

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 – RR mogą być proste lub ugięte

SKOK NA OCENĘ 0,0 pkt

- NN postawione w strefie odbicia z RR
- jakiegokolwiek kroki NN przed wykonaniem padu do leżenia przodem
- po postawieniu NN np. przysiad lub zachwianie, zamachy RR czy/i TT dla utrzymania równowagi - po postawieniu NN należy płynnie przejść do padu

P2

Wymagania specjalne:

- skoki z różnych grup **+ 1,0 pkt do oceny końcowej** **średniej z dwóch skoków**
- **3,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem** - pad przodem na stertę - ręce mogą być proste lub ugięte

SKOK NA OCENĘ 0,0 pkt

- NN postawione w strefie odbicia z RR
- jakiegokolwiek kroki NN przed wykonaniem padu do leżenia przodem
- po postawieniu NN np. przysiad lub zachwianie - po postawieniu NN należy płynnie przejść do padu

P3

Wymagania specjalne:

- skoki z różnych grup **+ 1,0 pkt do oceny końcowej** **średniej z dwóch skoków**

Kategoria 1

- **3,0 pkt stanie na rękach + odbicie z rąk na podwyższenie + 20 cm do leżenia tyłem**

KARA 1,0 pkt

- za niewskoczenie RR na podwyższenie

- za dwa odbicia na rękach.
- za wskoczenie najpierw jedną RR potem drugą RR.
- **3,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem na stertę** - pad przodem na stertę - ręce mogą być proste lub ugięte.

SKOK NA OCENĘ 0,0 pkt

- NN postawione w strefie odbicia z RR
- jakiegokolwiek kroki NN przed wykonaniem padu do leżenia przodem
- po postawieniu NN np. przysiad lub zachwianie - po postawieniu NN należy płynnie przejść do padu

P4

Wymagania specjalne:

- skoki z różnych grup **+ 1,0 pkt do oceny końcowej - średniej z dwóch skoków**

Kategoria 1

- **3,0 pkt stanie na rękach + odbicie z rąk na podwyższenie + 20 cm do leżenia tyłem**

KARA 1,0 pkt

- za niewskoczenie RR na podwyższenie
- za dwa odbicia na RR.
- za wskoczenie najpierw jedną RR potem drugą RR.
- **3,5 pkt przerzut w przód na NN + do leżenia przodem na stertę** - pad przodem na stertę - ręce mogą być proste lub ugięte.

SKOK NA OCENĘ 0,0 pkt

- NN postawione w strefie odbicia z RR
- jakiegokolwiek kroki NN przed wykonaniem padu do leżenia przodem
- po postawieniu NN np. przysiad lub zachwianie - po postawieniu NN należy płynnie przejść do padu

PORĘCZE

P1

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt (liczymy tylko elementy z programu)

~~- brak ćwiczenia na DŻ i GŻ - 1,0 pkt - NIEAKTUALNE~~

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 0,5 pkt

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

Kategoria 1 i 2 – między wjazdem do wychwyty a wymykiem dozwolone jest jedno postawienie stóp. Jakikolwiek ruch jedną lub dwoma stopami – KARA 1,0 pkt (jak upadek)

Kategoria 1 lub 2 - Na dolnej żerdzi może być wymyk lub wychwyty (niewspomniane w programie) w tej sytuacji wyjątkowo BRAK KARY za brak elementu z jednej kategorii.

Kategoria 5 – „NAKRYWKA” – zwis ze stopami przy żerdzi o RR prostych lub ugiętych (broda nad drążkiem) i NN prostych.

P2

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt (liczymy tylko elementy z programu)

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 0,5 pkt

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.

ZMIANA!!! Kategorię 6 rozbito na dwie kategorie. Kategorię 6 Baby giant i kategorię 7 zeskoki.

Kategoria	0,1	0,2	0,3	0,4
Kategoria 6			baby giant do podporu	baby giant do podporu i w połączeniu podmyk
Kategoria 7	Zeskok podmykiem	Zeskok podmykiem z 1/2 obrotu	Zeskok saltem kucznym z zamachu lub zamachów	Zeskok saltem prostym

- 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 (liczymy tylko elementy z programu)

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 0,5 pkt

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 – 0,2 i 0,3 pkt - baby giant – 1/2 kołowrotu olbrzymiego w tył o prostych RR - o ugiętych RR jest niezaliczone co skutkuje brakiem kategorii - minus 0,5 pkt

- **0,4 pkt** – zamiast cat giant można wykonać kołowrót olbrzymi. 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

ZMIANA!!!

Kategoria 6 – 0,2 pkt - zeskok podmykiem z 1/2 obrotu **lub zeskok saltem kucznym z zamachu lub z zamachów**

P4

Potrącenia specjalne

- Ćwiczenie tylko na dolnej lub tylko na górnej żerdzi - minus 5 pkt (liczymy tylko elementy z programu)

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 0,5 pkt

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

– **0,2 pkt** - zamiast cat giant można wykonać kołowrót olbrzymi. 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

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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

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

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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

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

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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

P2

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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 kategorii

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

P3

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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 kategorii

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

P4

Wymagania specjalne

- WARTOŚĆ KAŻDEGO WYMAGANIA SPECJALNEGO 0,5 pkt

Elementy z tabeli

OBOWIĄZKOWO PO JEDNYM ELEMENCIE Z KAŻDEJ KATEGORII – brak elementu z danej kategorii – KARA 1,0 pkt

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 kategorii

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