce ugięte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Zamach w przód Zamach w tył do stania na rękach Zamach w przód Zamach w tył do stania na rękach	(0.5) (0.8) (0.5) (0.8) 2.6	- zamach w przód powinien być zakończony z biodrami powyżej wysokości głowy - zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” - sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył	- nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu - biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu - wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami” - brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach) - nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
7. Zamach w przód i zeskok saltem w pozycji zgrupowanej	1.2	- głowa schowana i barki na wysokości dłoni w trakcie puszczenia poręczy - środek ciężkości musi się wznosić - w pełni pozycja zgrupowana z nogami złączonymi - kopnięcie powinno być wykonane przed pionem - brak dochwytu poręczy po lądowaniu	- głowa odchylna lub wychylenie w tył w salcie - brak wznoszenia środka ciężkości - brak zgrupowania lub złączonych nóg - kopnięcie za pionem - dochwyt poręczy w trakcie lub po lądowaniu	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.3
	Suma 10.0			

Zeskok w pozycji zgrupowanej. Pozycja salta „rwana” nie jest błędem, jeżeli kąt 90° zostanie zachowany pomiędzy udem i podudziem, oraz udem i tułowiem.

Klasa III (11 - 13 lat) – DRAŻEK



½ obr. błędy wykonania



Klasa III (11 - 13 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Z małego zamachu podmyk na wysokości 45° do zamachu w tył, wspieranie w tylnym zamachu i	0.5	- podmyk może być wykonany przez ugięte ręce „przez podciągnięcie” lub z prostymi rękoma „przez rybkę” - biodra muszą być powyżej wysokości drążka w trakcie wyrzutu - zamach w tył musi być zakończony z „wciągniętą” sylwetką powyżej poziomu	- biodra poniżej 45° w podmyku - zła sylwetka w tylnym zamachu - zamach w tył poniżej poziomu	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. przemyk powyżej 45°	1.0		przemyk poniżej 45°	0.1 – 0.5
3. Zamach w przód z ½ obr. do nachwytu (zmiana rąk na przemian)	1.5	½ obrotu musi być wykonany ze zmianą rąk - końcowa pozycja z „wciągniętą” sylwetką, powyżej 45°	- zła sylwetka ciała na koniec ½ obrotu - końcowa pozycja poniżej 45° ½ obr. poniżej drążka	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0,5 brak zaliczenia
4. Zamach w przód z ½ obr. do nachwytu (zmiana rąk na przemian)	1.5	½ obrotu musi być wykonany ze zmianą rąk - końcowa pozycja z „wciągniętą” sylwetką, powyżej 45°	- zła sylwetka ciała na koniec ½ obrotu - końcowa pozycja poniżej 45°	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Kołowrót olbrzymi w tył	1.5	- kołowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach - kołowrót musi być zakończony w pełni wyciągniętej sylwetce	- niewystarczające załamanie lub kąt w barkach - wygięcie lub ugięcie nóg - ręce ugięte - brak przejścia przez stanie na rękach - zła sylwetka ciała w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Kołowrót olbrzymi w tył	1.5	- kołowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach - kołowrót musi być zakończony w pełni wyciągniętej sylwetce	- niewystarczające załamanie lub kąt w barkach - wygięcie lub ugięcie nóg - ręce ugięte - brak przejścia przez stanie na rękach - zła sylwetka ciała w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Podmyk do zamachu	0.5	- zejście do podmyku powinno być kontrolowane i o prostej sylwetce - podmyk musi być wykonany o rękach prostych - całe ciało musi być powyżej drążka w trakcie podmyku	- brak kontroli w zejściu do podmyku - ręce ugięte w zejściu lub - w podmyku ciało poniżej drążka - Pozycja wyjściowa do podmyku musi być z kołowrotu olbrzymiego	0.1 - 0.3 0,1-0,3 każdy 0,1-0,3
8. Zamach w tył	0.5	zamach w tył musi być wykonany z „wciągniętą” sylwetką powyżej 45° od poziomu	- zła sylwetka ciała w tylnym zamachu - zamach w tył poniżej 45°	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Zamach w przód i zeskok saltem w tył o tułowi prostym	1.5	- zeskok saltem musi być wykonany z lekko wciągniętą sylwetką - całe ciało musi być powyżej drążka	- nadmierne załamanie lub wygięcie - poniżej wysokości drążka - pozycja zgrupowana lub łamana	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.5 (brak trudności)
Suma 10.0				

Dozwolony jest po przemyku kołowrót lub zamach pośredni, ale będą liczone błędy za wykonanie kołowrotu lub zamachu pośredniego (złe wykonanie przemyku może spowodować brak wykonania poprawnych półobrotów). ½ obrotu i ½ obrotu muszą być połączone, wykonanie dodatkowego kołowrotu (półpośredni zamach – średni błąd) i/lub zamachu (pośredni zamach – duży błąd). Trudność za wykonanie poszczególnych elementów (nawet przedzielonych zamachem pośrednim lub kołowrotem) zostanie zaliczona.

Polski Związek Gimnastyczny

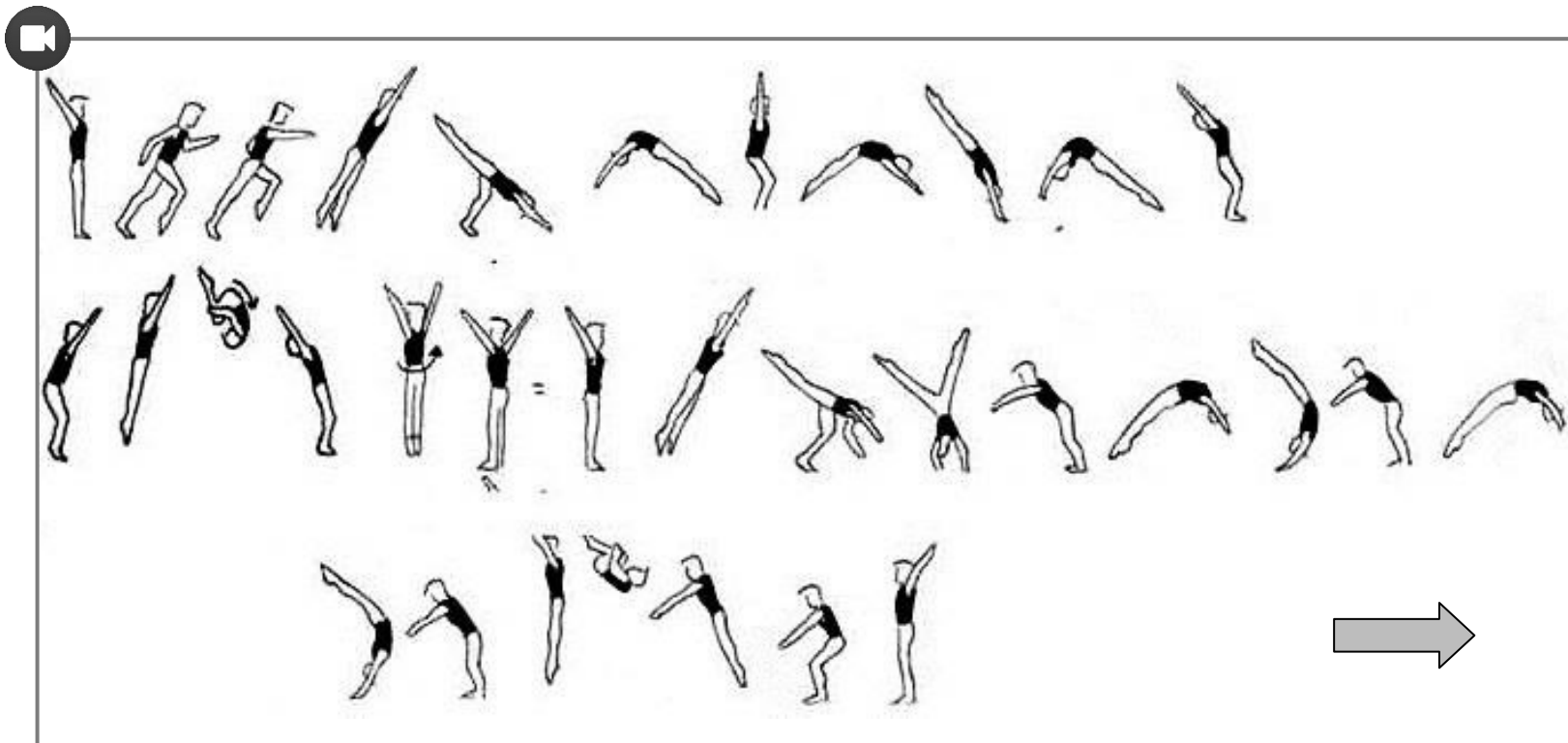


Program Klasyfikacyjny GSM

Klasa II - wiek 13 – 15 lat

układy obowiązkowe

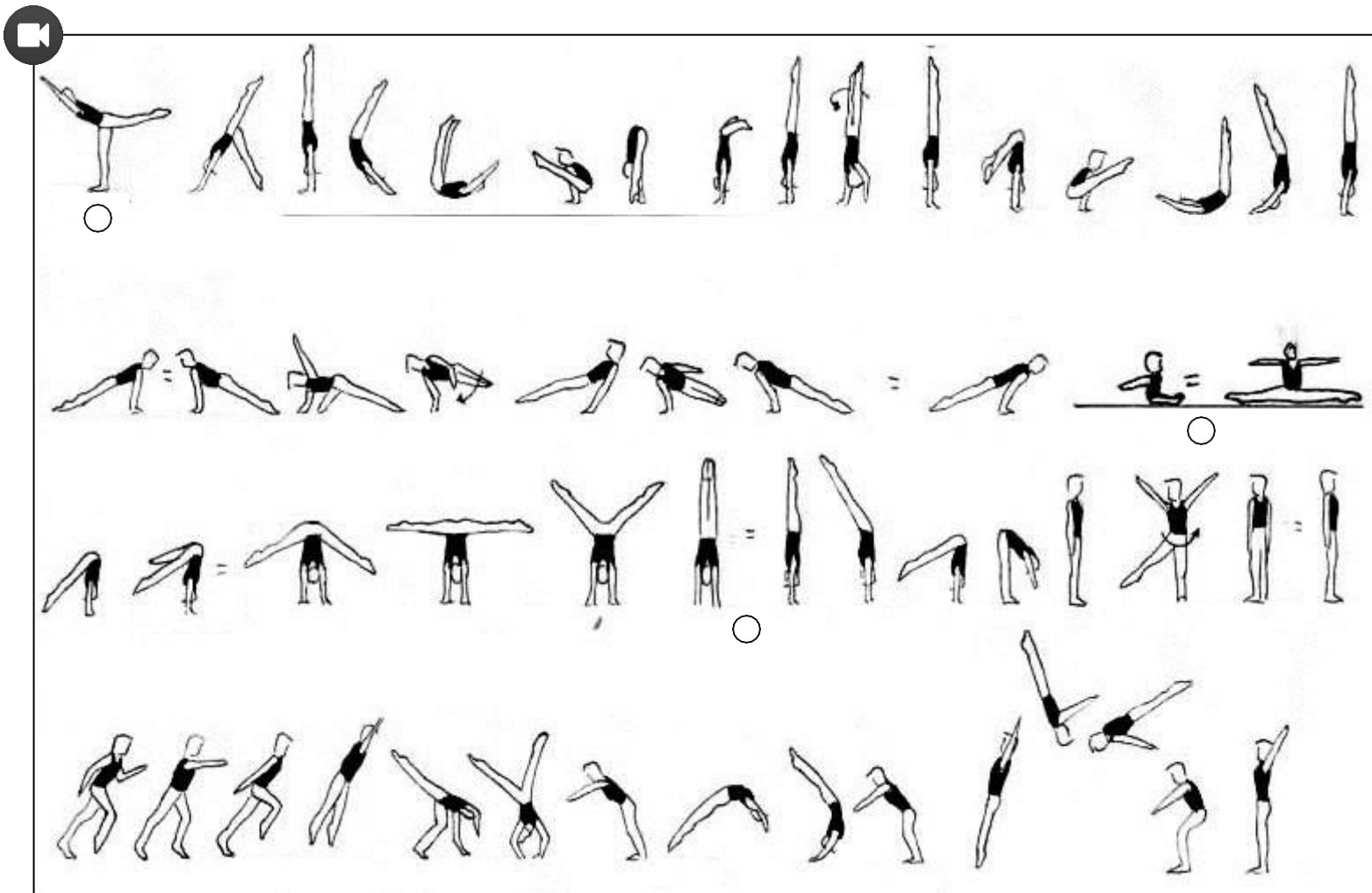
Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



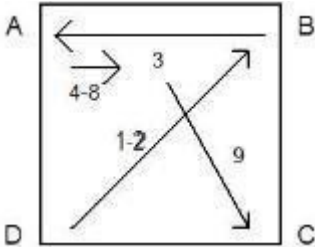
Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z krótkiego rozbiegu, podskok tempowy i przerzut w przód na dwie nogi (D-B)	0.8	- rozciągnięcie w podskoku tempowym - w momencie odbicia z rąk, ręce i tułów tworzą jedną linię - nogi i sylwetka wyprostowana, - lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu	- brak rozciągnięcia w podskoku tempowym - ugięcie rąk w przerzucie - ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód - złe lądowanie	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3każdy 0.1-0,3
2. Przerzut w przód z dwóch na dwie nogi (D-B)	0.8	- w naskoku na dwie ręce lekkie załamanie tułowia, po kontakcie z podłożem stopy jak najszybszym ruchem do wygięcia tułowia i pełny wyprost w barkach - nogi i sylwetka wyprostowana, - lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu	- sylwetka łamana w pierwszej części - ręce ugięte - ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód - złe lądowanie	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3
3. Salto w przód w pozycji zgrupowanej, łączony wyskok z 45° obrotu (D-B)	1.0 (0.8) (0.2)	- typowe wykonanie - maksymalny wyprost tułowia i amplituda w wyskoku	- błędy wykonania - zły wyprost tułowia lub amplituda w wyskoku	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Z miejsca podskok tempowy, rundak, 2 x flick-flack, salto w tył w pozycji zgrupowanej (B-A)	1.7 (0.2) (0.5) (0.5) (0.5)	- rozciągnięcie w podskoku tempowym - korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem - dokładny wyprost nóg do flick-flacka - nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka - pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem - pełne zgrupowanie z nogami złączonymi - otwarcie przed poziomem	- brak rozciągnięcia w podskoku tempowym - zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka - brak wyprost nóg - zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka - niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem - niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone - niewystarczające otwarcie po saltie w tył	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Wymach nogi w przód, waga przodem (2 sek.)	0.3	barki i stopa na tej samej wysokości, znacznie nad wysokością biodra	- barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości - niewystarczające wytrzymanie	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3
6. Opust rąk do podłoża, odbiciem zaznaczone stanie na rękach, przewrót w przód do poziomki w rozkroku i stanie na rękach (Endo) (A-B)	0.7	- opust rąk, bez obniżenia nogi - pełny wyprost tułowia w staniu na rękach - kontakt rąk z podłożem przed nogami, ale nogi około 45° nad planszą - kontynuacja ruchu do pełnego wyprost w staniu na rękach	- obniżenie lub opust nogi - brak pełnego wyprost w staniu na rękach - zbyt późny kontakt rąk z podłożem - brak kontynuacji ruchu do stania na rękach - stopy dotykają lub uderzają planszę - ręce ugięte - zła sylwetka w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



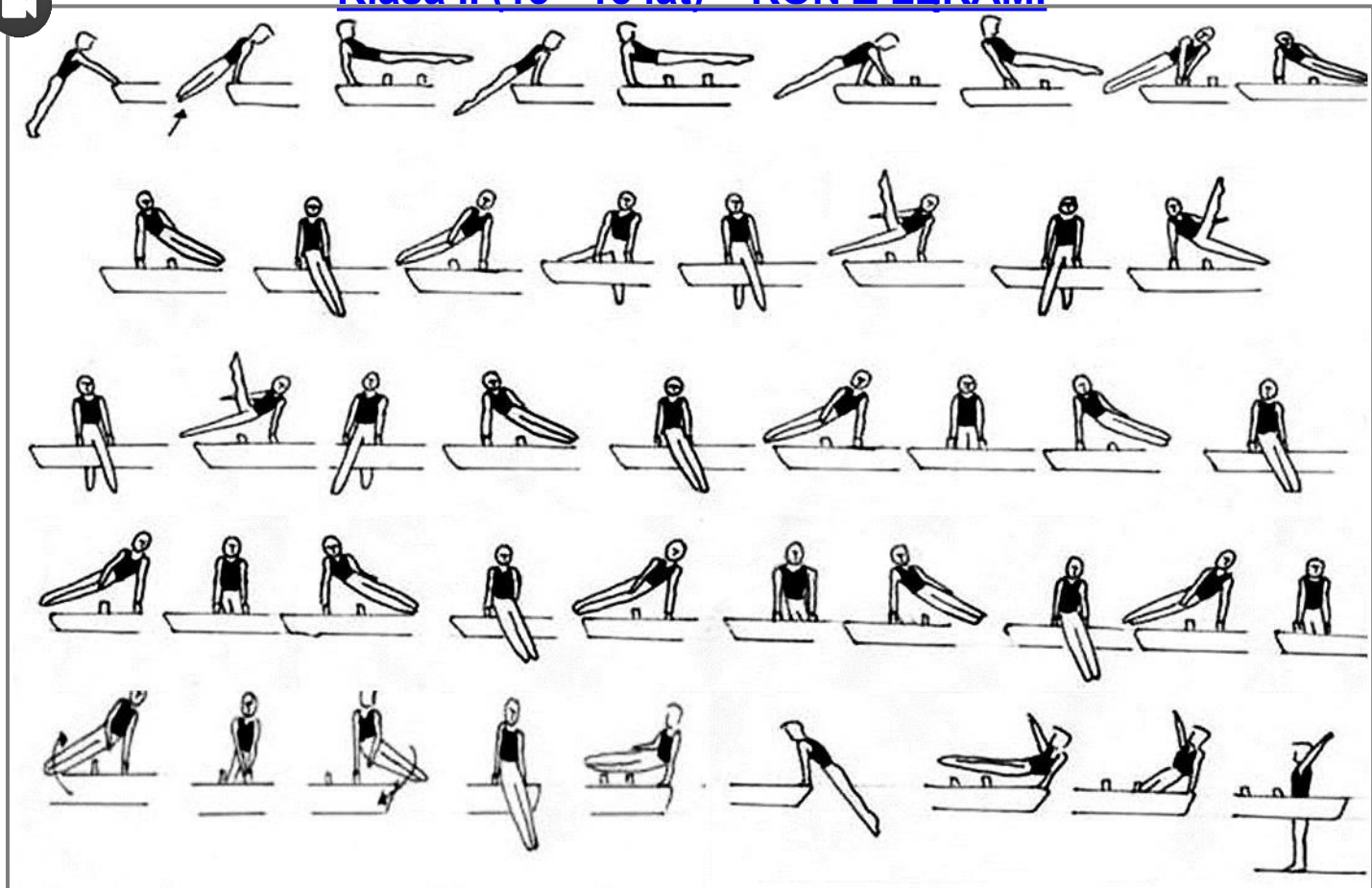
Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
7. ½ obrotu w staniu na rękach, zejście przez poziomkę w rozkroku i przewrót w tył przez stanie na rękach do podporu przodem	(0.2) (0.5) 0.9 (0.2)	• ½ obr w 2 krokach i pełne 180° obrotu • kontrolowane zejście przez wysoką poziomkę w rozkroku • proste ręce w przewrocie w tył, przez pełny wyprost tułowia w staniu na rękach • kontrolowane zejście do podporu przodem – stopy zadarte sylwetka wyprostowana	• dodatkowy krok • niekompletny lub nadmierny obrót • brak kontroli w zejściu lub poziomka w rozkroku za nisko • ręce ugięte lub nogi • zła sylwetka w staniu na rękach • brak kontroli w zejściu lub zła sylwetka w podporze przodem	0.1 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
8. Koło odboczne do podporu przodem	0.5	• koło odboczne w pełnym wyproście tułowia, bez dotknięcia do podłoża	• brak wyprostu tułowia w kole odbocznym • dotknięcie lub uderzenie podłoża w kole odbocznym • niepełne w koło odboczne • zła sylwetka w podporze przodem	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Przejście do szpagatu rozkrocznego (2 sek.)	0.6	• 180° w szpagacie rozkrocznym	• błędy wykonania • niewystarczające wytrzymanie	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Szpiczaga do stania na rękach (2 sek.) i powrót do postawy o złączonych nogach	(0.5) 0.7 (0.2)	• przejście do stania na rękach ciągłym ruchem o rękach wyprostowanych	• ręce ugięte w przejściu do stania na rękach • ugięte nogi w powrocie to postawy	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
11. Wymach nogi z obrotem (około 65°) w kierunku narożnika krótki rozbieg, podskok tempowy, rundak, flick-flack, salto w tył o tułowi wyprostowanym	(0.2) (0.3) (0.5) 2.0 (1.0)	• wymach prostą nogą, stopą obciągniętą, głowa podniesiona, ręce nad głową • rozciągnięcie w podskoku tempowym • korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem • dokładny wyprost nóg do flick-flacka • nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka • pokazanie pełnego wyprostu tułowia w odbiciu, lekko wciągnięta sylwetka w salcie o tułowi prostym	• złe wykonanie lub amplituda w wymachu nogi z obrotem • brak rozciągnięcia w podskoku tempowym • zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka • brak wyprostu nóg • zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka • niekompletny wyprost tułowia w wysoku • nadmierne załamanie lub wygięcie w salcie • salto grupowane lub łamane <u>Ogólne potrącenia</u> • brak amplitudy wykonania w trakcie całej ścieżki • brak rytmu w trakcie połączenia akrobatycznego	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.2 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.0 (brak trudności)
		Suma 10.0		

„Salto w przód w pozycji zgrupowanej i bezpośrednio po lądowaniu wyskok z 45° obr. (A-B)”

Salto w tył powinno być wykonane w pozycji zgrupowanej, z tym że pozycja salta „rwana” nie jest błędem, jeżeli kąt 90° zostanie zachowany pomiędzy udem i podudziem, oraz udem i tułowiem.

Klasa II (13 - 15 lat) – KOŃ Z ŁEKAMI

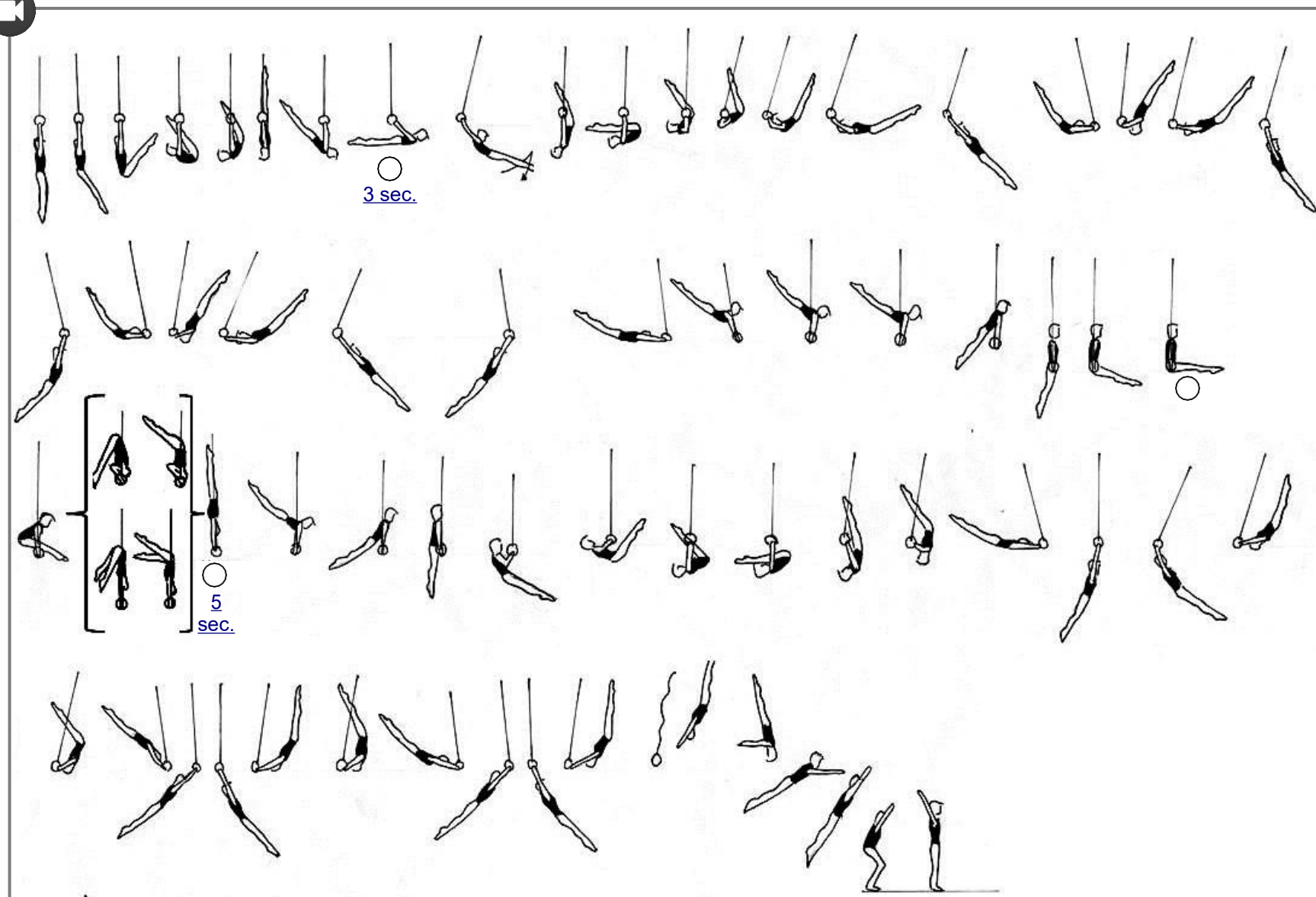


Klasa II (13 - 15 lat) – KOŃ Z ŁĘKAMI

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
0. Z postawy naskokiem, 1 koło odboczne na karku	0,8	- każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem bioder - nogi muszą być wyprostowane i złączone - w każdym kole ręce ustawione równolegle	- nogi ugięte lub rozłączone - niepełny wyprost bioder w kole - ręce nie ustawione równolegle	0,1-0,3 każdy 0,1-0,3 każdy 0,1-0,3 każdy
1. 1 koło odboczne na karku	0,8			
2. W trzecim kole wejście przodem na łęk i koło na 1 łęku z ¼ obrotem, na dwóch łękach ½ koła odbocznego do podporu przodem	1.6 (1.2) (0.4)		- słaba amplituda - błędy wykonania	0,1-0,3 0,1-0,3
3. Przemach prawej nogi w przód, nożyca na prawą nogę	0.6	- w przemachu nogi w przód i nożycy biodro musi być powyżej wysokości łokcia w podporze na ręce - noga powinna być w rozkroku na 90° - górną nogę nie może zostać przeniesiona przez załamanie w biodrze	- biodro nie jest na wysokości łokcia - rozkrok poniżej 90° - przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
4. Nożyca na lewą nogę	0.6	• j.w.	- biodro nie jest na wysokości łokcia - rozkrok poniżej 90° - przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
5. Nożyca na prawą nogę, lewa noga w przód	0.6	• j.w.	- biodro nie jest na wysokości łokcia - rozkrok poniżej 90° - przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3
6. 1 koło odboczne w łękach	0.8	- każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem tułowia - nogi muszą być wyprostowane i złączone	- niepełny wyprost - nogi ugięte lub rozłączone	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
7. 1 koło odboczne w łękach	0.8			
8. 1 koło odboczne w łękach	0.8			
9. W czwartym kole 1/3 wędrowki na kark	1.2	• dochwyt drugiej ręki w momencie przejścia nóg nad karkiem	- niepełny wyprost - nogi ugięte lub rozłączone	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. W trakcie wykonania wędrowki na kark, obrót 90° do podporu przodem na karku i koło odboczne do zeskoku odwrotnego	1.4	• koło odboczne na karku powinno być wykonane o prostej sylwetce lub przez wysoką poziomkę, ale w każdym wykonaniu biodro powinno być powyżej wysokości łokci	- biodro poniżej wysokości łokci - brak lądowania na wysokości dochwyty - brak lądowania bokiem do konia	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
Suma 10.0				

Dodatkowe koło przed zeskokiem nie powoduje niezaliczenia elementu (pkt. 10).

Klasa II (13 - 15 lat) – KÓŁKA



Klasa II (13 - 15 lat) – KÓŁKA

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Ze zwisu, o rękach prostych i załamanym tułowiu, przejście do zwisu przerzutowego	0.6		• ręce ugięte	0.1 - 0.3
2. Opust tułowia do wagi tyłem (3 sek.)	1.0	• opuszczenie tułowia do poziomu, głowa w przedłużeniu tułowia	• zła pozycja w wadze tyłem • załamanie lub wygięcie tułowia • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. • brak zaznaczenia wagi	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.5 + brak wartości elem.
3. Zamachem zejście do zwisu tyłem i zamachem powrót przez załamanie tułowia (lub o tułowiu prostym) do chwilowego zwisu przewrotnego	0.5		• brak amplitudy • brak zwisu tyłem • brak zwisu przewrotnego	0.1 - 0.3 0.5 + brak wartości elem. 0.5
4. Podmyk (rzut nóg) do zwisu	0.3	• podniesienie, wznos bioder w trakcie wyrzutu	• brak amplitudy	0.1 - 0.3
5. Dwa wykręty w przód	1.6 (0.8) (0.8)	• wykręty w przód o tułowiu prostym • brak zatrzymania w przejściu przez zwis przerzutowy • wykręty w przód powyżej wysokości kółek	• załamanie tułowia w wykręcie w przód • zatrzymanie w przejściu przez zwis przerzutowy • poniżej wysokości kółek	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
6. Wspieranie w tylnym zamachu do poziomej (3 sek.)	1.2 (1.0) (0.2)	• wspieranie w tylnym zamachu do podporu musi być wykonane powyżej poziomu • ręce muszą być wyprostowane • kółka odkręcone w poziomie	• poniżej poziomu • ręce ugięte • brak odkręcenia kółek w poziomie • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. • brak zaznaczenia poziomej	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.5 + brak wartości elem.
7. Przejście do stania na rękach, ręce ugięte, tułów załamany nogi złożone (5 sek.) lub o wyprostowanych rękach w rozkroku (5 sek.)	1.2	• przejście do stania bez oparcia o pasy • stanie na rękach o tułowiu wyprostowanym i kółkami odkręconymi równolegle	• oparcie o pasy w przejściu do stania na rękach • stanie na rękach o tułowiu wygiętym • brak odkręcenia kółek • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. 3-4 sek. • brak zaznaczenia stania	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.1 0.5 + brak wartości elem.
8. Opust tułowia przez podpór do zwisu przerzutowego	0.4	• opust tułowia do podporu o rękach prostych i bez oparcia o pasy	• oparcie o pasy • ręce ugięte • wygięta lub załamana sylwetka w zwisie przerzutowym	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Wykręt w tył ze zwisu przewrotny	0.6	• podniesienie, wznos bioder	• brak amplitudy	0.1 - 0.3
10. Dwa wykręty w tył	1.6 (0.8) (0.8)	• sylwetka wyprostowana w wykręcie w tył • barki minimum na wysokości kółek	• załamana sylwetka w wykręcie w tył • barki poniżej wysokości kółek	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
11. Zeskok saltem w tył o tułowiu prostym	1.0	• barki na wysokości kółek w trakcie zeskoku • puszczenie kółek NN przed linkami • sylwetka wyprostowana przez cały zeskok	• barki poniżej wysokości kółek • późne puszczenie kółek (NN za linkami) • zbyt duże załamanie tułowia w trakcie zeskoku • błędy lądowania (kroki, podskoki) • upadek	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 1.0
Suma 10.0				

Klasa II (13 - 15 lat) – SKOK (zawodnik wykonuje dwa różne skoki)

W klasie II zawodnik wykonuje dwa skoki dowolne z różnych grup strukturalnych, spośród skoków wymienionych w tabeli poniżej. Ocena wyjściowa skoku = wartość danego skoku + 10,00 pkt. za wykonanie (np. przerzut salto łamane - wartość skoku → 2.80 pkt + 10.00 pkt. za wykonanie = 12.80 pkt.; tsukahara prosta → 3.20 + 10.00 = 13.20 pkt.). Stosuje się błędy wykonania zgodnie z przepisami FIG.

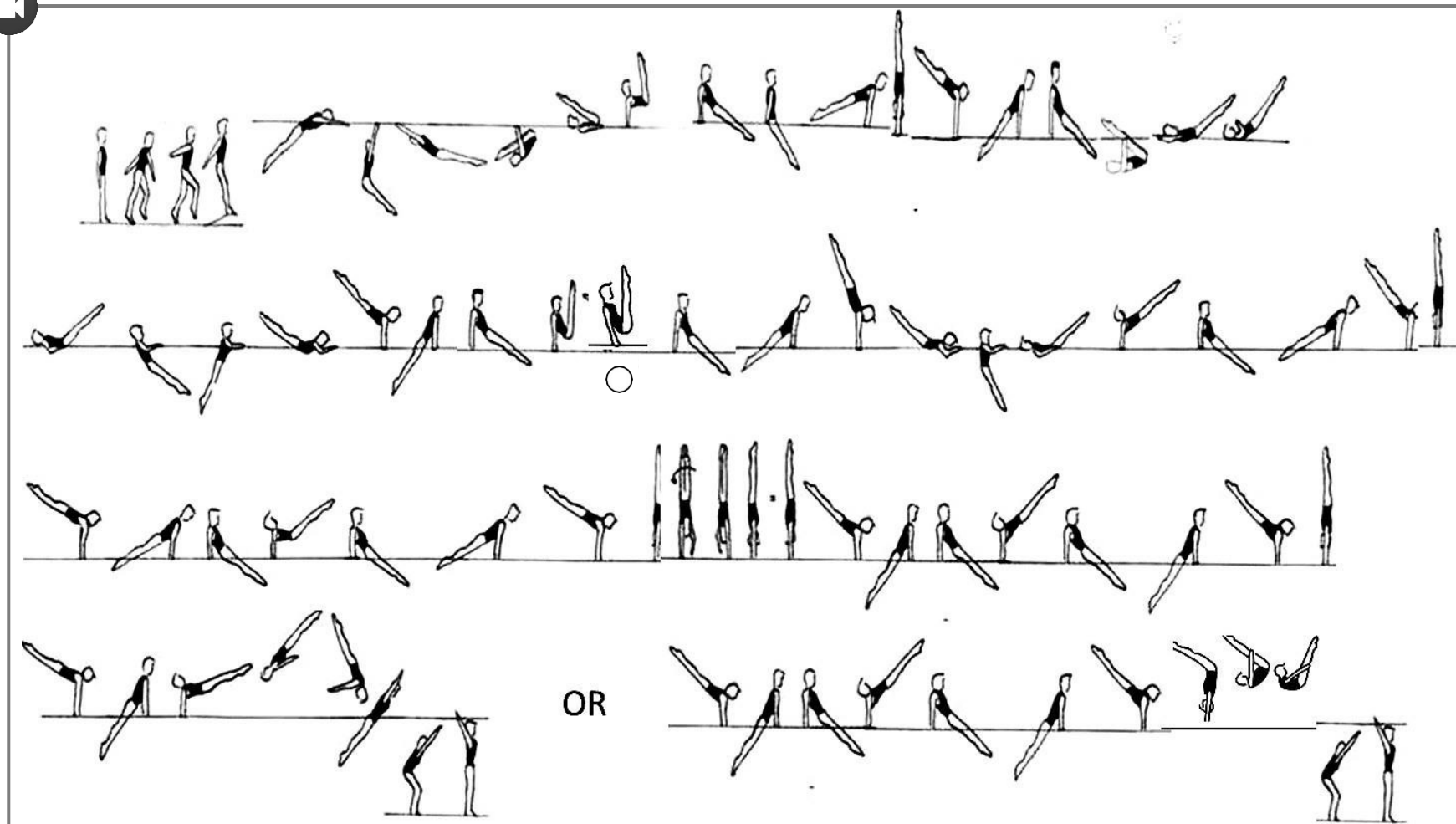
W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok. W przypadku wykonywania dwóch skoków pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wielobojowej. Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa skoki dowolne z różnych grup strukturalnych (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków). W finale zawodnik wykonuje dwa skoki dowolne z różnych grup strukturalnych (ocena końcowa jest średnią ocen z dwóch skoków).

Tabela (lista) dozwolonych skoków w klasie II:

Skok	Klasa II
Skoki dozwolone i ich trudność (błędy wykonania zgodnie z FIG)	Przerzut = 1.6 Przerzut z 1/2 = 1.8 Przerzut z 1/1 = 2.0 Przerzut z 1 1/2 = 2.2 Przerzut salto grupowane = 2.4 Przerzut salto grupowane z 1/2 = 2.8 Przerzut salto grupowane z 1 1/2 = 3.6 Przerzut salto łamane = 2.8 Przerzut salto proste = 3.6 Przerzut salto proste z 1/2 = 4,0 Rundak z 1/2 = 1,6 Rundak z 1/1 = 1,8 Yurchenko grupowane = 2.2 Yurchenko grupowane z 1/1 = 2.8 Yurchenko łamane = 2.4 Yurchenko proste = 3.2 Yurchenko proste z 1/1 = 4,0 Tsukahara grupowana = 2.2 Tsukahara łamana = 2.4 Tsukahara prosta = 3.2 Kasamatsu grupowane = 2.8

Dozwolone jest użycie jednej odskoczni.

Klasa II (13 - 15 lat) – PORECZE



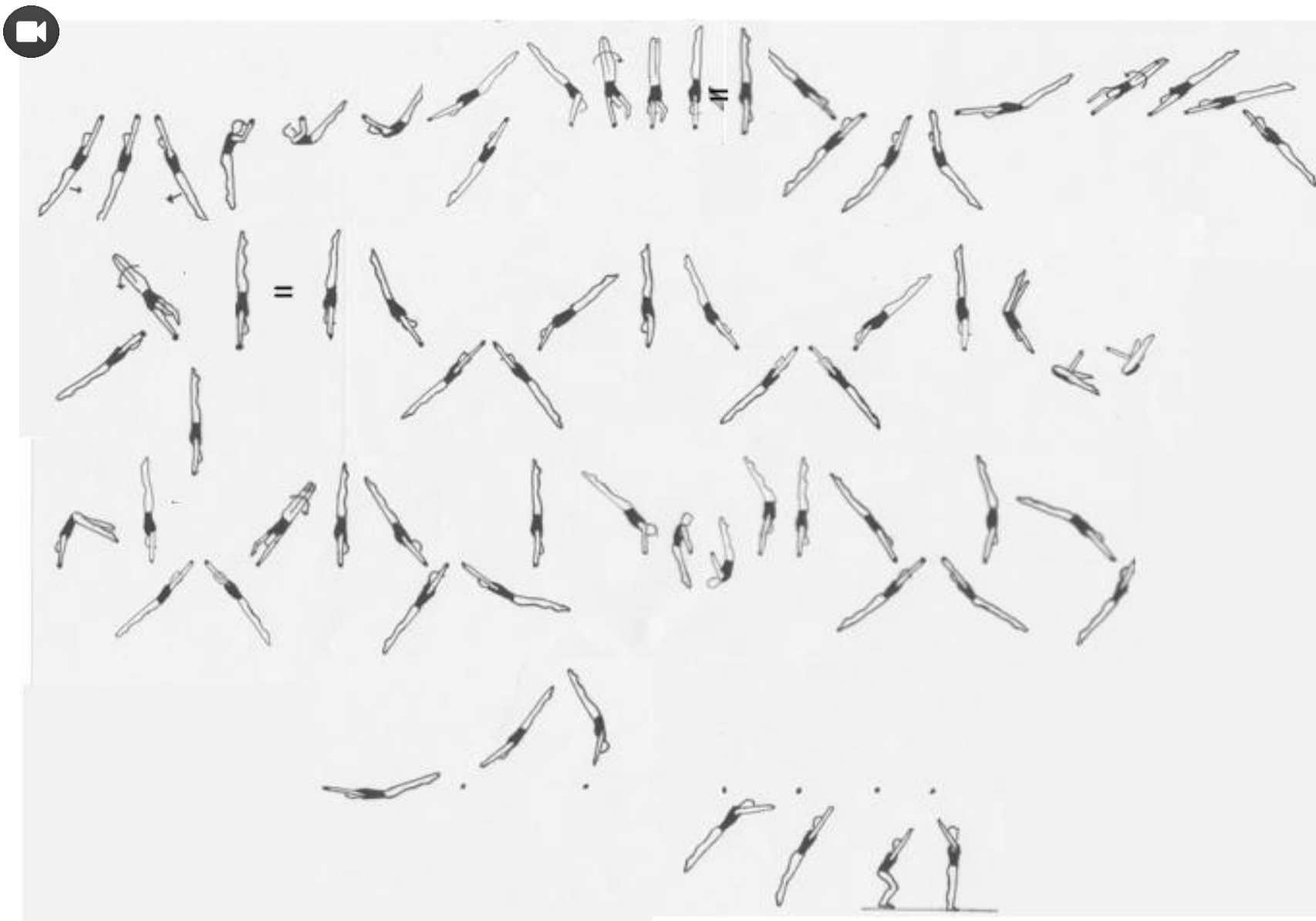
Klasa II (13 - 15 lat) – PORECZE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z krótkiego rozbiegu, naskok do zwisu i wspieranie wychwytem do podporu Dozwolone użycie odskoczni	0.8 (0.2) (0.6)	- naskok musi być wykonany z biodrami na wysokości żerdzi - w trakcie wspierania wychwytem ręce wyprostowane - biodra na wysokości łokci w podporze	- ręce ugięte - biodra poniżej wysokości łokci	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w tył do stania na rękach, zamach w dół i podmyk do oparcia	1.4 (0.6) (0.8)	- zamach w tył musi być wykonany do stania na rękach - podpór w oparciu z tułowiem i nogami 45° powyżej poziomu	- zamach w tył poniżej stania na rękach - podpór w oparciu poniżej 45°	0.1 - 0.5 0.1 - 0.3
3. Zamach w tył i wspieranie w tylnym zamachu	1.0	- wspieranie w tylnym zamachu powyżej 45° - na zakończenie zamachu w tył – ręce wyprostowane	- tułów poniżej 45° - na zakończenie zamachu w tył – ręce ugięte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do wysokiej poziomki (2 sek.)	1.2	wysoka poziomka z nogami w pionie	- nogi pomiędzy pionem, a 45° - nogi pomiędzy 45°, a poziomem	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Zamach w tył i powrót do podporu w oparciu, wspieranie w przednim zamachu	1.2 (0.2) (1.0)	- zamach w tył musi być powyżej 45° - wspieranie w przednim zamachu z biodrami powyżej wysokości łokci	- zamach w tył poniżej 45° - wspieranie w przednim zamachu z biodrami poniżej wysokości łokci - ugięte nogi w kopnięciu	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Zamach w tył do stania na rękach, zamach w przód	0.6 (0.4) (0.2)	- zamach w przód powinien być wykorzystany z biodrami powyżej wysokości głowy - zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” - sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył	- nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu - biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu - wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami” - brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach) - nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
7. Zamach w tył do chwilowego stania na rękach i łącznie ½ obrotu w przód do stania na rękach lub zamach w tył z ½ obrotu do chwilowego stania na rękach	1.2 (0.4) (0.8)	- zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” ½ obrotu musi być wykonana w pełni wyciągniętym staniu na rękach - musi być wykonany w dwóch krokach	- wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami” - nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach - wygięcie tułowia w ½ obrotu - dodatkowy krok w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 za każdym razem 0.1 - 0.3 0.1 każdy

Klasa II (13 - 15 lat) – PORECZE

8.	Zamach w przód, zamach w tył do stania na rękach	0.6 (0.2) (0.4)	• zamach w przód powinien być wykorzystany z biodrami powyżej wysokości głowy • zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” • sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył	• nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu • biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu • wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami” • brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach) • nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
9.	Zeskok saltem w tył o tułowie prostym LUB Zamach w przód i zeskok saltem w przód w pozycji łamanej	1.2 Suma 10.0	• środek ciężkości musi się wznosić • wciągnięta sylwetka w salcie w tył lub w pełni pozycja łamana w salcie w przód • brak dochwyty poręczy po lądowaniu	• brak wznoszenia środka ciężkości • nieprawidłowa pozycja porosła lub łamana • dochwyt poręczy w trakcie lub po lądowaniu • salto w tył pozycji łamanej lub grupowanej, salto w przód w pozycji grupowanej	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (brak trudności)

Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŽEK



Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z małego zamachu podmyk do zamachu w tył do stania na rękach z 1/2 obrotu	1,0	podmyk może być wykonany przez ugięte ręce „przez podciągnięcie” lub z prostymi rękoma “przez rybkę” biodra muszą być powyżej wysokości drążka w trakcie wyrzutu	- biodra poniżej drążka w podmyku - zła sylwetka w tylnym zamachu - zła sylwetka ciała na koniec 1/2 obrotu	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w przód z 1/2 obrotu do dwóchwyty, zmiana ręki do nachwyty	0,5	końcowa pozycja ciała musi być wciągnięta powyżej 45°	końcowa pozycja poniżej 45°	0.1 - 0.3
3. Zamach w przód, kołowrót w tył z 1/2 obrotu do podchwyty	1.0	błędy wykonania	- nadmierne załamanie lub wygięcie - ręce ugięte - brak wyciągnięcia w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Dwa kołowroty w przód	1.0 (0.5) (0.5)	- kołowrót w przód musi być wykonany z minimalnym załamaniem sylwetki - ręce wyprostowane przez całe ćwiczenie - kołowrót musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce	- nadmierne załamanie lub wygięcie - ręce ugięte - brak wyciągnięcia w staniu na rękach	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Endo ze stania na rękach	1.5	- musi rozpocząć się w pobliżu stania na rękach - maksymalne złożenie w najniższym punkcie - wykończone o rękach prostych	- Endo rozpoczęte przed staniem na rękach - brak ciągłości ruchu, rytmu - nogi/stopy dotykają drążka	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Kołowrót w przód z 1/2 obrotu do nachwyty	1.0	1/2 obrotu musi rozpocząć się w trakcie kołowrotu i zakończyć w wyciągniętej sylwetce w staniu na rękach	- spóźnione 1/2 obrotu - zła sylwetka w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Jeden kołowrót w tył	0.5	- kołowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach - kołowrót musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce	- nadmierne załamanie sylwetki lub kąt w barkach - ręce ugięte - brak przejścia przez stanie na rękach - zła sylwetka ciała w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Przemyk do stania na rękach	1.5	- końcowa pozycja w pełni wyciągniętym staniu na rękach - ręce wyprostowane	- nie w staniu na rękach - zła sylwetka w staniu na rękach - ręce ugięte	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Jeden kołowrót w tył	0.5	- kołowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach - kołowrót musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce	- nadmierne załamanie sylwetki lub kąt w barkach - wygięcie lub ugięcie nóg - ręce ugięte - brak przejścia przez stanie na rękach - zła sylwetka ciała w staniu na rękach	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Salto w tył o tułowi prostym	1.5	- zeskok saltem musi być wykonany z lekko wciągniętą sylwetką - całe ciało musi być powyżej drążka	- nadmierne załamanie lub wygięcie - poniżej wysokości drążka - pozycja zgrupowana lub łamana	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.5 (bez wartości)
Suma 10.0				

Kierunek szkolenia i wykaz elementów bazowych, które powinien opanować zawodnik w danym wieku kalendarzowym.

POZIOM TRUDNOŚCI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WIEK 8/9/10	POWINIEN UMIEĆ			PONAD LIMIT						
WIEK 11/12	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ					PONAD LIMIT				
WIEK 13/14/15	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ							PONAD LIMIT		
WIEK 16/17	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ									P L

LIMIT - zawodnik w danym wieku kalendarzowym powinien opanować wszystkie elementy z danego poziomu trudności (1-10).

Np. zawodnik do 10 roku życia powinien umieć wykonać wszystkie elementy z pierwszych trzech poziomów trudności. Zawodnik po opanowaniu elementów dla danego wieku może nauczać się elementów z kolejnego poziomu trudności. Wiek w jakim zawodnik powinien opanować elementy:

Wykaz elementów do opanowania w poszczególnych etapach szkolenia, w zależności od wieku zawodnika:

WIEK	KOLOR	WIEK	KOLOR
WIEK 8/9/10	■	WIEK 13/14/15	■
WIEK 11/12	■	WIEK 16/17	■

ĆWICZENIA WOLNE - ELEMENTY AKROBATYCZNE W PRZÓD

1. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi podskok
2. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi lotka
3. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi z dwóch na dwie i lotka
4. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi z dwóch na dwie, z dwóch na dwie i lotka
5. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi salto zgrupowane i lotka
6. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste
7. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste salto proste
8. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste salto proste z obrotem
9. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste z obrotem salto proste z obrotem
10. ■ Salto proste z dwoma obrotami lub dwa salta zgrupowane

ĆWICZENIA WOLNE - ELEMENTY AKROBATYCZNE W TYŁ

1. ■ Z odskoczni rundak podskok lądowanie przewrót w tył
2. ■ Z odskoczni rundak flik-flak podskok lądowanie przewrót w tył
3. ■ Z odskoczni rundak dwa x flik podskok lądowanie przewrót w tył
4. ■ Z odskoczni rundak flik-flak salto tempowe podskok lądowanie przewrót w tył
5. ■ Z odskoczni rundak flik-flak salto tempowe flik-flak podskok lądowanie przewrót w tył
6. ■ Z miejsca rundak dwa x flik-flak salto proste
7. ■ Z miejsca rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto proste
8. ■ Z miejsca rundak dwa x salto tempowe flik-flak salto proste
9. ■ Z miejsca rundak dwa x salto tempowe salto proste
10. ■ Z 3 kroków rundak flik salto podwójne

ĆWICZENIA WOLNE - TWIST

1. ■ Brak

2. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto zgrupowane w tył
3. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył
4. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z pół obrotem
5. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto łamane w przód
6. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto proste w przód
7. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z obrotem
8. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z półtora obrotem
9. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z dwoma obrotami
10. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z dwa i pół obrotami

ĆWICZENIA WOLNE - PRZEWROTY I KOŁA

1. ■ Przewrót w tył do stania na rękach
2. ■ Dwa razy przewrót w tył do stania na rękach
3. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach
4. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem
5. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach
6. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach z pół obrotem
7. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach z obrotem
8. ■ Trzy koła Flair (thomas) i koło rosyjskie 360 obrót
9. ■ Koło Flair (thomas) do stania na rękach i koło rosyjskie 720 obrót
10. ■ Flair (thomas) 360 obrót {spindle} do stania na rękach i koło rosyjskie 1080 obrót

KOŃ Z ŁĘKAMI - NOŻYCE, KOŁO, KOŁO THOMASA

1. ■ Grzybek – dwa koła Flairs (Thomas)
2. ■ Grzybek – cztery koła Flairs (Thomas)
3. ■ Grzybek – osiem koła Flairs (Thomas)
4. ■ Koń – podpór przodem 3 przemachy nóg

5. ■ Koń – koło jednonóż na lewa i prawą nogę
6. ■ Koń – dwa razy po dwie nożyce
7. ■ Koń – dwa koła
8. ■ Koń – dwie nożyce i dwa koła oraz koło jednonóż odwrotne i dwa koła
9. ■ Koń – trzy koła Flair (Thomas) w łękach
10. ■ Koń – dwie nożyce i pięć kół Flair (Thomas) w łękach

KOŃ Z ŁĘKAMI - KOŁO, PRZEJŚCIA (wędrowniki)

1. ■ Brak
2. ■ Niski koń bez łęków – 2 koła
3. ■ Niski koń bez łęków – 8 kół
4. ■ Niski koń bez łęków – 2 koła tyłem
5. ■ Niski koń bez łęków – 8 kół tyłem
6. ■ Niski koń bez łęków – 4 koła (środek konia)
7. ■ Niski koń bez łęków – 3 części konia po 2 koła (przejście w przód)
8. ■ Niski koń bez łęków – 3 części konia po 2 koła (przejście w tył)
9. ■ Wysoki koń z łękami – przejście w przód, przejście w tył
10. ■ Wysoki koń z łękami – przejście w przód i w tempie przejście w tył.

KOŃ Z ŁĘKAMI - KOŁA NA JEDNYM ŁĘKU

1. ■ Brak
2. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami
3. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt)
4. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt)
5. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt) w połączeniu – dwa koła łęk między rękami [połączenia przez obrót 90 stopni]
6. ■ Koń wysoki – 5 kół na jednym łęku

7. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy łęk (przejście 1/3) i 5 kół na jednym łęku
8. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy łęk (przejście 1/3) i Stockli B i 2 koła w łękach
9. ■ Koń wysoki – dwa koła w łękach i dwa koła na jednym łęku (czeskie koło) i dwa koła w łękach
10. ■ Koń wysoki – 2 koła na n1 łęku i dwa Stockli B i dwa koła na 1 łęku

KOŃ Z ŁĘKAMI - OBROTY (spindle)

1. ■ Brak
2. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w dwóch kołach – dwa koła
3. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 360 stopni w czterech kołach – dwa koła
4. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła
5. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła - spindle 180 stopni w jednym kole - dwa koła
6. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 360 stopni w dwóch kołach – dwa koła
7. ■ Grzybek niski – 2 koła – spindle 540 stopni w trzech kołach – dwa koła
8. ■ Koń niski – 2 koła tyłem - spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła
9. ■ Koń wysoki – 2 koła - spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła tyłem
10. ■ Koń wysoki – 2 koła - spindle 360 stopni w dwóch kole – dwa koła

KÓŁKA - ZAMACHY W PRZÓD

1. ■ 3 zamachy w przód – nogi jak najbliżej linek dłonie w nachwycie
2. ■ 3 zamachy w przód – barki - ramiona na wysokości kótek
3. ■ 3 zamachy w przód – barki - ramiona ponad wysokość kótek
4. ■ Zwis przewrotny – zamach w tył wykręt w przednim zamachu i zamach z przodu
5. ■ Zamach w tył i dwa wykręty w przednim zamachu
6. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu i zeskok z kótek
7. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu przez stanie na rękach
8. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu przez stanie na rękach 2 wykręt do stania na rękach (2 s.)
9. ■ Dwa wykręty ze stania na rękach do stania na rękach (2 s.)
10. ■ Trzy wykręty ze stania na rękach do stania na rękach (2 s.)

KÓŁKA - ZAMACHY W TYŁ

1. ■ 3 zamachy w tył – nogi powyżej kótek ręce w wykręcone
2. ■ 3 zamachy w tył – barki - ramiona na wysokości kótek
3. ■ 3 zamachy w tył – barki - ramiona ponad wysokość kótek
4. ■ Zwis przewrotny – zamach w tył wykręt w tylnym zamachu i zeskok po wykręcie
5. ■ Zamach w tył i dwa wykręty w tylnym zamachu
6. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu powyżej wysokości kótek
7. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu przez stanie na rękach
8. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu przez stanie na rękach 2 wykręt do stania na rękach (2 s.)
9. ■ Dwa wykręty ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu do stania na rękach (2 s.)
10. ■ Trzy wykręty ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu do stania na rękach (2 s.)

KÓŁKA - SIŁA

1. ■ Ze zwisu wspieranie ciągiem do podporu
2. ■ Ze zwisu trzy wspierania ciągiem do podporu
3. ■ Ze zwisu wspieranie ciągiem z przewrotem w tył do podporu
4. ■ Z podporu do podporu wspieranie ciągiem z przewrotem w tył łamanym
5. ■ Ze zwisu wspieranie ciągiem do podporu poziomka łamany przewrót wprzód z wejściem ciągiem do poziomki stanie na rękach siłą ręce ugięte
6. ■ Wychwyt do poziomki
7. ■ Wychwyt do poziomki stanie siłą z pompką (2 s.)
8. ■ Wychwyt do poziomki stanie siłą w rozkroku o prostych rękach
9. ■ Ze stania na rękach zejście do poziomi i wejście ciągiem z przewrotem w tył łamanym do poziomki i stanie na rękach ręce proste w nogi w rozkroku.
10. ■ Wychwyt do poziomki szpiczaga o rr prostych nogi w rozkroku zejście do poziomki wspieranie ciągiem z przewrotem w tył do poziomki szpiczaga rr proste nn w rozkroku

KÓŁKA - ZESKOKI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ Brak
4. ■ Wykręt salto proste w tył
5. ■ Wykręt salto proste w przód
6. ■ Wykręt dwa salta zgrupowane w tył przez podpór
7. ■ Wykręt dwa salta proste w tył przez podpór
8. ■ Wykręt dwa salta zgrupowane w tył
9. ■ Brak
10. ■ Wykręt dwa salta proste w tył lub dwa salta zgrupowane w przód

SKOK - PRZERZUTY W PRZÓD

1. ■ Salto zgrupowane
2. ■ Salto proste
3. ■ Salto proste na materac 60 cm
4. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 100cm -110 cm
5. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 125 cm
6. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac równy ze stołem
7. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac o 60 cm wyższy od stołu gimnastycznego
8. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac równy ze stołem do leżenia
9. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm
10. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm lądowanie na materac o wysokości 80 cm

SKOK - YURCHENKO

1. ■ Rundak na materac 20 cm w linii przewrót w tył
2. ■ Rundak na odskocznę odbicie na materac 100 cm do leżenia
3. ■ Rundak na odskocznę salto proste w tył
4. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył na materac 80 cm
5. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył na materac 80 cm do leżenia
6. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył na materac 120 cm do leżenia
7. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył przez stół gimnastyczny na materac 125-135 cm
8. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył przez stół gimnastyczny na materac 125-135 cm do leżenia
9. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył salto zgrupowane
10. ■ Rundak na odskocznę przerzut w tył salto proste

PORĘCZE - ELEMENTY W PODPORZE

1. ■ 3 zamachy powyżej 30 stopni
2. ■ 3 zamachy powyżej 45 stopni
3. ■ 2 zamachy wytrzymane 2 s.
4. ■ Zamach do stania $\frac{1}{2}$ obrotu w nachwycie
5. ■ Zamach do stania $\frac{1}{2}$ obrotu w podchwycie
6. ■ Stützkehre 60 stopni
7. ■ $\frac{3}{4}$ diamidov
8. ■ Diamidov
9. ■ Stützkehre
10. ■ Healy do podporu

PORĘCZE - ELEMENTY W ZWISIE

1. ■ Brak

2. ■ 3 zamachy w zwisie
3. ■ 3 zamachy w zwisie na wysokości poręczy
4. ■ 3 zamachy w zwisie, w tylnym zamachu ponad poręczami
5. ■ Brak
6. ■ Z podporu zamach 45 stopni olbrzym do zamachu w przód do 45 stopni z pomocą trenera
7. ■ Brak
8. ■ Kołowrót olbrzymi do chwytu wykręconego z trenerem
9. ■ Kołowrót olbrzymi do chwytu wykręconego z przeskokiem do stania na rr z trenerem
10. ■ Kołowrót olbrzymi

PORĘCZE - ELEMENTY POD PORĘCZAMI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ 3 zamachy pod poręczami pozycja łamana
4. ■ Ze stania wskok i 3 zamachy w pozycji łamanej
5. ■ Wychwyt zamach do stania na rękach
6. ■ Z odskoczni wskok na niskie poręcze salto pod do chwytu wykręconego i zeskok
7. ■ Z zamachu w tyle 30 stopni salto pod do chwytu wykręconego 30 stopni i zeskok
8. ■ Z zamachu w tyle 45 stopni salto pod do chwytu wykręconego 45 stopni i zeskok
9. ■ W tylnym zamachu do podporu 60 stopni
10. ■ Ze stania salto pod poręczami do stania na rękach

PORĘCZE - ZESKOKI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ 3 zamachy do wysokiej poziomki
4. ■ Brak

5. ■ Salto w przód lub tył - pozycja salt łamana na materac równy z poręczami lądowanie na nogi
6. ■ Salto w przód lub tył z wysokich poręczy
7. ■ Brak
8. ■ Salto w przód proste na nogi lub salto łamane w tył do leżenia na plecach na materac równy z poręczami
9. ■ Brak
10. ■ Dwa zgrupowane salta w przód lub tył

DRAŻEK - ELEMENTY ZAMACHOWE

1. ■ 3 zamachy na paskach na wysokości drążka
2. ■ 3 zamachy na paskach cna wysokość 30 stopni
3. ■ 3 zamachy na paskach na wysokość 60 stopni
4. ■ 3 kołowroty olbrzymie na paskach w przód i w tył
5. ■ 3 zamachy na paskach z wygięciem do stania na rękach
6. ■ Kołowroty olbrzymie w przód z $\frac{1}{2}$ obrotu do nachwytu
7. ■ Kołowrót olbrzymi w tył z $\frac{1}{2}$ obrotu do podchwytu
8. ■ 2 szybkie olbrzymy przekopane na paskach
9. ■ Kołowrót olbrzymi w przód obrót jedna ręka chwyt wykręcony (mix)
10. ■ Kołowrót olbrzymi w tył z $\frac{1}{2}$ obrotu do podchwytu jeden olbrzymi w przód z $\frac{1}{2}$ obrotu do nachwytu

DRAŻEK - ELEMENTY W POBLIŻU DRAŻKA

1. ■ Przemyk na paskach 60 stopni
2. ■ Przemyk na paskach do stania na rękach
3. ■ 3 przemyki pod rząd na paskach
4. ■ 3 sztalder w złożeniu bez dotykania drążka stopami
5. ■ 3 enda w złożeniu bez dotykania drążka stopami
6. ■ Sztalder na skórach
7. ■ Endo na skórach
8. ■ Endo na skórach z $\frac{1}{2}$ obrotu

9. ■ Sztalder na skórach z ½ obrotu
10. ■ Endo z 1/1 obrotu (do dwuchwyty)

DRAŻEK - ZESKOK

1. ■ Brak
2. ■ 2 zamachy kop do leżenia na materac 40 cm
3. ■ 2 zamachy zeskok saltem zgrupowanym
4. ■ 2 zamachy zeskok saltem prostym
5. ■ Brak
6. ■ Ze stania salto w przód w pozycji zgrupowanej
7. ■ Z kołowrotów olbrzymich salto proste w przód | Z kołowrotów olbrzymich salto proste w tył
8. ■ Z kołowrotów olbrzymich salto proste do leżenia (1 ½ salta) do dołu z gąbkami
9. ■ Z kołowrotów olbrzymich 2 salta zgrupowane do gąbek
10. ■ Z kołowrotów olbrzymich 2 salta proste w tył | Z kołowrotów olbrzymich 2 salta zgrupowane w przód