

PROGRAM KLASYFIKACYJNY
gimnastyka sportowa mężczyzn
kategoria – junior młodszy
01.01.2026 – 31.12.2029

na podstawie przepisów
Międzynarodowej Federacji
Gimnastycznej (FIG)

CoP FIG 2025-2028

Spis treści

Struktura Programu Klasyfikacyjnego GSM PZG.....	4
Przepisy ogólne	5
I. Wiek uczestników	5
II. Rozgrzewka, asekuracja i pomoc.....	5
III. Ogólne zasady sędziowania.....	5
Szczegółowe zasady oceniania	6
I. Przepisy ogólne	6
II. Wyliczenie oceny końcowej.....	6
III. Zbyt krótkie ćwiczenie	7
Przepisy dotyczące oceny D	8
I. Trudność	8
II. Grupy strukturalne i wymagania dotyczące zeskoku	9
III. Ocena Komisji D	9
IV. Powtórzenia	11
V. Wyliczenia komisji D – podsumowanie	11
Przepisy dotyczące oceny E	12
I. Wymagania dotyczące wykonania układów	12
II. Obliczenie potrąceń przez Komisję E	12
III. Instrukcje dla zawodników	12
Dyrektywy techniczne	13
I. Obliczanie przez Komisję E.....	13
II. Określanie błędów technicznych i wykonania elementów.....	13

Specyfika przyrządów.....	16
I. Ćwiczenia wolne.....	17
Informacje o ćwiczeniu	17
Kompozycja i zawartość	17
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane.....	20
II. Koń z tęgami.....	21
Informacje o ćwiczeniu	21
Kompozycja i zawartość	21
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane.....	24
III. Kółka.....	25
Informacje o ćwiczeniu	25
Kompozycja i zawartość	25
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane.....	27
IV. Skok – 125 / 135 cm	28
Informacje o ćwiczeniu	28
Skoki dozwolone w programie klasyfikacyjnym junior młodszy 2025-2029	29
Kompozycja i zawartość	29
V. Poręcze.....	33
Informacje o ćwiczeniu	33
Kompozycja i zawartość	33
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane.....	35
VI. Drążek	36
Informacje o ćwiczeniu	36
Kompozycja i zawartość	36
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane.....	38

Struktura Programu Klasyfikacyjnego GSM PZG

Wprowadzenie

Program Klasyfikacyjny GSM dla gimnastyki sportowej mężczyzn Polskiego Związku Gimnastycznego obowiązuje od 1 stycznia 2026 roku. Stworzony został na bazie przepisów Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej - *CODE OF POINTS 2025-2028 / Approved by the FIG Executive Committee, on February 2024 / Date of publication: 3 July 2024*. Program opracowany **został** na potrzeby szkolenia oraz rywalizacji zawodników gimnastyki sportowej mężczyzn w kategorii juniora młodszego.

Tabela 1

Struktura programu klasyfikacyjnego – gimnastyka sportowa mężczyzn		
Klasa młodzieżowa (pre-młodzik)	wiek 7 – 9	układy obowiązkowe (pierwszy krok gimnastyczny)
Klasa III (młodzik)	wiek 9 - 11	układy obowiązkowe (klasa młodzieżowa)
Klasa II (junior młodszy)	wiek 12 - 14	FIG – układy uproszczone (nowy program 2026-2029)
Klasa I (junior)	wiek 15 – 18	FIG – układy dowolne
Klasa mistrzowska (młodzieżowiec)	wiek 18 (wybór) – 20	FIG – układy dowolne
Klasa mistrzowska (senior)	wiek 18 (wybór) i starsi	FIG – układy dowolne

Przepisy ogólne

I. Wiek uczestników

1. Wiek zawodników ustala się na podstawie roku urodzenia, a decydujący jest wiek zawodnika osiągnięty do 31 grudnia w roku danym kalendarzowym.
2. Zawodnik młodszy, który jest poniżej minimalnego wieku dla danej kategorii wiekowej, może uczestniczyć w tej kategorii (dot. kat. junior młodszy i junior jeżeli spełni warunki określone regulaminie ogólnym SSM na dany rok kalendarzowy. Aktualny regulamin na dany rok kalendarzowy jest dostępny pod adresem internetowym - <https://ssm.insp.waw.pl/> W żadnym innym przypadku zawodnik nie może uczestniczyć w wyższej kategorii wiekowej.

II. Rozgrzewka, asekuracja i pomoc

1. Zawodnikom przed zawodami przysługuje rozgrzewka ogólna oraz rozgrzewka na poszczególnych przyrządach wg FIG.
2. W ćwiczeniach na drążku wymagana jest osoba asekurująca. Arbiter nie udzieli zgody na ćwiczenie, jeżeli nie będzie zabezpieczona osoba asekurująca. Jeżeli trener odejdzie podczas wykonywania ćwiczenia przez zawodnika, zostanie naliczone potrącenie 0,30 pkt. od oceny końcowej.
3. Miękkie, dodatkowe materace asekuracyjne (10 cm) są dozwolone bez potrącenia na przyrządach: kółka, skok, drążek.
4. W przypadku ćwiczeń na poręczach materac asekuracyjny (10 cm) jest dozwolony bez potrącenia, jeżeli zeskok jest o wartości grupy C lub wyżej.
5. Materac zabezpieczający (kołnierz) odskocznię musi być używany przy wszystkich skokach z rundaka; arbiter nie udzieli zgody na skok bez materaca asekuracyjnego. Jeżeli skok z rundaka zostanie wykonany bez materaca asekurującego – ocena końcowa za skok 0,0 pkt. Podczas zawodów powinien być dostępny materac na ręce ustawiany przed odskocznia.
6. Korzystanie z niedozwolonego dodatkowego sprzętu – potrącenie 0,30 pkt.
7. Ćw. wolne – materac można położyć przed układem tylko wtedy, gdy element kończący się lądowaniem na tym materacu ma wartość co najmniej grupy C.

III. Ogólne zasady sędziowania

1. Komisja sędziowska składa się z komisji D i E.
2. O ile nie określono inaczej w niniejszym Programie Klasyfikacyjnym, wszystkie błędy wykonania należy stosować zgodnie z obowiązującymi przepisami FIG.
3. Potrącenia o charakterze dyscyplinarnym odejmowane są od końcowej oceny przez arbitra konkurencji (potrącenie neutralne).
4. Elementy wykonane z dużym błędem (0,50 pkt.) nie będą zaliczane do trudności układu (ocena D).

Szczegółowe zasady oceniania

I. Przepisy ogólne

1. Wyliczane są dwie oddzielne oceny „D” i „E” na wszystkich przyrządach.
2. Komisja sędziowska „D” określa trudność prezentowanego ćwiczenia, natomiast komisja „E” kompozycję, techniczne wykonanie ćwiczenia i pozycję ciała.
3. Ocena komisji sędziowskiej „D” obejmuje:
 - 3.1. wycenę 6 elementów zawartych w ćwiczeniu, 5 najtrudniejszych elementów, ale maksymalnie 3 elementy z tej samej grupy strukturalnej + zeskok jako 6 element.
 - 3.2. jeżeli sędzia potrzebuje wybrać spośród 5 elementów, które mają tę samą wartość, ale pochodzą z różnych grup strukturalnych, musi wybrać zawsze na korzyść zawodnika.
4. Ocena „E” jest liczona od 10 pkt., od której odejmowane są potrącenia za błędy, wyliczane w dziesiętnych częściach punktu::
 - 4.1. suma potrąceń za wszystkie błędy estetyczne i wykonania.
 - 4.2. suma potrąceń za techniczne wykonanie oraz kompozycję ćwiczenia.
 - 4.3. średnia ocena sędziów jest odejmowana od 10.0 pkt i stanowi ocenę „E”.
5. Ocena E jest obliczana wg poniższych kryteriów:
 - 5.1. 5 sędziów E, ocena średnia z 3
 - 5.2. 4 sędziów E, ocena średnia z 2
 - 5.3. 3 sędziów E, ocena średnia z 3
 - 5.4. 2 sędziów E, ocena średnia z 2

II. Wyliczenie oceny końcowej

1. Na wszystkich przyrządach ocena końcowa za ćwiczenie będzie sumą dwóch oddzielnych ocen: „D” i końcową oceną „E”.
2. Powyższe zasady oceny ćwiczenia i określania oceny końcowej za to ćwiczenie są identyczne dla wszystkich rodzajów zawodów (kwalifikacyjne, finały drużynowe, finały w wieloboju, finały na poszczególnych przyrządach) z wyjątkiem skoku, na którym stosowane są specjalne przepisy w kwalifikacjach i finale na tym przyrządzie (**CoP FIG 2025-2028 rozdział 13**).
3. Ocena za wielobój jest sumą punktów uzyskanych przez zawodnika na 6-ciu przyrządach.
4. Wyniki drużynowe są obliczane zgodnie z aktualnym regulaminem komisji technicznej odnośnie do danych zawodów.
5. Kwalifikacja w finałach na poszczególnych przyrządach, obliczane są zgodnie z aktualnym regulaminem technicznym i regulaminem SSM do danych zawodów.

III. Zbyt krótkie ćwiczenie

1. Za ćwiczenie zawodnik może uzyskać maksymalną ocenę „E” wynoszącą 10,0 pkt.
2. Za zbyt krótkie ćwiczenie, komisja D odejmuje od wyniku końcowego odpowiednie potrącenie neutralne:

Tabela 2

Liczba elementów	Potrącenia neutralne (ND)
6	0,0
5	0,0
4	3,0
3	5,0
2	6,0
1	7,0
0	10,0

Przepisy dotyczące oceny D

I. Trudność

1. Na ćwiczeniach wolnych, na koniu z łękami, kółkach, poręczach i drążku trudność poszczególnych elementów jest następująca:

Tabela 3

Grupa trudności	A	B	C	D	E	F	G
Wartość	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,9	1,0

2. **Maksymalną grupą trudności, jaką można wykonać w kategorii juniora młodszego, jest grupa E**
3. W tabelach są umieszczone tylko pojedyncze elementy, które mają przypisaną swoją wartość i numer identyfikacyjny.
4. Elementy (lub elementy posiadające ten sam numer identyfikacyjny) mogą być powtórzone w ćwiczeniu, niemniej jednak nie będą zaliczone do trudności przez Komisję D. *(dodatkowe przepisy dotyczące powtórzeń na koniu z łękami i kółkach w rozdziale 11 i 12 CoP FIG 2025-2028)*
5. **Elementy, których nie ma w tabelach trudności są uważane za elementy bez wartości. Takie elementy nie będą liczone do sumy wszystkich elementów, które zawodnik wykona w układzie. Wyjątek stanowią elementy w Tabeli 4. Wartość dozwolonych elementów, których nie obejmują przepisy FIG będą traktowane jako grupa A*.**

** zapis dotyczy wyłącznie roku 2026. Od roku 2027 elementy z tab. 4 nie będą zaliczane do wartości układu.*

Tabela 4

przrząd	Koń z łękami	Kółka	Poręcze	Drążek
Elementy dozwolone	- Koło jedno nóż	- Wejście ciągiem do podporu - Stanie na barkach	- Wspieranie z oparcia w tylnym zamachu - Moj do oparcia	- Wspieranie wychwytem do podporu - Wspieranie w tylnym zamachu - ½ obrotu powyżej drążka - Przemyk

II. Grupy strukturalne i wymagania dotyczące zeskoku

1. Grupy strukturalne na poszczególnych przyrządach mają na celu, oprócz wykazania możliwości wykonawczych zawodnika, zwiększenie różnorodności ćwiczenia w planowanym układzie.
2. Na każdym przyrządzie, oprócz ćwiczeń wolnych są 3 grupy strukturalne (określane jako I, II, III) i zeskok określono jako grupę IV. Na ćwiczeniach wolnych są 4 grupy strukturalne.
3. Element może spełniać tylko tą grupę strukturalną, do której jest przyporządkowany w tabelach trudności.
4. Za każdy element grupy B lub wyższej (wśród pięciu liczonych elementów, (na ćwiczeniach wolnych sześciu) komisja „D” przyznaje 0,50 pkt. Przepis dotyczy wszystkich przyrządów z wyjątkiem skoku.
5. Za każdy element grupy A komisja „D” przyznaje 0,30 pkt. (wyjątek stanowi I grupa strukturalna, gdzie za jakikolwiek element komisja D przyzna 0,50 pkt.)
6. Każde ćwiczenie musi być zakończone zeskokiem określonym w tabelach trudności w grupie zeskoków, gdzie pierwsze podłoża dotyczą stopy (*wyjątek stanowi rozdział 10 i 13 Cop FIG - specjalne zapisy dotyczące ćwiczeń wolnych i skoku*).
7. Do wyceny zeskoków będą stosowane takie same zasady jak w przypadku pozostałych trzech grup strukturalnych.
8. Za wykonanie zeskoku o wartości co najmniej grupy B w tzw. „klej” zawodnik otrzyma premię od komisji D w wysokości 0,10 pkt., z wyjątkiem konia z łękami.
9. Za wykonanie skoku o wartości minimum 1,80 pkt w tzw. „klej” zawodnik otrzyma premie od komisji D w wysokości 0,10 pkt.

III. Ocena Komisji D

1. Komisja D jest odpowiedzialna za wystawienie prawidłowej oceny wyjściowej za ćwiczenie na każdym przyrządzie. *Jak opisano w rozdziałach 10 do 15 z wyjątkiem artykułu 7.4. CoP FIG 2025-2028 oraz zaliczenie i wycenę wszystkich elementów prawidłowo wykonanych.*
2. Zawodnik jest zobowiązany do prezentacji tylko takich elementów, które może wykonać z całkowitym bezpieczeństwem, estetycznie i poprawnie technicznie. Elementy wykonane z bardzo dużymi błędami technicznymi nie będą zaliczane przez Komisję D, a Komisja E zastosuje odpowiednie potrącenia..
3. W tabelach trudności *CoP FIG 2025-2028* jest opisana pozycja końcowa wykonania elementu lub perfekcyjne wykonanie.
4. Za elementy, które nie zostały rozpoznane przez Komisję D, zawodnikowi nie zostanie przyznana wartość tego elementu.
5. Komisja D nie będzie zaliczała elementów, których wykonanie wyraźnie odbiega od opisu ujętego w tabelach trudności nie stosując dodatkowych potrąceń. Przykłady:
 - 5.1. wykonanie elementu, który rozpoczął się poza liniami ćwiczeń wolnych (*zobacz rozdział 10, artykuł 10.2.1 3a CoP FIG 2025-2028*).
 - 5.2. wykonanie niedozwolonego skoku zdefiniowanego w (*zobacz rozdział 13 CoP FIG 2025-2028*).

- 5.3. wykonanie elementu w ćwiczeniach na drążku z oparciem stóp na drążku (*zobacz rozdział 15 CoP FIG 2025-2028*).
- 5.4. wykonanie elementu siłowego z nogami w rozkroku na dowolnym przyrządzie, o ile nie jest on umieszczony w tabelach trudności.
- 5.5. wykonanie elementu w sposób odbiegający od opisu np.:
 - 5.5.1. wykonanie elementu siłowego zamachem lub odwrotnie.
 - 5.5.2. wykonanie elementu o sylwetce wyprostowanej w wyraźnym zgrupowaniu lub w załamaniu, trudność jego zostanie określona na podstawie wykonania tego ćwiczenia.
 - 5.5.3. wykonanie elementu siłowego o nogach w rozkroku, gdy normalnie jest on wykonywany o nogach złączonych.
 - 5.5.4. wykonanie elementów siłowych (wytrzymania) o wyraźnie ugiętych ramionach.
 - 5.5.5. w ćwiczeniu na kółkach wykonanie stania na rękach lub elementu do stania na rękach z oparciem nóg o liny.
- 5.6. Pomoc trenera przy wykonaniu elementu.
- 5.7. Upadek na przyrząd lub z przyrządu w trakcie wykonywania elementu lub przerwie go w inny sposób.
- 5.8. Wykonanie elementu siłowego bez zatrzymania.
- 5.9. Trudność elementu siłowego, którego pozycją wyjściową był inny element siłowy, nie zostanie zaliczona, jeżeli nie została zaliczona wcześniej trudność pierwszego elementu siłowego.
- 5.10. Jeżeli zawodnik wykonuje elementy z obrotami wzdłuż pionowej osi ciała z błędem przekraczającym 90°, lub jeżeli w elementach zamachowych odchylenie od prawidłowej pozycji końcowej wynosi 45° lub więcej, trudność elementu nie będzie zaliczona. Na skoku lub element z obrotem wykonany z błędem powyżej 90° trudność takiego skoku/elementu może nie być zaliczona i jego wartość zostanie określona przez komisję D.
- 5.11. Przy wędrownkach poprzek lub bokiem na koniu z łękami w odchyleniu 45° w całej wędrownce lub jej większej części od prawidłowej pozycji ciała.
- 5.12. Jeżeli wytrzymania są wykonane z odchyleniem od prawidłowej pozycji tułowia, ramion lub nóg 45° lub więcej.
- 5.13. We wszystkich przypadkach Komisja D wycenia ćwiczenia zgodnie z opisem i prawidłowym technicznym wykonaniem elementu. W przypadkach wątpliwych zawsze rozstrzyga wątpliwość na korzyść zawodnika.
- 6. Jeżeli element jest bardzo źle wykonany, że nie może być rozpoznany przez komisję D to ten element nie może spełnić wymogu grupy elementów.

IV. Powtórzenia

1. Zawodnik nie może powtórzyć ćwiczenia, chyba że przerwa w ćwiczeniu nie nastąpiła z jego winy.
2. Jeżeli zawodnik upadł z przyrządu lub na przyrząd, może wybrać, czy ma kontynuować od momentu upadku lub powtórzyć element, przy którym był upadek celem uzyskania wartości tego elementu (*patrz również artykuł 9.2.5 CoP FIG 2025-2028*).
3. Żaden element (posiadający ten sam numer identyfikacyjny) nie może być powtórzony w ćwiczeniu dla uzyskania wyższej trudności układu. Dotyczy to również elementów wykonywanych w połączeniach (wyjątek stanowią pewne elementy i koła na koniu z łękami i na kółkach, które powodują wzrost wartości specjalnego połączenia – *zobacz rozdział 11 i 12 CoP FIG 2025-2028*).
4. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu Komisja D nie zaliczyła trudności danego elementu wówczas ten element również nie spełnia wymagania dotyczącego grupy strukturalnej.

V. Wyliczenia komisji D – podsumowanie

Tabela 5

Wykonanie zawodnika	Wycena Komisji D
Błąd lądowania powodujący niezaliczenie zeskoku (<i>patrz artykuł 7.4 i 9.4 CoP FIG 2025-2028</i>)	Niezaliczenie trudności
Pomoc trenera	Niezaliczenie trudności
Brak zatrzymania	Niezaliczenie trudności
Powtórzenie elementu	Dozwolone, lecz niezaliczona trudność
Odbicie z nóg do zeskoku lub inny niedozwolony zeskok	Niezaliczenie zeskoku i niezaliczenie grupy strukturalnej zeskoku
Inny niedozwolony element	Niezaliczenie trudności

Przepisy dotyczące oceny E

I. Wymagania dotyczące wykonania układów

1. Układ ćwiczeń powinien zawierać części składowe, zgodne z kierunkami obowiązującymi w współczesnej gimnastyce. Sędziowie komisji E są odpowiedzialni za ocenę wykonania ćwiczenia. Wykonanie powinno być zgodne z technicznymi i kompozycyjnym wykonaniem (główne zasady dla układów), estetycznymi wymaganiami.
2. Maksymalna ocena Komisji E wynosi 10,0 pkt.

II. Obliczenie potrąceń przez Komisję E

1. Sędziowie komisji E są zobowiązani do niezależnej oceny każdego ćwiczenia i przesłania swojej oceny w okresie maksymalnie do 20 sekund po zakończeniu ćwiczenia.
2. Każde ćwiczenie jest oceniane w porównaniu do perfekcyjnego wykonania tego ćwiczenia. Wszystkie potrącenia za błędy wykonania, techniczne i estetyczne poszczególnych elementów oraz kompozycji całości ćwiczenia będą odejmowane od oceny 10,0 pkt.

III. Instrukcje dla zawodników

1. Zawodnik może włączyć do swojego ćwiczenia tylko te elementy, które wykonuje z pełnym bezpieczeństwem i na wysokim poziomie estetycznego i technicznego poziomu wykonania. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo zawodnika spoczywa wyłącznie na nim samym. Komisja E jest zobowiązana do bardzo rygorystycznego stosowania wszystkich potrąceń estetycznych, wykonania, kompozycji i technicznych.
2. Zawodnik nie może zwiększać trudności ćwiczenia kosztem estetycznego i technicznego wykonania elementów.
3. Ćwiczenie powinno rozpoczynać się z postawy zasadniczej lub krótkiego rozbiegu (tylko poręcze i drążek) lub ze zwisu. Dodatkowy element nie może być wykonany przed rozpoczęciem ćwiczenia. Ten przepis nie dotyczy skoku, gdzie są specyficzne zasady dotyczące tego przyrządu.
4. Zeskoki z przyrządów oraz zakończenie ćwiczeń wolnych i skoku muszą się kończyć o nogach złączonych, w postawie zasadniczej. Wyjątek stanowią ćwiczenia wolne, gdzie odbicie od przyrządu do wykonania zeskoku jest dozwolone.

Dyrektywy techniczne

I. Obliczanie przez Komisję E

1. Element będzie uznany przez komisję E za wykonany technicznie poprawnie, jeżeli zawodnik wykonuje go zgodnie z opisem i osiąga końcową pozycję w sposób efektowny i bez widocznego wysiłku lub zakłócenia rytmu.
2. Komisja E nie ocenia trudności ćwiczenia. Jest zobowiązana do stosowania jednakowych potrąceń za błędy nie zważając na trudność elementu czy połączenia.
3. Sędziowie komisji E muszą wiedzieć, że za niektóre elementy wykonane dla uzyskania specjalnego efektu lub celu, a wykonane niezgodnie z opisem w tabelach trudności nie należy stosować potrąceń. Na przykład:
Na drążku – kołowroty olbrzymie często są modyfikowane przy przygotowaniu do puszczów lub zeskoku. W takim przypadku nie stosuje się potrąceń za brak przejścia przez stanie na rękach o ile ich wykonanie nie było uzasadnione lub zostały wykonane z błędami.
4. Jeżeli z jakichkolwiek powodów sędzia ma wątpliwości co do oceny danego ćwiczenia, mają być one interpretowane na korzyść zawodnika.
5. Sędziowie są zobowiązani do stosowania dwukrotnie potrąceń za dwa wyraźne błędy występujące przy wykonywaniu elementu przez zawodnika.
Na przykład: na poręczach przy wykonaniu półobrotu w przednim zamachu (Stutzkehre) zawodnik może zostać ukarany raz za niewystarczającą amplitudę i drugi raz za ugięte kolana.

II. Określanie błędów technicznych i wykonania elementów.

1. Wszystkie odchylenia od prawidłowej pozycji ciała powodujące naruszenie estetyki i elegancji wykonywanych elementów są uważane za błędy wykonania i muszą być ocenione przez sędziów jako błąd mały, średni lub duży w zależności jakie były odchylenia od bezbłędnego wykonania. Te same potrącenia za ugięcie stosuje się niezależnie od tego, czy dotyczyło ono nóg, rąk, czy tułowia.
2. Poniższe potrącenia będą obowiązywać za każde odchylenie od idealnego wykonania, niezależnie czy są to błędy estetyczne, czy techniczne. Te odliczenia muszą być podejmowane niezależnie od trudności wykonywanego elementu.

Tabela 6

Mały błąd	0,1 pkt	1. Niewielkie odchylenie od bezbłędnego wykonania. 2. Niewielkie ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała. 3. Jakiegokolwiek inne niewielkie odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.
Średni błąd	0,3 pkt	1. Wyraźne odchylenie od bezbłędnego wykonania. 2. Wyraźne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała. 3. Jakiegokolwiek inne wyraźne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia
Duży błąd	0,5 pkt	1. Znaczne odchylenie od bezbłędnego wykonania. 2. Znaczne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała. 3. Pełny zamach pośredni. 4. Jakiegokolwiek inne znaczne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia
Upadek	1,0 pkt	1. Jakiegokolwiek upadek na lub z przyrządu w trakcie wykonywania elementu, bez możliwości osiągnięcia końcowej pozycji lub kontynuacji ćwiczenia (tj. wyraźna faza zwisu na drążku, lub wyraźna faza podparcia na koniu z łękami po wykonaniu elementu) lub brak wykazania kontroli w trakcie lądowania, czy ponownego dochwytu przyrządu. 2. Potrącenie 1,0 pkt jest maksymalnym odliczeniem niezależnie od ilości kroków, dotknięć, podparć prowadzących do upadku. Inne potrącenia za element (wysokość, przygotowanie do lądowania, czy niedokręcony obrót) nadal obowiązują. 3. Jakiegokolwiek pomoc w wykonaniu elementu.

4. Na każdym przyrządzie na zakończenie ćwiczenia, jeśli zawodnik nie wykona zeskoku, ale zeskoczy z zamiarem lądowania na nogach nie będzie stosowane potrącenie za upadek..
5. Ćwiczenie przerwane przez upadek z lub na przyrząd, może być kontynuowane w ciągu 30 sekund, a zawodnik może wykonać niezbędną ilość elementów lub ruchów, żeby osiągnąć pozycję wyjściową, ale wszystkie te elementy lub ruchy muszą być wykonane perfekcyjnie. Element, przy którym nastąpił upadek może być powtórzony z wyjątkiem zeskoku z przyrządu i skoku przez stół gimnastyczny (wyjątek stanowi koń z łękami).
6. Wszystkie odchylenia od prawidłowej pozycji są uważane za błędy wykonania i muszą być odpowiednio ocenione przez sędziów jak przedstawiono w artykułach 9.2 i 9.3 CoP FIG 2025-2028. Kwalifikacja błędu jako małego, średniego lub dużego określona jest przez stopień odchylenia od prawidłowej pozycji. Takie same potrącenia są stosowane za każdym razem przy ugięciach rąk, nóg i tułowia.
7. Trudność elementu siłowego nie zostanie zaliczona, jeżeli pozycją wyjściową do tego elementu był inny element siłowy i nie został zaliczony.
8. Jeżeli przy wykonaniu siłowego elementu dokonano potrąceń za błędy techniczne, to również zostanie dokonane potrącenie do

- wysokości 0,30 pkt. za wykonanie elementu siłowego, którego pozycją wyjściową był ten element siłowy ze względu na ułatwioną pozycję wyjściową. Ta interpretacja ma zastosowanie tylko wtedy, gdy zła pozycja w trakcie wytrzymania spowoduje, że następny element będzie łatwiejszy (nie dotyczy to błędnego wytrzymania poziomej, błędnego chwytu czy czasu wytrzymania elementu siłowego). Te potrącenie dotyczy przejścia do góry ze zbyt wysokiego podporu rozpiętego do następnego elementu siłowego).
9. Błędy wykonania dotyczące odchylenia od prawidłowej pozycji dotyczą również elementów zamachowych. W większości przypadków prawidłowo wykonana pozycja końcowa, to stanie na rękach lub prawidłowa pozycja w trakcie wykonywania kół na koniu z łękami w poprzek lub pobok. Dla elementów zamachowych obowiązują następujące zasady:
- 9.1. W ćwiczeniach wolnych, koniu z łękami, kółkach, poręczach i drążku, celem uniknięcia przerw w ćwiczeniach elementy przeważnie będą wykonywane przez stanie na rękach a nie do stania. Dlatego odchylenia do 15° nie powodują potrąceń. Odchylenia w granicach 15° - 30° będzie traktowane jako błąd mały.
- 9.2. Na koniu z łękami, koła i większość elementów nie może mieć odchylenia od wzorcowej pozycji więcej niż 15°. Przy większych odchyleniach zawodnik za każdym razem zostanie ukarany przez komisję E, a przy odchyleniach powyżej 45° komisja D nie zaliczy wartości tego elementu.
10. Potrącenia za błędy lądowania wymienione są w *artykule 9.4 CoP FIG 2025-2028*. Prawidłowe lądowanie to takie, w którym występuje przygotowanie do lądowania, a nie przypadkowe zakończenie w pozycji stojącej. Element powinien być wykonany tak doskonałą techniką, aby zawodnik w pełni wykończył i zdążył zmniejszyć rotację i/lub wyprostować ciało przed lądowaniem.
11. Ze względów bezpieczeństwa zawodnik może wylądować w lekkim rozkroku (takim, żeby mógł złączyć pięty) po wylądowaniu z dowolnego salta. Zawodnik musi złączyć pięty bez przesuwania przodu stóp. Odległość tą również można zdefiniować jako 10 cm. Błędy dotyczące lądowań regulowane są w *CoP FIG 2025-2028*.

Specyfika przyrządów

Tabela 7

Ćwiczenia wolne	FIG 12m x 12m / dozwolone ustawienie dodatkowego materaca 10 cm (przy elemencie C i <)
Koń z łękami	Wysokość konia z łękami FIG
Kółka	Standardowa wysokość FIG / ustawienie lądowania FIG / dozwolony dodatkowy materac 10 cm
Skok	Wysokość 125 - 135 cm. Mata i materac do Yurchenko – obowiązkowy / / ustawienie lądowania FIG / dozwolony dodatkowy materac 10 cm w przypadku skoków o wartości 1,8 lub wyższej
Poręcz	Standardowa wysokość FIG / ustawienie lądowania FIG / dozwolony materac 10 cm przy zeskoku o wartości grupy C lub wyższej
Drażek	Standardowa wysokość FIG / ustawienie lądowania FIG / dozwolony dodatkowy materac 10 cm

I. Ćwiczenia wolne

Informacje o ćwiczeniu

Ćwiczenie wolne składają się głównie z elementów akrobatycznych, połączonych z innymi elementami gimnastycznymi, takimi jak: siłowe, równoważne, gibkościowe, stania na rękach i połączenia choreograficzne. Elementy powinny tworzyć rytmiczny i harmonijny układ wykonany na planszy o powierzchni 12mx12m

Kompozycja i zawartość

Informacje o układzie ćwiczeń

1. Zawodnik musi rozpocząć swoje ćwiczenie w pozycji stojącej o nogach złączonych. Ćwiczenie jest oceniane od momentu pierwszego ruchu stopy zawodnika.
2. Ćwiczenie musi być w całości wykonane na polu ograniczonym liniami. Element rozpoczęty poza planszą jest oceniany przez komisję E, natomiast jego trudność nie jest zaliczana przez komisję D.
3. Pole ćwiczeń jest ograniczone liniami lub oddzielone kolorami. Linie są częścią planszy. Zawodnik nie może przekroczyć linii ograniczającej pole ćwiczeń, przy czym dotknięcie linii nie jest błędem.
4. Przekroczenie pola ćwiczeń jest kontrolowane przez sędziów liniowych. Przekazują oni Przewodniczącemu Komisji Sędziowskiej (D1) potrącenie za przekroczenie pola ćwiczeń, które odejmuje się od oceny końcowej za ćwiczenie wg poniższych zasad:
 - 4.1. dotknięcie ręką lub stopą za linią ograniczającą pole ćwiczeń = 0,10 pkt.
 - 4.2. dotknięcie rękami, stopami, dłońią i stopą lub inną częścią ciała za linią ograniczającą pole ćwiczeń = 0,30 pkt.
 - 4.3. lądowanie za linią ograniczającą pole ćwiczeń = 0,30 pkt.
 - 4.4. element rozpoczęty za linią ograniczającą pole ćwiczeń nie będzie oceniany przez komisję D Sędzia D1 odejmuje błędy przekroczenia pola ćwiczeń od oceny końcowej.
 - 4.5. jeżeli zawodnik przekroczył linię, jego powrót na pole ćwiczeń nie jest karane.
5. Czas trwania ćwiczenia wynosi max. 60 sek. co zostanie zweryfikowane przez sędziego mierzącego czas. Czas minimalny nie jest określony. Sędzia mierzący czas poinformuje o tym zawodnika sygnałem dźwiękowym po upływie 50 sek., a następnie po 60 sek., aby wskazać maksymalny czas ćwiczenia. Czas mierzony jest od pierwszego ruchu stopą zawodnika, do elementu końcowego, który musi być zakończony w postawie stojącej ze złączonymi stopami. Jeżeli czas zostanie przekroczony, sędzia mierzący czas informuje o tym Przewodniczącemu Komisji Sędziowskiej (D1), który dokona odpowiedniego potrącenia od oceny końcowej.
6. Należy wykonać układ na całym polu ćwiczeń. Nie ma ograniczenia dla wykorzystania ilości przekątnych planszy, przy czym nie można wykonywać ćwiczeń na tej samej przekątnej więcej niż 2 razy z rzędu, wówczas trzeba wykorzystać linię boczną.
 - 6.1. Linia boczna jest < 12m. (Kierunki A-B, B-C, C-D, D-A)
 - 6.2. Przekątną nazywa się jakąkolwiek inną linią.
 - 6.3. Ponadto zawodnik musi być w każdym rogu planszy. Jeżeli ostatnia ścieżka zostanie wykonana w kierunku rogu, który nie był wcześniej wykorzystany, to zostanie spełniony wymóg wykorzystania tego narożnika. Brak przejścia do i/lub z każdego rogu

zgodnie z definicją, będzie traktowane jako błąd neutralny, wynoszące 0,30 pkt, który Arbiter D1 odejmuje jednorazowo od oceny końcowej. Używanie tej samej przekątnej 3 razy z rzędu z naruszeniem powyższego wymogu potraktowane będzie jako błąd neutralny i zostanie odjęte jeden raz od oceny końcowej przez Arbitra D1.

7. Przerwy 2-sekundowe w ćwiczeniu lub dłuższe przed wykonaniem elementów akrobatycznych są niedozwolone. Zwykłe ruchy ramion mieszczą się w definicji przerwy, dlatego 2 sek. rozpoczynają się, gdy zawodnik zaczyna podnosić się.
8. Każdy element lub połączenie akrobatyczne musi być zakończone wyraźnym lądowaniem zanim zostanie wykonany następny element nie akrobatyczny. Niekontrolowane chwilowe lądowanie podczas takich przejść jest nie dozwolone.
9. Ćwiczenie musi być zakończone elementem akrobatycznym z lądowaniem na obydwie nogi.
10. Zawodnikowi nie wolno dochodzić do narożnika pojedynczymi krokami. Pojedyncze kroki mają miejsce, gdy zawodnik wykonuje przejście bez żadnej choreografii (obrot ≥ 180 stopni, podskoki, unoszenie nogi ponad poziom podczas kroku itp.).
11. Potrącenia za błędy estetyczne i wykonanie odejmowane są za element, a nie za każde salto zawarte w elemencie.
12. Pełną listę błędów i potrąceń dotyczących ćwiczenia (patrz rozdziale 9 artykuł 9.4. i 10.3. **CoP FIG 2025-2028**).

Informacje na temat oceny wyjściowej „D”

1. Grupy strukturalne.
 - 1.1. Elementy nie akrobatyczne.
 - 1.2. Elementy akrobatyczne w przód.
 - 1.3. Elementy akrobatyczne w tył.
 - 1.4. Elementy akrobatyczne w przód i/lub w tył z 1/1 lub więcej obrotu.
2. Ćwiczenie nie może być zakończone elementem z grupy I.
3. Informacje na temat połączeń
 - 3.1. element grupy B lub wyższy + element grupy B lub C – 0,1 pkt. Element grupy C lub wyższy + element grupy C lub wyższy – 0,2 pkt.
 - 3.2. połączenia mogą być liczone po obu stronach elementu.
 - 3.3. aby uzyskać premię za połączenie wszystkie elementy z tego połączenia muszą być wśród 6 (sześciu) liczonych elementów.
 - 3.4. nie można wykonać połączenia pomiędzy elementami wykonanymi w przeciwnych kierunkach (np. podwójne salto w tył + salto w przód z 1/1 obrotu)
 - 3.5. premia za połączenie może być pomiędzy pojedynczym saltami z obrotami
 - 3.6. jeżeli zawodnik wykona dwa lub więcej elementów w połączeniu i jakiegokolwiek powodu będzie odjęte duże potrącenie, nie zostanie przyznana premia za żadne połączenie
4. Dodatkowe informacje i przepisy:
 - 4.1. niedozwolone jest wykonanie elementów akrobatycznych z grupy E i wyżej,
 - 4.2. wszystkie elementy z saltem do przewrotu i wyskoki do leżenia nie będą zaliczane do trudności układu,
 - 4.3. jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach, wszystkie koła o nogach złączonych i w rozkroku mają ten sam numer identyfikacyjny i tą samą wartość. Obroty ruskie w rozkroku nie będą zaliczane,

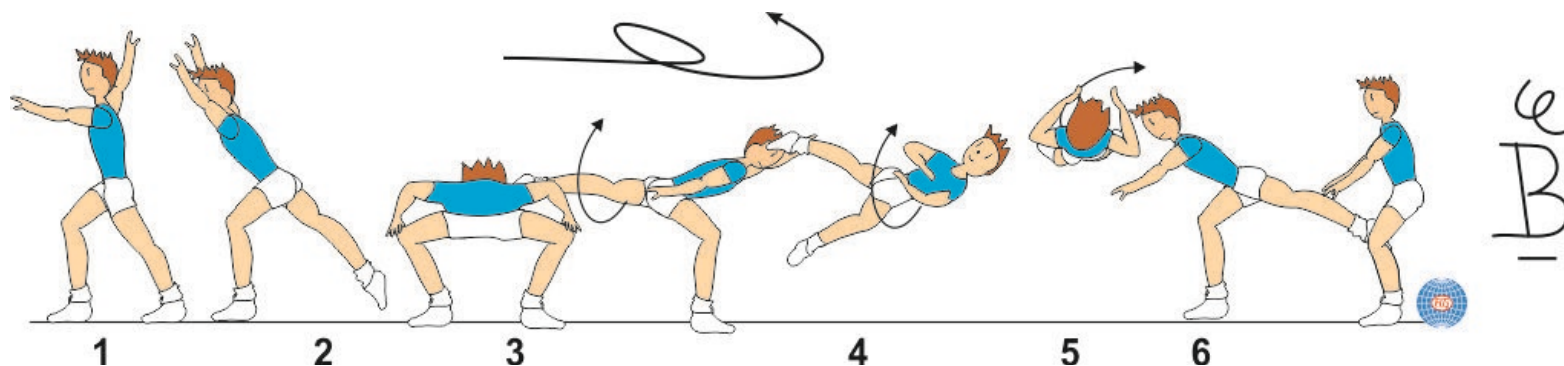
- 4.4. wytrzymania siłowe z nogami w rozkroku, których nie ma w tabelach trudności są niedozwolone.
- 4.5. w elementach, które składają się z dwóch elementów siłowych, muszą być wytrzymane oba, żeby została zaliczona trudność. Niższa wartość zostanie przyznana w wypadku wytrzymania tylko jednego elementu (np. Manna i przejście siłą do stania na rękach – szpiczaga nie zatrzymana – zaliczona będzie tylko grupa C za element Manna).
- 4.6. wszystkie elementy w kołach i kołach Thomas’a zaczynają się i kończą w podporze przodem.
- 4.7. wszystkie stania japońskie muszą być wykończone ze złączonymi nogami i tak aby głowa znajdowała się na grubość jednej dłoni od podłoża.
- 4.8. jeżeli w trakcie przejścia siłowego do stania na rękach będzie zatrzymanie, opuszczenie nóg lub dotknięcie podłoża, nie zostanie zaliczona trudność za przejście siłowe, jednak może być zaliczone stanie na rękach, jeśli zostało wytrzymane.
- 4.9. Rundak z $\frac{1}{4}$ obrotu do lądowania z twarzą w przód (Tinsica) jest niedozwolony. Wykonanie takiego elementu nie będzie zaliczone do trudności.
- 4.10. W układzie ćwiczeń musi być zawarty element równoważny na jednej nodze albo skok/przeskok (z obrotem lub bez) z listy w Tabeli 8. Element ten może być wykonany poza 6 liczonymi elementami. Jeśli wymóg nie zostanie spełniony, Jury D zastosuje potrącenie neutralne w wysokości 0,3 punktu.
5. Specjalne powtórzenia:
 - 5.1. w układzie ćwiczeń może być wykonany maksymalnie jeden element siłowy (w tym stania siłą), żeby zostały zaliczone do trudności. Elementy od I.1. do I.48. *CoP FIG 2025-2028*. są uważane za elementy siłowe.
 - 5.2. Wyjątek stanowią:
 - 5.2.1. I.19. - stanie na rękach (2 sek.),
 - 5.2.2. I.31. - $\frac{1}{2}$ lub $\frac{1}{1}$ obrotu wykonany w/lub do stania na rękach.
6. W układzie ćwiczeń może być wykonany maksymalnie jeden element w kołach, kołach Thomas’a lub Federchenko (obroty ruskie), żeby uzyskać trudność za jego wykonanie.
7. Wykaz elementów niezaliczonych i innych aspektów oceny D oraz specyficzne błędy i potrącenia (*patrz rozdział 7 CoP FIG 2025-2028*).

Tabela 8

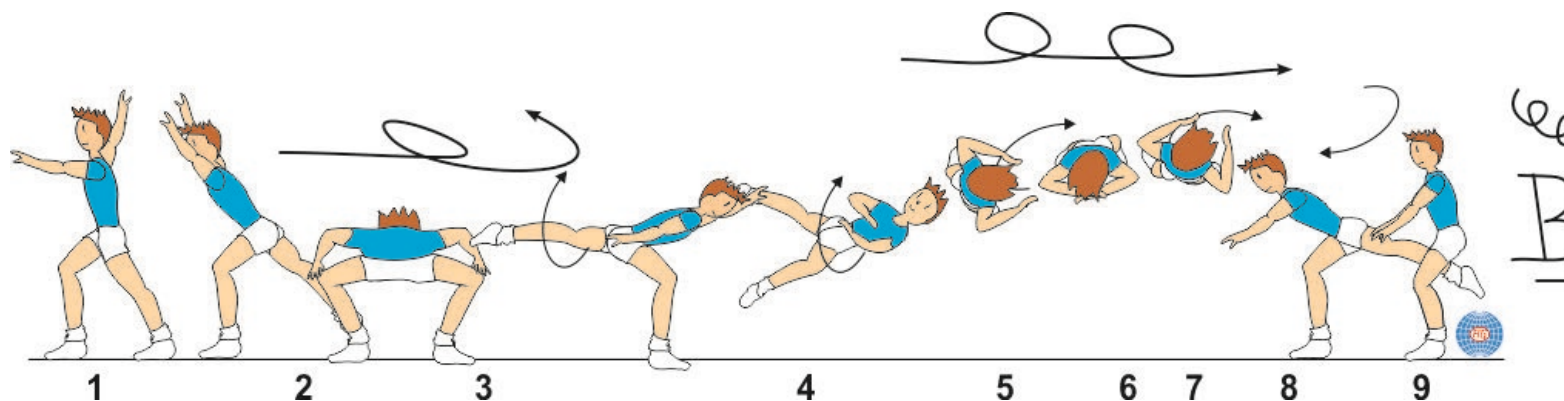
I.67 Jump bwd. to front support	I.67 Skok tyłem do podporu przodem
I.68 Jump bwd. with pike-stretch or with 1/1 turn to front support	I.68 Skok tyłem z kucznym wyprostem lub z obrotem 1/1 do podporu przodem
I.74 Butterfly with 1/1 twist fwd. or bwd.	I.74 „Butterfly” z obrotem 1/1 przodem lub tyłem – rysunek 1
I.75 Butterfly with 2/1 twist	I.75 „Butterfly” z obrotem 2/1* - rysunek 2
I.15 Jump fwd. with 1/1 turn to front support	I.15 Skok przodem z obrotem 1/1 do podporu przodem
I.16 Jump bwd. with 3/2 twist to front support	I.16 Skok tyłem z obrotem 3/2 do podporu przodem
I.17 Jump fwd. with 2/1 twist to front support	I.17 Skok przodem z obrotem 2/1 do podporu przodem

I.43 Jump fwd. with ½ turn to momentary handstand	I.43 Skok przodem z obrotem ½ do stania na rękach (bez wytrzymania)
II.8 Dive roll with 1/1 twist	II.8 Przewrót lotny (lotka) z obrotem 1/1
I.73 Stag Leap with 1/1 turn	I.73 Skok jeleni z obrotem 1/1

Rysunek 1



Rysunek 2



Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane

1. Elementy z grupy strukturalnej „I” o wartości grupy C i wyżej – **dodatkowa premia (0,1 pkt)***

**element musi być wykonany maksymalnie na 0,3 błędu. Przy dużym błędzie (0,5) lub upadku (1,0) premia nie zostanie naliczona.*

II. Koń z łękami

Informacje o ćwiczeniu

Ćwiczenie na koniu z łękami charakteryzuje się dużą różnorodnością zamachów kolistych (kół odbocznych) o nogach złączonych i w rozkroku, w podporach, na różnych częściach konia z łękami. Zamachy wahadłowe z pojedynczym (przemachy i koła okroczone) i podwójnym przemachem nóg (nożyce). Dozwolone są zamachy przez stanie na rękach z obrotami lub bez. Elementy ze wszystkich grup strukturalnych muszą być wykonywane zamachem i bez najmniejszych przerw w ruchu. Nie zezwala się na wykonywanie elementów siłowych i wytrzymań.

Kompozycja i zawartość

Informacje o układzie ćwiczeń

1. Zawodnik rozpoczyna ćwiczenie z pozycji stojąc o nogach złączonych. Dozwolony jest krok lub podskok. Ocena ćwiczenia rozpoczyna się od momentu oderwania stóp od podłoża. Dozwolone jest ustawienie dodatkowego materaca (20cm) do rozpoczęcia ćwiczenia.
2. Dodatkowe informacje dotyczące technicznego wykonania ćwiczeń i kompozycji układu to:
 - 2.1. Ćwiczenie musi zawierać wyłącznie elementy zamachowe bez widocznego zatrzymania lub widocznego użycia siły podczas wykonywania elementu.
 - 2.2. Elementy wykonane w kołach Thomas'a jak również koła wykonane o nogach złączonych w podporze pobok lub poprzek nie mogą być wykonane z skośnym położeniem tułowia. Wszystkie elementy wykonywane z obrotami muszą się zaczynać i kończyć w podporze poprzek lub pobok.
 - 2.3. Wszystkie koła o nogach złączonych lub w rozkroku muszą być wykonane z maksymalną amplitudą. Utrata amplitudy będzie karana za każdy element osobno. Dozwolona jest lekko wciągnięta sylwetka w kołach. Załamanie w biodrach zostanie uznane za błąd techniczny i będzie karane w każdym kole.
 - 2.4. Koła rosyjskie muszą być wykonane o nogach złączonych. Rozłączenie nóg będzie karane (*artykuł 9.4. CoP FIG 2025-2028*) za każdy pełny obrót.
 - 2.5. Podczas wykonywania nożyc lub pojedynczych zamachów zawodnik musi wykonywać je z maksymalną wysokością powyżej linii barków oraz w maksymalnym rozkroku.
 - 2.6. Tabela 8 opisuje potrącenia stosowane przed, trakcie i po elementach zamachowych (przemachy i/lub nożyce).

Tabela 9

Amplituda	Potrącenia
Powyżej linii ramion 0,0	Powyżej linii ramion 0,0
Pomiędzy ramieniem, a linią poziomą 0,1	Pomiędzy ramieniem, a linią poziomą 0,1
Poniżej linii poziomej 0,3	Poniżej linii poziomej 0,3

- 2.7. Elementy do stania na rękach muszą być wykonane o ramionach prostych i bez widocznego użycia siły.
- 2.8. Zeskok przez stanie lub zawrotny musi być wykonany przy przejściu tułowia na koniem i wylądowaniem bokiem wzdłuż podłużnej osi konia. Obok ostatniego chwytu ręką. Jeżeli nie zostaną spełnione te wymagania zeskok zostanie uznany za nietypowy – potrącenie 0,3 pkt. za problemy z obrotem (*artykuł 9.4. CoP FIG 2025-2028*)
3. Wszystkie inne zeskoki niż te wykonywane przez stanie na rękach, muszą być wykonane z minimum 30° ponad poziomą linią barków. Gdy wysokość będzie niższa niż 30° będą brane potrącenia zgodnie z tabelą błędów specyficznych dla konia z łękami (*artykuł 11.3. CoP FIG 2025-2028*)
4. Jeżeli zawodnik uważa, że zeskok nie zostanie zaliczony, może powtórzyć dowolny zeskok (tylko raz) w ciągu 30 od zakończenia pierwszej próby. Jeżeli pierwotnie wykonany zeskok miał duże potrącenie, błąd powinien zostać zwiększony do 1,0 pkt. przez komisję E.
5. Dla pełnej listy błędów i potrąceń dotyczących wykonania ćwiczenia patrz *rozdział 9 i podsumowanie potrąceń w artykułach 9.4. i 11.3 CoP FIG 2025-2028*.

Informacje na temat oceny wyjściowej „D”

1. Grupy strukturalne.
 - 1.1. Pojedyncze zamachy nóg oraz nożyce – I grupa strukturalna
 - 1.2. Koła, o nogach związanych i w rozkroku z i/lub bez obrotów wzdłuż podłużnej osi ciała i/lub do stania na rękach, obroty, koła „Rosyjskie”, flop i elementy łączone - II grupa strukturalna
 - 1.3. Wędrówki w podporze poprzek i bokiem, oraz Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth i wędrówki z obrotem wzdłuż podłużnej osi ciała (Spindel) - III grupa strukturalna
 - 1.4. Zeskoki - IV grupa strukturalna
2. Dodatkowe informacje i przepisy:
 - 2.1. Przepisy ogólne
 - 2.1.1. Jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach, wszystkie koła rozpoczynają się i kończą w podporze przodem.
 - 2.1.2. Jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach każdy element definiuje się jako występujący w ramach jednej struktury i kończy w monecie rozpoczęcia kolejnej (wyjątek – przepis dotyczący serii łączonej).
 - a. Element z przeskokiem kończy się zakończeniem przeskoku lub serii przeskoków.

- b. Koło odboczne lub Thomas'a kończy się, gdy zaczyna się nowe.
 - c. Element typu Spindel kończy się, gdy zostaje zakończony obrót wzdłuż podłużnej osi ciała.
 - d. Elementy w podporze przodem (obroty ruskie) kończą się, gdy zostaje zakończony obrót.
 - e. Wędrówki bokiem kończą się, gdy zostaje zakończony ruch wędrówki lub zostaje przerwany kołem lub kończy się w jakiś inny sposób.
 - f. Wędrówki z obrotem ruskim kończą się, gdy zostaje zakończony ruch wędrówki lub zostaje wykonany dodatkowy podpór lub kończy się w jakiś inny sposób.
 - g. Dla zaliczenia trudność wędrówki wystarczy zakończenie ruchu wędrówki
 - h. Magyar – Sivado mogą mieć wspólne koło i wówczas zostaje zaliczona trudność D+D, żeby uzyskać grupę A za koło na karku tyłem musi zostać w pełni wykonane (od podporu przodem do podporu przodem) po zakończeniu poprzedzającej wędrówki i przed rozpoczęciem kolejnej.
 - i. W przepisach elementy typu Mougilny (III 46) i Belenki (III 52) mogą zaczynać się w podporze poprzek (również skierowanym na zewnątrz) minus 90° w pierwszym obrocie i ostatnim w trakcie przejścia z jednego końca na drugi.
- 2.1.3. W celu uproszczenia zasad związanych z upadkiem, po wszystkich elementach z grupy II i III musi być wykonany element, żeby można było zaliczyć trudność, wyjątkiem może być wykonanie ½ koła i przejście do przemachu po zakończeniu obrotu w podporze przodem.
 - 2.1.4. Wszystkie elementy typu Sohn i Bezugo rozpoczynane z naskoku (a nie z koła) mają wartość o 2 grupy niższą niż podana w przepisach. Sohn i Bezugo rozpoczyna się i kończy po obrocie 360° w podporze przodem na dwóch łękach. Jeżeli zawodnik nie skończy w podporze przodem na dwóch łękach, wartość za element nie zostanie przyznana.
 - 2.1.5. Obrót ruski do zeskoku musi być wykończony w podporze przodem przed wykonaniem przemachu zawrotnego, żeby mieć pełną wartość.
 - 2.1.6. W elemencie Wu Guonian musi być wykonany obrót 360° z dwoma rękoma pomiędzy łękami. Po Wu Guonian zawodnik może wykonać dowolny element zawarty w przepisach R180, R360 itp.
 - 2.1.7. Wyjaśnienie dotyczące pozycji wyjściowej do wędrówki tyłem; zawodnik może rozpocząć w podporze tyłem na karku, twarzą na zewnątrz z rękoma na karku.
 - 2.1.8. Wszystkie wędrówki z obrotem spindle należy rozpocząć dodatkowym kołem w odpowiedniej pozycji.
- 2.2. Koła
 - 2.2.1. Wszystkie koła w podporze przodem i pobok (również na 1 łęku) mogą być zakończone. obrotu bez zmiany struktury i wartości elementu.
 - 2.2.2. Wędrówka przodem z karku na łęk z lub bez obrotu to grupa B (koło na 1 łęku bez obrotu) i może być zaliczona jako pierwszy element flop (*element II.8 CoP FIG 2025-2028*)).
- 2.3. Zeskoki
 - 2.3.1. Koń z łękami jest jedynym przyrządem, gdzie zeskok może być powtórzony (tylko jeden raz). Jeżeli zawodnik stwierdzi, że zeskok nie będzie zaliczony z powodu upadku lub dużego błędu, może powtórzyć zeskok. Trzeba to zrobić

w przewidzianym czasie. Jeżeli zawodnik zejdzie z podium, ćwiczenie zostaje przerwane.

2.3.2. W przypadku powtórzenia zeskoku, zawodnik ma 30" na ponowne wejście na konia z łękami i może wykonać jakikolwiek zeskok, dla uzyskania wartości za grupę trudności i grupę strukturalną IV.

2.3.3. Przykładami powtórzenia zeskoku na koniu z łękami są:

2.4. Przykłady:

Tabela 10

Wykonanie	Zawodnik	Komisja D	Komisja E
Stockly do stania na rękach 270° obr. z wędrowką 3/3 – próba wykonania	Upadek przy dojściu do stania na rękach	Brak trudności i grupy strukturalnej IV	-1,0 pkt i inne błędy w trakcie wykonywania zeskoku
Powtórzenie Stockly do stania na rękach 270° obr. z wędrowką 3/3w dozwolonym czasie	Wykonuje dobrze Stockly do stania na rękach 270° obr. z wędrowką 3/3	Grupa D (0,4 pkt.) i 0,4 pkt. za EG IV	0,0 pkt

Tabela 11

Wykonanie	Zawodnik	Komisja D	Komisja E
Obrót Ruski 1080° – próba wykonania	Upadek po wykonaniu 900°	Brak trudności	-1,0 pkt za upadek i inne błędy do momentu upadku
Powtórzenie obrotu Ruskiego 1080° do zeskoku w dozwolonym czasie	Wykonuje dobrze obrót Ruski 1080° do zeskoku z rozłączeniem nóg -0,1 pkt.	Grupa C (0,3 pkt.) i 0,3 pkt. za EG IV	-0,1 pkt za rozłączenie nóg

Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane

1. Magyar + Shivado – dodatkowa premia za każdy element **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
2. Zaliczony zeskok przez stanie na RR - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
Dwa koła na 1 łęku - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***

**element musi być wykonany maksymalnie na 0,3 błędu. Przy dużym błędzie (0,5) lub upadku (1,0) premia nie zostanie naliczona.*

III. Kółka

Informacje o ćwiczeniu

Ćwiczenie musi zawierać w równych proporcjach elementy zamachowe, siłowe i wytrzymania. Elementy i połączenia są wykonywane w zwisie, w i przez podpór oraz do lub przez stanie na rękach. Współczesne ćwiczenia gimnastyczne charakteryzują się przejściami od elementów zamachowych do siłowych lub na odwrót w większości wykonywane są na prostych ramionach.

Kompozycja i zawartość

Informacje o układzie ćwiczeń

1. Zawodnik rozpoczyna ćwiczenie z pozycji stojącej, następnie wykonując wyskok (z pomocą trenera) do nieruchomego zwisu na kółkach o nogach wyprostowanych i złączonych. Ocena rozpoczyna się od momentu oderwania stóp od podłoża. Trener nie może nadać zawodnikowi zamachu przed rozpoczęciem ćwiczenia.
2. Ćwiczenie musi rozpocząć się w zwisie z ramionami wyprostowanymi, ułożonymi równolegle. Zawodnikowi nie wolno zginać ramion przy przejściu do pierwszego elementu, chyba że jest to konieczne do wykonania elementu, np. wyrzut nóg i tułowia do zamachu w tył, ramiona mogą być ugięte w dowolnym momencie.
3. Ramiona muszą być wyprostowane w każdym elemencie, w którym pozwala na to charakter ćwiczenia. Elementy, które mogą być wykonane o ramionach ugiętych są opisane w tabelach trudności *CoP FIG 2025-2028*. Zawodnik może zgiąć ramiona pomiędzy elementami, tylko wtedy, gdy jest to konieczne do prawidłowego wykonania kolejnego elementu.
4. W trakcie przejścia z elementów zamachowych do wytrzymań siłowych lub przejść pomiędzy elementami siłowymi, barki i/lub tułów nie mogą być wyżej niż idealna pozycja wytrzymania tego elementu $>5^\circ$. To potrącenie może się różnić od potrącenia za pozycję końcową, np. w przejściu do elementu siłowego odchylenie 25° , a w elemencie siłowym 10° = potrącenie 0,3 pkt. i 0,1 pkt.
5. Zamach w tył w podporze, którego końcowa pozycja elementu jest bez wartości a jest tylko prostą zmianą kierunku, będzie ukarany potrąceniem przez komisję E. Typowym przykładem takiego połączenia jest wychwyt do podporu i odmach w tył do wspierania w przednim zamachu.
6. Błędy kompozycyjne mają potrącenie 0,3 pkt.
 - 6.1. Przykłady:
 - 6.1.1. Honma do podporu i uniesienie nóg do „poziomki”, lub przejście z „poziomki” w rozkroku do „poziomki” o nogach złączonych.
 - 6.1.2. Honma do podporu i przewrót w tył do zwisu przerzutnego.
7. Zatrzymanie w miejscu, które nie jest elementem nie będzie karane potrąceniem za każdym razem, np. zwis przewrotny lub przerzutny.
8. Dodatkowe uwagi o wykonaniu technicznym i estetycznym elementów i układów:
 - 8.1. Wytrzymania muszą być wykonane o prostych ramionach bez konieczności poprawy położenia pozycji w wykonywanym

- elemencie.
- 8.2. Nieprawidłowy chwyt („głęboki” chwyt) – nieprawidłowy chwyt jest wtedy, gdy nadgarstek jest zgięty w celu ułatwienia utrzymania siłowego, potrącenie 0,1 pkt. za każdym razem. Prawidłowy chwyt jest wtedy, gdy nadgarstek jest wyprostowany, palce są lub nie są zaciśnięte na kółkach. Uwaga: prawidłowy chwyt w trakcie wykonywania elementów siłowych nie zmienia oceny.
 - 8.3. Wykonanie elementów z siłowych do stania na rękach, o rękach ugiętych, gdzie technika wymaga dotknięcie ramionami pasów, nie będzie karane (elementy II.25. i II.26. CoP FIG 2025-2028 – tylko z ugiętymi ramionami).
 9. Dla pełnej listy błędów i potrąceń dotyczących wykonania ćwiczenia patrz rozdział 9 i w zestawieniu potrąceń w artykule 9.4 i 12.3 CoP FIG 2025-2028.

Informacje na temat oceny wyjściowej „D”

1. Grupy elementów:
 - 1.1. Wychwyty i elementy zamachowe, elementy zamachowe przez lub do stania na rękach (2 sek.) - I grupa strukturalna
 - 1.2. Elementy siłowe i utrzymania (2 sek.) - II grupa strukturalna
 - 1.3. Elementy zamachowe do siłowych (2 sek.) – III grupa strukturalna
 - 1.4. Zeskoki - IV grupa strukturalna
2. W układzie ćwiczeń nie jest wymagany element zamachowy do stania na rękach (2 sek.) w kategorii junior młodszy
3. Elementy powtórzone nie będą zaliczane przez Komisję D. ~~Na kółkach zasada ta jest rozszerzona tak, że nie więcej niż 3 elementy z grupy II i/lub III mogą być wykonane bezpośrednio po sobie. Czwarty i kolejne elementy z grupy II i/lub III z tej samej sekwencji, będą traktowane jako powtórzenia i nie będą zaliczane do trudności przez komisję D.~~
4. Dodatkowe informacje i przepisy
 - 4.1. Siłowe elementy statyczne, które odbiegają od prawidłowej pozycji ciała ramion lub nóg o więcej niż 45 nie będą zaliczone. Przykład: rozpięcie z kątem ramion > 45° lub waga w podporze ze zgięciem w biodrach > 45°.
 - 4.2. ~~Elementy siłowe, których pozycją wyjściową był element siłowy będą zaliczone tylko wtedy, gdy poprzedzający element był zaliczony i była pokazana pozycja zatrzymania.~~
 - 4.3. Elementy zamachowe do utrzymania siłowych, w których zostaje zmieniony kierunek (np. wspieranie w przednim zamachu i przejście do wagi w rozkroku) będą liczone jako dwa oddzielne elementy
 - 4.4. Wszystkie elementy w wysokiej „poziomce” (2 sek.) muszą być wykonane z nogami w pionie.
 - 4.5. Elementy zamachowe lub w pozycji zwisu „Li Ning” ze skrzyżowanymi linami kółek są niedozwolone i będą odejmowane odpowiednie potrącenia za błędy kompozycyjne.
 - 4.6. Elementy zawierające salto w tył do zwisu są niedozwolone dla juniorów młodszych.
 - 4.7. Jeżeli zawodnik wykonuje bezpośrednio po sobie Yamawaki lub Jonasson i bezpośrednio zamach do stania na rękach, wówczas ten element będzie miał podniesioną wartość o 1 grupę. Zamach do stania na rękach musi być w 6 najtrudniejszych elementach.
 - 4.7.1. Jonasson z wejściem/odmach do stania na RR = D + C
 - 4.7.2. Yamawaki, Jonasson, wejście/odmach do stania na RR = B + D + C

Wykonanie elementu mające zastosowanie w punktacji D i E

1. Wszystkie elementy siłowe muszą być wytrzymane przez co najmniej 2 sek. Wytrzymanie jest osiągnięte, gdy całe ciało jest w pozycji statycznej, również ramion i stopy. Część wytrzymania nie zostanie zaliczona przez komisję D dla podniesienia trudności i/lub zaliczenia grupy strukturalnej, jeżeli nie było zaznaczonego zatrzymania.
2. Elementy Jonasson i Yamawaki powinny być wykonywany ruchem ciągłym z barkami powyżej kólek. Jeżeli w trakcie wykonywania elementu nastąpi wyraźny podpór, element nie zostanie zaliczony przez komisję D i zawodnik otrzyma potrącenie 0,5 pkt. W takim przypadku element nie może zostać rozdzielony na Honma i przewrót w przód do zamachu. Elementy te wykonywane powoli zostaną zaliczone, ale ze średnim lub małym potrąceniem.
3. Podczas wykonywania elementów zamachowych do wytrzymań lub przejść w elementach siłowych, barki i/lub tułów nie mogą wyjść powyżej idealnej pozycji wytrzymania. Jeżeli odchylenie od idealnej pozycji wytrzymania jest większe niż 45°, element nie zostanie zaliczony i zawodnik otrzyma potrącenie 0,5 pkt. W takim wypadku ostateczna pozycja wytrzymania może zostać zaliczona, jeśli zostanie wykonana zgodnie z założeniami technicznymi.
4. Podczas wykonywania zamachu do stania na rękach lub elementu siłowego, obniżenie nóg od pozycji wyjściowej powyżej 45°, element nie zostanie zaliczony i zawodnik otrzyma potrącenie 0,5 pkt.
5. Przejście siłowe musi być wykonane powoli z ramionami i tułowiem prostym, żeby nie było potrąceń lub zaliczenia elementu zamachowego do wytrzymania. Jeżeli ugięcie ramion było większe niż 45°, element nie zostanie zaliczony i zawodnik otrzyma potrącenie 0,5 pkt (*patrz artykuł 9.2.8 CoP FIG 2025-2028.*).
6. Waga przodem w podporze zostanie zaliczona, gdy barki znajdują się całkowicie powyżej górnej krawędzi kólek. Tułów powinien być idealnie wyprostowany w linii poziomej. Ramiona lekko rozszerzone, odkręcenie kólek nie określa zaliczenia elementu.
Wychwyty, to elementy zamachowe, które należy rozpoczynać z pełnego złożenia, wyraźnym zamachem. Wychwyt tj. element III.47 **CoP FIG 2025-2028** wykonany z niepełnym złożeniem, przy użyciu siły, będzie podlegał potrąceniom.
7. **Jeżeli element zamachowy do siłowego zostanie wykonany z nadmiernym ugięciem ramion (>90°) zostanie zastosowane potrącenie 0,5 pkt. Błąd ten będzie również powodował niezaliczenie elementu. Pozycja końcowa będzie zaliczona, jeżeli będzie odpowiednie wykonanie techniczne.**
Przykład: wspieranie w tylnym zamachu do wagi przodem w rozkroku z nadmiernym ugięciem ramion, element nie zostanie zaliczony, ale może być zaliczona waga przodem w rozkroku grupa A.
8. Dla pełnej listy przepisów mówiących o niezaliczeniu elementów i innych aspektów oceny D, patrz *Rozdział 7 i podsumowanie potrąceń w Artykule 7.6. CoP FIG 2025-2028.*

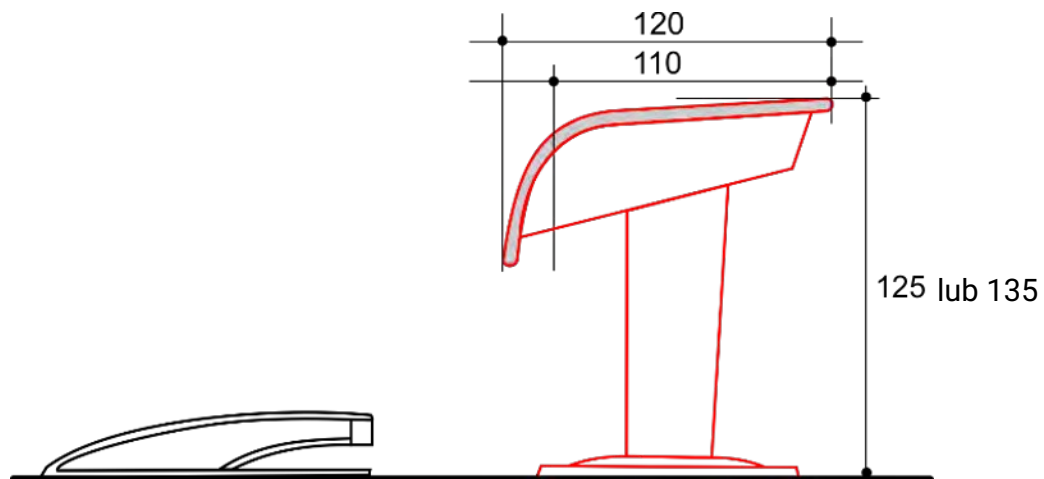
Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane

1. Kołowrót do stania na RR (grupa C) - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***

**element musi być wykonany maksymalnie na 0,3 błędu. Przy dużym błędzie (0,5) lub upadku (1,0) premia nie zostanie naliczona.*

IV. Skok – 125 / 135 cm

Rysunek 3



Informacje o ćwiczeniu

Zawodnik musi wykonać jeden skok z wyjątkiem kwalifikacji do finału skoku i w finale skoku, gdzie trzeba wykonać dwa skoki, z różnych grup strukturalnych. Każdy skok rozpoczyna się od rozbiegu, odbicie z odskoczni z obu stóp o nogach złączonych (z rundaka lub bez), oraz fazą lotu z nogami złączonymi i wyprostowanymi, z krótkim podporem na stole gimnastycznym obiema rękami. Skok może być wykonywany z pojedynczym lub wielokrotnymi obrotami wzdłuż obu osi ciała. Po wykonaniu 1-go skoku zawodnik wraca na rozbieg i po otrzymaniu sygnału od sędziego D1 wykonuje drugi skok.

Skoki dozwolone w programie klasyfikacyjnym junior młodszy 2025-2029

Tabela 12

	EG I - Single salto vaults with complex twists	EG II - Handspring salto vaults with or without simple twists, and all double salto fwd.	EG III - Handspring sideways and Tsukahara vaults with or without simple twists, and all double salto bwd.	EG IV - Round off entry and single salto vaults with complex twists.
1,2		Handspring	Hdspr. sw. 1/4t	
1,4		Hdspr. 1/2t.	Hdspr. 3/4t	
1,6		Hdspr. 1/1t.	Hdspr. sw. 5/4t	
1,8		Hdspr. 3/2t.	Tsuk. Tucked. (Tsukahara)	
2,0		Hdspr. 2/1t.	Tsuk. piked	
2,2		Hdspr. tucked	.	Rou. off, tucked salto.(Yurchenko)
2,4	Tsuk. tucked 1/1t (Kasamatsu)	Hdspr. piked.		Yur. tucked 1/1t
2,8			Tsuk. str.	

Kompozycja i zawartość

Informacje ogólne

1. Zawodnik musi rozpocząć skok z postawy o nogach złączonych. Długość rozbiegu jest dowolna, jednak nie większa niż 25 m, mierząc od pionowej linii przechodzącej przez bliższy koniec stołu, miara przymocowana po wewnętrznej stronie rozbiegu. Skok rozpoczyna się od pierwszego kroku lub podskoku zawodnika, ale ocena skoku rozpoczyna się od momentu kontaktu stóp z odskocznia. Długość rozbiegu musi być oznaczona wyraźną linią wzdłuż rozbiegu.
2. Skok kończy się z po wylądowaniu za stołem, o sylwetce wyprasowanej z nogami złączonymi, zwrócony tyłem lub przodem do stołu.
3. Zawodnik może odbić się z odskoczni przodem lub tyłem do konia z nogami złączonymi. Rundak jest jedynym elementem, który zawodnik może wykonać przed skokiem. W takim przypadku przy odskoczni musi być użyty kołnierz zabezpieczający i musi być zapewniony przez organizatora zawodów. Do wykonania rundaka zawodnik może użyć oficjalnej maty na ręce dostarczonej tylko przez organizatora.
4. Wykonanie salt przed pierwszą fazą lotu jak również skoki z nogami w rozkroku nie są wymienione w tabelach skoku i są niedozwolone.

5. W trakcie wykonywania skoku, zawodnik musi prezentować wyraźną pozycję ciała (grupowana, łamana, prosta). Trudna do określenia pozycja ciała będzie karana przez komisję E, jak również komisja D może obniżyć wartość skoku.
6. Podstawowe zasady oceny skoków przez komisję E:
 - 6.1. Pierwsza faza naskoku od momentu odbicia z odskoczni do momentu oparcia obu lub jednej ręki na koniu (błędy stóp, ugięcie i rozłączenie nóg).
 - 6.2. Faza podporu rozpoczynająca się od momentu kontaktu ze stołem do oderwania rąk od stołu (pozycja ciała i odchylenie od stania na rękach).
 - 6.3. Druga faza lotu od oderwania rąk od stołu do momentu przygotowania do lądowania (błędy stóp, ugięcie i rozłączenie nóg, wysokość i pozycja ciała).
 - 6.4. Faza lądowania od momentu przygotowania do lądowania do wykończenia w pozycji końcowej (brak przygotowania do lądowania, kroki, podskoki, upadek, brak dokręcenia obrotu).
 - 6.5. Komisja E musi zapisać potrącenia w poszczególnych fazach.
7. Ocena lądowania
 - 7.1. Zawodnik musi lądować obydwojema stopami w polu ograniczonym wyraźnie oznaczonymi liniami w lewo i prawo od przedłużonej centralnej osi stołu zgodnie z załączonym rysunkiem.
 - 7.2. Linie muszą być wyraźnie oznaczone na macie. Dotknięcie stopami linii ograniczających przy lądowaniu, bez wyjścia poza, jest dozwolone. Mata z zaznaczonymi liniami musi być bezpiecznie przymocowana, aby nie mogła się przesuwać w trakcie zawodów.
 - 7.3. Obroty wzdłuż osi ciała w trakcie skoku muszą być całkowicie zakończone przed lądowaniem. Niezakończenie obrotu przed lądowaniem spowoduje odpowiednie potrącenia. Jeżeli obrót jest niepełny o 90 lub więcej, skok może być niezaliczony przez Komisję D i obniżona jego trudność.
 - 7.4. Nie będzie potrącenia za linię, jeżeli zawodnik przekroczy koniec obszaru lądowania. Potrącenia za przekroczenie linii są wówczas, gdy zawodnik wykona krok lub podskok poza linie ograniczające obszar lądowania przed wyjściem za materac.
8. W drugiej fazie lotu zawodnik musi zademonstrować wyraźne wznoszenie się po odbiciu z rąk od konia.
9. Wszystkie skoki muszą prezentować wyraźny moment fazy otwarcia tułowia – przygotowania do lądowania. Brak tej fazy jest skutkuje potrąceniami za błędy techniczne i błędy lądowania.
10. Pełna lista błędów i potrąceń regulujących wykonywanie skoku patrz Rozdział 9 i podsumowanie potrąceń w Artykule 9.4. i 13.3. **CoP FIG 2025-2028.**

Informacje na temat oceny wyścioviej „D”

1. W zawodach kwalifikacyjnych, finałach drużynowych i wieloboju indywidualnym zawodnik wykonuje jeden skok. W zawodach kwalifikacyjnych do finału i w finale skoku, zawodnik musi wykonać dwa skoki, należących do różnych grup skoków.
2. Grup skoków:
 - 2.1. Skoki z pojedynczym saltem z obrotami
 - 2.2. Przerzuty w przód z lub bez pojedynczego obrotu i wszystkie podwójne salta w przód
 - 2.3. Przerzut bokiem i skoki typu Tsukahara z lub bez pojedynczego obrotu i wszystkie podwójne salta w tył
 - 2.4. Skoki z rundaka z pojedynczym saltem i obrotami
 - 2.5. Skoki z rundaka z lub bez pojedynczego obrotu oraz wszystkie podwójne salta w przód i w tył (niedozwolone w kat. juniora młodszego)
3. Każdy skok jest prezentowany z odpowiednim numerem w tabelach trudności. Przy ocenie skoków przyjęto następujące ogólne zasady:
 - 3.1. Skoki Cuervo mają taką samą wartość jak analogiczny przerzut w przód z saltem z obrotami.
 - 3.2. Skoki typu Kasamatsu mają taką samą wartość jak analogiczny skok Tsukahara.
 - 3.3. Skoki Yurczenko mają tą samą wartość jak analogiczne skoki Tsukahara lub Kasamatsu.
 - 3.4. Jeśli nie zapisano inaczej skoki z Rundaka i $\frac{1}{2}$ obrotu mają o 0,2 pkt. wyższą wartość skoku, niż analogiczne skoki z przerzutu.
 - 3.5. Jeśli nie zapisano inaczej skoki z Rundaka i $\frac{3}{4}$ lub $\frac{1}{1}$ obrotu mają o 0,6 pkt. wyższą wartość skoku, niż analogiczne skoki Tsukahara.
4. Każdy skok ma określoną wartość w zależności od jego złożoności.
- ~~5. Przed wykonaniem skoku, zgodnie z przepisami sędziowania, odpowiedni numer skoku musi być pokazany komisji sędziowskiej D. Numer skoku wyświetla sam zawodnik lub trener na odpowiedniej do tego celu tablicy, przy czym w przypadku pomyłki nie będą stosowane potrącenia. Przykład: #319 – #3 określa grupę skoku; #19 numer skoku w danej grupie.~~
6. W trakcie wykonywania skoku, zawodnik musi prezentować wyraźną pozycję tułowia (grupowana, łamana, prosta). W przypadku braku wyraźnej pozycji tułowia, komisja D może nie zaliczyć skoku lub obniżyć wartość skoku (patrz na definicję pozycji ciała w załączniku A, w rozdziale 3). Zawodnik musi pokazać numer skoku, który wykona a nie numer skoku, który zawodnik ma nadzieję, że wykona. Dotyczy to szczególnie pozycji tułowia (łamana lub prosta).
7. Mata przed odskocznią może (nie musi) być używana tylko do skoków z rundaka
8. Skok jest nieważny (0,00 pkt) kiedy:
 - 8.1. Zawodnik wykonuje skok bez dotknięcia stołu lub z dotknięciem tylko jednej ręki.
 - 8.2. Zawodnik nie użyje zabezpieczenia odskoczni przy skokach wykonywanych z rundaka.
 - 8.3. Skok był tak źle wykonany, że nie można go określić, lub następuje odbicie stopami od stołu.

- 8.4. Pomoc trenera w wykonaniu skoku.
- 8.5. Zawodnik nie wylądował na stopy jako pierwsze. Oznacza to, że najpierw musi dotknąć materaca przynajmniej jedną stopą przy lądowaniu, zanim dotknął maty inną częścią ciała.
- 8.6. Zawodnik celowo wylądował bokiem do stołu gimnastycznego.
- 8.7. Zawodnik wykonuje zabroniony skok tzn. skok w rozkroku, salto przed w pierwszej fazie skoku, zabroniony element przed odbiciem z odskoczni itp.
- 8.8. Powtórzenie pierwszego skoku w drugim skoku w zawodach kwalifikacyjnych do finału lub w finale na skoku.
- 9. Przegląd video będzie natychmiast przeprowadzony przez komisję D i arbitra skoku dla skoku, w których została nieprawidłowo postawiona ocena „0”. Wszyscy sędziowie E oceniają każdy skok, w przypadku oceny „0” sędzia D poinformuje komisję E, żeby zmieniła swoją ocenę na 0 pkt. za wykonanie.
- 10. W przypadku skoków wykonanych z rundaka i ½ obrotu w pierwszej fazie, istnieje możliwość odliczenia za niewystarczający obrót. W przypadku niepełnego obrotu zostaną odjęte potrącenia zgodnie z tabelą błędów. W skrajnych przypadkach, jeżeli brak obrotu jest większy niż 90 od prawidłowej pozycji, skok zostanie zaliczony jako Yurchenko.
- 11. Podczas 30 sekundowej rozgrzewki, każdy zawodnik może wykonać maksymalnie 2 skoki. Dotyczy to wszystkich zawodów, na których rozgrzewka jest na podium (sali startowej). Zawodnik ma prawo do dwóch skoków rozgrzewkowych, nawet jeżeli upłynął czas rozgrzewki. Sędzia liniowy jest odpowiedzialny za przestrzeganie limitu dwóch skoków. Przekroczenie dwóch skoków na rozgrzewkę powoduje odjęcie 0,3 pkt. – potrącenie neutralne, odejmowane od oceny końcowej za skok pierwszy.
- 12. W zawodach kwalifikacyjnych (CI), finale drużynowym (CIV) i finale wieloboju (CII)
 - 12.1. Zawodnik musi wykonać jeden skok
 - 12.2. W zawodach kwalifikacyjnych 1 skok będzie liczony do oceny drużyny i/lub oceny za wielobój gimnastyczny
 - 12.3. W zawodach kwalifikacyjnych (CI), jeżeli zawodnik chce się kwalifikować do finału i w finale skoku (CIII) musi wykonać dwa różne skoki, które muszą być z różnych grup strukturalnych.
 - 12.4. W zawodach kwalifikacyjnych do finału i w finale skoku (CIII) średnia ocena za dwa skoki będzie oceną końcową.
- 13. Jeżeli podczas rozbiegu nie zostanie dotknięty stół gimnastyczny lub odskocznia, może być wykonany dodatkowy rozbieg, ale będzie potrącenie 1,0 pkt za tzw. „pusty” rozbieg.
 - 13.1. Jeśli wykonywany jest jeden skok, można powtórzyć rozbieg z potrąceniem 1,0 pkt. Trzeci rozbieg nie jest dozwolony.
 - 13.2. Jeśli wykonywane są dwa skoki, można powtórzyć rozbieg z potrąceniem 1,0 pkt. Czwarty rozbieg nie jest dozwolony.

V. Poręcze

Informacje o ćwiczeniu

Ćwiczenia na poręczach powinny składać się głównie z elementów zamachowych i lotnych wybranych z różnych grup strukturalnych, z ciągłymi przejściami przez różne pozycje zwisu i podporu, aby odzwierciedlić pełne możliwości przyrządu.

Kompozycja i zawartość

Informacje ogólne

1. Zawodnik musi rozpocząć swoje ćwiczenie z pozycji stojąc o nogach złączonych lub z krótkiego rozbiegu. Ćwiczenie rozpoczyna się od momentu oderwania stóp od podłoża. Zamach jedną nogą lub krok jest niedozwolony (stopy muszą oderwać się od podłoża równocześnie).
 2. Użycie odskoczni przy rozpoczęciu ćwiczenia jest dozwolone. Odskokcznia musi być umieszczona na materacach regulaminowych.
 3. Wykonanie elementu przed dochwytem poręczy jest niedozwolone. Oznacza to, że nie można wykonać żadnego elementu z obrotem większym niż 180 wykonanych wzdłuż dowolnej osi tułowia przed dochwytem rękami jednej lub obu żerdzi.
 4. Dodatkowe informacje na temat budowy układu ćwiczeń to:
 - 4.1. **Połączenia bez wartości (odmach w tył):** pewne połączenia, w których odmach w tył służy jedynie zmianie kierunku (a sam odmach nie jest elementem o wartości co najmniej grupy A), są traktowane jako połączenia bez wartości. Dotyczy to na przykład:
 - 4.1.1. W oparciu na przedramionach odmach w tył do zwisu i wspieranie wychwytem.
 - 4.1.2. Zamach w tył w podporze, odmach w tył do oparcia na przedramionach.
 - 4.1.3. Zamach w tył w podporze, odmach w tył do zwisu.
 - 4.1.4. Zamach w tył do stania na rękach (również wytrzymanego 2") i przejście do oparcia lub zamachu w podporze.
 - 4.1.5. Wspieranie wychwytem do oparcia na przedramionach lub chwilowego podporu i zejście do oparcia na przedramionach.
 - 4.1.6. Ze stania na rękach przewrót w przód do oparcia na przedramionach.
- Po wykonaniu zamachu do stania na rękach, następny element musi być wykonany w tym samym kierunku (1/2 obrotu, Healy itp.)
- 4.2. Niedozwolony jest dodatkowy dochwyt w trakcie wykonywania elementów z obrotem na jednej ręce, kołowrotach olbrzymich z obrotem, wpieraniach w tylnym lub przednim zamachu z obrotem jak również wymyków z obrotami, jest niedozwolony, element będzie zakończony w momencie dodatkowego chwytu.
 - 4.3. Wszystkie elementy w zwisie do wychwyty muszą być wykonane o nogach prostych.

- 4.4. Następujące elementy lub grupy elementów są niedozwolone:
 - 4.4.1. Elementy siłowe i wytrzymania, które nie występują w tabelach trudności.
 - 4.4.2. Salta i zeskoki wykonywane ze zwisu na jednej żerdzi.
 - 4.4.3. Elementy z saltami do oparcia na przedramionach i/lub do podporu na ugięte ręce są niedozwolone dla juniorów młodszych.
 - 4.5. Elementy wykonywane na 1 żerdź (Ciarlo, Piasecki itp.) muszą być wykonane do stania na rękach z lekko rozstawionymi rękami. Niewielkie odchylenie ramion i tułowia jest dozwolone ze względu na nietypowe ułożenie rąk. Potrącenia będą za zbyt duże rozłączenie rąk i/lub odchylenia ciała.
 - 4.6. Na wszystkich elementach typu Moy i kołowrót nogi nie mogą być ugięte, gdy tułów jest powyżej poziomu.
 - 4.7. Potrącenia za brak wystarczającego otworzenia przed ponownym dochwytem poręczy po elemencie z saltem jest wówczas, gdy wyprost tułowia jest poniżej poziomu wysokości żerdzi.
 - 4.8. Wspieranie w przednim zamachu powinno być wykonane tak, że plecy po wyprostie rąk są równoległe do podłoża/poręczy.
 - 4.9. Wspieranie wychwytem w przednim zamachu do poziomki, może mieć potrącenie za brak amplitudy 0,1 pkt. lub 0,3 pkt.
 - 4.10. Elementy, które z definicji powinny być zakończone w staniu na rękach, np. Diamidov, zawodnik musi wyraźnie pokazać sylwetkę w staniu na rękach (z ramionami wyprostowanymi) przed wykonaniem następnego elementu w zwisie lub przez oparcie. W przeciwnym razie element może zostać niezaliczony.
5. Dla pełnej listy błędów i potrąceń regulujących wykonanie ćwiczenia, patrz *Rozdział 9 i podsumowanie potrąceń w artykułach 9.4 i 14.3. CoP FIG 2025-2028.*

Informacje na temat oceny wyjściowej „D”

- 1. Grup elementów:
 - 1.1. Elementy, w których pozycją wyjściową jest oparcie na przedramionach. - I grupa strukturalna
 - 1.2. Elementy zamachowe do lub przez podpór. - II grupa strukturalna
 - 1.3. Elementy zamachowe w zwisie na jednej lub dwóch żerdziach i w zwisie przewrotnym. III grupa strukturalna
 - 1.4. Zeskoki - IV grupa strukturalna
- 2. Informacje na temat trudności:
 - 2.1. Przy wykonywaniu elementów z obrotami, obroty nie będą zaliczane do trudności tego elementu, jeżeli obrót nastąpił po uzyskaniu stania na rękach lub po podskoku do stania na rękach. Przykład – salto pod poręczami do stania na rękach z obrotem lub kołowrót olbrzymi z półobrotem do stania, po którym następuje obrót.
 - 2.2. O ile nie wskazano inaczej, elementy, które celowo kończą się w podporze na ugiętych ramionach, są uznawane za mające ten

- sam numer identyfikacyjny i wartość co elementy kończące się w zwisie na ramionach. Jednakże elementy, które są rozpoczynane z podporu na ugiętych ramionach, są uznawane za mające ten sam numer identyfikacyjny i wartość co elementy z podporu lub przez podpór.
- 2.3. O ile nie wskazano inaczej w tabelach trudności, elementy wykonywane z lub do nietypowych lub obróconych pozycji chwytu (chwyt odwrotny lub prosty) mają ten sam numer identyfikacyjny i wartość co analogiczne elementy wykonywane z lub do zwykłej pozycji chwytu.
3. Dodatkowe informacje i przepisy:
- 3.1. Duża liczba elementów zamachowych opisanych w przepisach sędziowania kończy się w staniu na rękach na jednej lub dwóch żerdziach. Zgodnie z przepisami stanie na rękach nie musi być wytrzymałe, jednak wykonanie jego musi przekonywać o możliwości jego wytrzymania, jeżeli byłaby taka konieczność.
- 3.2. Żaden element w rozkroku nie może być wykonany na jedną żerdź, tj. Tippelt, Arican itp.
- 3.3. Wszystkie elementy typu Healy muszą mieć pełne 360 obrotu, aby została zaliczona ich trudność z dwóch lub jednej żerdzi. Uwaga $\frac{3}{4}$ Healy ze stania pobok, to wartość B i ta sama kratka co element I.62 CoP FIG 2025-2028.
- 3.4. Elementy typu Healy i Makuts z dużym ugięciem rąk przy dochwycie (większym niż 90°) nie będą zaliczone.
- 3.5. Wykonanie elementu Tippelt: element ten jest uważany za zamachowy i musi być wykonany ruchem ciągłym. Nogi muszą unieść się do pozycji stania na rękach przy ponownym dochwycie bez opuszczania nóg i użycia siły. Opuszczenie nóg, przerwanie ruchu w górę lub widoczne użycie siły może skutkować potrąceniami i ewentualnym niezaliczeniem elementu.
- 3.6. Żaden element w rozkroku nie może być wykonany na jedną żerdź, tj. Tippelt, Arican itp.
4. Dla pełnej listy przepisów regulujących brak zaliczenia elementów i innych aspektów oceny D, patrz *Rozdział 7 i w podsumowaniu potrąceń w Artykule 9.4. i 14.3 CoP FIG 2025-2028.*

Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane

1. Element w podporze minimum z grupy C - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
**element musi być wykonany maksymalnie na 0,3 błędu. Przy dużym błędzie (0,5) lub upadku (1,0) premia nie zostanie naliczona.*

VI. Drążek

Informacje o ćwiczeniu

Ćwiczenia na drążku musi być dynamiczną prezentacją składającą się wyłącznie z elementów zamachowych, bez zatrzymań, z różnymi chwytami. Ćwiczenie powinno zawierać kołowroty olbrzymie i elementy wykonywane w pobliżu drążka, elementy wzdłuż podłużnej osi ciała oraz elementy lotne tak aby układ ćwiczenia przedstawiał pełne możliwości przyrządu.

Kompozycja i zawartość

Informacje ogólne

1. Zawodnik musi rozpocząć swoje ćwiczenie z pozycji stojąc o nogach złączonych (dozwolona pomoc trenera) lub z krótkiego rozbiegu do zwisu lub zamachu w zwisie, ale za każdym razie w dobrym wykonaniu. Ocena rozpoczyna się od momentu oderwania stóp od podłoża. Dopuszcza się rzut składający się z maksymalnie trzech zamachów, aby rozpocząć ćwiczenie bez potrąceń. Dodatkowe zamachy – potrącenie 0,3 pkt.
2. Inne zasady wykonania i budowy układu ćwiczeń na drążku to:
 - 2.1. Ćwiczenie składa się wyłącznie z elementów zamachowych, bez zatrzymań i przerw.
 - 2.2. Odchylenia w elementach zamachowych lub przez stanie na rękach, w tym wszelkiego rodzaju obroty.

Tabela 13

Odchylenie od stania na RR	Adler, Stalder, Endo, ½ obrotu, itp.	Obroty do chwytu mieszanego lub wykręconego, Quast, kołowrót z podskokiem
0°-15°	= Brak potrącenia	= Brak potrącenia
>15°-30°	= 0,1	= Brak potrącenia
>30°-60°	= 0,3	= 0,1
>60°-90°	= 0,5	= 0,3
>90°	= 0,5 + niezaliczenie trudności	= 0,5 + niezaliczenie trudności

- 2.3. Przy wykonaniu elementów lotnych zawodnik musi zademonstrować wyraźne wznoszenie w fazie lotu.
- 2.4. Zasady dotyczące odmachu (zamachu) w tył: Każdy element, który nie ma wartości grupy A, jest elementem bez wartości. Dla

przykładu: odmach w tył w podporze, który nie jest grupą A lecz tylko zmianą kierunku i odmach w tył z podporu do zwisu, jest połączeniem bez wartości. Takie połączenie jest traktowane jako błąd kompozycyjny, za który komisja E stosuje potrącenie 0,3 pkt.

Charakterystyczne przykłady tego typu elementów:

2.4.1. wychwyt i odmach w tył do kołowrotów olbrzymich, Staldera, przemyku, lub ½ obrotu do chwytu wykręconego itp.

2.4.2. niezależnie od powyższego, stosuje się również standardowe potrącenia za odchylenie od prawidłowej pozycji w staniu na rękach, zgodnie z tabelą błędów.

2.5. Elementy lotne z saltem powinny być zakończone kołowrotem, w przeciwnym razie potrącenie – 0,3 pkt.

2.6. Do wszystkich elementów typu Adler pozycją wyjściową nie musi być stanie na rękach.

3. Pełna lista błędów i potrąceń zawartych w układzie ćwiczeń, *Rozdział 9 i podsumowanie potrąceń w Artykule 9.4. i 15.3. CoP FIG 2025-2028.*

Informacje na temat oceny wyjściowej „D”

1. Grup elementów:

1.1. Elementy zamachowe w zwisie z/lub bez obrotów - I grupa strukturalna

1.2. Elementy lotne. - II grupa strukturalna

1.3. Elementy w pobliżu drążka i elementy typu Adler. - III grupa strukturalna

1.4. Zeskoki. - IV grupa strukturalna

2. W kategorii juniora młodszego nie stosuje się przepisów *CoP FIG 2025-2028* dotyczących połączeń w ćwiczeniach na drążku.

3. Dodatkowe informacje i przepisy:

3.1. Jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach sędziowania, wartość elementów i ich numer identyfikacyjny jest jednakowy niezależnie od pozycji wyjściowej (ze stania na rękach, z zamachu lub innej pozycji).

3.2. Jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach sędziowania, elementy wykonywane w nietypowym chwycie mają tę samą wartość, jak te same elementy wykonane w chwycie normalnym.

3.3. Elementy zakończone chwytem wykręconym oburącz mają o jeden stopień wyższą wartość niż te same elementy zakończone w dwuchwycie (jedna ręka w chwycie wykręconym).

3.4. Elementy lotne, które zaczynają się z jednej ręki lub z innego (nietypowego) chwytu mają tę samą trudność i ten sam numer identyfikacyjny, jak te same elementy wykonane z naturalnego chwytu, lub z dwóch rąk.

3.5. Jeżeli nie jest zapisane inaczej w przepisach sędziowania, ponowny dochwyt jakąkolwiek odmianą chwytu ma tę samą wartość i numer identyfikacyjny, co ponowny dochwyt dwoma rękoma.

3.6. Wszystkie elementy Stalder, Endo, Weiler i wychwyt z obrotami są liczone jako dwa oddzielne elementy (wyjątek stanowi Stalder połączony z Rybalko).

Przykłady:

3.6.1. Endo z 1/1 obrotu do chwytu wykręconego = B + C

- 3.6.2. Stalder + ½ obrotu do chwytu wykręconego = B + B
- 3.7. Przy elementach z przeskokiem nad drążkiem, dla zaliczenia trudności, obrót musi być rozpoczęty w trakcie przeskoku i dochwyt drugą ręką musi nastąpić po całkowitym zakończeniu obrotu. W trakcie przeskoku i obrotu może być zapoczątkowany dochwyt jednej ręki a następnie drugiej. Element uważa się za zakończony w momencie dochwytu obu rąk.
4. Podczas wykonywania elementu Yamawaki, w trakcie przelotu nad drążkiem, sylwetka powinna być wyprostowana, żeby nie było potrąceń. Załamanie w biodrze będzie karane, a jeżeli załamanie w biodrach będzie większe niż 45°, element zostanie zaliczony jako element grupy B.
 5. Elementy lotne będą zaliczone, jeżeli przed upadkiem będzie pokazana wyraźna faza zwisu.
 6. W elemencie typu Endo o nogach złączonych z przeskokiem w rozkroku do zwisu lub podporu (element III.103.) zawodnik może rozpoczynać dowolnego odchylenia od stania na rękach, czy z zamachu w przód.
 7. W wypadku wyjścia o nogach złączonych z kołowrotu Czeskiego, możliwe jest wyciągnięcie nóg i wejście do kołowrotu przez Stalder, bez potrąceń za odchylenia kątowe, ale nie zostaje przyznana trudność.
 8. Elementy Endo, Stalder Weiler i Adler, żeby zostały zaliczone muszą przejść przez stanie w kierunku wykonywania.
 9. Element Tkachev o tułowie prostym musi być wykonany **w pozycji prostej** w trakcie całego przelotudo momentu ponownego dochwytu. Jeśli zawodnik wykona załamanie w biodrach większe niż 45 przed przelotem nad drążkiem, zostanie uznany za Tkachev w pozycji łamanej – grupa C. Jeżeli załamanie tułowia będzie po przelocie nad drążkiem, zostanie zaliczona trudność – grupa D, ale zostaną przyznane odpowiednie potrącenia za wykonanie.
 10. Dalszy wykaz przepisów dotyczących niezaliczenia elementów przez Komisje D lub innych aspektów oceny D, patrz Rozdział 7 i zestawienie potrąceń w artykule 7.6.

Elementy strategiczne / dodatkowo premiowane

1. Element lotny minimum z grupy C - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
2. Adler minimum z grupy C - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
3. Zeskok podwójne salto w pozycji wyprostowanej - **dodatkowa premia (0,1 pkt)***
**element musi być wykonany maksymalnie na 0,3 błędu. Przy dużym błędzie (0,5) lub upadku(1,0) premia nie zostanie naliczona.*

Wszelkie kwestie, błędy oraz zapisy techniczne, które nie zostały omówione w niniejszych przepisach, są regulowane przez kodeks sędziowski gimnastyki sportowej mężczyzn Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej (FIG).

Opracowanie: Piotr Sawicki, Pavlo Netreba
Tłumaczenie: Adam Koperski, Piotr Sawicki