

**Program Klasyfikacyjny Polskiego Związku Gimnastycznego**  
**Gimnastyka Sportowa Kobiet**  
**2026 – 2028**



Skok



Poręcz



Równoważnia



Ćwiczenia wolne

## LEGENDA SKRÓTÓW I OZNACZEŃ

1 N – oznacza jedną nogę  
2 NN – nogi (liczba mnoga)  
NN – nogi (liczba mnoga)  
RR – ręce  
DŻ – dolna żerdź  
GŻ – górna żerdź  
obr. – obrót  
1/2, 1/4 – część obrotu  
FIG – Code of Points FIG  
WG – World Gymnastics  
relevé – wspięcie na palce

## Program GSK 2026

### Skok

#### P1 7–8 lat

##### Wymagania specjalne:

- zawodniczka wykonuje 2 skoki
- do wieloboju liczy się lepszy skok
- do finału – średnia z 2 skoków

##### Potrącenia specjalne:

- rozbieg dłuższy niż 16 m – 0,5 pkt

##### Uwaga:

sterta 80 cm, odbicie z jednej standardowej odskoczni.

| kategoria | 3,0                                                                                                    | 3,5                                       | 4,0                                                       | 4,5                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1         | naskok kuczny<br>z przedmachem 45<br>stopni – wyprost do<br>postawy zasadniczej<br>z ramionami w górze | stanie na rękach<br>+ do leżenia<br>tyłem | stanie na rękach +<br>odbicie z rąk + do<br>leżenia tyłem | przerzut w przód<br>na NN + do<br>leżenia przodem |

# Program GSK 2026

## Skok

### P2 9 lat

#### Wymagania specjalne:

- zawodniczka wykonuje 2 skoki
- do wieloboju liczy się lepszy skok
- do finału – średnia z 2 skoków
- skoki z różnych grup + 1,0 pkt do oceny końcowej

#### Potrącenia specjalne:

- rozbieg dłuższy niż 16 m – 0,5 pkt

#### Uwaga:

- sarta 80 cm, odbicie z jednej standardowej odskoczni.

| kategoria | 3,0                                                 | 3,5                                         | 4,0                                                                | 4,5                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1         | stanie na rękach + odbicie z rąk + do leżenia tyłem | przerzut w przód na NN + do leżenia przodem | Yamashita do leżenia tyłem                                         | Yamashita z 1/2 obrotu do leżenia przodem     |
| 2         |                                                     |                                             | Jurczenko + odbicie z rąk do stania na rękach + do leżenia przodem | Jurczenko do postawy na NN + do leżenia tyłem |

## Program GSK 2026

### Skok

#### P3 10 lat

##### Wymagania specjalne:

- zawodniczka wykonuje 2 skoki
- do wieloboju liczy się lepszy skok
- do finału – średnia z 2 skoków
- skoki z różnych grup + 1,0 pkt do oceny końcowej

##### Potrącenia specjalne:

- rozbieg dłuższy niż 16 m – 0,5 pkt

##### Uwaga:

- sterta 100 cm (+ 20 cm za odbiciem z rąk), odbicie z jednej standardowej odskoczni.

| kategoria | 3,0                                                                       | 3,5                                                                | 4,0                                                       | 4,5                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | stanie na rękach + odbicie z rąk na podwyższenie + 20 cm do leżenia tyłem | przerzut w przód na NN + do leżenia przodem na stertę + 20 cm      | Yamashita w pozycji kucznej do postawy na stertę + 20 cm  | Yamashita w pozycji łamanej do postawy na stertę + 20 cm                                |
| 2         |                                                                           | Jurczenko + odbicie z rąk do stania na rękach + do leżenia przodem | Jurczenko do postawy na stertę + 20 cm + do leżenia tyłem | Jurczenko do postawy na stertę + 20 cm – z 1/4 obrotu + 1/4 obrotu + do leżenia przodem |

## Program GSK 2026

### Skok

#### P4 11 lat

##### Wymagania specjalne:

- zawodniczka wykonuje 2 skoki
- do wieloboju liczy się lepszy skok
- do finału – średnia z 2 skoków
- skoki z różnych grup + 1,0 pkt do oceny końcowej

##### Potrącenia specjalne:

- rozbieg dłuższy niż 16 m – 0,5 pkt

##### Uwaga:

- stół gimnastyczny 110 cm (+ 20 cm za odbiciem z rąk), odbicie z jednej standardowej odskoczni.

| kategoria | 3,0                                                                       | 3,5                                                                      | 4,0                                                      | 4,5                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | stanie na rękach + odbicie z rąk na podwyższenie + 20 cm do leżenia tyłem | przerzut w przód na NN na podwyższenie + 20 cm do leżenia przodem        | Yamashita w pozycji kucznej do postawy na stertę + 20 cm | Yamashita w pozycji łamanej do postawy na NN na stertę + 20 cm                        |
| 2         |                                                                           | Jurczenko + odbicie z rąk do stania na rękach + 20 cm do leżenia przodem | Jurczenko do postawy na stertę + 20 cm do leżenia tyłem  | Jurczenko do postawy na stertę + 20 cm – z 1/4 obrotu + 1/4 obrotu do leżenia przodem |

## **Program GSK 2026**

### **Skok**

#### **P5 12 lat**

##### **Wymagania specjalne:**

- zawodniczka wykonuje 2 skoki
- do wieloboju liczy się lepszy skok
- do finałów – średnia z 2 skoków
- skoki z różnych grup + 1,0 pkt do oceny końcowej
- Jurczenko + 0,5 pkt do skoku

##### **Potrącenia specjalne:**

- brak

##### **Uwaga:**

- stół gimnastyczny 125 cm, odbicie z jednej standardowej odskoczni.

| <b>kategoria</b> | <b>D</b> | <b>D</b> | <b>D</b> | <b>D</b> |
|------------------|----------|----------|----------|----------|
|                  | FIG      | FIG      | FIG      | FIG      |

## **Program GSK 2026**

### **Skok**

**Klasa II PZG 12-13 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

**Klasa I PZG 14-15 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

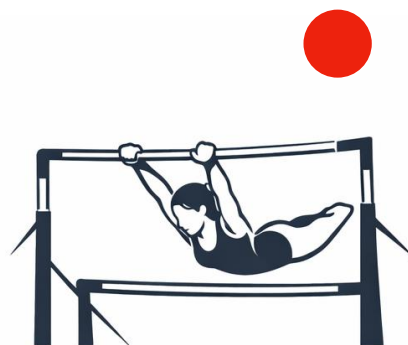
**Klasa Młodzieżowiec 16-18 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Klasa Mistrzowska 16 i więcej – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Program Klasyfikacyjny Polskiego Związku Gimnastycznego**  
**Gimnastyka Sportowa Kobiet**  
**2026 – 2028**



**Skok**



**Poręcz**



**Równoważnia**



**Ćwiczenia wolne**

# **Program GSK 2026**

## **Poręcze**

### **P1 7–8 lat**

#### **Wymagania specjalne:**

- odmach do stania na rękach +1,0 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

#### **Potrącenia specjalne:**

- brak ćwiczenia na DŻ i GŻ – 1,0 pkt

#### **Uwaga:**

- kategoria 1-5 wykonywana jest na DŻ
- kategoria 6 wykonywana jest na GŻ
- trener obowiązkowo przebywa pod poręczami
- pod dolną żerdzią obowiązkowy dodatkowy materac + 10 cm
- do zeskoku obowiązkowy dodatkowy materac + 20 cm
- trener podrzuca zawodniczkę do GŻ



| <b>kategoria</b> | <b>0,1</b>                                     | <b>0,2</b>                              | <b>0,3</b>                                        | <b>0,4</b>                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | wjazd do wychwytu                              | wspieranie wychwytem                    | wspieranie wychwytem + odmach do wysokości barków | wspieranie wychwytem do podporu tyłem + spadek + powrót do podporu tyłem                                              |
| 2                | wymyk z postawy                                | wymyk ze zwisu o ramionach ugiętych     |                                                   | wymyk ze zwisu o ramionach ugiętych i o prostym tułowiu                                                               |
| 3                | sylwetka do kołowrotu w przód w podporze – 2 s |                                         |                                                   | kołowrót w przód w podporze                                                                                           |
| 4                | 2 x odmach + kołowrót w tył w podporze         |                                         |                                                   | odmach do stania na rękach + zejście do podporu przodem na uda 2 s + 2 odmachy w podporze + kołowrót w tył w podporze |
| 5                | odmyk do postawy                               | odmyk do zwisu – broda nad drążkiem 3 s | odmyk do nakrywki 3 s                             | odmyk do nakrywki 3 s do zwisu – broda nad drążkiem 3 s                                                               |
| 6                |                                                |                                         |                                                   | 4 x dynamiczny zamach („rybki”) zeskoku w tylnym zamachu                                                              |

## **Program GSK 2026**

### **Poręcze**

**P2 9 lat**

#### **Wymagania specjalne:**

- odmach do stania na rękach + 1,0 pkt
- krótki wychwyt + 0,5 pkt
- zeskok saltem + 0,5 pkt
- więcej niż 1 element w pobliżu drążka (przemyk, kołowrót nastopowy, sztalder) + 0,5 pkt za każdy
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

#### **Potrącenia specjalne:**

- brak

#### **Uwaga:**

- trener obowiązkowo przebywa pod poręczami
- pod dolną żerdzią obowiązkowy dodatkowy materac
- do zeskoku obowiązkowy dodatkowy materac

| <b>kategoria</b> | <b>0,1</b>                                     | <b>0,2</b>                                                        | <b>0,3</b>                                                                                                | <b>0,4</b>                                                                                                       |
|------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | wymyk z postawy                                | wspieranie wychwytem                                              | wspieranie wychwytem + krótki wychwyty                                                                    | wspieranie wychwytem do podporu tyłem + spadek wspieranie + powrót do podporu tyłem + 1/2 obr. + krótki wychwyty |
| 2                | odmach do wysokości barków                     | odmach 45 stopni                                                  | odmach do stania na rękach                                                                                | odmach do stania na rękach + zejście do podporu na uda – 2 s + odmach o nogach złączonych                        |
| 3                | kołowrót w tył w podporze                      | przemysł – minimum 45 stopni                                      | kołowrót nastopowy, sztalder – minimum 45 stopni                                                          | sztalder o nogach złączonych – minimum 45 stopni                                                                 |
| 4                | odmach do przysiadu i przeskoku na górną żerdź | kołowrót nastopowy w tył o NN ugiętych + przeskoku na górną żerdź | kołowrót nastopowy w tył o NN prostych + przeskoku na górną żerdź                                         | ze stania na rękach kołowrót nastopowy o NN prostych + przeskoku na górną żerdź                                  |
| 5                | wspieranie wychwytem                           | wspieranie wychwytem i w połączeniu odmach do wysokości barków    | wspieranie wychwytem i w połączeniu odmach 45 stopni                                                      | wspieranie wychwytem i w połączeniu odmach do stania na RR                                                       |
| 6                | * baby giant do podporu + zeskoku podmykiem    | baby giant do podporu + zeskoku podmykiem z 1/2 obrotu            | baby giant do podporu i w połączeniu podmyk (dopuszczalny jest dodatkowy zamach) + zeskoku saltem kucznym | baby giant do podporu i w połączeniu podmyk + zeskoku saltem prostym                                             |

\* baby giant – 1/2 kołowrotu olbrzymiego w tył o prostych RR

\* dodatkowy zamach – bez potrąceń za zamach pośredni

# **Program GSK 2026**

## **Poręcze**

### **P3 10 lat**

#### **Wymagania specjalne:**

- zeskok dowolnym saltem + 0,3 pkt
- 2 różne odmachy do stania na rękach + 0,3 pkt
- więcej niż 1 element w pobliżu drążka (przemyk, kołowrót nastopowy, sztalder) za każdy różny element + 0,3 pkt
- kołowrót po „cat giant” + 0,5 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

#### **Potrącenia specjalne:**

- brak

#### **Uwaga:**

- trener obowiązkowo przebywa pod poręczami
- pod dolną żerdzią obowiązkowy dodatkowy materac
- do zeskoku obowiązkowy dodatkowy materac

| <b>kategoria</b> | <b>0,1</b>                                                    | <b>0,2</b>                                                                 | <b>0,3</b>                                                                                                                                        | <b>0,4</b>                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | wymyk +<br>odmach do<br>stania na rękach                      | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do<br>stania na rękach | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do<br>stania na rękach<br>+ zejście do<br>podporu na uda<br>– 2 s + odmach<br>do stania na RR | wspieranie wychwytem<br>do podporu tyłem +<br>kołowrót w podchwycie<br>+ 1/2 obr. + krótki<br>wychwyt + odmach do<br>stania na rękach + zejście<br>do podporu na uda – 2 s<br>+ odmach o nogach<br>złączonych |
| 2                | przemyk – B<br>wg FIG                                         | przemyk – C<br>wg FIG                                                      | kołowrót<br>nastopowy,<br>sztalder – C<br>wg FIG                                                                                                  | sztalder o NN<br>złączonych min. C<br>wg FIG                                                                                                                                                                  |
| 3                | kołowrót<br>nastopowy o<br>NN ugiętych +<br>przeskok na GŻ    |                                                                            |                                                                                                                                                   | ze stania na rękach<br>kołowrót nastopowy<br>o NN prostych +<br>przeskok na GŻ                                                                                                                                |
| 4                | wspieranie<br>wychwytem +<br>odmach do<br>wysokości<br>barków | wspieranie<br>wychwytem +<br>łącznie odmach<br>do 45 stopni                | wspieranie<br>wychwytem +<br>łącznie odmach<br>do stania na<br>rękach                                                                             | wspieranie wychwytem<br>+ łącznie odmach do<br>stania na rękach o<br>nogach złączonych                                                                                                                        |
| 5                | baby giant do<br>podporu                                      | baby giant do<br>podporu +<br>odmach + baby<br>giant                       | kołowrót<br>olbrzymi w tył<br>+ cat giant +<br>baby giant do<br>podporu +<br>podmyk                                                               | kołowrót olbrzymi w tył<br>+ cat giant + kołowrót<br>olbrzymi w tył                                                                                                                                           |
| 6                | zeskok<br>podmykiem                                           | zeskok<br>podmykiem<br>z 1/2 obrotu                                        | * zeskok saltem<br>prostym z<br>zamachu lub<br>z zamachów                                                                                         | zeskok saltem prostym<br>z kołowrotów<br>olbrzymich                                                                                                                                                           |

\* cat giant – przekopany kołowrót olbrzymi o plecach zaokrąglonych (sylwetka hollow)

\* dodatkowy zamach – bez potrąceń za zamach pośredni

# **Program GSK 2026**

## **Poręcze**

### **P4 11 lat**

#### **Wymagania specjalne:**

- zeskok podwójnym saltem z kołowrotów olbrzymich + 0,5 pkt
- więcej niż 1 element w pobliżu drążka (przełyk, kołowrót nastopowy, sztalder) + 0,3 pkt za każdy
- 2 x sanżirowka powyżej 45 stopni + 1,0 pkt
- obrót o 360 stopni lub kołowrót olbrzymi z 1/2 obrotu do podchwytu +1,0 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

#### **Potrącenia specjalne:**

- brak zeskoku saltem – 1,0 pkt

#### **Uwaga:**

- trener obowiązkowo przebywa pod poręczami
- pod dolną żerdzią obowiązkowy dodatkowy materac
- do zeskoku obowiązkowy dodatkowy materac

| <b>kategoria</b> | <b>0,1</b>                                                                                                 | <b>0,2</b>                                                          | <b>0,3</b>                                                             | <b>0,4</b>                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | wymyk +<br>odmach do<br>stania na<br>rękach                                                                | wspieranie<br>wychwytem +<br>z miejsca<br>odmach do<br>stania na RR | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do<br>stania na RR | wspieranie wychwytem<br>i w połączeniu odmach<br>do stania na RR o<br>nogach złączonych |
| 2                | przemyk – B<br>wg FIG                                                                                      | przemyk – C<br>wg FIG                                               | kołowrót<br>nastopowy,<br>sztalder – C<br>wg FIG                       | sztalder o NN<br>złączonych – min C<br>wg FIG                                           |
| 3                | kołowrót<br>nastopowy o<br>NN ugiętych +<br>przeskok na<br>GŻ                                              | kołowrót<br>nastopowy o<br>NN prostych +<br>przeskok na<br>GŻ       |                                                                        | ze stania na rękach<br>kołowrót nastopowy<br>o NN prostych +<br>przeskok na GŻ          |
| 4                | wspieranie<br>wychwytem +<br>łącznie<br>odmach do 45<br>stopni                                             |                                                                     | wspieranie<br>wychwytem +<br>łącznie odmach<br>do stania na<br>rękach  | wspieranie wychwytem<br>+ łącznie odmach do<br>stania na rękach o<br>nogach złączonych  |
| 5                | baby giant do<br>podporu w<br>połączeniu<br>z odmachem<br>NN min. na<br>wysokość<br>barków + baby<br>giant | cat giant +<br>baby giant                                           | kołowrót<br>olbrzymi w tył                                             | kołowrót olbrzymi<br>w przód                                                            |
| 6                | zeskok<br>podmykiem<br>z 1/2 obrotu                                                                        | zeskok saltem<br>prostym<br>z zamachu                               | zeskok saltem<br>prostym ze<br>stania na<br>rękach                     | zeskok podwójnym<br>saltem w tył lub<br>podwójnym saltem<br>w przód                     |

## **Program GSK 2026**

### **Poręcze**

**P5 12 lat**

#### **Wymagania specjalne:**

- zeskok podwójnym saltem z kołowrotów olbrzymich + 0,5 pkt
- więcej niż 1 element w pobliżu drążka (przemyk, kołowrót nastopowy, sztalder) za każdy różny element + 0,3 pkt
- 1/2 obrotu na DŻ + 1,0 pkt
- kołowrót olbrzymi w przód + 1,0 pkt
- 3 wymagania WG + 1,0 pkt
- obrót o 360 stopni + 1,0 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

#### **Potrącenia specjalne:**

- brak zeskoku saltem w tył – 1,0 pkt
- brak 2 wymagań WG – 1,0 pkt
- tylko GŻ – 0,5 pkt

#### **Uwaga:**

- trener obowiązkowo przebywa pod poręczami
- pod dolną żerdzią obowiązkowy dodatkowy materac
- do zeskoku obowiązkowy dodatkowy materac



| <b>kategoria</b> | <b>0,1</b>                               | <b>0,2</b>                                                                 | <b>0,3</b>                                                                                           | <b>0,4</b>                                                                              |
|------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | wymyk +<br>odmach do<br>stania na rękach | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do<br>stania na rękach | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do stania<br>na rękach<br>o nogach<br>złączonych | wspieranie<br>wychwytem<br>i w połączeniu<br>odmach do stania na<br>rękach z 1/2 obrotu |
| 2                | przemyk wg FIG                           |                                                                            | kołowrót<br>nastopowy,<br>sztalder                                                                   | sztalder o NN<br>złączonych                                                             |
| 3                |                                          |                                                                            | 2 x 1/2 obrotu                                                                                       |                                                                                         |
| 4                |                                          |                                                                            | 1/2 obrotu do<br>podchwytu                                                                           | 1/2 obrotu do<br>podchwytu z elementu<br>w pobliżu żerdzi                               |
| 5                |                                          |                                                                            | kołowrót<br>olbrzymi w przód<br>z 1/2 obrotu                                                         | kołowrót olbrzymi<br>w przód + kołowrót<br>olbrzymi w przód<br>z 1/2 obrotu             |
| 6                | kołowrót<br>olbrzymi                     |                                                                            |                                                                                                      |                                                                                         |
| 7                | zeskok<br>podmykiem z 1/2<br>obrotu      | zeskok saltem<br>prostym<br>z zamachu                                      | zeskok saltem<br>prostym ze stania<br>na rękach                                                      | zeskok podwójnym<br>saltem w tył lub<br>podwójnym saltem<br>w przód                     |

## **Program GSK 2026**

### **Poręcze**

**Klasa II PZG 12-13 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

#### **Wymagania specjalne:**

1. Różne chwyt (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
  - kołowrót w podchwycie lub kołowrót nastopowy o zmienionym (różnym) chwycie – premia tylko 0,50 pkt, a nie 1,00 pkt
2. Element z min 360 obr. bez lotu (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
3. Element z lotem z WŻ na DŻ (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
4. Element z lotem na tej samej żerdzi (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
  - wymaganie 1 lub 2 można zastąpić dwiema sanżirowkami 1,00 pkt  
(wykonanie tylko jednej sanżirowki 0,5 pkt)
  - dozwolona jest asekuracja na podwyższeniu: skrzynia, pufa itp.

**Klasa I PZG 14-15 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

**Klasa Młodzieżowiec 16-18 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Klasa Mistrzowska 16 i więcej – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

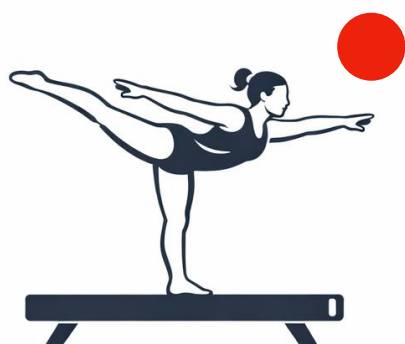
**Program Klasyfikacyjny Polskiego Związku Gimnastycznego**  
**Gimnastyka Sportowa Kobiet**  
**2026 – 2028**



Skok



Poręcze



Równoważnia



Ćwiczenia wolne

## **Program GSK 2026**

### **Równoważnia**

#### **P1 7–8 lat**

**Czas trwania ćwiczenia: 1:30** – przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne:**

- zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) / niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów) – 0,1 pkt
- brak kroków bokiem (co najmniej 2 kroki) – 0,1 pkt
- brak parteru (należy dotknąć równoważni biodrem) – 0,1 pkt
- brak płynności w ruchach; rytm i tempo – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- co najmniej 2 linie + 0,3 pkt
- wytrzymane releve na 2 NN 3 sekundy + 0,3 pkt
- wymach prawej oraz lewej NN i waga przodem + 0,3 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

**Dopuszczalne są materace asekuracyjne pod równoważnią o wysokości 40 cm.**

|   | <b>kategoria</b>      | <b>0,1</b>                                | <b>0,2</b>                                        | <b>0,3</b>                                                                                                  | <b>0,4</b>                                                                              |
|---|-----------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki              | wyskok prosty                             | 2x wyskok prosty w połączeniu                     | wyskok prosty w połączeniu wyskok kuczny                                                                    | wyskok prosty w połączeniu pistolet                                                     |
| 2 | elementy akrobatyczne | przewrót w przód                          | przewrót w tył                                    | przewrót w przód i przewrót w tył                                                                           | przewrót w przód i przewrót w tył do podporu przodem                                    |
| 3 | podpory               | poziomka wytrzymana 3 s wzdłuż równoważni | poziomka w rozkroku wytrzymana w pobok równoważni | poziomka z podporu przodem w pobok równoważni i wyciągnięcie bioder nad głowę, postawienie NN na równoważni | poziomka wzdłuż równoważni i wyciągnięcie bioder nad głowę postawienie NN na równoważni |
| 4 | zeskok                | wyskok prosty do lądowania na 2 NN        | wyskok prosty z 1/2 obrotu do lądowania na 2 NN   | przerzut bokiem lub rundak do lądowania na 2 NN                                                             |                                                                                         |

## **Program GSK 2026**

### **Równoważnia**

**P2 9 lat**

**Czas trwania ćwiczenia: 1:30** – przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne i techniczne:**

- zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) / niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów) – 0,1 / 0,2 pkt
- brak kroków bokiem (co najmniej 3 kroki) – 0,1 pkt
- brak parteru (należy dotknąć równoważni biodrem oraz 2 x zmienić pozycję tułowia) – 0,1 pkt
- brak płynności w ruchach; rytm i tempo – 0,1 pkt
- stanie na RR o NN złączonych przewrót w przód – 0,3 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- co najmniej 3 linie + 0,3 pkt
- wytrzymane releve noga na 1 N passe 2 sekundy + 0,3 pkt
- wymach z pełną amplitudą prawa i lewa N + 0,3 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

**Dopuszczalne są materace asekuracyjne pod równoważnią o wysokości 40 cm.**

|   | <b>kategoria</b>      | <b>0,1</b>                                             | <b>0,2</b>                                                                                           | <b>0,3</b>                                                     | <b>0,4</b>                                                                 |
|---|-----------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki              | wyskok prosty w połączeniu wyskok kuczny               | wyskok prosty w połączeniu z pistoletem                                                              | wyskok prosty w połączeniu z podskokiem szpagat z 2 NN na 2 NN | wyskok prosty w połączeniu z podskokiem sissone                            |
| 2 | elementy akrobatyczne | świeca i z leżenia tyłem mostek do leżenia tyłem       | z wypadu utrzymując prostą sylwetkę zamach do stania na RR 45 stopni                                 | z wypadu utrzymując prostą sylwetkę stanie na RR               | stanie na RR (zanaczenie) zejście na NN i element gibkościowy z tabeli FIG |
| 3 | podpory               | poziomka w pobok lub wzdłuż równoważni wytrzymanie 3 s | poziomka i wyciągnięcie bioder nad głowę wzdłuż lub w pobok równoważni, postawienie NN na równoważni | szpicaga w pobok równoważni zejście do poziomki, wytrzymać 3 s | szpicaga wzdłuż równoważni zejście do poziomki, wytrzymać 3 s              |
| 4 | zeskok                | wyskok prosty z 1/2 obrotu do lądowania na 2 NN        | przerzut bokiem lub rundak do lądowania na 2 NN                                                      | salto w przód                                                  | salto w tył                                                                |

## **Program GSK 2026**

### **Równoważnia**

**P3 10 lat**

**Czas trwania ćwiczenia: 1:30** – przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Wymagania artystyczne i techniczne:**

- zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) – 0,1 / 0,2 pkt
- niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów) – 0,1 pkt
- brak kroków bokiem (co najmniej 3 kroki) – 0,1 pkt
- brak parteru (należy dotknąć równoważni biodrem oraz 2 x zmienić pozycję tułowia) – 0,1 pkt
- rozluźnione stopy/słaba, zła praca w relevé – 0,1 pkt
- brak płynności w ruchach; rytm i tempo – 0,1 pkt
- stanie na RR o NN złączonych przewrót w przód – 0,3 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- co najmniej 4 linie + 0,3 pkt
- skok szpagatowy z 1 N do arabeski + 0,3 pkt
- stanie na RR o NN złączonych (zaznaczone) zejście na NN + 0,3 pkt
- przerzut bokiem do klęku + 0,3 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

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

**Dopuszczalne są materace asekuracyjne pod równoważnią o wysokości 20 cm.**



|   | <b>kategoria</b>      | <b>0,1</b>                                        | <b>0,2</b>                                                      | <b>0,3</b>                                                                                                          | <b>0,4</b>                                                        |
|---|-----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki              | podskok kuczny w połączeniu z podskokiem pistolet | podskok kuczny w połączeniu z podskokiem szpagat z 2 NN na 2 NN | podskok kuczny w połączeniu z sissone                                                                               | podskok pistolet w połączeniu z podskokiem szpagat z 2 NN na 2 NN |
| 2 | piruety               | 1/2 piruetu picke                                 | 1/1 piruet                                                      | w przysiadzie przeniesienie prostej NN do przodu<br>wytrzymanie 3 s,<br>powrót N do pozycji wyjściowej na równowagę | 1/2 piruetu w przysiadzie                                         |
| 3 | elementy akrobatyczne | element gibkościowy z tabeli FIG                  | element gibkościowy z tabeli FIG i przerzut w przód             | element gibkościowy z tabeli FIG i flik-flak                                                                        | przerzut w przód i flik-flak                                      |
| 4 | zeskok                | rundak                                            | salto w przód                                                   | salto w tył                                                                                                         | element akrobatyczny w połączeniu z saltem                        |

## **Program GSK 2026**

### **Równoważnia**

**P4 11 lat**

**Czas trwania ćwiczenia: 1:30** – przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Wymagania artystyczne:**

- zła postawa ciała (głowa, ramiona, tułów) – 0,1 / 0,2 pkt
- niewystarczająca amplituda (max. wydłużenie ruchów) – 0,1 pkt
- brak wymachu z pełną amplitudą – 0,1 pkt
- brak kroków bokiem (co najmniej 3 kroki) – 0,1 pkt
- brak parteru (należy dotknąć równoważni biodrem oraz 2 x zmienić pozycję tułowia) – 0,1 pkt
- rozluźnione stopy/słaba, zła praca w relevé – 0,1 pkt
- brak płynności w ruchach; rytm i tempo – 0,1 pkt
- niewystarczające zaangażowanie części ciała – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- stanie na RR w szpagacie w połączeniu z podskokiem sissone – mix + 0,3 pkt
- połączenie 2 podskoków FIG + 0,3 pkt
- dowolne salto + 0,5 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

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

**Dopuszczalne są materace asekuracyjne pod równoważnią o wysokości 10 cm.**

|   | <b>kategoria</b>      | <b>0,1</b>                        | <b>0,2</b>                                 | <b>0,3</b>                                             | <b>0,4</b>                                                                            |
|---|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki              | skok szpagatowy z 1 N do arabeski | podskok z tabeli FIG w pobok równoważni    |                                                        | podskok szpagatowy ze zmianą NN                                                       |
| 2 | piruety / przewroty   | dowolny przewrót z tabeli FIG     | 1/1 piruet                                 | 1/2 piruetu w przysiadzie                              | piruet co najmniej grupy B                                                            |
| 3 | elementy akrobatyczne | przerzut w przód lub flik-flak    | przerzut w przód i flik-flak               | seria akrobatyczna w tym minimum jeden element z lotem | seria akrobatyczna dwóch elementów z lotem – rebounding effect – efekt przyspieszenia |
| 4 | zeskok                | dowolne salto                     | element akrobatyczny w połączeniu z saltem | element akrobatyczny w połączeniu z saltem prostym     | element akrobatyczny w połączeniu z grupy B                                           |

## Program GSK 2026

### Równoważnia

**P5 12 lat**

**Czas trwania ćwiczenia: 1:30** – przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

**Potrącenia artystyczne wg FIG**

**Wymagania specjalne:**

- akrobatyka w przód i w tył + 0,3 pkt
- dowolne salto + 0,5 pkt
- seria podskoków FIG + 0,3 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

**Dopuszczalne są materace asekuracyjne pod równoważnią o wysokości 10 cm.**

|   | kategoria           | 0,1                                                    | 0,2                                          | 0,3                             | 0,4                                                       | 1,0                                                                         |
|---|---------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki            | skok szpagatowy z 1 N do arabeski                      | podskok z grupy B                            | podskok szpagatowy ze zmianą NN | podskok z co najmniej grupy D z pełną amplitudą           |                                                                             |
| 2 | piruety i przewroty | dowolny przewrót z tabeli FIG                          | piruet z grupy A                             | piruet z grupy B                | piruet z co najmniej grupy C                              |                                                                             |
| 3 | seria akrobatyczna  | seria akrobatyczna w tym minimum jeden element z lotem | seria akrobatyczna w tym dwa element z lotem | dwa flik–flaki                  | seria akrobatyczna 2 elementó w z lotem w tym jedno salto | seria akrobatyczna 2 elementów z lotem w tym jedno salto – rebounding efect |
| 4 | zeskok              | dowolne salto                                          | przerzut bokiem salto                        | rundak lub flik–flak salto      | zeskok z grupy B                                          | połączenie akrobatyczne zeskok z grupy C                                    |

## **Program GSK 2026**

### **Równoważnia**

**Klasa II PZG 12-13 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

#### **Wymagania specjalne:**

1. Połączenia akrobatyczne z saltem (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
2. Elementy akrobatyczne w różnych kierunkach (zmiana wartości wymagania)  
1,00 pkt

Na zawodach Pucharu Polski dopuszcza się położenie „łatki” na równoważni wyłącznie do wykonywania elementów akrobatycznych o minimalnej trudności D oraz do serii akrobatycznej z rebounding effect (efekt odbicia).

**Klasa I PZG 14-15 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

**Klasa Młodzieżowiec 16-18 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Klasa Mistrzowska 16 i więcej – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Program Klasyfikacyjny Polskiego Związku Gimnastycznego**  
**Gimnastyka Sportowa Kobiet**  
**2026 – 2028**



**Skok**



**Poręcze**



**Równoważnia**



**Ćwiczenia wolne**

## **Program GSK 2026**

### **Ćwiczenia wolne**

#### **P1 7–8 lat**

**Czas trwania ćwiczenia:** 1:30 (90 sekund) - czas i zasady doboru muzyki wg FIG  
– przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne:**

- postawa ciała – 0,1 pkt
- brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową) – 0,1 pkt
- słaba praca stóp – rozluźnione stopy – 0,1 pkt
- brak połączenia muzyki z ćwiczeniem w części lub w całym układzie – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- co najmniej 2 linie akrobatyczne + 0,2 pkt
- piruet na 1 N zamach ramiona w bok + 0,2 pkt
- 3 różne szpagaty + 0,2 pkt
- pasaż – skok szpagatowy i w połączeniu z kroku dostawnego podskok koci + 0,2 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

|   | <b>kategoria</b>                                                   | <b>0,1</b>                                                | <b>0,2</b>                                                                                              | <b>0,3</b>                                                                    | <b>0,4</b>                                                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki                                                           | podskok w połączeniu assamble sissone                     | podskok szpagatowy z 2 NN na 2 NN                                                                       | podskok poprzeczny (żabka) z 2 NN na 2 NN                                     | podskok szpagatowy ze zmianą nóg – zetka                                                               |
| 2 | przewroty                                                          | stanie na RR i przewrót w przód przez proste RR           | przewrót w tył o prostych NN i RR do podporu przodem                                                    | przewrót w tył o prostych NN i RR minimum 45 stopni do podporu przodem        |                                                                                                        |
| 3 | akrobatyka w przód – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | stanie na RR i mostek w przód do postawy zasadniczej      | mostek w przód na 1 N w połączeniu przerzut bokiem do postawy bokiem                                    | falset przerzut w przód na 1 N w połączeniu przerzut bokiem do postawy bokiem | z rozbiegu falset przerzut w przód na proste 2 NN wyskok w górę                                        |
| 4 | akrobatyka w tył – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną   | mostek w tył z postawy zasadniczej do postawy zasadniczej | mostek w tył na 1 N, lub mostek tik–tak                                                                 | falset rundak wyskok prosty do lądowania                                      | falset rundak flik–flak wyskok prosty do lądowania                                                     |
| 5 | podpory                                                            | poziomka w rozkroku wytrzymana 3 s                        | poziomka w rozkroku wytrzymana 3 s i wyciągnięcie do półszpicagi na obciążone stopy – zaznaczyć pozycję |                                                                               | poziomka w rozkroku wytrzymana 3 s i wyciągnięcie do szpicagi – wytrzymać pozycję w staniu na RR – 3 s |
| 6 | piruety w innej pozycji niż w wymaganiach specjalnych              | piruet w przysiadzie na 1 N – 180 obr.                    | piruet w przysiadzie na 1 N – 360 obr.                                                                  | piruet z prostą N w pozycji horyzontalnej 1 N – 360 obr                       | piruet z prostą N i z chwytem za 1 N – 360 obr.                                                        |



## **Program GSK 2026**

### **Ćwiczenia wolne**

#### **P2 9 lat**

**Czas trwania ćwiczenia:** 1:30 (90 sekund) - czas i zasady doboru muzyki wg FIG  
– przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne:**

- postawa ciała – 0,1 pkt
- brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową) – 0,1 pkt
- słaba praca stóp – rozluźnione stopy – 0,1 pkt
- brak połączenia muzyki z ćwiczeniem w części lub w całym układzie – 0,1 pkt
- niewystarczająca amplituda, maksymalne wyciągnięcia, wydłużenie ruchów – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- 3 linie akrobatyczne + 0,2 pkt
- Piruet w przysiadzie na 1 N – 360 obr. + 0,2 pkt
- Pasaż – skok szpagatowy ze zmianą nóg – zetka i w połączeniu z kroku dostawnego podskok koci + 0,2 pkt
- z rozbiegu salto w przód - spełnia linię akrobatyczną + 0,2 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

|   | <b>kategoria</b>                                                   | <b>0,1</b>                                                                                              | <b>0,2</b>                                                                                                             | <b>0,3</b>                                                                                            | <b>0,4</b>                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki                                                           | podskok w połączeniu assamble sissone,                                                                  | podskok w połączeniu assamble szpagatowy z 2 NN na dwie lub żabka                                                      | podskok z pełną amplitudą z grupy B – z tabeli FIG                                                    |                                                                                                                                            |
| 2 | przewroty                                                          | przewrót w tył o prostych NN i RR do podporu przodem                                                    | przewrót w tył o prostych NN i RR minimum 45 stopni do podporu przodem                                                 | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR                                                     | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych                                            |
| 3 | akrobatyka w przód – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | z rozbiegu falset przerzut w przód na proste 2 NN wyskok w górę, lądowanie                              | z rozbiegu naskok na 2 NN i przerzut w przód z 2 NN na 2 NN wyskok w górę, lądowanie                                   | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i przerzut w przód z 2 NN na 2 NN wyskok w górę, lądowanie        | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto kuczne w przód                                                                                 |
| 4 | akrobatyka w tył – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną   | falset rundak wyskok prosty do lądowania                                                                | falset rundak flik–flak wyskok prosty do lądowania                                                                     | falset rundak 2 x flik–flak wyskok prosty do lądowania                                                |                                                                                                                                            |
| 5 | podpory                                                            | poziomka w rozkroku wytrzymała 3 s i wyciągnięcie do półszpicagi na obciążone stopy – zaznaczyć pozycję | postawa w skłonie o NN złączonych, zejście siłowe do poziomej w rozkroku wytrzymała 3 s i powrót do pozycji wyjściowej | poziomka w rozkroku wytrzymała 3 s i wyciągnięcie do szpicagi – wytrzymała pozycję w staniu na RR 3 s | poziomka w rozkroku wytrzymała 3 s i wyciągnięcie do szpicagi – wytrzymała pozycję w staniu na RR 3 s i zejście do poziomej w rozkroku 3 s |
| 6 | piruety z innej pozycji niż w wymaganiach specjalnych              | piruet na 1 N w passe                                                                                   | piruet na 1 N w passe z 720 obr.                                                                                       | piruet z prostą N w pozycji horyzontalnej 1 N – 360 obr.                                              | piruet z prostą N iz chwytem za 1 N – 360 obr.                                                                                             |

## **Program GSK 2026**

### **Ćwiczenia wolne**

#### **P3 10 lat**

**Czas trwania ćwiczenia:** 1:30 (90 sekund) - czas i zasady doboru muzyki wg FIG  
– przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne:**

- postawa ciała – 0,1 pkt
- brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową) – 0,1 pkt
- słaba praca stóp – rozluźnione stopy – 0,1 pkt
- brak połączenia muzyki z ćwiczeniem w części lub w całym układzie – 0,1 pkt
- niewystarczająca amplituda, maksymalne wyciągnięcia, wydłużenie ruchów – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- co najmniej 3 linie akrobatyczne + 0,2 pkt
- piruet w przysiadzie na 1 N – 360 obr. lub więcej + 0,2 pkt
- pasaż według FIG + 0,2 pkt
- 3 flik–flaki z miejsca – spełnia linię akrobatyczną + 0,2 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii – wyjątek czwarta ścieżka za 1,0 pkt

|   | <b>kategoria</b>                                                   | <b>0,1</b>                                                                           | <b>0,2</b>                                                                                                  | <b>0,3</b>                                                 | <b>0,4</b>                                                                                               | <b>1,0</b>                                                                     |
|---|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki                                                           | podskok w połączeniu assamble szpagatowy z 2 NN na dwie lub żabka                    | podskok z pełną amplitudą z gr B – z tabeli FIG                                                             | z kroku dostawnego podskok szpagatowy do głowy             |                                                                                                          |                                                                                |
| 2 | przewroty                                                          | przewrót w tył o prostych NN i RR minimum 45 stopni do podoru przodem                | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR                                                           |                                                            | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych          |                                                                                |
| 3 | akrobatyka w przód – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | z rozbiegu naskok na 2 NN i przerzut w przód z 2 NN na 2 NN wyskok w górę, lądowanie | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i w połączeniu przerzut w przód z 2 NN na 2 NN wyskok w górę, lądowanie | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto kuczne w przód | z rozbiegu kroki przerzut w przód na 2 NN i w połączeniu przerzut w przód z 2 NN na 2 NN i salto w przód |                                                                                |
| 4 | akrobatyka w tył – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną   | falset rundak 2 x flik–flak wyskok prosty do lądowania                               |                                                                                                             | z rozbiegu 3–5 kroków rundak flik–flak salto kulone w tył  | z rozbiegu 3–5 kroków rundak flik–flak salto proste w tył                                                | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik–flak salto tempowe flik–flak wyskok |

|   | <b>kategoria</b>                                      | <b>0,1</b>                                                                                                 | <b>0,2</b>                                                                                                                    | <b>0,3</b>                                                                                 | <b>0,4</b>                                                                                                                    | <b>1,0</b> |
|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5 | podpory                                               | poziomka w rozkroku wytrzymana 3 s i wyciągnięcie do postawy w skłonie o NN złączonych – zaznaczyć pozycję | postawa w skłonie o NN złączonych, zejście siłowe do poziomeki w rozkroku wytrzymanie na RR 3 s, powrót do pozycji wyjściowej | poziomka w rozkroku wytrzymana 3 s i wyciągnięcie do szpicagi – wytrzymać stanie na RR 3 s | postawa w skłonie o NN złączonych, szpicaga o NN złączonych do stania na RR i powrót do poziomeki w rozkroku – wytrzymanie 3s |            |
| 6 | piruety z innej pozycji niż w wymaganiach specjalnych | piruet na 1N w passe                                                                                       | piurek na 1N w passe – 720 obr.                                                                                               | piurek z prostą N w pozycji horyzontalnej                                                  | piurek z prostą N i z chwytem za 1N – 360 obr.                                                                                |            |

## **Program GSK 2026**

### **Ćwiczenia wolne**

#### **P4 11 lat**

**Czas trwania ćwiczenia:** 1:30 (90 sekund) - czas i zasady doboru muzyki wg FIG  
– przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

#### **Potrącenia artystyczne:**

- postawa ciała + 0,1 pkt
- brak ruchów w parterze (dotknięcie planszy tułowiem, głową) – 0,1 pkt
- słaba praca stóp – rozluźnione stopy – 0,1 pkt
- brak połączenia muzyki z ćwiczeniem w części lub w całym układzie – 0,1 pkt
- niewystarczająca amplituda, maksymalne wyciągnięcia, wydłużenie ruchów – 0,1 pkt

#### **Wymagania specjalne:**

- 4 linie akrobatyczne + 0,2 pkt
- piruet na 1 N – 720 obr. + 0,2 pkt
- pasaż według FIG + 0,2 pkt
- w liniach akrobatycznych w przód ostanie salto musi być inne / różne + 0,2 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii

|   | <b>kategoria</b>                                                   | <b>0,1</b>                                                                                      | <b>0,2</b>                                                                                         | <b>0,3</b>                                                 | <b>0,4</b>                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | podskoki                                                           | podskok w połączeniu assamble szpagatowy z 2 NN na dwie lub żabka                               | podskok z pełną amplitudą minimum z grupy B - z tabeli FIG                                         | z kroku dostawnego szpagatowy do głowy lub zetka do głowy  |                                                           |
| 2 | przewroty                                                          | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych | przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 360 obr. do przewrotu w przód o RR prostych    |                                                            |                                                           |
| 3 | akrobatyka w przód – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto kuczne lub łamane w przód                           | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i w połączeniu przerzut w przód z 2 NN na 2 NN i salto w przód | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto proste w przód |                                                           |
| 4 | akrobatyka w tył - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną   | z rozbiegu rundak flik–flak salto kulone w tył                                                  | z rozbiegu rundak flik–flak salto proste w tył                                                     | z rozbiegu rundak flik–flak salto proste w tył z 180 obr.  | z rozbiegu rundak flik–flak salto proste w tył z 360 obr. |

|   | <b>kategoria</b>                                                                | <b>0,1</b>                                                                                | <b>0,2</b>                                                                                            | <b>0,3</b>                                                                                            | <b>0,4</b>                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | połączenia pośrednie w tył - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną      | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik-flak salto tempowe flik-flak wyskok            | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto kulone                  |                                                                                                       | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto proste |
| 6 | połączenia bezpośrednie w przód - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | z rozbiegu salto kulone w przód i w połączeniu salto kulone w przód                       | z rozbiegu salto proste w przód i w połączeniu z salto kulone w przód                                 | z rozbiegu salto proste w przód i w połączeniu salto łamane w przód                                   | z rozbiegu salto proste w przód i w połączeniu salto proste w przód                  |
| 7 | podpory                                                                         | poziomka w rozkroku, szpicaga rozkrokiem do stania na RR i przewrót w przód o prostych RR | z poziomej w rozkroku szpicaga rozkrokiem do stania na RR z 180 obr. i przewrót w przód o prostych RR | z poziomej w rozkroku szpicaga rozkrokiem do stania na RR z 360 obr. i przewrót w przód o prostych RR | szpicaga o NN złączonych do stania na RR z 360 obr. i przewrót w przód o prostych RR |
| 8 | piruety                                                                         | piruet z prostą nogą w pozycji horyzontalnej – 360 obr.                                   | piruet w przysiadzie na 1 N – 360 obr.                                                                | piruet z prostą N i z chwytem za 1 N – 360 obr.                                                       | piruet w przysiadzie na 1 N – 720 obr.                                               |



## Program GSK 2026

### Ćwiczenia wolne

**P5 12 lat**

**Czas trwania ćwiczenia:** 1:30 (90 sekund) – czas i zasady doboru muzyki wg FIG  
– przekroczenie czasu ćwiczenia – 0,1 pkt

**Potrącenia artystyczne wg FIG**

**Wymagania specjalne:**

- 4 linie akrobatyczne + 0,2 pkt
- piruet na 1 N – 720 obr. + 0,2 pkt
- pasaż według FIG + 0,2 pkt
- w liniach akrobatycznych w przód ostatecznie salto musi być inne / różne + 0,2 pkt
- elementy z tabeli – po jednym elemencie z każdej kategorii
- \* jeśli zawodniczka wykonuje podwójne salto w tył może nie wykonywać jednej ścieżki akrobatycznej w przód – do wyboru. Może wykonać tylko 3 linie akrobatyczne.

|   | <b>kategoria</b>                                                   | <b>0,1</b>                                                        | <b>0,2</b>                                                                                                | <b>0,3</b>                                                 | <b>0,4</b>                                                          | <b>1,0</b> |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | podskoki szpagaty,                                                 | podskok w połączeniu assamble szpagatowy z 2 NN na dwie lub żabka | podskok z pełną amplitudą min z grupy B<br>- z tabeli FIG                                                 | z kroku dostawnego szpagatowy do głowy lub zetka do głowy  |                                                                     |            |
| 2 | akrobatyka w przód – wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną |                                                                   | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i w połączeniu przerzut w przód z 2 NN na 2 NN i salto kuczne w przód | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto proste w przód | z rozbiegu przerzut w przód na 2 NN i salto proste w przód 360 obr. |            |

|   | <b>kategoria</b>                                                                | <b>0,1</b>                                                                             | <b>0,2</b>                                                                           | <b>0,3</b>                                                                                          | <b>0,4</b>                                                                                    | <b>1,0</b>                                              |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 3 | połączenia pośrednie w tył - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną      | dodatkowa ścieżka akrobatyczna a rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto kulone | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto proste | dodatkowa ścieżka akrobatyczna na rundak flik-flak salto tempowe, flik-flak salto proste z 180 obr. | dodatkowa ścieżka akrobatyczna rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto proste 360 obr. |                                                         |
| 4 | połączenia bezpośrednie w przód - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną | z rozbiegu salto proste w przód i w połączeniu salto kulone lub łamane w przód         |                                                                                      | z rozbiegu salto proste w przód i w połączeniu salto proste w przód                                 | z rozbiegu 3-5 kroków rundak flik-flak salto proste w tył 180 obr. + salto kuczne w przód     |                                                         |
| 5 | piruety                                                                         | piruet z prostą N w pozycji horyzontalnej                                              | piruet w przysiadzie na 1 N – 360 obr.                                               | piruet z prostą N i z chwytem za 1 N – 360 obr.                                                     | piruet w przysiadzie na 1 N – 720 obr.                                                        |                                                         |
| 6 | akrobatyka w tył - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną                | z rozbiegu rundak flik-flak salto proste w tył                                         | z rozbiegu rundak flik-flak salto proste w tył z 180 obr.                            | z rozbiegu rundak flik-flak salto proste w tył z 360 obr.                                           | z rozbiegu rundak flik-flak salto proste w tył z 540 obr. lub 720 obr.                        | z rozbiegu rundak flik-flak podwójne salto kulone w tył |

## **Program GSK 2026**

### **Ćwiczenia wolne**

**Klasa II PZG 12-13 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

**Wymagania specjalne:**

1. Podwójne salto (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
2. Salto z min. 360° w serii akrobatycznej (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt
3. Salto w przód (nie machowe) i w tył – w tej samej lub różnych seriach akrobatycznych (zmiana wartości wymagania) 1,00 pkt

**Klasa I PZG 14-15 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek.**

**Klasa Młodzieżowiec 16-18 lat – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**

**Klasa Mistrzowska 16 i więcej – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek.**