

Program Klasyfikacyjny Gimnastyki Sportowej Kobiet

Program GSK 2026-2028

Wersja opracowania: 1/a/2026

SPIS TREŚCI

1. Jak czytać Program GSK 2026–2028	- 2-3
2. Filozofia i struktura programu	- 4-5
3. Ogólne zasady oceniania i bezpieczeństwa	- 6-11
4. Zasady ogólne:	- 12-35
a. Skok	- 12-17
b. Poręcze	- 18-23
c. Równoważnia	- 24-29
d. Ćwiczenia wolne	- 30-35
5. Tabele elementów	- załącznik nr 1



Jak czytać Program GSK 2026–2028

Program Klasyfikacyjny Gimnastyki Sportowej Kobiet

Polski Związek Gimnastyczny

1. Czym jest Program GSK?

Program GSK to program szkoleniowo – klasyfikacyjny przeznaczony dla zawodniczek w wieku 7–12 lat (P1–P5).

Jego celem jest:

- wspieranie **bezpiecznego, długofalowego rozwoju gimnastycznego**,
- ujednolicenie zasad oceniania na zawodach krajowych,
- pomoc trenerom w planowaniu procesu szkolenia.

2. Kategorie wiekowe (P1–P5)

Kategoria	Wiek	Charakterystyka etapu
P1	7–8 lat	Nauka podstaw, orientacja w przestrzeni, bezpieczeństwo
P2	9 lat	Stabilizacja techniki, pierwsze połączenia
P3	10 lat	Kontrola ciała, dynamika, świadomość elementów
P4	11 lat	Złożoność, serie, przygotowanie do FIG
P5	12 lat	Przejście w system FIG, elementy o wyższej trudności

3. Jak czytać tabele elementów?

Każdy przyrząd (Skok, Poręczce, Równoważnia, Ćwiczenia wolne) posiada **tabelę elementów**, podzieloną na:

◆ Kategorie punktowe

Kolumny oznaczone jako 0, 1 / 0, 2 / 0, 3 / 0, 4 (oraz wyżej w P5) wskazują wartość elementu lub połączenia.

➡ Im bardziej złożony element lub połączenie, tym wyższa wartość.

◆ Grupy elementów na ćwiczeniach równoważni i ćw. wolnych:

Tabele na równoważni i ćwiczeniach wolnych zawierają grupy elementów, np. :

- podskoki
- elementy akrobatyczne
- podpory
- piruety
- zeskoki

Zawodniczka powinna wykonać **co najmniej jeden element z każdej wymaganej kategorii**.

4. Wymagania specjalne

Sekcja „Wymagania specjalne” określa:

- elementy **obowiązkowe**,
- elementy **premiowane dodatkowymi punktami**,
- warunki uzyskania pełnej wartości ćwiczenia.

Przykłady:

- +1, 0 pkt za odmach do stania na rękach
- +0, 5 pkt za zeskok saltem
- +1, 0 pkt za elementy z różnych grup

5. Potrącenia

Sekcja „Potrącenia” opisuje sytuacje, w których:

- odejmowane są punkty,
- ćwiczenie uznawane jest za niepełne.

Przykłady:

- brak wymaganego zeskoku
- przekroczenie czasu ćwiczenia
- brak elementu obowiązkowego

6. Skróty i oznaczenia

Skrót	Znaczenie
RR	ręce / rękach
NN	nogi
GŻ / DŻ	górna / dolna żerdź
WG	World Gymnastics
FIG	Code of Points FIG

7. Bezpieczeństwo

W kategoriach P1–P5 obowiązują:

- obecność trenera przy wybranych elementach,
- dodatkowe materace,
- określone wysokości przyrządów.

 Zasady bezpieczeństwa są **integralną częścią oceny ćwiczenia**



Filozofia i struktura programu

GSK 2026–2028

Program GSK został zaprojektowany jako **ciągły proces rozwoju zawodniczki**, a nie zbiór oderwanych od siebie wymagań technicznych.

Każda kategoria wiekowa realizuje **konkretny cel szkoleniowy**, przygotowując zawodniczkę do kolejnego etapu.

1. Zasady nadrzędne programu



Rozwój przed wynikiem

- Jakość ruchu jest ważniejsza niż trudność.
- Poprawna technika i kontrola ciała mają pierwszeństwo przed „zaliczaniem elementów”.



Bezpieczeństwo

- Każdy etap uwzględnia rozwój motoryczny i psychiczny dziecka.
- Obecność trenera i dodatkowe zabezpieczenia są częścią oceny.



Progresja

- Każdy element w wyższej kategorii **wynika logicznie** z poprzedniego etapu.
- Brak „skoków” trudności bez przygotowania.

2. Struktura kategorii P1–P5

P1 (7–8 lat) – Fundament

Cel: oswojenie z przyrządami i ruchem

- nauka podstawowych podporów i przewrotów
- orientacja w przestrzeni
- radość z ruchu

P2 (9 lat) – Stabilizacja

Cel: powtarzalność i płynność

- łączenie elementów
- pierwsze pojęcie rytmu
- wprowadzenie prostych serii

P3 (10 lat) – Kontrola

Cel: świadomość ciała

- kontrola pozycji w podporach i staniu na RR
- wyraźne pojawienie się sylwetek gimnastycznych
- przygotowanie do elementów z lotem

P4 (11 lat) – Złożoność

Cel: serie i dynamika

- elementy akrobatyczne w połączeniach
- wzrost wymagań koordynacyjnych
- praca nad jakością i estetyką

P5 (12 lat) – Przejście do FIG

Cel: adaptacja do systemu FIG

- elementy klasyfikowane wg FIG
- przygotowanie do poziomu junior wg. FIG

3. Jak korzystać z programu w praktyce?

➡ **Program nie wymaga wykonywania wszystkich elementów z tabeli.**

Trener dobiera elementy **adekwatnie do możliwości zawodniczki**, spełniając wymagania minimalne.

➡ **Elementy premiowane są wskazówką rozwojową**, a nie obowiązkiem.

➡ **Bezpieczne, czyste ćwiczenie z minimalną liczbą błędów**, jest lepsze niż trudne, niestabilne, błędne technicznie i estetycznie wykonanie.

4. Rola trenera

Program GSK:

- wspiera decyzje trenera,
- nie zastępuje myślenia szkoleniowego,
- daje ramy, a nie gotowe układy.

Trener odpowiada za **dobór trudności, bezpieczeństwo i tempo rozwoju** zawodniczki.



Ogólne zasady sędziowania, bezpieczeństwa

Program GSK 2026–2028

1. Charakter sędziowania w Programie GSK

Sędziowanie w Programie GSK ma charakter **rozwojowy i edukacyjny**.

Jego celem jest:

- motywowanie do systematycznej pracy,
- promowanie poprawnej techniki,
- wspieranie bezpiecznego rozwoju zawodniczek.

W programie GSK **jakość wykonania i bezpieczeństwo mają pierwszeństwo przed trudnością elementów**.

2. Zasady ogólne oceniania

✓ Dobór elementów

- Zawodniczka **nie ma obowiązku** wykonywania wszystkich elementów z tabeli.
- Oceniane są **elementy faktycznie wykonane**, zgodnie z wymaganiami danej kategorii.
- Element wykonany niepoprawnie technicznie może zostać niezaliczony (duży błąd – 0,5 pkt.).

✓ Elementy premiowane

- Elementy oznaczone jako premiowane stanowią **zachętę szkoleniową**, a nie obowiązek.
- Brak elementu premiowanego **nie dyskwalifikuje ćwiczenia**, o ile spełnione są wymagania minimalne.

✓ Wymagania FIG:

- W kategoriach, w których występują wymagania FIG, ich brak skutkuje **potrąceniem punktowym**, zgodnie z opisem przy danym przyrządzie.
- **Wymagania FIG** mają na celu **zachowanie różnorodności ruchowej** i harmonijny rozwój.

3. Zasady bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo zawodniczek jest **priorytetem Programu GSK** i stanowi integralną część oceny ćwiczenia.



Obecność trenera

- W określonych kategoriach i przyrządach obecność trenera jest **obowiązkowa**.
- Brak obecności trenera w sytuacji wymaganej regulaminem **może skutkować potrąceniem lub niezaliczeniem elementu**.

Zabezpieczenia

- Obowiązują:
 - dodatkowe materace,
 - określone wysokości przyrządów,
 - sterty i podwyższenia zgodnie z opisem programu.
- Niespełnienie warunków zabezpieczenia **może wpłynąć na ocenę ćwiczenia**.

4. Zeskoki i elementy końcowe

- Każde ćwiczenie powinno zakończyć się **czytelным, kontrolowanym zeskokiem**, adekwatnym do kategorii wiekowej.
- Brak wymaganego zeskoku lub jego nieprawidłowe wykonanie może skutkować:
 - potrąceniem punktowym,
 - obniżeniem wartości ćwiczenia.

W kategoriach młodszych dopuszcza się uproszczone formy zeskoku, pod warunkiem zachowania kontroli i bezpieczeństwa.

5. Czas ćwiczenia

- W przyrządach, gdzie określono maksymalny czas ćwiczenia, jego przekroczenie skutkuje **potrąceniem punktowym**.
- Czas liczony jest zgodnie z obowiązującymi zasadami sędziowskimi.

6. Interpretacja spornych sytuacji

- W sytuacjach niejednoznacznych **decydujący głos ma sędzia główny zawodów**, kierując się:
 - zasadami bezpieczeństwa,
 - duchem programu GSK,
 - dobrem zawodniczki.
- Program GSK zakłada **wspólną interpretację** i spójność oceniania na terenie całego kraju.

7. Odpowiedzialność trenera

Trener odpowiada za:

- dobór elementów adekwatnych do możliwości zawodniczki,
- przygotowanie techniczne i motoryczne,
- bezpieczeństwo podczas ćwiczenia,
- zgodność układu z wymaganiami programu.

Program GSK jest **narzędziem wspierającym pracę trenera**, a nie jej zastępstwem.



♀ SKOK

Założenia ogólne i progresja P1–P5

Skok w Programie GSK pełni rolę **przyrządu odwagi, dynamiki i zdolności koordynacyjnych**. Jego głównym celem na etapie P1–P5 jest **stopniowe osvajanie zawodniczki z biegiem do przeszkody, naskokiem, odbiciem z rąk, lotem oraz bezpiecznym lądowaniem**.

Cele szkoleniowe skoku

- nauka prawidłowego rozbiegu i naskoku,
- kontrola pozycji ciała w fazie lotu i podporu
- bezpieczne i czytelne lądowanie,
- przygotowanie do skoków klasyfikowanych wg FIG.

Progresja w kategoriach wiekowych

P1–P2

- skoki wykonywane na sterty i podwyższenia,
- dominują proste formy: stanie na RR, przerzut w przód,
- nacisk na bezpieczeństwo i kontrolę.

P3–P4

- wprowadzenie odbicia z rąk i skoków z grupy Jurczenko,
- większa dynamika i koordynacja,
- stopniowe podnoszenie wysokości przyrządu.

P5

- skoki klasyfikowane wg zasad FIG,
- przygotowanie do rywalizacji na poziomie juniorskim

Zasada nadrzędna

W skoku **jakość rozbiegu, naskoku, odbicia, odbicia z rąk i lądowania** jest ważniejsza niż trudność elementu



♀ PORECZE

Założenia ogólne i progresja P1–P5

Poręcze są przyrządem **najbardziej technicznym** w Programie GSK.

Ich celem jest rozwijanie **siły, zdolności koordynacyjnych, rytmu oraz kontroli ciała w podporach i zwisach**.

Cele szkoleniowe poręczy

- opanowanie podporów i wychwytów,
- nauka odmachów i stania na RR,
- płynne łączenie elementów,
- bezpieczne przejścia między DŻ i GŻ.

Progresja w kategoriach wiekowych

P1–P2

- ćwiczenia z asekuracją trenera,
- nauka podstawowych wymyków, odmyków i kołowrotów,
- nacisk na rytm i ciągłość ruchu.

P3–P4

- wprowadzenie elementów dynamicznych (cat giant, baby giant),
- serie elementów,
- coraz większa samodzielność zawodniczki.

P5

- elementy i połączenia wg FIG,
- przygotowanie do pełnego ćwiczenia młodzieżowego.

Zasada nadrzędna

Na poręczach **płynność i rytm** są równie ważne jak trudność.



♀ RÓWNOWAŻNIA

Założenia ogólne i progresja P1–P5

Równoważnia w Programie GSK jest przyrządem **kontroli, świadomości ciała i ekspresji ruchu**. Oceniana jest nie tylko akrobatyka, ale także **postawa, rytm i jakość ruchu (artyzm)**

Cele szkoleniowe równoważni

- utrzymanie stabilnej postawy,
- nauka poruszania się w różnych kierunkach,
- płynne łączenie elementów,
- rozwój koncentracji i pewności siebie.

Progresja w kategoriach wiekowych

P1–P2

- proste podskoki i przewroty,
- nauka parteru i kroków bokiem,
- praca nad podstawową estetyką ruchu.

P3–P4

- elementy akrobatyczne w połączeniach,
- serie z lotem,
- wzrost wymagań artystycznych.

P5

- akrobatyka w przód i w tył,
- serie klasyfikowane wg FIG,
- wyraźny akcent na kompozycję ćwiczenia.

Zasada nadrzędna

Na równoważni **trudność oraz artyzm** powinny być rozwijane równolegle



♀ ĆWICZENIA WOLNE

Założenia ogólne i progresja P1–P5

Ćwiczenia wolne są przyrządem **łączącym technikę, akrobatykę i artyzm**. W Programie GSK stanowią fundament rozwojowy zawodniczek.

Cele szkoleniowe ćwiczeń wolnych

- rozwój koordynacji i dynamiki,
- nauka łączenia akrobatyki z ruchem tanecznym,
- praca z muzyką i rytmem,
- budowanie świadomości przestrzeni.

Progresja w kategoriach wiekowych

P1–P2

- proste linie akrobatyczne,
- wyraźne połączenie ruchu z muzyką,
- nacisk na radość i swobodę ruchu.

P3–P4

- bardziej złożone połączenia,
- pierwsze serie akrobatyczne,
- większe wymagania artystyczne.

P5

- linie i serie wg FIG,
- elementy o wyższej trudności,
- pełna kompozycja układu.

Zasada nadrzędna

W ćwiczeniach wolnych **harmonia ruchu i muzyki** jest kluczem do wysokiej oceny.



♀ SKOK

Program GSK 2026–2028

ZASADY OGÓLNE – SKOK

- Zawodniczka wykonuje **dwa skoki**.
- Do **wieloboju** liczony jest **lepszy skok**.
- Do **finałów** liczona jest **średnia ocen dwóch skoków**.
- Rozbieg **nie może przekraczać 16 metrów** (przekroczenie – potrącenie punktowe).
- W kategoriach P2–P4 **skoki z różnych grup** są **premiowane dodatkowymi punktami**.
- Wysokości stołu i stert są **obowiązkowe** i stanowią element bezpieczeństwa.

POTRĄCENIA WSPÓLNE

- Rozbieg dłuższy niż 16 m: –0, 5 pkt

INTERPRETACJA OCENY

W skoku oceniana jest przede wszystkim **jakość rozbiegu, naskoku, odbicia, kontrola ciała w fazach lotu i podporu oraz bezpieczne, przygotowane lądowanie**.

Trudność elementu nie rekompensuje błędów technicznych i braku kontroli.

◆ P1 – 7–8 lat

Ustawienie przyrządu

- Sterta: 80 cm

Charakterystyka etapu

Etap osvajania z lotem, odbiciem z rąk i bezpiecznym zakończeniem skoku.

DOPUSZCZALNE ELEMENTY (przykłady progresji)

Grupa 1 – elementy podstawowe

- naskok kuczny z przedmachem (45°) → wyprost do postawy zasadniczej, RR w górze
- stanie na RR → pad na plecy
- stanie na RR + odbicie z rąk → pad na plecy
- przerzut w przód → pad na brzuch

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P1 **nie ocenia się wysokości ani dynamiki** – kluczowa jest poprawna praca ramion oraz pozycja w podporze

◆ P2 – 9 lat

Ustawienie przyrządu

- Sterta: 100 cm

DODATKOWE WYMAGANIA

- Skoki z różnych grup: +1, 0 pkt do oceny końcowej

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

Grupa 1

- stanie na RR + odbicie z rąk → pad na plecy
- przerzut w przód → pad na brzuch
- Yamashita → leżenie tyłem
- Yamashita z ½ obrotu → leżenie przodem

Grupa 2

- Jurczenko + odbicie z rąk → stanie na RR → pad do leżenia przodem
- Jurczenko do postawy → pad do leżenia tyłem

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P2 zwraca się uwagę na **ciągłość ruchu** i przygotowanie do skoków z odbiciem z rąk.

◆ P3 – 10 lat

Ustawienie przyrządu

- Sterta: 100 cm
- +20 cm po odbiciu z rąk

DODATKOWE WYMAGANIA

- Skoki z różnych grup: +1, 0 pkt

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

Grupa 1

- stanie na RR + odbicie z rąk na podwyższenie → pad na plecy
- przerzut w przód → pad na brzuch (sterta +20 cm)
- Yamashita kuczna → postawa (sterta +20 cm)
- Yamashita łamana → postawa (sterta +20 cm)

Grupa 2

- Jurczenko + odbicie z rąk → stanie na RR → pad do leżenia przodem
- Jurczenko do postawy (sterta +20 cm) → pad do leżenia tyłem
- Jurczenko do postawy (sterta +20 cm) + $\frac{1}{4}$ + $\frac{1}{4}$ obrotu → pad do leżenia przodem

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P3 kluczowa jest **kontrola odbicia z rąk** oraz świadome zarządzanie rotacją.

◆ P4 – 11 lat

Ustawienie przyrządu

- Stół: 110 cm
- +20 cm po odbiciu z rąk

DODATKOWE WYMAGANIA

- Skoki z różnych grup: +1, 0 pkt

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

- stanie na RR + odbicie z rąk → pad na plecy
- przerzut w przód → pad na brzuch
- Yamashita (kuczna / łamana) → postawa
- Jurczenko do postawy (różne warianty)

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P4 zwracamy głównie uwagę na **stabilność faz lotu i jakość postawy po lądowaniu.**

◆ P5 – 12 lat

Ustawienie przyrządu

- Stół: 125 cm

ZASADY SPECJALNE

- Skoki klasyfikowane wg **FIG**
- Skoki z różnych grup: +1, 0 pkt
- Jurczenko: +0, 5 pkt do oceny skoku
- Brak potrąceń specjalnych

INTERPRETACJA

P5 stanowi **pomost do programu juniorskiego FIG**.

Oceniana jest poprawność techniczna, kontrola i przygotowanie do dalszego etapu szkolenia.



PODSUMOWANIE – SKOK

- Skok rozwija **odwagę, dynamikę i orientację przestrzenną**.
- Progresja trudności jest **kontrolowana i bezpieczna**.
- Każdy etap przygotowuje zawodniczkę do kolejnego poziomu.



♀ PORECZE

Program GSK 2026–2028

ZASADY OGÓLNE – PORECZE

- Ćwiczenie wykonywane jest na **poręczach asymetrycznych** (DŻ i GŻ).
- Oceniana jest **ciągłość ruchu, rytm oraz kontrola ciała**.
- Elementy muszą być wykonane **technicznie poprawnie**, aby zostały zaliczone.
- W kategoriach P1–P5 **bezpieczeństwo i obecność trenera** są integralną częścią ćwiczenia.
- Zeskok jest **obowiązkowym elementem** ćwiczenia.



BEZPIECZEŃSTWO – ZASADY WSPÓLNE

- Trener **obowiązkowo przebywa pod poręczami** w kategoriach przewidzianych programem.
- Pod dolną żerdzią obowiązuje **dodatkowy materac**.
- Do zeskoku obowiązuje **dodatkowy materac zabezpieczający**.
- Niespełnienie warunków bezpieczeństwa może skutkować:
 - potrąceniem punktowym,
 - niezaliczeniem elementu,
 - obniżeniem wartości ćwiczenia.



INTERPRETACJA OCENY

Na poręczach **płynność, rytm i kontrola** są ważniejsze niż liczba trudnych elementów. Ćwiczenie powinno być **czytelnością całością**, a nie zbiorem oderwanych elementów.

◆ P1 – 7–8 lat

Charakterystyka etapu

Pierwszy kontakt z poręczami – nauka podporów, wychwyty i orientacji na przyrządzie.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Odmach do stania na rękach: +1, 0 pkt

POTRĄCENIA

- Brak ćwiczenia na DŻ i GŻ: –1, 0 pkt

DOPUSZCZALNE ELEMENTY (przykładowe grupy)

Podpory i wychwyty

- wjazd do wychwyty
- wspieranie wychwytem
- wspieranie wychwytem + odmach do wysokości barków

Odmachy i kołowroty

- sylwetka do kołowrotu w przód (wytrzymanie)
- kołowrót w przód
- kołowrót w tył po odmachach

Zeskok

- zeskok w tylnym zamachu (po dynamicznych „rybkach”)

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P1 **liczy się oswojenie z przyrządem**, a nie trudność.

Trener może aktywnie pomagać zawodniczce.

◆ P2 – 9 lat

Charakterystyka etapu

Budowanie płynności ruchu i pierwszych połączeń na obu żerdziach.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Odmach do stania na rękach: +1, 0 pkt
- Dwa różne odmachy do stania na rękach: +2, 0 pkt
- Krótki wychwyt: +0, 5 pkt
- Zeskok saltem: +0, 5 pkt
- Więcej niż jeden element w pobliżu drążka: +0, 5 pkt za każdy

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

Podpory i odmachy

- wymyk z postawy
- wspieranie wychwytem (różne warianty)
- odmach do wysokości barków / 45° / do stania na rękach

Przeskoki:

- kołowrót nastopowy + przeskok na GŻ

Zeskok

- podmyk
- podmyk z ½ obrotu
- zeskok saltem (kuczne / proste)

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P2 ważna jest **ciągłość ruchu** – zatrzymania obniżają wartość ćwiczenia.

◆ P3 – 10 lat

Charakterystyka etapu

Rozwój kontroli w podporach i przygotowanie do elementów dynamicznych.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Zeskok saltem z kołowrotów: +1, 0 pkt
- Dwa różne odmachy do stania na rękach: +2, 0 pkt
- Kołowrót po cat giant: +1, 0 pkt
- Więcej niż jeden element przy drążku: +0, 5 pkt za każdy

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

Elementy dynamiczne

- kołowrót + *cat giant*
- *baby giant* (wprowadzenie)

Połączenia

- wspieranie wychwytem + odmach do stania na RR
- połączenia z kołowrotami

Zeskok

- podmyk
- podmyk z $\frac{1}{2}$
- zeskok saltem prostym

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P3 ocenia się **świadomą kontrolę ruchu**, nie „rozpęd”.

◆ P4 – 11 lat

Charakterystyka etapu

Budowanie serii i połączeń z większą dynamiką.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Zeskok podwójnym saltem z kołowrotów: +1, 0 pkt
- $2 \times \frac{1}{2}$ obrotu w staniu na RR: +1, 0 pkt
- Obrót 360°: +1, 0 pkt
- Więcej niż jeden element przy drążku: +0, 5 pkt za każdy

POTRĄCENIA

- Brak zeskoku saltem w tył: -1, 0 pkt

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

- serie z *cat giant* i *baby giant*
- połączenia elementów dynamicznych
- zeskoki: salto proste / podwójne salto w tył

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P4 **stabilność i jakość** są ważniejsze niż ilość elementów.

◆ P5 – 12 lat

Charakterystyka etapu

Przejście do systemu FIG.

ZASADY SPECJALNE

- Elementy i połączenia klasyfikowane wg **FIG**
- Wymagania FIG – **min. 3**
- Brak 2 FIG: –1, 0 pkt
- Ćwiczenie tylko na GŻ: –0, 5 pkt

INTERPRETACJA

P5 przygotowuje zawodniczkę do **pełnego programu juniorskiego** – oceniana jest technika, rytm i gotowość do dalszego szkolenia.



PODSUMOWANIE – PORĘCZE

- Poręcze rozwijają siłę, koordynację – rytm.
- Progresja jest stopniowa i bezpieczna.
- Trener odpowiada za **dobór trudności i płynność ćwiczenia**.



♀ RÓWNOWAŻNIA

Program GSK 2026–2028

ZASADY OGÓLNE – RÓWNOWAŻNIA

- Ćwiczenie wykonywane jest na **równoważni**, zgodnie z wymaganiami danej kategorii wiekowej.
- Oceniana jest całość – układ, obejmujący:
 - elementy akrobatyczne,
 - elementy taneczne i piruety,
 - postawę ciała, rytm i płynność ruchu.
- Równoważnia jest przyrządem, na którym **aspekt artystyczny i kontrola ciała mają kluczowe znaczenie**.
- Każde ćwiczenie powinno być **spójną, logiczną kompozycją**, a nie zbiorem pojedynczych elementów.



CZAS ĆWICZENIA

- Maksymalny czas ćwiczenia: 1: 30 min
- Przekroczenie czasu skutkuje **potrąceniem punktowym** zgodnie z przepisami.



INTERPRETACJA OCENY

Na równoważni oceniana jest **kontrola, estetyka i jakość ruchu**.

Trudność elementów nie rekompensuje braku płynności, rytmu i prawidłowej postawy.

◆ P1 – 7–8 lat

Charakterystyka etapu

Etap osvajania z przyrządem, równowagą i podstawową estetyką ruchu.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum 2 linie
- Wytrzymane **relevé na 2 NN – 3 sekundy**
- Wymach prawej i lewej NN + waga przodem
- Elementy z **4 różnych kategorii**

POTRĄCENIA ARTYSTYCZNE

- zła postawa ciała lub niewystarczająca amplituda – 0, 1
- brak kroków bokiem (min. 2) – 0, 1
- brak parteru (kontakt biodrem) – 0, 1
- brak płynności, rytmu i tempa – 0, 1

DOPUSZCZALNE ELEMENTY (przykładowe grupy)

Podskoki

- wyskok prosty
- wyskok prosty w połączeniu

Akrobatyka

- przewrót w przód / w tył

Podpory

- poziomka (różne ustawienia)

Zeskok

- wyskok prosty
- przerzut bokiem lub rundak

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P1 liczy się pewność, spokój i precyzja ruchu – elementy powinny być „opowiedziane”

◆ P2 – 9 lat

Charakterystyka etapu

Stabilizacja równowagi, większa amplituda i pierwsze trudniejsze elementy.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **3 linie**
- Relevé na 1 NN w passé – **2 sekundy**
- Wymach z pełną amplitudą (P i L)
- Elementy z **4 różnych kategorii**

POTRĄCENIA ARTYSTYCZNE

- zła postawa / brak amplitudy – 0, 1 / –0, 2
- brak kroków bokiem (min. 3) – 0, 1
- brak parteru – 0, 1
- brak płynności i rytmu – 0, 1

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

- podskoki w połączeniach
- stanie na RR (różne warianty)
- element gibkościowy
- salto w przód lub w tył (jako zeskok)

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P2 sędzia zwraca szczególną uwagę na **ciągłość ruchu i kontrolę przejść** między elementami.

◆ P3 – 10 lat

Charakterystyka etapu

Rozwój świadomości ciała i kontroli w elementach akrobatycznych.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **4 linie**
- Skok szpagatowy z 1 NN do arabeski
- Stanie na RR z NN złączonymi
- Przerzut bokiem do klęku
- Elementy z **4 różnych kategorii**

WYMAGANIA ARTYSTYCZNE

- prawidłowa postawa ciała
- pełna amplituda
- kontrolowana praca stóp (relevé)
- płynność, rytm, tempo

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

- serie akrobatyczne
- elementy z lotem
- piruety
- zeskoki: rundak, salto

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P3 liczy się **świadome prowadzenie ruchu** i stabilność pozycji końcowych.

◆ P4 – 11 lat

Charakterystyka etapu

Budowanie złożonych połączeń i wyższych wymagań artystycznych.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Stanie na RR w szpagacie + podskok sissone (mix)
- Połączenie **2 podskoków FIG**
- Dowolne salto
- Elementy z **4 różnych kategorii**

WYMAGANIA ARTYSTYCZNE

- pełne zaangażowanie ciała
- kontrola rytmu i tempa
- estetyka i ekspresja ruchu

DOPUSZCZALNE ELEMENTY

- serie akrobatyczne z lotem
- piruety min. grupy B
- zeskoki z połączeniem akrobatycznym

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P4 **jakość techniczna i artyzm** są ważniejsze niż liczba elementów.

◆ P5 – 12 lat

Charakterystyka etapu

Pełne przygotowanie do programu juniorskiego FIG.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Akrobatyka w przód i w tył
- Dowolne salto
- Seria podskoków FIG
- Elementy z **4 różnych kategorii**

ZASADY OCENIANIA

- Potrącenia artystyczne wg **FIG**
- Elementy i serie klasyfikowane wg **FIG**

INTERPRETACJA

P5 ocenia **gotowość do dalszego etapu szkolenia**, a nie maksymalną trudność.



PODSUMOWANIE – RÓWNOWAŻNIA

- Równoważnia rozwija **kontrolę, estetykę i koncentrację**.
- Program premiuje **harmonię ruchu i stabilność**.
- Trener odpowiada za **spójność i bezpieczeństwo ćwiczenia**.

♀ ĆWICZENIA WOLNE

Program GSK 2026–2028

ZASADY OGÓLNE – ĆWICZENIA WOLNE

- Ćwiczenie wykonywane jest na planszy, z **muzyką**, zgodnie z wymaganiami danej kategorii wiekowej.
- Oceniana jest **całość kompozycji**, obejmująca:
 - akrobatykę,
 - elementy taneczne i piruety,
 - pracę ciała, rytm oraz interpretację muzyki – artyzm.
- Ćwiczenia wolne są przyrządem, na którym **technika i artyzm** mają równorzędne znaczenie.
- Układ powinien być **spójną opowieścią ruchową**, a nie zestawem przypadkowych elementów.

MUZYKA I KOMPOZYCJA

- Muzyka powinna być:
 - dostosowana do wieku zawodniczki,
 - czytelna rytmicznie,
 - spójna z charakterem ruchu.
- Ruch musi być **powiązany z akcentami muzycznymi**.
- Brak związku muzyki z ruchem skutkuje **potrąceniami artystycznymi**.

INTERPRETACJA OCENY

W ćwiczeniach wolnych oceniana jest **harmonia ruchu, interpretacja muzyki i techniki**.
Trudność akrobatyczna nie rekompensuje braku ekspresji, rytmu i kontroli ciała.

◆ P1 – 7–8 lat

Charakterystyka etapu

Pierwsze świadome układy z muzyką – nauka podstaw kompozycji i radości z ruchu.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **2 linie akrobatyczne**
- Piruet na 1 NN (ramiona w bok)
- **3 różne szpagaty**
- Pasaż: skok szpagatowy + podskok koci
- Elementy z **każdej kategorii tabeli**

POTRĄCENIA ARTYSTYCZNE

- zła postawa ciała – 0, 1
- brak ruchów w parterze (kontakt tułowia lub głowy z planszą) – 0, 1
- słaba praca stóp – 0, 1
- brak połączenia muzyki z ruchem – 0, 1

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P1 układ ma być **lekki, czytelny i radosny** – liczy się naturalność.

◆ P2 – 9 lat

Charakterystyka etapu

Rozwój koordynacji, pierwsze świadome akcenty muzyczne i dłuższe połączenia.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **2 linie akrobatyczne**
- Piruet (różne warianty)
- Elementy taneczne w połączeniach
- Wyraźne wykorzystanie przestrzeni planszy
- Elementy z **każdej kategorii tabeli**

WYMAGANIA ARTYSTYCZNE

- zgodność ruchu z muzyką
- płynne przejścia między elementami
- świadoma praca ramion i głowy

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P2 sędzia zwraca uwagę na **ciągłość układu** i pierwszą interpretację muzyki.

◆ P3 – 10 lat

Charakterystyka etapu

Budowanie kontroli w akrobatyce i większej świadomości kompozycyjnej.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **2 linie akrobatyczne**
- Piruet o wyraźnej osi obrotu
- Pasaż taneczny z elementem dynamicznym
- Elementy z **każdej kategorii tabeli**

WYMAGANIA ARTYSTYCZNE

- pełna amplituda ruchu
- kontrola tempa i rytmu
- wyraźne zakończenia elementów

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P3 oceniana jest **świadomość ciała i przestrzeni** – ruch ma być płynny.

◆ P4 – 11 lat

Charakterystyka etapu

Złożone połączenia, wyższe wymagania artystyczne i dynamiczne.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Minimum **2 linie akrobatyczne**, w tym elementy z lotem
- Połączenia akrobatyczno – taneczne
- Piruet co najmniej grupy B
- Elementy z **każdej kategorii tabeli**

WYMAGANIA ARTYSTYCZNE

- zaangażowanie całego ciała
- świadoma interpretacja muzyki
- wyraźny charakter układu

WSKAZÓWKA INTERPRETACYJNA

W P4 **jakość kompozycji i ekspresja** są równie ważne jak trudność.

P5 – 12 lat

Charakterystyka etapu

Przygotowanie do programu juniorskiego FIG.

WYMAGANIA SPECJALNE

- Linie i serie akrobatyczne wg **FIG**
- Piruety i elementy taneczne wg **FIG**
- Pełna kompozycja układu
- Elementy z **każdej kategorii tabeli**

ZASADY OCENIANIA

- Potrącenia artystyczne wg **FIG**
- Elementy klasyfikowane wg **FIG**

INTERPRETACJA

P5 ocenia **gotowość zawodniczki do dalszego szkolenia**, a nie maksymalną trudność układu.



PODSUMOWANIE – ĆWICZENIA WOLNE

- Ćwiczenia wolne rozwijają **koordynację, moc, ekspresję i artyzm**.
- Program premiuje **harmonię ruchu, technikę i interpretację muzyki**.
- Trener odpowiada za **spójność, bezpieczeństwo i charakter układu**.