

## KONKURENCJE

### KLUBY

#### KATEGORIA WIEKOWA 7-10 i 11-15 lat

| DZIEWCZYNY                                                                                                                                                                                                                                | CHŁOPCY |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| GIMNASTYKA SPORTOWA                                                                                                                                                                                                                       |         |
| <b>KATEGORIA WIEKOWA 7-10 lat</b>                                                                                                                                                                                                         |         |
| <b>1.Przewroty w przód i w tył (1 ocena)</b><br>- z przysiadu podpartego przewrót w przód w połączeniu z wyskokiem z ½ obrotu o tułowi wyprostowanym, zejście do przysiadu podpartego i przewrót w tył do przysiadu podpartego            |         |
| <b>2. Stanie na rękach (1 ocena)</b><br>- wykonanie stania na rękach plecami do ściany (wytrzymanie w tej pozycji 10 sek.)                                                                                                                |         |
| <b>3. Równoważnia – niska (1 ocena)</b><br>- wyskok z 2 na 2 złączone nogi + marsz przodem + unik podparty i zamachem do 90° + powrót do pozycji stojącej + wymach prawą nogą i lewą nogą + zeskok: wyskok z 180°                         |         |
| <b>4. Skok (1 ocena)</b><br>- z rozbiegu naskok na odskocznię i wyskok do przysiadu podpartego w rozkroku o nogach wyprostowanych na stertę materacy (3 materace 20cm),<br>- zeskok przewrotem w przód do lądowania poza materace na nogi |         |

Polski Związek  
Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11  
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

[kontakt@pzg.pl](mailto:kontakt@pzg.pl)

[www.pzg.pl](http://www.pzg.pl)

## **KATEGORIA WIEKOWA 11-15 lat**

### **1. Rundak (1 ocena)**

- wykonanie rundaka w połączeniu z wyskokiem w górę z zaznaczonym lądowaniem

### **2. Marsz w staniu na rękach (1 ocena)**

- marsz w staniu na rękach na odcinku 10 metrów

### **3. Równoważnia – niska (1 ocena)**

- wyskok z 2 na 2 złączone nogi + marsz przodem + unik podparty i zamachem do 90° + powrót do pozycji stojącej + wymach prawą nogą i lewą nogą + zeskok: wyskok z 360°

### **4. Skok (1 ocena)**

- z rozbiegu naskok na odskocznię i wyskok przewrotem w przód do przysiadu na stertę materacy (3 materace 20cm),  
- zeskok: wyskok z 360° + lądowanie na nogi za stertą materacy

## GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA

### KATEGORIA WIEKOWA 7-10 lat

#### 1.OBRĘCZ (1 ocena)

- I próba: kręcenie obręczy wokół dłoni nad głową
- II próba: toczenie obręczy po podłodze (boomerang)
- III próba: średni rzut obręczy dowolnym sposobem i chwyt

#### 2.PIŁKA (1 ocena)

- I próba: wysokie odbicia piłki od podłogi i chwyt do jednej ręki
- II próba: średni rzut piłki jedną ręką i chwyt
- III próba: toczenie piłki po ciele w pozycji stojącej

#### 3.MACZUGI (1 ocena)

- I próba: niskie podrzuty dwóch maczug z prawej i lewej ręki na zmianę
- II próba: podrzut maczugi pod nogą
- III próba: zakręcenie maczug trzymanych za małą główkę

#### 4.WSTĄŻKA (1 ocena)

- I próba: duże koła wstążką w dowolnej płaszczyźnie
- II próba: spiralka wstążką
- III próba: przejście nad wstążką podskokiem

## **KATEGORIA WIEKOWA 11-15 lat**

### **1.OBRĘCZ (1 ocena)**

I próba: kręcenie obręczy wokół palców (wiertuszka)

II próba: toczenie obręczy po podłodze (boomerang) i chwyt bez pomocy rąk

III próba: wysoki rzut obręczy dowolnym sposobem i chwyt bez pomocy rąk

### **2.PIŁKA (1 ocena)**

I próba: odbicia piłki od różnych części ciała

II próba: wysoki rzut piłki jedną ręką i chwyt bez pomocy rąk

III próba: toczenie piłki po ciele w pozycji stojącej

### **3.MACZUGI (1 ocena)**

I próba: niskie podrzuty dwóch maczug z prawej i lewej ręki na zmianę

II próba: podrzuty maczug pod nogą

III próba: ruchy asymetryczne maczug

### **4.WSTĄŻKA (1 ocena)**

I próba: wężyk wstążką w różnych płaszczyznach

II próba: spiralka wstążką

III próba: przejście nad wstążką podskokiem

## TRAMPOLINA

### KATEGORIA WIEKOWA 7-10 i 11-15 lat

#### 1. Duża trampolina (1 ocena)

I próba: 3 wyskoki, siad prosty, powstać na dwie nogi

II próba: 3 wyskoki, wyskok kuczny (kuczka), wyskok rozkroczny załamany (rozkrocza), lądowanie na dwie nogi - zatrzymanie

III próba: 3 wyskoki, siad prosty, powstać z półobrotem z lądowaniem na dwie nogi

#### 2. Podwójna Mini Trampolina (1 ocena)

I próba: 3 wyskoki, zeskok do celu na dwie nogi

II próba: 3 wyskoki, wyskok kuczny do zeskoku z lądowaniem na dwie nogi

III próba: 3 wyskoki, wyskok rozkroczny do zeskoku z lądowaniem na dwie nogi

#### 3. Ścieżka akrobatyczna (1 ocena)

I próba: z rozbiegu 3 kroków naskok na dwie nogi, wyskok w górę z obrotem 360°, lądowanie na dwie stopy (3 próby na jednej długości)

II próba: przewrót w przód, skok zajęczy - 3 razy naprzemiennie

III próba: przewrót w przód, wyskok tempowy, przerzut bokiem (do rozkroku lub do wypadu)

## AKROBATYKA SPORTOWA

### KATEGORIA WIEKOWA 7-10 i 11-15 lat

#### 1.Ćwiczenie równoważne – stanie na rękach przy ścianie lub przy materacu (klocek) (1 ocena)

- stanie na rękach z postawy przy materacu lub klocku (wytrzymać 5 sek.).  
Zejście o prostych nogach i powrót do postawy.



#### 2.Ćwiczenie gibkościowe – szpagat (1 ocena)

- szpagat na prawą lub lewą nogę ręce w bok (wytrzymać 5 sek.)



### 3.Ćwiczenie gibkościowe – mostek z postawy (1 ocena)

- wykonać mostek z postawy, wyprostować i złączyć nogi, wytrzymać mostek 5 sek., a następnie powrót do pozycji leżenia i wstanie przez siad równoważny



### 4.Ćwiczenie równoważne – waga przodem (1 ocena)

- unieść lewą lub prawą nogę w górę, pochylić tułów do przodu z jednoczesnym uniesieniem rąk (wytrzymać 2 sek.)

