

PROGRAM KLASYFIKACYJNY PZG W SKOKACH NA TRAMPOLINIE NA LATA 2025 - 2028

Wymogi sportowe w poszczególnych klasach. Programy obowiązują od 01 stycznia 2025 roku.

W każdej klasie sportowej zawodnik wykonuje dwa układy, które powinny zawierać:

KLASA MISTRZOWSKA – Senior + 17 lat

1. W kwalifikacjach zawodnik wykonuje dwa układy dowolne.
2. Wynik to wyższa ocena za jeden z dwóch układów kwalifikacji.

KLASA I - Junior 15 – 16 lat

Układ obowiązkowy składa się z 10 różnych elementów, tylko jeden element może mieć mniej niż 270° obrotu salta. Wszystkie obowiązkowe elementy muszą być oznaczone asteriksem (*) na karcie zawodów. W układzie należy wykonać następujące elementy:

1. Jeden element na brzuch lub plecy,
2. Jeden element z brzucha lub pleców w kombinacji z wymogiem nr 1
3. Podwójne salto w przód lub w tym z obrotami lub bez
4. **Jeden element z minimum 540° obrotu (śruby) z maks. 450° obrotu (salta).**

Nie można łączyć dwóch wymogów w jednym elemencie, każdy wymóg musi być wykonany jako osobny element.

Układ II - układ dowolny składa się z 10 elementów

KLASA II - Junior 13 – 14 LAT

Układ obowiązkowy składa się z 10 różnych elementów, tylko jeden element może mieć mniej niż 270° obrotu salta. Wszystkie obowiązkowe elementy muszą być oznaczone asteriksem (*) na karcie zawodów. W układzie należy wykonać następujące elementy:

1. Jeden element na brzuch lub plecy,
2. Jeden element z brzucha lub pleców w kombinacji z wymogiem nr 1
3. Podwójne salto w przód lub w tym z obrotami lub bez
4. Jeden element z minimum 360° obrotu i 360° obrotu salta.



Nie można łączyć dwóch wymogów w jednym elemencie, każdy element musi być wykonany jako osobny element.

Układ II - układ dowolny składa się z 10 elementów

KLASA III - Junior Młodszy 11 – 12 LAT

Układ obowiązkowy składa się z 10 różnych elementów, w tym 8 salt (minimum 270° obrotu salta). Wszystkie obowiązkowe elementy muszą być oznaczone asteriskiem (*) na karcie zawodów. W układzie należy wykonać następujące elementy:

- element na brzuch lub plecy

Układ II - układ dowolny składa się z 10 elementów

KLASA MŁODZIEŻOWA – Junior Młodszy 9 - 10 LAT

Układ obowiązkowy składa się z 10 różnych elementów, w tym 5 salt (minimum 270° obrotu salta). W układzie należy wykonać następujące elementy:

- salto kuczne w tył,
- baran pozycja dowolna,
- 3/4 salta na brzuch lub 3/4 salta na plecy.

Układ II - układ dowolny składa się z 10 elementów

PIERWSZY KROK - Młodzik 7 - 9 LAT

Układ obowiązkowy składa się z 10 różnych elementów, w tym 1 salto (360° obrotu salta).

W układzie należy wykonać następujące elementy:

- element na brzuch lub element na plecy
- element z minimum 180° obrotu.

Układ II - układ dowolny składa się z 10 elementów

SKOKI SYNCHRONICZNE

We wszystkich kategoriach wiekowych zawodnicy wykonują 1 układ dowolny

W uzasadnionych przypadkach np. wysoki poziom sportowy zawodnika, Zarząd Sekcji Trampoliny, na wniosek trenera może dopuścić zawodnika do startu w klasie wyższej zgodnie z wytycznymi Instytutu Sportu.

Zarząd Sekcji Trampoliny PZG

Polski Związek
Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl