

Program Klasyfikacyjny Polskiego Związku Gimnastycznego Gimnastyka Sportowa Kobiet

2026 – 2028

OBJAŚNIENIA/ZMIANY

LEGENDA SKRÓTÓW I OZNACZEŃ

1 N – jedna noga

2 NN – nogi (liczba mnoga)

NN – nogi (liczba mnoga)

RR – ręce

TT - tułów

DŻ – dolna żerdź

GŻ – górna żerdź

obr. – obrót

1/2, 1/4 – część obrotu

FIG – Code of Points FIG

WG – World Gymnastics

relevé – wspięcie na palce

SKOK

P1

Kategoria 1 - 4,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem - pad przodem na stertę
- ręce mogą być proste lub ugięte.

P2

Kategoria 1 - 3,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem - pad przodem na stertę
- ręce mogą być proste lub ugięte.

P3

Kategoria 1 - 3,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem na stertę - pad przodem na stertę - ręce mogą być proste lub ugięte.

P4

Kategoria 1 - 3,00 pkt - stanie na rękach + odbicie z rąk na podwyższenie + 20 cm do leżenia tyłem

- 1 pkt kary za niewskoczenie RR na materac
- 1 pkt kary za dwa odbicia na rękach.
- 1 pkt kary za wskoczenie najpierw jedną RR potem drugą RR.

PORĘCZE

P1

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 2 - Wymyk może być z odbiciem obunóż (niewspomniane w programie)

Kategoria 1 lub 2 - Na dolnej żerdzi może być wymyk lub wychwyty (niewspomniane w programie)

P2

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 - Wymyk może być z odbiciem obunóż (niewspomniane w programie)

Kategoria 5 - po przeskoku na górną żerdź wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem będzie liczone jako zamach pośredni.

Kategoria 6 - baby giant – 1/2 kołowrotu olbrzymiego w tył o prostych RR - o ugiętych rękach jest niezaliczone co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt

P3

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 – ZMIANA! Za 0,1 pkt - wspieranie wychwytem i w połączeniu zamach minimum na wysokość barków

Kategoria 4 - po przeskoku na górną żerdź wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem będzie liczone jako zamach pośredni.

Kategoria 5 - baby giant – 1/2 kołowrotu olbrzymiego w tył o prostych RR - o ugiętych RR jest niezaliczone co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt

– kołowrót olbrzymi wykonany z wygięciem TT nie zaliczy wymagania za cat giant.

Wymagana sylwetka z plecami okrągłymi (sylwetka holow) - co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt

P4

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 - ZMIANA! Za 0,1 pkt - Wspieranie wychwytem i w połączeniu zamach powyżej wysokość barków

Kategoria 4 - po przeskoku na górną żerdź wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem będzie liczone jako zamach pośredni.

Kategoria 5 - baby giant – 1/2 kołowrotu olbrzymiego w tył o prostych RR - o ugiętych RR jest niezaliczone co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt

– kołowrót olbrzymi wykonany z wygięciem TT nie zaliczy wymagania za cat giant.

Wymagana sylwetka z plecami okrągłymi (sylwetka holow) - co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt.

RÓWNOWAŻNIA

P1

Wymagania specjalne:

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

– co najmniej 2 linie **choreograficzne** – 1 linia to odległość minimum od jednej do drugiej nogi równoważni (około 4 metry długości równoważni)

- wymach prawej oraz lewej NN i waga przodem + 0,3 pkt - Wymachy NN muszą być do szpagatu (pełna amplituda) brak szpagatu - błędy według FIG (0,1 pkt lub 0,3 pkt), wymachy muszą być wykonane jeden po drugim mogą być różne np.: jeden w przód a drugi w tył. Wymachy nie muszą być wykonane na releve.

- Waga ma być do szpagatu, brak szpagatu - błędy według FIG (0,1 pkt lub 0,3 pkt), waga nie musi być połączona z wymachami.

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – zaliczenie połączenia wg FIG

P2

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

– co najmniej 3 linie **choreograficzne** - 1 linia to odległość minimum od jednej do drugiej nogi równoważni (około 4 metry długości równoważni)

- wymach prawej oraz lewej NN - Wymachy NN muszą być do szpagatu (pełna amplituda) brak szpagatu - błędy według FIG (0,1 pkt lub 0,3 pkt), wymachy muszą być wykonane jeden po drugim mogą być różne np.: jeden w przód a drugi w tył. Wymachy nie muszą być wykonane na releve.

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – zaliczenie połączenia wg FIG

P3

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

– co najmniej 4 linie **choreograficzne** - 1 linia to odległość minimum od jednej do drugiej nogi równoważni (około 4 metry długości równoważni

- skok szpagatowy z 1 N do arabeski - skok szpagatowy z jednej nogi do arabeski ma być osobno bez połączenia. Skok szpagatowy może być z nogi ugiętej jak i z prostej

- stanie na RR w szpagacie w połączeniu z podskokiem sissone – mix – zaliczenie stania na RR i połączenia elementów wg FIG

- przerzut bokiem do klęku + 0,3 pkt - jeżeli ugnie pierwszą nogę i drugiej nie położy do klęku to niezaliczone. Stopa tylna może być ułożona dowolnie (naciągnięta lub zadarta).

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – zaliczenie połączenia wg FIG

P4

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

- połączenie 2 podskoków FIG - zaliczenie połączenia wg FIG

Elementy z tabeli

Kategoria 2 piruety/przewroty - dowolny przewrót z tabeli FIG – przewrót w przód jako wskok oraz/lub stanie przewrót mogą być z zatrzymaniem (zaliczone na A grupę)

Kategoria 4 zeskoki - element akrobatyczny w połączeniu z grupy B – element grupy B to musi być pierwszy element wykonywany w połączeniu do zeskoku (grupa B + A i więcej)

np.: rundak gr. B + salto kuczne w tył do zeskoku gr. A – zaliczone

przerzut bokiem gr. A + śruba w tył do zeskoku gr. B – NIE zaliczone

ĆWICZENIA WOLNE

P1

Wymaganie specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 5 podpory - wyciągnięcie do pół szpicagi o NN prostych – zgięte NN brak wymagania

P2

Wymaganie specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – wymaganie może zostać spełnione poprzez wykonanie podskoku w pasażu

Kategoria 2 przewroty - przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych – technika półobrotu w staniu na RR - dowolna.

Kategoria 5 podpory – wszystkie wartości (0,1 pkt – 0,4 pkt) o NN prostych - zgięte NN brak wymagania

- Kroki w staniu na rękach w trakcie szpicagi liczymy jako błąd i wymaganie jest zaliczone jeżeli stanie na RR jest wytrzymałe przed, po, lub pomiędzy krokami.

P3

Wymaganie specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – wymaganie może zostać spełnione poprzez wykonanie podskoku w pasażu

Kategoria 2 przewroty - przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych – technika półobrotu w staniu na RR - dowolna.

Kategoria 5 podpory – wszystkie wartości (0,1 pkt – 0,4 pkt) o NN prostych - zgięte NN brak wymagania

- Kroki w staniu na rękach w trakcie szpicagi liczymy jako błąd i wymaganie jest zaliczone jeżeli stanie na RR jest wytrzymałe przed, po, lub pomiędzy krokami.

P4

Wymaganie specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

Kategoria 1 podskoki – wymaganie może zostać spełnione poprzez wykonanie podskoku w pasażu

Kategoria 2 przewroty - przewrót w tył o prostych RR i NN do stania na RR z 180 obr. do przewrotu w przód o RR prostych – technika półobrotu w staniu na RR - dowolna.

Kategoria 5 połączenia pośrednie w tył - wszystkie punkty spełniają linię akrobatyczną – we wszystkich wartościach (0,1 pkt. – 0,4 pkt) wykreślić zapis - dodatkowa ścieżka akrobatyczna

Kategoria 7 podpory – wszystkie wartości (0,1 pkt – 0,4 pkt) o NN prostych - zgięte NN brak wymagania

- Kroki w staniu na rękach w trakcie szpicagi liczymy jako błąd i wymaganie jest zaliczone jeżeli stanie na RR jest wytrzymałe przed, po, lub pomiędzy krokami.