

# PROGRAM KLASYFIKACYJNY NA LATA 2017– 2020 GIMNASTYKA SPORTOWA Kobiet (WAG)

Obowiązujący od 13.04.2018 r.

## Klasa młodzieżowa PZG

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów liczy się skok lepszy.

### 1. Skok - koń 110 cm

1) 2 x przerzut przez konia do leżenia na stertę za koniem (może być odbicia z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

OW 5,00

#### Finał:

2 x przerzut w przód (liczy się średnia z dwóch skoków)

OW 5,00

- Dotknięcie głową konia – skok – 0 pkt.

### 2. Poręczce 1

1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny 1,00 + 0,50

2) Dосkok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze 1,00 + 0,50

(wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem i kołowrotu wartość wymagania - 0,5 pkt.)

3) Odmach w podporze i zamachem nawinięcie na GŻ 1,00

4) Odmach, zeskok nastopowy z GŻ o NN złączonych lub w rozkroku 1,00

-----  
OW 5,00

#### Premia:

1) Wychwyty i w połączeniu st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku 1,00 + 1,5

## Finiał:

- 1) Odmach do zwisu i kopnięciem półobrót tułowia do chwytu mix i zeskok na nogi zamiast punktu 4.

2,00

-----  
OW 6,00

- **Zeskok w finale:** - tułów i NN w linii prostej – na wysokości żerdzi – bez kary
- tułów i NN poniżej żerdzi (w 45°) - kara 0,1 pkt.
- tułów i NN poniżej żerdzi (poniżej 45°) - kara 0,3 pkt. + błędy sylwetki
- brak w zeskoku chwytu mix – brak zeskoku
- Premia na poręczach dotyczy zarówno finału jak i wieloboju.  
Układ w wieloboju z premią – od 6,50 pkt.  
Układ w finale z premią – od 7,50 pkt.
- Wykonanie układu tylko na dolnej żerdzi – ocena błędów od 5,00 pkt.

## Poręcze 2: (paski)

- 1) Ze zwisu na paskach wspieranie wychwytem na żerdź w połączeniu odmach kołowrót wolny w podporze do zwisu lub podmykiem i maksymalnie 6 zamachów w przód do stania na RR. Po dojściu do st. na RR wykonanie dwóch kołowrotów olbrzymich **w tył!** Zawodniczka może dojść do stania na RR wcześniej bez kary i wykonać 2 kołowroty olbrzymie **w tył!**

Wspieranie wychwytem	0,50
Wolny kołowrót	0,50
Do 6 zamachów	3,00
Kołowrót olbrzymi 2 x 1,00	2,00

-----  
OW 6,00

Finiał: j. w.

## 3. Równoważnia:

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- |   |      |
|---|------|
| 1) Zaznaczone stanie na RR              | 1,00 |
| 2) Mostek w tył lub w przód lub tik-tak | 1,00 |
| 3) Przerzut bokiem                      | 1,00 |

4) Zeskok przerzutem bokiem z ¼ obrotu	1,00
5) Seria podskoków:	1,00
- pierwszy – kuczny (0,5 pkt.)	
- drugi pistolet (0,5 pkt.)	
	-----
	OW 5,00

<b>Finał:</b> 6) Sissonne	0,50
	-----
	OW 5,50

- Zeskok - nie ma kary za brak odbicia z RR.
- Brak połączenia podskoków - brak precyzji 0,1pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1pkt. 0,3pkt. 0,5 pkt.  
(ale podskoki zalicza się jeśli wykonane są zgodnie z techniką).
- Do pkt. 1 – wymagane:
  - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu) – wzdłuż równoważni o NN złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji,
  - zakończenie do dowolnego zejścia (zejście do przewrotu w przód – bez kary!).
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
  - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

#### 4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką

1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak	1,00
2) Dowolny półobrót i z falsetu przerzut w przód na 1 N	0,50
3) W połączeniu lub 2-3 kroki rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN	1,00
4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do st. na RR	0,50
5) Piruet na 1 N	0,50
6) Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok)	0,50
7) Salto w przód z rozbiegu (umieścić gdzieś w układzie) Zakończenie dowolną pozą.	1,00
	-----
	OW 5,00

**Finał:**

W punkcie

- 1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak, flik-flak  
2,00

2) Podskok „zetka” (umieścić gdzieś w układzie) 0,50

-----  
OW 6,50

Premia:

1) W wieloboju i w finale w punkcie 1 rundak 3 x flik-flak wartość całości 2,50

- **Wydłużony rozbieg przed rundakiem i przerzutem w przód – kara 0,30 pkt.**
- **Do 2 punktu - nie ma kary za brak podskoku 180°.**
- **Skrócone ćwiczenie na ćw. wolnych:**
  - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.
- **Wykonanie w wieloboju i w finale – premii (rundak + 3 x flik-flak) – spełnia wymaganie nr 1, zmienia się tylko ocena wyjściowa:**
  - w wieloboju: – z 1 flik-flakiem – 5,00 pkt. , z 3 flik-flakami – 6,50 pkt.
  - w finale: - z 2 flik-flakami – 6,50 pkt., z 3 flik-flakami – 7,00 pkt. (oczywiście jeśli wszystkie inne wymagania są wykonane).

## Klasa III PZG

### 1. Skok - koń 110 cm

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów. Liczy się średnia z dwóch skoków, wykonanie takich samych skoków ocena średnia przez 2. (odbicie z 1 odskoczni standardowej lub z 1 odskoczni typu Banfer).

- **brak błędów lądowania**

- 1) Przerzut w przód przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem  
OW 5,00
- 2) Rundak przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem  
OW 5,00

**Finał:**

- 1) Przerzut w przód lub rundak przez konia 110 cm, druga faza na stertę 100 cm za koniem  
OW 5,00
- 2) „Jurczenko” przez konia 110 cm (można nałożyć materac na konia) druga faza na stertę 40 cm za koniem  
OW 7,00

W finale liczy się średnia ocena z 2 skoków.

### 2. Poręcze 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny (całość powinna być połączona bez zatrzymania) 0,50
- 2) Doskok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze (zatrzymanie się po punkcie 2 nie jest karane) 0,50
- 3) Stanie na RR 1,00

4) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód	1,00
5) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód	1,00
6) Zeskok poprzez zejście do zwisu, wychwyty do podporu i z odmachu zeskok saltem prostym	1,00

-----  
OW 5,00

### Finale: j. w.

Premia:

1) W punkcie 6 zeskok saltem prostym bezpośrednio z kołowrotu olbrzymiego	1,00
2) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na DŻ	0,50
3) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na GŻ	0,50

(nie ma kary za brak kołowrotu w podporze w przypadku wykonania wychwyty st. na RR na ~~DŻ lub~~ GŻ, brak kołowrotu w podporze na DŻ brak wartości pkt. 1)

- **Dozwolona asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa itp.**  
Pomoc trenera – wg FIG-u - kara 1,00 pkt. i brak elementu!
- **Kołowrót w tył w podporze na dolnej żerdzi – obowiązkowo.**
- **Skrócone ćwiczenie:**
  - **wykonanie mniej niż 3 elem. obowiązkowych – ocena błędów od 5,00 pkt.**  
(w kl. II - wychwyty + kołowrót w tył w podporze przodem - jest liczone jako jeden element).
  - **Brak wykonania co najmniej 1 elem. obowiązkowego – ocena końcowa 0 pkt.**

### Poręcze 2: paski

1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyty odmach kołowrót w tył w podporze i odmach w tył (do stania na RR lub wysoki odmach na min 45°)	0,50 + 0,50
2) 2 kołowroty olbrzymie w tył	0,50 + 0,50
3) 2 kołowroty olbrzymie w przód o NN złączonych	0,50 + 0,50
4) 1 x przemyk nastopowy o NN złączonych lub w rozkroku do st. na RR (wykonanie dodatkowego kołowrotu nastopowego celem nabrania szybkości błąd 0,5 pkt)	1,00
5) 1 x stalder w tył (lub przemyk o tułowiu prostym) do st. na RR	1,00
	-----
	OW 5,00

**Finale:** W punkcie 5 należy wykonać 1 x stalder i 1 przemyk o tułowiu prostym do st. na RR (1,00 + 1,00)

-----  
OW 6,00

Całość powinna być wykonana w maksymalnie 12 podejściach, poszczególne elementy mogą być przedzielone kołowrotem olbrzymim w tył lub w przód (max 4 dodatkowe kołowroty).

Wykonanie co najmniej 3 obowiązkowych elementów – ocena błędów od 10 pkt.

Wykonanie 2 i mniej elementów – ocena błędów od 5 pkt.

Pomoc na paskach – wartość układu 0 pkt. (pomoc i asekuracja tylko ze względów bezpieczeństwa).

W finale zawodniczki wykonują także ćwiczenia na poręczach i na paskach. Ocena końcowa jest sumą ćwiczeń na poręczach i na paskach.

- **Ocena układu zaczyna się od wjazdu do wychwytu.**
- **Brak kołowrotu w tył w podporze – bez kary.**
- **Kołowroty olbrzymie w tył i w przód muszą być wykonane o NN złączonych i tułowiu prostym.**
- **Dowolna kolejność wykonywanych elementów.**
- **Błędy amplitudy przemyku wg FIG.**
- **Ocenianie układu kończy się w momencie wykonania 12 podejścia (zamachu) w wieloboju i 13 podejścia w finale.**

### 3. Równoważnia

Wysokość 125 cm. Można podłożyć dwa materace po 10 cm, lub jeden 20 cm. pod równoważnię i do zeskoku.

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

1) Element gibkościowy z tab. FIG	0,50
2) Podskok z pełną amplitudą	0,50
3) Seria gimnastyczna (minimum 2 elementy)	0,50
4) Połączone dwa elementy akrobatyczne	1,00
5) Przerzut w przód na 1N lub 2NN lub flik-flak	0,50
6) Element blisko równoważni (parter) brak wymagania kara 0,5 pkt	0,00
7) Piruet ½ pique	0,50
8) Zeskok: przerzut bokiem min. Skt lub mostek w tył Skt lub tik-tak	0,50

-----  
OW 4,00

+ 8 grup najwyższej wartości

#### Premie:

1) Zeskok z rundaka lub flik-flaka min. Skt	1,00
2) Dowolne salto	1,00

### 3) Połączenia premiowane według FIG

#### Finiał:

- |                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1) Dowolne salto                | 1,00 |
| 2) Zamiast pkt. 7 - Piruet 360° | 0,50 |

Na zawodach KK lub PP dozwolone jest położenie łatki na równoważni do elementów akrobatycznych min. gr. C.

- Do punktu 4 - przewroty, stania na RR i wytrzymania nie mogą zostać użyte dla spełnienia tego wymagania (seria akrobatyczna musi być wykonana z dwóch elementów akrobatycznych w tym jeden musi być z lotem !)
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
  - wykonanie minimum 4 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.
  - wykonanie mniej niż 4 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

## 4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką. Czas trwania ćwiczenia: 1:10 - 1:30 min.

- |  |      |
|--|------|
| 1) Seria gimnastyczna z 2 elementów (pasaż)                  | 0,50 |
| 2) Przewrót w tył o NN prostych do stania na RR i obrót 360° | 0,50 |
| 3) Dowolne salto machowe                                     | 0,50 |
| 4) R-F-F-F-Sk  | 0,50 |
| 5) R-F- min. Spt   | 0,50 |
| 6) Pp- min. Skp  | 0,50 |

-----  
OW            3,00

+ 8 grup najwyższej wartości

#### Premie:

- |   |      |
|---|------|
| 1) R-F-St-F-Sk  | 0,50 |
| 2) Piruet gr C  | 0,50 |
| 3) R-F-Spt min 180°   | 0,50 |
| 4) Salto podwójne (podwójne salto w tył spełnia wymaganie nr 6,<br>podwójne salto w przód spełnia wymagania nr 5. | 1,00 |
| 5) Połączenia wg FIG  |      |

#### Finiał:

- R-F-St-F-Sp- premia 0,5, dozwolone jest wykonanie R-F-St-F-Sk bez premii zamiast punktu 4.

- Salto w przód lub w tył 360° w ramach wymagania nr 5 lub 6 – brak premii za salto proste w tył 180°.

- **Skrócone ćwiczenie ćw. wolnych:**

- wykonanie minimum 3 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.
- wśród tych trzech wymagań musi być jedna seria akrobatyczna!!!
- mniej niż 3 wymagania – ocena błędów od 5,00 pkt.

## **Klasa II PZG**

### **1. Skok** - koń 120 cm. (Dozwolone jest podniesienie konia na wys. 125cm.)

Zawodniczka wykonuje 2 różne skoki z tabeli FIG. Do wieloboju i finałów liczy się średnia ocena z dwóch skoków.

Jeśli jednym ze skoków będzie skok „Jurczenko” zawodnicze do średniej z dwóch ocen zostanie doliczone + 2,0 pkt.

Odbicie z 1 odskoczni standardowej.

#### **Finał: jak w wieloboju**

### **2. Poręczce** (na poręczach asymetrycznych)

- Rozstaw żerdzi od kl. II – wg FIG-u – 180cm.

Elementy obowiązkowe (wymagania):

1) Wychwył + st. na RR ( <b>na górnej lub dolnej żerdzi</b> )		0,50
2) Element blisko żerdzi (przemyk, nastopowy, stalder, itp. z gr. B ( <b>na górnej lub dolnej żerdzi</b> )	gr. C	0,50 1,00
3) Sanzirowka x 2 powyżej 45°	2 x 1,00	2,00
4) Dwa kołowroty olbrzymie w tył	2 x 0,50	1,00
5) Zeskok saltem prostym ( <b>w tył lub w przód</b> )		1,00
	-----	
	OW	5,50

- **Wychwył + st. na RR (tylko w kl. II) – liczone jest jako jeden element !!!**

**Finał:** j. wyżej

**Premie:** - zaliczane są do trudności układu i ilości wymagań (elementów), można je wykonać zarówno w wieloboju jak i w finale (oczywiście z dodatkową premią – wg programu klasyfikacyjnego).

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 1) Kołowrót olbrzymi w tył z 180° | 1,00 |
|-----------------------------------|------|

2) Kołowrót olbrzymi w przód		1,00
3) Kołowrót olbrzymi w tył 360°		1,00
4) Zeskok	z gr. B	0,50
	z gr. C	1,00

- **Wykonanie co najmniej 5 obowiązkowych elementów (wymagań) lub premii – ocena wykonania od 10 pkt.**
- **Wykonanie 4 i mniej elementów (wymagań) – ocena wykonania od 5 pkt.**
- **Brak wykonania co najmniej 1 wymagania – ocena końcowa 0 pkt.**
- **Dowolność wykonania elementów (wymagań)**
- **Dozwolona asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa itp.**  
Pomoc trenera – wg FIG-u - kara 1,00 pkt. i brak elementu!
- **Błędy „sanżirowki” wg błędów swingów (wg FIG-u)**

Komisja E:

- > 10° – 30° – 0.10 pkt

- > 30° – 45° – 0.30

- > 45° – 0.50 pkt

### 3. Równoważnia

Czas ćwiczenia 1:10 - 1:30 min. Wysokość - 125 cm

- |   |      |
|---|------|
| 1) Seria gimnastyczna z co najmniej jednym podskokiem z pełną amplitudą | 0,50 |
| 2) Obrót na 1N (piruet)   | 0,50 |
| 3) Seria akrobatyczna, co najmniej z 2 elementów z lotem                | 0,50 |
| 4) Skok szpagatowy ze zmianą nóg (zetka)                                | 0,50 |
| 5) Dowolne salto  | 0,50 |
| 6) Zeskok, co najmniej saltem prostym w przód lub w tył                 | 0,50 |

-----

OW                      3,00

+ 8 grup najwyższej trudności

**Premie:**

- |  |      |
|--|------|
| 1) Seria akrobatyczna z saltem   | 0,50 |
| 2) Seria akrobatyczna flik flak salto<br>lub inna seria akrobatyczna z „rebounding effect” | 0,30 |
| 3) Zeskok w tył z rundaka lub z flik flaka min. gr. B                                      | 0,50 |
| 4) Połączenie wg FIG   |      |

**Finat:** j. w.

## 4. Ćwiczenia wolne

Czas ćwiczenia 1:10 - 1:30 min. do muzyki

1) Seria gimnastyczna z minimum 2 podskoków (elementów z tabeli), jeden z nich ze szpagatem podłużnym lub poprzecznym (180°) – (pasaż)	0,50
2) Salto minimum 360° (w serii akrobatycznej)	0,50
3) Przerzut w przód + salto proste	0,50
4) Salto w przód (nie machowe) i w tył - w tej samej lub różnych seriach akrobatycznych	0,50
5) Piruet min. gr. B	0,50
	-----
	OW 2,50

+ 8 grup najwyższej trudności

### Premie:

1) Seria akrobatyczna z min. gr D	1,00
2) Piruet min. gr. C	0,30
3) Seria akrobatyczna z min. gr C	0,50
Połączenia wg FIG	

### Równoważnia i ćwiczenia wolne:

**Skrócone ćwiczenie na równoważni i ćw. wolnych (w kl. II ) – według FIG-u !!!**

**W kl. II (na Turnieju Młodości – Pucharze Polski) – dozwolone jest położenie „łatki” na równoważni do elementów akrobatycznych gr. D oraz do serii akrobatycznej z saltem w tył (dotyczy to tylko serii z reboundingiem! - połączenia z odbiciem z 2 NN rozwijające szybkość w jednym kierunku).**

**Klasa I PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek**

**Klasa Mistrzowska PZG - wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek**