



# GIMNASTYKA SPORTOWA KOBIET (WAG)

Obowiązujący od 01.01.2023 r.

### Kategorie wiekowe:

Klasa sportowa	Kategoria	Wiek
Kl. Pre-Młodzieżowa	I krok	6 - 9
Kl. Młodzieżowa	młodzik	8 - 10
Kl. III PZG	junior młodszy	<b>10 - 12</b>
Kl. II PZG	junior młodszy	<b>12 - 14</b>
Kl. I PZG	junior	<b>14 - 15</b>
Młodzieżowiec	młodzieżowiec	16 - 18
Kl. Mistrzowska	senior	od 15

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

### 1. Skok przez stertę materacy - 100 cm

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

- 1) Przerzut w przód do leżenia tyłem na stertę materacy o wys. 100 cm

Odbicie z jednej odskoczni – odskocznia dowolna.

OW 5,00

Finał:

- 2 x przerzut w przód do lądowania na nogi (liczy się średnia z dwóch skoków)

OW 5,00

(ładowanie na nogi za stertą materacy ułożoną w poprzek)



**PZG**  
POLSKI ZWIĄZEK  
GIMNASTYCZNY

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

## 2. Poręczce

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 x3 1,50

4) Zeskok między żerdziami na dwie nogi 0,50

-----  
OW 4,00

Premia:

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

Finał:

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

## 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.)

Polski Związek  
Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11  
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

[kontakt@pzg.pl](mailto:kontakt@pzg.pl)  
[www.pzg.pl](http://www.pzg.pl)



**PZG**  
POLSKI ZWIĄZEK  
GIMNASTYCZNY

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 podpory 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 to postawy przodem 0,50
- Zakończenie dowolną pozą. -----
- OW 4,50

Polski Związek  
Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11  
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

[kontakt@pzg.pl](mailto:kontakt@pzg.pl)  
[www.pzg.pl](http://www.pzg.pl)

**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 |

## Klasa młodzieżowa PZG

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

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

- 1) 2x przerzut w przód przez stół gimnastyczny do lądowania na nogi.  
(może być odbicie z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

OW 5,00

**Finał:**

- 1) 2 x przerzut w przód do lądowania na nogi (liczy się średnia z dwóch skoków) OW 5,00

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

### 2. Poręcz

- 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.

### 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

**Finał: 6) szpagatowy z 2NN na 2NN** 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 2-3 kroki 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 „sissonne” 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

**Finał:**

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).

### **ARTYZM W KL. MŁODZIEŻOWEJ (do 0,30 pkt.)**

#### **RÓWNOWAŻNIA:**

- Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) / Niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów)      0,1
- Rozluźnione stopy/słaba, zła praca w relevé      0,1
- Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepołączonych elem./ruchów      0,1

#### **ĆWICZENIA WOLNE:**

- Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) / Niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów)      0,1
- Niewystarczające zaangażowanie części ciała zgodnie ze stylem muzyki      0,1
- Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepołączonych elementów i ruchów      0,1
- Rozluźnione stopy      0,1

## Klasa III PZG

### 1. Skok przez stół gimnastyczny - 110 cm (odbitcie z 1 odskoczni)

#### Wielobój:

- 1) 2 x przerzut w przód przez stół gimnastyczny do lądowania na nogi. OW 5,00

Do wieloboju liczy się lepszy skok.

- Trzeci skok Jurczenko – jeśli zawodniczka chce zakwalifikować się do finału. OW 7,00

Do finału średnia z dwóch skoków – Jurczenko + lepszy skok z wieloboju.

Jeśli nie ma odpowiedniej liczby zawodniczek ze skokiem Jurczenko do finału, to następną w kolejce jest zawodniczka, która w wieloboju uzyskała najwyższy średni wynik skoków z wieloboju (bez Jurczenko).

#### Finał:

- 1) Przerzut w przód przez stół gimnastyczny do lądowania na nogi OW 5,00  
2) Jurczenko przez stół gimnastyczny do lądowania na nogi OW 7,00

W finale liczy się średnia z dwóch skoków finałowych - obowiązkowe Jurczenko.

## 2. Poręczce

- 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 0,50  
(brak kołowrotu w podporze na DŻ brak wartości pkt. 1)
- 3) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na GŻ 0,50  
(nie ma kary za brak kołowrotu w podporze w przypadku wykonania wychwyty stanie na RR na GŻ)

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

- 4) Sanżirowka x 2 powyżej 45° 2 x 1,00 2,00

5) Kołowrót nastopowy w przód lub w tył na DŻ, kołowrót nastopowy do st. na RR, przemyk do st. na RR lub sztalder do st. na RR - **premia jednorazowo – 0,5 pkt.**

Zawodniczka wybiera jeden element do wyboru i tylko raz dostaje premię 0,50 pkt.

• **Błędy wykonania wg FIG-u**

- Dozwolona asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa, itp.

**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.

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

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



**PZG**  
POLSKI ZWIĄZEK  
GIMNASTYCZNY

### 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 z tabeli FIG	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 |      |

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- <b>min.</b> 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- min. Sk	0,50
2) Piruet gr C	0,50
3) R-F-Spt 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
5) Połączenia wg FIG	

### **Finał:**

- R-F-St-F-Sp - premia 0,50, 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.

### **ARTYZM W KL. III (do 0,50 pkt.)**

#### **RÓWNOWAŻNIA:**

- Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów)	0,1
- Niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów)	každ. 0,1
- Rozluźnione stopy/słaba, zła praca w relevé	každ. 0,1
- Niewystarczająca zmienność rytmu i tempa w ruchach	0,1
- Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepołączonych elementów/ruchów	0,1

#### **ĆWICZENIA WOLNE:**

- Zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów)	0,1
- Niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów)	0,1
- Niewystarczające zaangażowanie części ciała zgodnie ze stylem muzyki	0,1
- Wykonanie całego ćwiczenia jako seria niepołączonych elementów i ruchów	0,1
- Rozluźnione stopy	0,1

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

Wyjątek stanowią:

### I. Poręcze asymetryczne

- |  |      |
|--|------|
| 1) Różne chwyt (zmiana wartości wymagania)   | 1,00 |
| • <b>kołowrót w podchwycie lub nastopowy o zmienionym (różnym) chwycie</b><br>- premia tylko 0,50 pkt a nie 1,00 pkt |      |
| 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 |
| • Wymaganie 1 lub 2 można zastąpić dwiema sanżirowkami (wykonanie tylko jednej sanżirowki 0,50 pkt)                  | 1,00 |
| • Dozwolona jest asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa itp.   |      |

### II. Równoważnia

- |  |      |
|--|------|
| 1) Połączenia akrobatyczne z saltem (zmiana wartości wymagania)                  | 1,00 |
| 2) <b>Elementy akrobatyczne w różnych kierunkach (zmiana wartości wymagania)</b> | 1,00 |

### III. Ćwiczenia wolne

- |   |      |
|---|------|
| 1) Podwójne salto (zmiana wartości wymagania)                                 | 1,00 |
| 2) <b>Salto z min. 360° w serii akrobatycznej (zmiana wartości wymagania)</b> | 1,00 |

- 3) Salto w przód (nie machowe) i w tył – w tej samej lub różnych SA  
(zmiana wartości wymagania) 1,00

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

**Klasa Mistrzowska – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla  
seniorek**