

PROGRAM KLASYFIKACYJNY NA LATA 2014-2016

GIMNASTYKA SPORTOWA MĘŻCZYZN

(MAG)

Podział na kategorie wiekowe:

Klasa młodzieżowa PZG.....	6 - 9 lat (młodzik)
Klasa III PZG.....	9 – 11 lat (junior młodszy)
Klasa II PZG.....	12 - 14 lat (junior młodszy)
Klasa I PZG.....	15 – 17 (junior)
Klasa M PZG.....	18 – 21 (młodzieżowiec)
Klasa M PZG.....	22 i więcej (senior)

Zasady ogólne:

- 1.Do klas sportowych; młodzieżowej, kl. III i kl. II zaproponowano elementy obowiązkowe, które powinny być wprowadzone do układów.
- 2.Do układów zawodnik może wprowadzić tylko te elementy, które są wykonywane przez niego bezpiecznie i poprawnie pod względem technicznym.
- 3.Kolejność wykonywanych elementów obowiązkowych w układach jest dowolna.
- 4.Układy gimnastyczne prezentowane przez sportowców podczas zawodów, powinny stanowić zestaw płynnie wykonywanych i bezpiecznych ćwiczeń.
- 5.W zawodach klasy młodzieżowej w punktacji wielobojowej nagradzani będą zawodnicy w każdej grupie wiekowej oddzielnie oraz w punktacji wspólnej dla wszystkich grup wiekowych.
- 6.W kategorii młodzika do systemu współzawodnictwa dzieci (MMM) zalicza się tylko start w klasie młodzieżowej (6-9 lat). Do punktacji zaliczane będą wyniki z wieloboju wspólnego dla wszystkich grup wiekowych oraz z ćwiczeń finałowych w poszczególnych, 4 konkurencjach.
- 7.Do startu w finałach w poszczególnych konkurencjach dobiera się zawodników z najlepszymi notami spośród wszystkich startujących.(bez podziału na grupy wiekowe)
- 8.Zawodnik klasy młodzieżowej mający 9 lat może wystartować w klasie III PZG tylko w przypadku gdy w danym roku nie punktował w (MMM) startując w klasie młodzieżowej PZG.
- 7.W finałach OOM startują zawodnicy zgodnie z wiekiem w kl. III i II.

8.W IMP juniorów , młodzieżowca i seniorów startują zawodnicy zgodnie z wiekiem dla kl. I oraz w klasie mistrzowskiej w seniorach lub młodzieżowcu.

Klasa młodzieżowa wiek 6-9 lat

1.W klasie młodzieżowej wykonywane są układy w czterech konkurencjach – ćwiczenia wolne, ćwiczenia w podporach, skok, drążek.

2.Zawodnicy występują na zawodach w krótkich spodenkach i krótkiej koszulce.

3.Układy w poszczególnych konkurencjach składają się z 10 elementów obowiązkowych (wykonywanych w dowolnej kolejności). Każdy element posiada wartość 0,5 pkt. Maksymalna ocena bazowa w konkurencji wynosi 5,0 pkt.

4. Wykonywanie elementów na inną (stronę, nogę, rękę itp.) niż to wynika z opisu elementów wchodzących w skład budowy układów, przy zachowaniu wszechstronności i różnorodności ćwiczeń nie jest błędem.

5. Błędy wykonania potrącają się za każdym razem zgodnie z ogólnymi przepisami FiG. tzn.

- błąd mały 0,1 pkt.

- błąd średni..... 0,3 pkt.

- błąd duży0,5 pkt.

- upadek1,0 PKT.

- błąd niewykonania elementu.....0,5pkt.

6. Sędziowie E dokonują potrąceń za błędne wykonanie każdego elementu (błędy takie jak niewymagane ugięcie RR, NN, niepożądane rozłączenie NN, brak utrzymania poprawnej sylwetki ciała(niepotrzebne załamanie czy wygięcie T, brak pełnego naciągnięcia stóp – cecha gimnastyczna, brak utrzymania równowagi itp.). Za każdym razem wielkość potrącenia musi być zgodna z przepisami FiG – patrz punkt 3.

7.Potrącenie za wykonanie w pojedynczym elemencie nie może przekroczyć wartości samego elementu t.j 0,5pkt, wyłączając błąd upadku (tu każdorazowo potrącenie wynosi 1,0 pkt.).

8. Niezwłocznie po zakończeniu ćwiczenia sędziowie E podają na kartce sędziemu arbitrowi sumę błędów jaką popełnił ćwiczący (np. 1,4pkt).

9. Ocena sędziów E za wykonanie uzależniona jest ponadto od ilości wykonanych elementów obowiązkowych zgodnie z zasadą:

10 - 9 elementów	10,0 pkt. minus błędy wykonania
8 - elementów	9,0 pkt.
7 – elementów.....	7,0 pkt.
6 – elementów.....	6,0 pkt.
5 – elementów.....	4,0 pkt.
1-4 elementy.....	2,0 pkt.

10. Ilość wykonanych elementów i wielkość punktów za wykonanie podaje sędzia D-Arbitr, on też ogłasza ocenę końcową zawodnika.

I - Ćwiczenia wolne- elementy: ocena baza 10x0,5= 5,0

Niezbędny sprzęt – ścieżka lub plansza gimnastyczna.

Kolejność wykonywanych elementów dowolna.

Pozycja wyjściowa do ćwiczeń postawa zasadnicza (pw = pz)

- | | |
|--|-----|
| 1. Arabeska (pół waga) | 0,5 |
| 2. Stanie na RR (zaznaczone) | 0,5 |
| 3. Dwa połączone przerzuty bokiem | 0,5 |
| 4. Połączone 2 różne przewroty w przód..... | 0,5 |
| 5. Połączone 2 różne przewroty w tył | 0,5 |
| 6. Mostek (NN w rozkroku) | 0,5 |
| 7. Dwa różne szpagaty (wytrzymane 2s) | 0,5 |
| 8. Skłon w przód w siadzie rozkrocznym (2s)..... | 0,5 |
| 9. Podpór skulony (kogut - wytrzymany 2s) | 0,5 |
| 10. Wyskok z 1/1 obrotem | 0,5 |

Suma pkt. bazowych5,00 pkt.

Wykonanie10,00 pkt.

Ocena maksymalna

15.00 pkt

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na ćwiczeniach wolnych

1. Rundak wyskok
2. Z miejsca przerzut w tył (flik-flak)
3. Przerzut w przód
4. Przewrót w tył o prostych RR do stania na RR
5. Z poziomy w rozkroku szpiczaga stanie na RR (wytrzymać 10 sek)
6. wychwyt z głowy

II - ĆWICZENIA W PODPORACH – elementy: 10x0,5= 5,0

Niezbędny sprzęt - skrzynia wysokość 40 - 50 cm:

Cały układ może być wykonany w drugim kierunku

P.w. - Przysiad podparty o NN zwartych, tyłem do skrzyni.

1. Przysiad podparty o NN zwartych i łącznie rzut NN w tył do podporu zwieszono przodem (wytrzymać 2 s)0,5
2. Wymach PN w tył i powrót do p.z.p.0,5
3. Wymach LN i powrót do p.z.p.0,5
4. ¼ obrotu do podporu zwieszono L bokiem (2 s)0,5
5. ¼ obrotu do podporu zwieszono tyłem0,5
6. Wymach PN i powrót do p.z.t.0,5
7. Wymach LN i powrót do p.z.t.0,5
8. ¼ obrotu do podporu zwieszono P bokiem (2s).....0,5
9. ¼ obrotu do podporu zwieszono tyłem i łącznie zeskok do przysiadu podpartego0,5
10. Wyprost T do postawy i łącznie podskok i odbiciem NN przeskok zawrotny z podparciem RR o skrzynię (biodra powyżej głowy).....0,5

Suma pkt. bazowych5,00 pkt.

Wykonanie10,00 pkt.

Ocena maksymalna15.00 pkt

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej:

Grzybek: - koła odboczne, wiek 7 lat 2x

wiek 8 lat 5x

wiek 9 lat 15x

Koń z tęgami: - wiek zawodnika – 8 lat przemachy NL i NP. w przód i w tył

- wiek zawodnika -9 lat zamachy NL i NP w podporze przodem i tyłem

- koła jednonóż NP. i NL

III - SKOK – elementy: 4,0(skok I) lub 5,0(skok II)

Skok I – baza 4,0 pkt.

(Niezbędny sprzęt – odskocznia, sterta materaców wysokości 80 - 100cm)

Naskok do przysiadu podpartego i zeskok do postawy

PW. postawa zasadnicza

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Rozbieg max 20m..... | 0,5 |
| 2. Naskok na odskocznię i odbicie obunóż | 0,5 |
| 3. Pierwsza faza lotu NN powyżej barków | 0,5 |
| 4. Odbicie z RR i przysiad podparty..... | 0,5 |
| 5. Postawa zasadnicza | 0,5 |
| 6. Z marszu odbiciem z NN wyskok w górę (RR zamach przodem w górę) ... | 0,5 |
| 7. Druga faza lotu (tułów prosty) | 0,5 |
| 8. Lądowanie | 0,5 |
| Suma pkt. bazowych | 4,00 pkt. |
| Wykonanie | 10,00 pkt. |

Ocena maksymalna

14.00 pkt.

SKOK II – baza 5,0pkt.

(Niezbędny sprzęt – odskocznia, sterta materaców wysokości 80 -100cm)

Naskok do stania na RR i opad T do leżenia tyłem, z leżenia tyłem skulony przewrót w tył i zeskok w głąb do postawy

1. Rozbieg max 20 m.....	0,5
2. Naskok na odskocznię i odbicie obunóż	0,5
3. Pierwsza faza lotu	0,5
4. Stanie na RR (sylwetka prosta).....	0,5
5. Pad T do leżenia tyłem RR w górę.....	0,5
6. Przewrót w tył.....	0,5
7. Postawa zasadnicza.....	0,5
8. Z kroku naskok i odbiciem NN wyskok w górę (RR zamach przodem w górę).....	0,5
9. II faza lotu (w trakcie lotu skulenie i wyprost T).....	0,5
10. Lądowanie do postawy.....	0,5
Suma pkt. bazowych	5,00 pkt.
Wykonanie	10,00 pkt.

Ocena maksymalna

15.00 pkt.

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na skoku

1. Skulone salto w przód odbiciem z odskoczni i małego batutu.
2. Skok rozkroczny (wysokość stołu 100-110 cm).
3. Skok kuczny (wysokość stołu 100-110 cm).
4. Przerzut w przód przez stertę materacy.

IV – DRAŻEK –elementy: 10x0,5= 5,0

(Niezbędny sprzęt - drążek standard lub przyścienny +skrzynia lub drążek zaczepiony na drabinkach, wysokość 150-160cm)

1. Zwis nachwytem (T prosty, wytrzymać 2 s).....0,5
 2. Wymyk siłą o NN prostych do podporu przodem
(wymyk wykonany oparciem 1N o skrzynię lub drabinkę błąd 0,3)0,5
 3. Zmiana położenia rąk w podchwyt (podpór wytrzymać 2 s)
zmiana rąk następuje kolejno pojedynczo).....0,5
 4. Odmyk, o NN prostych, do zwisu0,5
 5. Podciągnięcie do zwisu na ugiętych RR (wytrz.4 s)
(W zwisie broda powyżej drążka)0,5
 6. Wyprost RR i wznos NN do zwisu przewrotnego NN w rozkroku (wytrzymać 4 s)
(NN proste w rozkroku)0,5
 7. Opust T do zwisu z kolejną zmianą P i L R do chwytu
odwrotnego (wytrzymać 2 s).....0,5
 8. Obrót o 180° do zwisu nachwytem0,5
 9. Wywijania w zwisie (3 x) (zamachy tułowiem i nogami w miejscu).....0,5
 10. Zeskok do postawy0,5
- Suma pkt bazowych5,00 pkt.**
Wykonanie10,00 pkt.
Ocena maksymalna 15.00 pkt

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na drążku.

1. Kołowrót w tył w podporze przodem
2. Zamachy w zwisie (4-5x)
3. Zamachy w zwisie w paskach powyżej drążka (8-10x)
4. Odmachy w podporze NN powyżej barków (4-5x)

Przygotowanie dodatkowo zalecane dla klasy młodzieżowej

Kółka:

1. Zwis przewrotny, zwis przerzutny, zwis tyłem
2. Zamachy w zwisie
3. Poziomka w podporze (wytrzymana 10s)

Poręcze:

1. Poziomka w podporze (10-15s)
2. Zamachy w podporze NN powyżej barków (8-10x)
3. Zamachy w zwisie
4. Stanie na RR na niskich przenośnych poręczach (10s)

SIŁA TECHNICZNA

1. Stanie na rękach przy drabinkach 50 s. (z utrzymaniem prawidłowej sylwetki)
2. Stanie na RR na mini poręczach 10s
3. Szpiczagi z oparciem barkami o drabinki 8-10x (na planszy, mini poręczach)
4. Kogut w podporze 5 s (na planszy i poręczach)
5. Podpór na kółkach 15s (RR odkręcone)

Przygotowanie na batucie

1. Wskoki na środku batutu w postawie zasadniczej 12x
2. Wskoki w postawie RR w górę 12x
3. Wskoki w postawie RR w górę z obrotami w prawo i w lewo
4. Wskoki w postawie z zamachową pracą RR 12x
5. Odbicia w podporze przodem T równoległy do batutu
6. Odbicia w podporze tyłem T równoległy do batutu
7. Salto w przód dowolne
8. Salto w tył dowolne

Przygotowanie fizyczne zgodnie z normami dla klasy młodzieżowej przedstawionymi w tabeli nr 1

Przygotowanie choreograficzne klasa młodzieżowa

Ćwiczenia przy drążku:

Nauka pozycji baletowych I, II, III

Demi plie w I, II, III pozycji

Grand plie w I, II, III pozycji

Releve (półpalce) I, II, III pozycji

Battement tendue w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendus jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement frappe we wszystkich kierunkach („po krzyżu”), wznos nogi na 45°

Battement fondus we wszystkich kierunkach („po krzyżu”) wznos nogi na 45°

Grand battement jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Arabesque

Waga przodem

Ćwiczenia na środku sali:

Demi plie w I, II, III pozycji

Grand plie w I, II, III pozycji

Releve I, II, III pozycji

Battement tendu w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendu jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Grand battement jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Arabesque

Waga przodem

Ćwiczenia w marszu:

Marsz na całej stopie od palców

Marsz na releve (półpalce)

Marsz na plie (półprzysiad)

Marsz z akcentem stopą w przód, bok

Łączenie ww. ćwiczeń z różnym położeniem i ruchami ramion

Podskoki:

Saute w I, II, III pozycji

Echappe w I, II, III pozycji

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360° w prawo i lewo

Ćwiczenia koordynacyjne:

Położenia ramion w kierunkach głównych i pośrednich

Ćwiczenia ramion w połączeniu z pracą nóg (plie, releve) w I, II, III pozycji

Ćwiczenia z przemieszczeniem:

Podskoki zmienne z asymetryczną pracą ramion

Pas chasse (dostawny) prawa, lewa noga, ramiona w bok

Pas chasse, podskok nożycowy

Pas chasse, ansamble (naskok), wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Pas chasse, ansamble, wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360°
w prawo i lewo

Pas chasse, ansamble, podskok kuczny

Klasa III wiek 9-11 lat

W klasie III układy ćwiczeń składają się z 5 elementów obowiązkowych oraz 3 elementów dowolnych razem 8 elementów w konkurencjach ćwiczenia wolne, koziółek, kółka, poręcz, drążek. skok (obowiązkowy).

Kolejność wykonywanych elementów jest dowolna.

Zawodnicy mogą występować w spodniach długich lub krótkich spodenkach i koszulce.

3. Błędy wykonania potrącane są za każdym razem przez sędziów E, zgodnie z ogólnymi przepisami FIG. tzn.

- błąd mały 0,1pkt

- błąd średni..... 0,3pkt

- błąd duży0,5pkt

- upadek1,0

- błąd niewykonania elementu.....wartość punktowa elementu

4.Potrącenie za wykonanie w pojedynczym elemencie nie może przekroczyć wartości samego elementu t.j 1,0pkt.Błąd upadku - każdorazowo potrącenie wynosi 1,0 pkt.

5.Ocena sędziów E za wykonanie uzależniona jest ponadto od ilości wykonanych element

8 – 7 elementów.....10 pkt.

6 – elementów9 pkt.

5 – elementów7 pkt.

4 – elementy5 pkt.

1 - 3 elementy2 pkt.

5. Ilość wykonanych elementów i wielkość punktów za wykonanie podaje sędzia D-Arbiter, on też ogłasza ocenę końcową zawodnika.

7.W skład oceny sędziów D za trudność wchodzi 5 elementów obowiązkowych, każdy wartości 1,0 pkt. oraz wartość zgodnie z FIG 3 elementów dowolnych.

8.Grupy wg FIG (element może być powtórzony 1 raz i jest zaliczany do oceny E i D również ten który wchodzi w elementy obowiązkowe i jest uznany za min. grupę A w przepisach FIG .)

I – ĆWICZENIA WOLNE

(Ćwiczenia wykonujemy na planszy)

1. Zamachem stanie na RR, przewrót w przód do poziomki
w rozkroku i płynnym ruchem siłą stanie na RR (Endo).....1,0
 2. Przerzut na 1N i łącznie na 2NN.....1,0
 3. Salto skulone w przód.....1,0
 4. Dwa różne szpagaty1,0
 5. Przerzut bokiem łącznie drugi przerzut bokiem
z dostawieniem N i przerzut w tył wyskok w górę.....1,0
- 5,0 pkt.**

Trzy elementy dowolne

(Każdy element może być powtórzony 1 raz i może być dodany do bazy, jeżeli jego wartość jest minimum grupy A)

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy III na ćwiczeniach wolnych

1. 3-Łączone przerzuty w przód
2. Rundak seria przerzutów w tył (min 3)
3. Z miejsca przerzut w tył salto w tył dowolne
4. Stanie na RR wytrzymałe 20sek
5. Przewrót w tył do stania o prostych RR z ½ obrotem
6. Skulone salto w tył z miejsca

II – Koziołek – wysokość standard

1. 1 koło w podporze wzdłuż koziołka.....1,0
2. Koło z ¼ obrotem w przód.....1,0
3. 1 koło w podporze poprzek koziołka.....1,0
4. Koło z ¼ obrotem w tył.....1,0
5. 1 koło w podporze wzdłuż koziołka
(koło na drugim końcu koziołka w stosunku do pkt1).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne (każde dodatkowe koło jest elementem grupy A.

Trudność elementów wykonanych na koziołku jest taka sama jak trudność tego elementu opisana w FIG wykonana na karku konia(np. zeskok allemand gr.A, obroty w podporze Fedorczenko gr.” D” itd.

Element może być powtórzony 1 raz.

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy III na koniu

1. Łączone koła 1N w prawo i w lewo 3x
2. Koła odboczne w łękach 5x
3. Koła odboczne w podporze przodem na karku 5x
4. Koła odboczne w podporze tyłem na karku 5x
5. Koła odboczne na grzybku 30x
6. Łączenie na grzybku 3 koła obrót techniką Fedorczenko o 360° i łącznie 3 koła

III – Kółka

(Układ wykonuję się na kółkach – wysokość standard. Można podstawiać dodatkowe materace do lądowania).

- | | |
|--|------------|
| 1. Wspieranie ciągiem..... | 1,0 |
| 2. Poziomka wytrzymała (3s)..... | 1,0 |
| 3. Zamachy w przód i w tył w zwisie 3x (stopy i pięty na wysokości kółek)..... | 1,0 |
| 4. Wykręt w przód w dowolnej pozycji T..... | 1.0 |
| 5. Waga tyłem (3s)..... | <u>1,0</u> |

5,0pkt.

Trzy elementy dowolne zgodnie z FIG (element dodatkowy może być też powtórzeniem elementu obowiązkowego, (jeżeli jest on elementem co najmniej gr A) każdy element może być powtórzony 1 raz i będzie on zaliczony do oceny bazy).

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy III na kółkach

1. Stanie na RR szpiczaga (wytrz. 3s)
2. 3- łączone wykręty w przód
3. 3- łączone wykręty w tył
4. Zamachy w zwisie (biodra powyżej kółek)
5. Zamachy w podporze 4-5

IV – Skok

Skoki wykonujemy odbiciem z 1 odskoczni z lądowaniem na materac wysokości 30 cm (materac 20 cm plus 10cm)

Zawodnik może wykonać jeden z 3 skoków w zawodach do wieloboju. Aby dostać się do finału zawodnik powinien wykonać dwa różne skoki z trzech obowiązkowych. Pierwszy skok liczy się do wieloboju, średnia z dwóch do finału.

1. Salto w przód skulone- wartość skoku 4,0
2. Salto w przód łamane – wartość skoku 4,5
3. Salto w przód proste – wartość skoku 5,0

Ocenie podlegają następujące elementy składowe każdego skoku

1. Rozbieg 20 metrów..... 1,0
2. Naskok i odbicie z odskoczni i salto – skulone.....1,0
- łamane.....1,5
- proste.....2,0
3. Przygotowanie do lądowania.....10
4. Lądowanie w postawie.....1,0

W finale średnia z dwóch dowolnych skoków. W zawodach finałowych można dodać do skoku bazowego obroty wzdłuż podłużnej osi ciała. Każde ½ obrotu zwiększa wartość bazową skoku o 0,5 pkt.(np. salto skulone z obrotem o 360 daje wartość skoku równą 5,0 pkt, a salto proste z 1 obrotem to skok o wartości 6,0 itp.)

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy III na skoku

1. Przerzut w przód przez stół (120-125cm) odbiciem z mini batutu lub 2 odskoczni
2. Rundak przez stół (120-125cm) odbiciem z mini batutu lub 2 odskoczni
3. Salto w przód i w tył w dowolnej pozycji ze stołu (125cm)
4. Salto w przód i w tył z ½ obrotem w dowolnej pozycji ze stołu (125cm)

V – Poręczce – wysokość standard

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Zamachy w zwisie w przód i w tył 3x..... | 1,0 |
| 2. Ze zwisu wspieranie wychwytem do podporu..... | 1,0 |
| 3. Szpiczaga stanie na RR..... | 1,0 |
| 4. Zamachy w podporze do stania na RR 3x..... | 1,0 |
| 5. Zamachy w zwisie przewrotnym 3x..... | <u>1,0</u> |
| | 5,0 pkt. |

Trzy elementy dowolne FiG (element może być powtórzony 1 raz)

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy III na poręczach:

1. Moy do oparcia
2. Wspieranie w przednim zamachu
3. Salto w tył pod poręczami do zwisu
4. Szpiczaga stanie na RR (3 -4)
5. Zamachy w podporze z podskokiem w tylnym zam. do stania (4x)

VI – drążek (ćwiczenia wykonujemy w zwisie w paskach)

1. Zamachy w zwisie, minimum 3x techniką agresywnego „kopu” stopami w przód i 3x w tył techniką „kopu” piętami- jak do salta w przód.
(w zamachach biodra minimum na wysokości drążka).....1,0
2. Zamachy w zwisie przewrotnym NN w rozkroku, minimum 3x.....1,0
3. Wymyk do lub przez podpór przodem z zamachu.....1,0
4. Kołowrót olbrzymi w tył 1x.....1,0
5. Kołowrót olbrzymie w przód 1x (w nachwycie).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne (każdy dodatkowy kołowrót jest elementem gr. A. Element może być powtórzony i zaliczony do wartości układu przez sędziów D 1 raz. Wartość elementów dowolnych wykonana w paskach jest zgodna z ich wartością wg FIG np. sztalder gr. B

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na drążku

1. Zamachy w zwisie bez pasków (5-6)
2. Zamachy z ½ obrotem w zamachu w przód (snażerowki 3 - 4x)
3. Kołowrót olbrzymi w tył bez pasków
4. Kołowrót olbrzymi w przód bez pasków

PRZYGOTOWANIE DODATKOWE ZALECANE DLA ZAWODNIKÓW KL. III

BATUT

1. Salto w przód kulone, łamane, proste (z ½ obrotem, 1/1 obrotem)
2. Podwójne salto w przód w pozycji zgrupowanej
3. Salto w tył kulone, łamane, proste (z ½ obrotem, 1/1 obrotem)
4. Podwójne salto w tył w pozycji zgrupowanej

SIŁA TECHNICZNA

1. Stanie na rękach 20 s. (na planszy, poręczach)
2. Stanie na rękach 10 s na kółkach
3. Trzy szpiczagi (na planszy, poręczach)
4. Kogut w podporze 10 s (na planszy, kółkach i poręczach)
5. Zamachy w podporze na kółkach 4x

GIBKOŚĆ

1. 3 szpagaty pełne
2. Skłon o nogach złączonych i w rozkroku (100 %)
3. Odpowiednio rozwinięta gibkość obręczy barkowej
4. Wolny mostek w tył i w przód

Przygotowanie fizyczne zgodnie z normami przedstawionymi dla zawodników kl. III podane w tabeli nr 2

Przygotowanie choreograficzne klasa III

Ćwiczenia przy drążku:

Doskonalenie pozycji baletowych I, II, III

Demi plie w I, II, III pozycji

Grand plie w I, II, III pozycji

Releve I, II, III pozycji

Battement tendue w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendus jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement frappe we wszystkich kierunkach („po krzyżu”), wznos nogi na 45°

Battement fondus we wszystkich kierunkach („po krzyżu”) wznos nogi na 45°

Rond de jambe par terre w przód i tył

Battement tendue, passe w III pozycji

Battement developpe we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Grand battement jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Arabesque

Waga przodem, bokiem

Ćwiczenia na środku sali:

Demi plie w I, II, III pozycji

Grand plie w I, II, III pozycji

Releve I, II, III pozycji

Battement tendu w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendu jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Grand battement jete w I, III pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Arabesque

Waga przodem, bokiem

Ćwiczenia w marszu:

Marsz na całej stopie od palców

Marsz na releve (półpalce)

Marsz na plie (półprzysiad)

Marsz z akcentem stopą przód, bok

Marsz z ugięciem nogi i asymetryczną pracą ramion

Marsz z wymachami przód, bok, tył ze zmianą kierunku

Łączenie ww. ćwiczeń z różnym położeniem i ruchami ramion

Marsz w obrocie w prawa i lewą stronę

Podskoki:

Soute w I, II, III pozycji

Soute w I, II, III pozycji ze zmianą kierunku

Echappe w I, II, III pozycji

Echappe w I, II, III pozycji ze zmianą kierunku

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360° w prawo i lewo

Ćwiczenia koordynacyjne:

Położenia ramion w kierunkach głównych i pośrednich

Ćwiczenia ramion w połączeniu z pracą nóg (plie, releve, battement) w I, II, III, V pozycji, ze zmianą kierunku

Ćwiczenia z przemieszczeniem:

Podskoki zmienne z asymetryczną pracą ramion

Pas chasse (dostawny) prawa, lewa noga, ramiona w bok

Pas chasse (dostawny) prawa, lewa noga z asymetryczną pracą ramion

Podskoki bieżne

Pas chasse, podskok nożycowy

Pas chasse, podskok koci

Pas chasse, ansamble, wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Pas chasse, ansamble, wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360° w prawo i lewo

Pas chasse, ansamble, podskok kuczny

Pas chasse, ansamble, podskok kuczny, obrót 180°, 360° w prawo i lewo

Obroty chaines, pique

Pas chasse, ansamble, podskok rozkroczny

Pas chasse, ansamble, (sissone) podskok półszpagat z odbicia obunóż

Klasa II wiek 12-14 lat

1.W klasie II układy ćwiczeń składają się z 5 elementów obowiązkowych w tym zeskok oraz 3 elementów dowolnych razem ocenionych jest maksimum 8 elementów w konkurencjach ćwiczenia wolne,(koń z łękami) , kółka, poręczce, drążek skok (obowiązkowy).

2. Kolejność wykonywanych elementów jest dowolna.

3.Zawodnicy występują w spodniach długich lub krótkich spodenkach tylko lecz tylko na skoku i ćw. wolnych.

4.W każdej konkurencji do wartości trudności układu zaliczamy w pierwszej kolejności elementy obowiązkowe w tym zeskok następnie trzy najtrudniejsze elementy dowolne, lecz minimum trudności grupy A.

5.Element dowolny nie może zastąpić elementu obowiązkowego.

6. Błędy wykonania potrącane są za każdym razem zgodnie z ogólnymi przepisami FiG. tzn.

- błąd mały 0,1pkt

- błąd średni..... 0,3pkt

- błąd duży0,5pkt

- upadek1,0

- błąd niewykonania elementu.....1,0

7.Potrącenie za wykonanie w pojedynczym elemencie nie może przekroczyć wartości samego elementu t.j 1,0pkt.Błąd upadku - każdorazowo potrącenie wynosi 1,0 pkt.

8.Ocena sędziów E za wykonanie uzależniona jest ponadto od ilości wykonanych element

8 -7 elementów.....10 pkt.

6 - elementów.....9 pkt.

5 – elementów 7 pkt.

4 – elementów5 pkt.

1 - 3 elementy2 pkt.

9. O wysokości oceny za wykonanie wynikającej z ilości wykonanych i zaliczonych elementów decyduje sędzia D – Arbiter.

10. Sędziowie E przedstawiają Arbitrowi na kartkach sumę potrąconych błędów (np. 1,8)

11.W skład oceny sędziów D za trudność wchodzi 5 elementów obowiązkowych każdy wartości 1,0 pkt. oraz wartość zgodnie z FIG 3 elementów dowolnych. Nie będą przyznawane dodatkowe premie za struktury FiG.

12. Grupy wg FIG (element może być powtórzony 1 raz i będzie on zaliczany do oceny E i D również ten który wchodzi w skład elementów obowiązkowych i jest uznany za minimum grupę A w przepisach FIG).

13. W pozostałych nieopisanych wyżej kwestiach obowiązują przepisy FIG

I- Ćwiczenia wolne – na planszy

1. Dwa koła oboczne do dowolnego szpagatu.....1,0
2. Po rundaku lub przerzucie w tył wyskok
z 1/2 obrotem i salto w przód (twist).....1,0
3. Przerzut na 1N, na 2NN i z 2NN na 2 NN (flik-flak w przód).....1,0
4. Ze stania na RR korbet przerzut w tył salto skulone w tył.....1.0
5. Zeskok element akrobatyczny min B i wyżej (A 0,5pkt).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne grupy FIG

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na ćwiczeniach wolnych:

1. Salto w tył z miejsca z ½ obrotem z odskoczni
2. Salto w przód z miejsca z ½ obrotem z odskoczni
3. Rundak przerzut w tył salto proste w tył
4. Rundak salto tempowe, przerzut w tył dowolne salto w tył
5. Łączone salta skulone w przód (3-4)
6. Przewrót w tył o prostych RR do stania z obrotem o 360°
7. Przerzuty w tył łączone (4-5)
8. Łączone salta tempowe w tył (2-3)
9. Koła oboczne lub koła Thomasa lub Fedorczenko

II- Koń bez łęków – wysokość 100-110cm

1. Koło w podporze tyłem na karku.....1,0
2. Koło w siodle (środek konia).....1,0
3. Koło w podporze przodem.....1,0
4. Dowolny obrót o 360 ° w podporze.....1,0
5. Zeskok min B (A 0,5pkt).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne. Grupy elementów zgodnie z Fig

Punkty 1,2,3,to przejście Magyara. W przejściu Magyara na każdej części można dodać po 1 kole wówczas traktowane ono będzie jako dodatkowy element dowolny gr A. (Np. dwa koła na karku, dwa koła w siodle i dwa koła na końcu konia to razem 6 elementów tzn 3 elementy obowiązkowe + 3 elementy dowolne grupy A)

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na koniu z łękami

1. Wymachy, przemachy, koła okroczone, nożyce (rytm, amplituda)
2. 20 kół odbocznych w łękach
3. 20 kół odbocznych na karku, w podporze tyłem
4. 10 kół obocznych na karku w podporze przodem
5. 10 kół na łęku
6. Magyar + Shiwado (bez łęków)

GRZYBEK

1. Fedorczenko (4 obrotów)
2. Koła Thomasa 6x

III- Kółka- wysokość standard

1. Waga przodem (wytrzymać 2sek)1,0
2. Stanie na RR (wytrzymać 2sek)).....1,0
3. Ze stania opad w przód lub w tył do zamachu.....1,0
4. 3 - łączone wykręty w przód lub w tył.....1,0
5. Zeskok min B (A 0,5pkt).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne FIG.

Jeden zamach pośredni wykonany celowo, nie jest błędem.

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na kółkach

1. Stanie na rękach 20 s.
2. Zamachy w zwisie – biodro powyżej kótek
3. 4 do 5 wykrętów w przód i w tył
4. Honma – dowolna sylwetka
5. Przynajmniej jeden z elementów siły statycznej z minimum grupy C

IV – Skok (stół gimnastyczny plus sterta materaców za stołem)

Skok wykonujemy odbiciem z 1 odskoczni. Dopuszcza się wykonanie skoku odbiciem z 2 odskoczni jednak w tym przypadku wartość bazowa każdego skoku obniżana będzie o 0,5pkt

Każdy skok po odbiciu z odskoczni, składa się z dwóch części składowych. Pierwsza część wykonana odbiciem z RR od stołu gimnastycznego, druga część wykonana odbiciem z NN od sterty materaców. Całość stanowi płynną jednolitą strukturę ruchową.(Np. przerzut salto wykonane płynnie odbiciem z RR w pierwszej fazie i odbiciem z NN w drugiej fazie, zakończone prawidłowym lądowaniem.)

Skoki wykonujemy przez stół gimnastyczny wysokości 120-125 cm z lądowaniem na NN na stertę wysokości stołu(120- 125cm) i następnie zeskok ze sterty według opisu i lądowanie w postawie.

Zawodnik może wykonać jeden z 3 skoków w zawodach wieloboju. Aby dostać się do finału należy wykonać 2 różne skoki z 3 obowiązkowych. Wówczas 1 skok zaliczamy do wieloboju a średnia z 2 skoków daje kwalifikację do finału w tej konkurencji. Zezwala się na wykonanie 2-ch takich samych skoków lecz w tym przypadku wartość bazowa skoku 2-go będzie obniżona o 1,0pkt.

Skok I - Przerzut, salto w przód skulone- wartość skoku5,0

Skok II - Rundak salto w tył skulone – wartość skoku5,0

Skok III - Rundak przerzut w tył na stół, salto w tył skulone 5,0

Ocenie podlegają następujące elementy skoku

1. Rozbieg maksimum 25 m1,0
2. Odbicie z odskoczni i przerzut lub rundak z lądowaniem na NN.....1,0
3. Odbicie z NN i salto w przód lub w tył.....1,0
4. Przygotowanie do lądowania.....1,0
5. Lądowanie.....1,0

W finale liczy się średnia z dwóch różnych skoków. W zawodach finałowych można dodać do skoku bazowego obroty wzdłuż podłużnej osi ciała. Każde ½ obrotu zwiększa

wartość bazową skoku o 0,5 pkt.(np. przerzut salto skulone z obrotem o 360 daje wartość skoku równą 6,0 pkt. Wartość skoku można zwiększyć również przez inne niż skulone położenie ciała i tak pozycja łamana zwiększa dodatkowo wartość skoku o 0,5pkt. pozycja prosta zwiększa wartość skoku o 1,0 pkt. (dotyczy tylko zawodów finałowych).

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na skoku:

1. Salto proste w przód przez stół o wysokości 125 cm.
2. Przerzut w przód salto w przód (dowolna sylwetka) odbiciem z mini batutu lub z 2 odskoczni.
3. Tsukahara (dowolna sylwetka) odbiciem z mini batutu lub z 2 odskoczni.
4. Salto w tył (dowolna sylwetka) z obrotem o 360° ze stołu 125cm
5. Salto w przód (dowolna sylwetka) z obrotem o 360° ze stołu 125cm

V - Poręcze- wysokość standard

1. Moy do podporu.....1,0
2. Salto pod poręczami do zwisu.....1,0
3. Z oparcia wspieranie w przednim zamachu1,0
4. Zamachy w podporze do stania na RR 3x.....1,0
5. Zeskok min B (A 0,5 pkt.)1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne FiG.

Dopuszcza się wykonanie 1 pośredniego zamachu.

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na poręczach

1. Stanie na rękach 30 s.
2. 8 -10 zamachów do stania na rękach (tułów prosty)
3. ½ obrotu w nachwycie i w podchwycie
4. ½ Diamidowa do stania na jednej żerdzi
5. Wspieranie w tylnym zamachu do stania na rękach
6. Wspieranie w przednim zamachu - zamach do stania na rękach
7. Zamachy w zwisie przewrotnym (powyżej żerdzi)
8. Zamachy w zwisie (powyżej żerdzi)
9. Wspieranie wychwytem pobok + Szpiczaka (w rozkroku lub o nogach złączonych)

VI Drążek- wysokość standard

1. Sztalder.....1.0
2. Zamach w tył z ½ obrotem z podchwytu do podchwytu
(powyżej drążka) 1x.....1,0
3. Zamach w przód z ½ obrotem powyżej drążka z nachwytu do nachwytu 2x.....1,0
4. Zamach w tył „kopem” jak do salta w przód (powyżej drążka).....1,0
5. Zeskok min B (A 0,3pkt).....1,0

5,0 pkt.

Trzy elementy dowolne FiG.

Jeden zamach pośredni wykonany celowo i płynnie w układzie nie jest traktowany jako błąd.

Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla zawodników klasy II na drążku

1. Zamachy powyżej drążka
2. Kołowroty w nachwycie, podchwycie
3. ½ obrotu
 - a) nachwyt – nachwyt
 - b) podchwyt – podchwyt
 - c) nachwyt – podchwyt
 - d) podchwyt - nachwyt
4. Endo
5. Zeskok saltem prostym w tył i w przód
6. Adler

Przygotowanie zalecane(dodatkowe)

BATUT:

- 1.Salto w przód kulone, łamane, proste (z ½ obrotem, 1/1 obrotem)
- 2.Podwójne salto w przód w pozycji zgrupowanej
- 3.Salto w tył kulone, łamane, proste (z ½ obrotem, 1/1 obrotem)
- 4.Podwójne salto w tył w pozycji zgrupowanej

SIŁA TECHNICZNA

1. Stanie na rękach 30 s. (na planszy, kółkach i poręczach)
2. 3 do 5 szpicząg (na planszy, kółkach i poręczach)
3. Stanie na rękach w rozpięciu 10 s. (na planszy)
4. Waga w podporze w rozkroku 10 s. . (na planszy, kółkach i poręczach)
5. 10 zamachów w podporze na kółkach

GIBKOŚĆ

1. 2 szpagaty (minimum 80%) *1 szpagat pełny*
2. *Skłon o nogach złączonych i w rozkroku (100 %)*
3. Odpowiednio rozwinięta gibkość obręczy barkowej

Przygotowanie choreograficzne klasa druga

Ćwiczenia przy drążku:

Nauka pozycji baletowych I, II, III, V

Demi plie w I, II, III, V pozycji

Grand plie w I, II, III, V pozycji

Releve I, II, III, V pozycji

Battement tendue w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendus jete w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement frappe we wszystkich kierunkach („po krzyżu”), wznos nogi na 45°

Battement fondus we wszystkich kierunkach („po krzyżu”) wznos nogi na 45°, 90°

Rond de jambe par terre w przód i tył

Rond de jambe en l'air w przód i tył

Battement tendue, passe w III, V pozycji

Łączenie ww. ćwiczeń z różnym położeniem i ruchami ramion

Grand battement jete w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Arabesque

Waga przodem

Ćwiczenia na środku sali:

Demi plie w I, II, III, V pozycji

Grand plie w I, II, III, V pozycji

Releve I, II, III, V pozycji

Battement tendu w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Battement tendu jete w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Grand battement jete w I, III, V pozycji we wszystkich kierunkach („po krzyżu”)

Łączenie ww. ćwiczeń z różnym położeniem i ruchami ramion

Arabesque

Waga przodem

Ćwiczenia w marszu:

Marsz na całej stopie od palców

Marsz na releve (półpalce)

Marsz na plie (półprzysiad)

Marsz z akcentem stopą przód, bok

Marsz z ugięciem nogi i asymetryczną pracą ramion

Marsz z wymachami przód, bok, tył

Łączenie ww. ćwiczeń z różnym położeniem i ruchami ramion

Marsz w obrocie w prawa i lewą stronę

Podskoki:

Soute w I, II, III pozycji

Echappe changement w I, II, III pozycji

Echappe changement w I, II, III pozycji ze zmianą kierunku

Changement de pied

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360°, 720° w prawo i lewo

Ćwiczenia koordynacyjne:

Położenia ramion w kierunkach głównych i pośrednich

Ćwiczenia ramion w połączeniu z pracą nóg (plie, releve) w I, II, III pozycji

Ćwiczenia z przemieszczeniem:

Podskoki zmienne z asymetryczną pracą ramion

Pas chasse (dostawny) prawa, lewa noga z asymetryczną pracą ramion

Podskoki bieżne z asymetryczną pracą ramion

Krok polkowy w obrocie

Pas chasse, podskok nożycowy

Pas chasse, podskok koci w obrocie, prawo, lewo

Pas chasse, ansamble, wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion

Pas chasse, ansamble, wyskok w górę z odbicia obunóż z zamachem ramion, obrót 180°, 360°
w prawo i lewo

Pas chasse, ansamble, podskok kuczny

Pas chasse, ansamble, podskok kuczny, obrót 180°, 360° w prawo i lewo

Renverse

Entrelacé

Pas chasse, ansamble, (sissone) podskok półszpagat z odbicia obunóż z asymetryczną pracą
ramion

Pas chasse, ansamble, podskok rozkroczny poziomką

Pas chasse, skok szpagatowy

Pas chasse, skok rozkroczny bokiem

Obroty chaines, pique

piruety

Klasy Pierwsza i Mistrzowska (młodzieżowiec i senior) startują

w układach dowolnych zgodnie z wymogami FiG

Autor programu: Biskup Leon

Konsultacje: -Wroński Mariusz

-Mikołajek Piotr

- Piezga Rafał

- Wiliński Mariusz

- Anna Perzyńska-Biskup (przyg. baletowe)