

PROGRAM KLASYFIKACYJNY
NA LATA 2023 - 2024
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	10 - 12
Kl. II PZG	junior młodszy	12 - 14
Kl. I PZG	junior	14 - 15
Młodzieżowiec	młodzieżowiec	16 - 18
Kl. Mistrzowska	senior	od 15

Klasa Pre-Młodzieżowa PZG (bez punktacji)

1. Skok – sterta materacy 100cm/ 105 cm (najniższy poziom stołu)

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/lub 105 cm (najniższy poziom stołu)

Odbicie z jednej odskoczni – odskocznia dowolna.

OW 5,00

Finał:

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

OW 5,00

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

2. Poręcze

1) Wymyk do podporu przodem na DŻ, zamach i kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny	1,00 + 0,50
2) Dосkok do GŻ	0,50
3) Zamachy w przód i w tył z amplitudą x3	1,50
4) Zeskok między żerdziami na dwie nogi	0,50

	OW 4,00

Premia:

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

Finał:

- 1) Wychwyt 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.)	
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

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 - koń 100 cm

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

1) 2x przerzut przez konia o wys. 100 cm (najniższy poziom) do lądowania na nogi.

(może być odbicie z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

OW 5,00

Finał:

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

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

2. Poręczce

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

- **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 0,1pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1pkt. 0,3pkt. 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 „zetka” (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
- Wyk. całego ćw. 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
- Wyk. całego ćw. jako seria niepołączonych elem. i ruchów.....0,1
- Rozluźnione stopy.....0,1

Klasa III PZG

1. Skok - koń 110 cm

Wielobój:

2x przerzut przez konia 110 cm z jednej odskoczni 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 skoki Jurczenko do finału, to następna w kolejce jest zawodniczka, która w wieloboju uzyskała najwyższy średni wynik skoków z wieloboju (bez Jurczenko).

Finał:

- przerzut przez konia 110 cm z jednej odskoczni do lądowania na nogi OW 5,00

- Jurczenko przez konia 110 cm z jednej odskoczni do lądowania na nogi, OW 7,00

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

2. Poręcze

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 / **lub zeskok dowolną gr.B z tabeli FIG zakończoną saltem** 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) Sanzirowka x 2 powyżej 45°/ **lub kołowrót olbrzymi w tył z 360° obr.** 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.

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 360° | 0,50 |

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

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

4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką. Czas trwania ćwiczenia: 1:10 - 1:30 min.

- | | |
|--|------|
| 1) Seria gimnastyczna z 2 elementów (pasaż) | 0,50 |
| 2) Przewrót w tył o NN prostych do stania na RR i obrót 360° | 0,50 |
| 3) Dowolne salto machowe | 0,50 |
| 4) R-F-F-F-min.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-S _{pt} 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-S_p- 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).....	każd.0,1
-Rozluźnione stopy/słaba, zła praca w relevé.....	każd.0,1
-Niewystarczająca zmienność rytmu i tempa w ruchach.....	0,1
-Wyk. całego ćw. jako seria niepołączonych elem./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
-Wyk. całego ćw. jako seria niepołączonych elem. i ruchów.....	0,1
-Rozluźnione stopy.....	0,1

Klasa II PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla juniorek

Wyjątek stanowią:

I. Poręcze asymetryczne

- | | |
|---|------|
| 1) Różne chwyt (zmiana wartości wymagania) –
(kołowrót w podporze lub nastopowy o zmienionym
(różnym chwycie) - premia tylko 0,50 a nie 1,0 pkt.) | 1,00 |
| 2) Element z min 360° bez lotu (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| 3) Element z lotem z WŻ na DŻ (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| 4) Element z lotem na tej samej żerdzi (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| • 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) Elem. akrobatyczne w różnych kier. (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |

III. Ćwiczenia wolne

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

Klasa Mistrzowska – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla seniorek