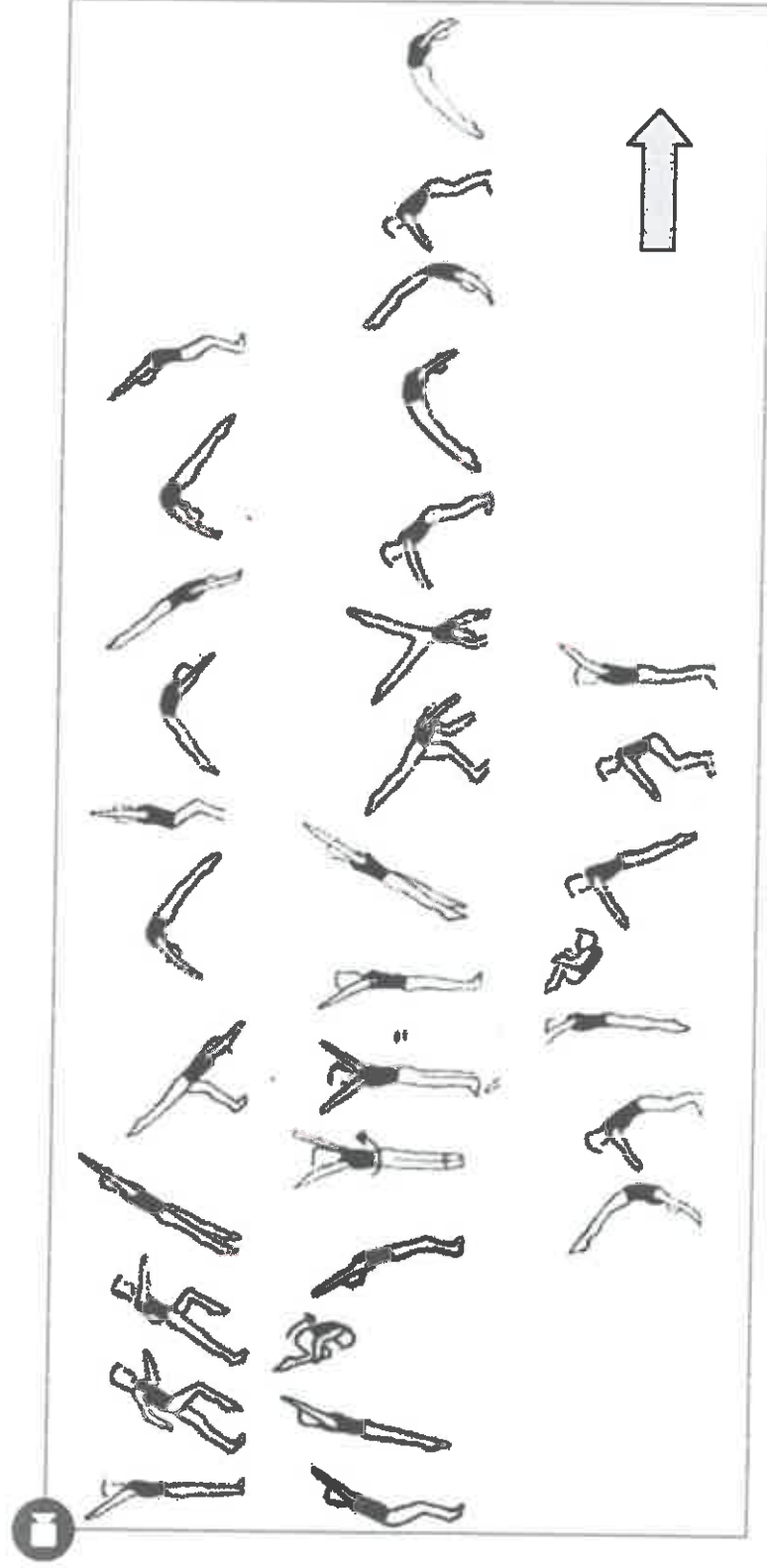


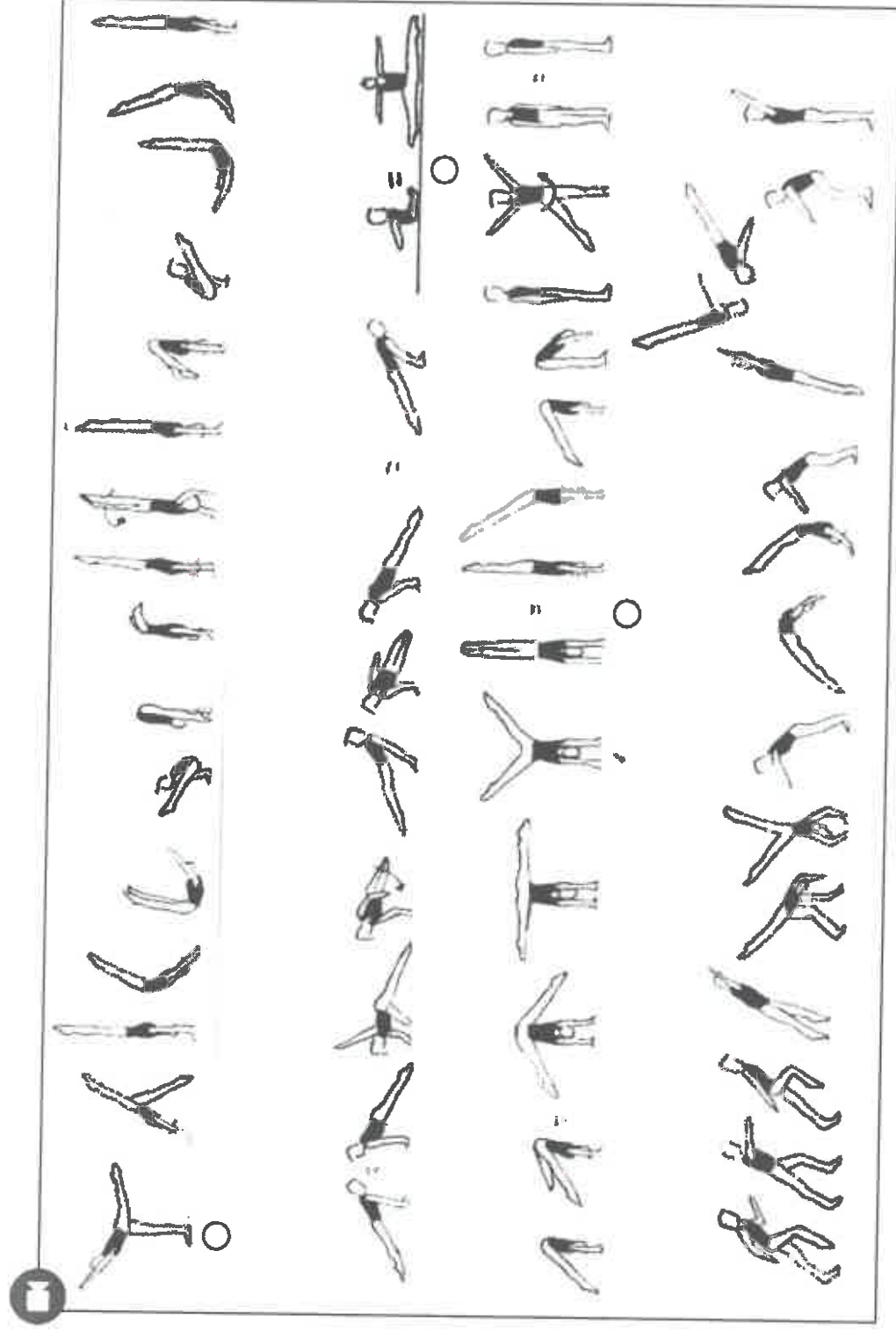
Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

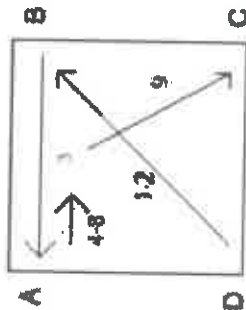
OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z krótkiego rozbiegu, podskok tempowy i przerzut w przód na dwie nogi (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> rozciągnięcie w podskoku tempowym w momencie odbicia z rąk, ręce i tułów tworzą jedną linię nogi i sylwetka wyprostowana, lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu 	<ul style="list-style-type: none"> brak rozciągnięcia w podskoku tempowym ugięcie rąk w przerzucie ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód złe lądowanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
2. Przerzut w przód z dwóch na dwie nogi (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> w naskoku na dwie ręce lekkie załamanie tułowia, po kontakcie z podłożem stopy jak najszybszym ruchem do wygięcia tułowia i pełny wyprost w barkach nogi i sylwetka wyprostowana, lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu 	<ul style="list-style-type: none"> sylwetka łamana w pierwszej części ręce ugięte ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód złe lądowanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
3. Salto w przód w pozycji zgrupowanej, łączony wyskok z 45° obrotu (D-B)	1.0 (0.8) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> typowe wykonanie maksymalny wyprost tułowia i amplituda w wyskoku 	<ul style="list-style-type: none"> błędy wykonania zły wyprost tułowia lub amplituda w wyskoku 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Z miejsca podskok tempowy, rundak, 2x flick-flack, salto w tył w pozycji zgrupowanej (B-A)	1.7 (0.2) (0.5) (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> rozciągnięcie w podskoku tempowym korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem dokładny wyprost nóg do flick-flacka nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem pełne zgrupowanie z nogami złączonymi otwarcie przed poziomem 	<ul style="list-style-type: none"> brak rozciągnięcia w podskoku tempowym zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka brak wyprost nóg zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3
5. Wymach nogi w przód, waga przodem (2 sek.)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> barki i stopa na tej samej wysokości, znacznie nad wysokością biodra 	<ul style="list-style-type: none"> niepełne zgrupowanie lub nogi rozdzielone niewystarczające otwarcie po salcie w tył barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości niewystarczające wytrzymanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
6. Opust rąk do podłoża, odbiciem zaznaczone stanie na rękach, przewrót w przód do pozycji w rozkroku i stanie na rękach (Endo) (A-B)	0.7	<ul style="list-style-type: none"> opust rąk, bez obrócenia nogi pełny wyprost tułowia w stanie na rękach kontakt rąk z podłożem przed nogami, ale nogi około 45° nad planszą kontynuacja ruchu do pełnego wyprost w stanie na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> obniżenie lub opust nogi brak pełnego wyprost w stanie na rękach zbyt późny kontakt rąk z podłożem brak kontynuacji ruchu do stania na rękach stopy dotykają lub uderzają planszę ręce ugięte zła sylwetka w stanie na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

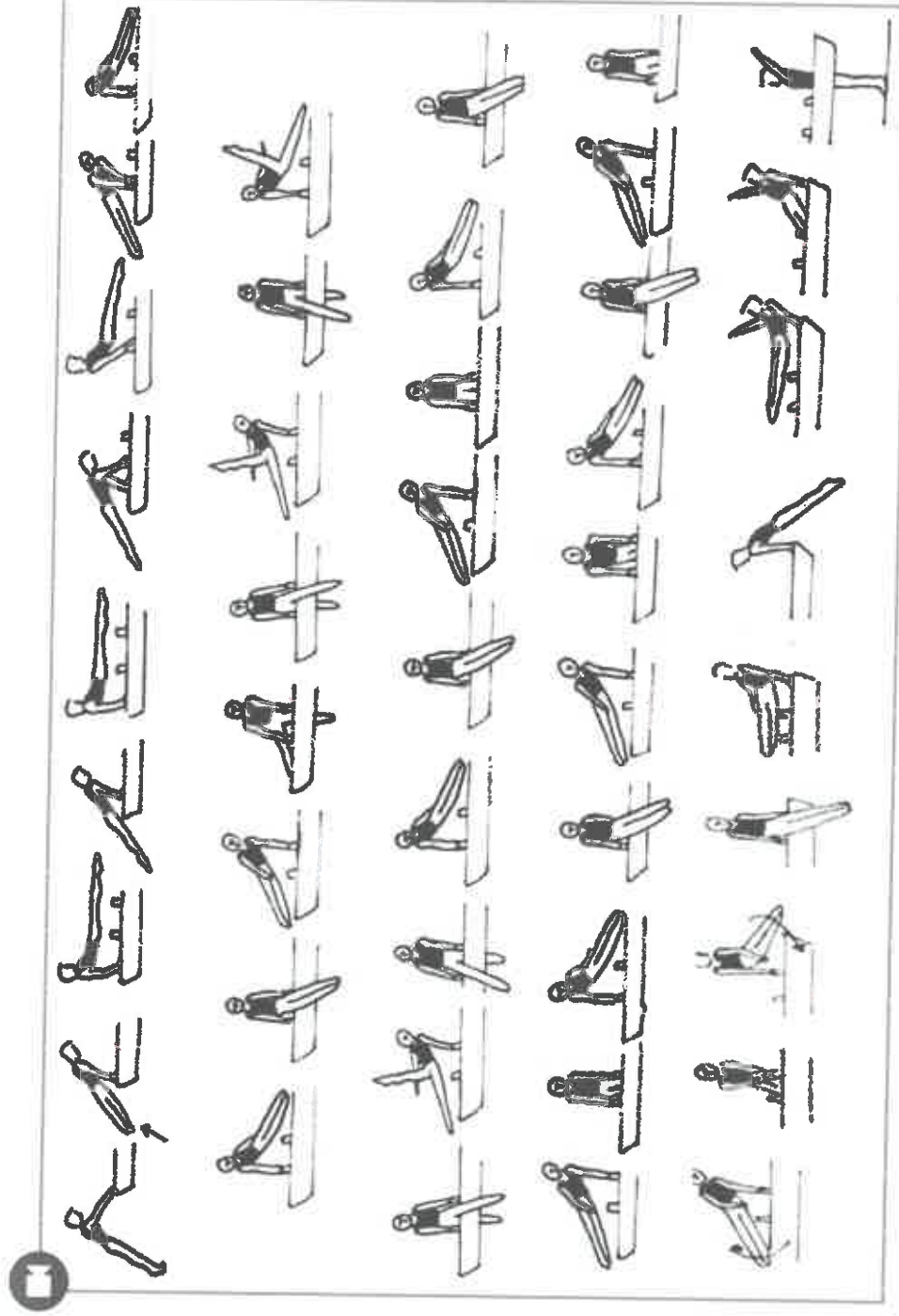


Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE	
7. ½ obrotu w staniu na rękach, zejście przez poziomkę w rozkroku i przewrót w tył przez stanie na rękach do podporu przodem	(0.2) (0.5) (0.2) 0.9	<ul style="list-style-type: none">• ½ obr w 2 krokach i pełne 180° obrotu• kontrolowane zejście przez wysoką poziomkę w rozkroku• proste ręce w przewrocie w tył, przez pełny wyprost tułowia w staniu na rękach• kontrolowane zejście do podporu przodem – stopy zadarte sylwetka wyprostowana	<ul style="list-style-type: none">• dodatkowy krok• niekompletny lub nadmierny obrót• brak kontroli w zejściu lub poziomka w rozkroku za nisko• ręce ugięte lub nogi• zła sylwetka w staniu na rękach• brak kontroli w zejściu lub zła sylwetka w podporze przodem	<ul style="list-style-type: none">0.1 każdy0.1 - 0.30.1 - 0.3 każdy0.1 - 0.3 każdy0.1 - 0.30.1 - 0.3 każdy	
8. Koło odboczne do podporu przodem	0.5	<ul style="list-style-type: none">• koło odboczne w pełnym wyproście tułowia, bez dokręcenia do podłoża	<ul style="list-style-type: none">• brak wyprostu tułowia w kole odbocznym• dokręcenie lub uderzenie podłoża w kole odbocznym• niepełne w koło odboczne• zła sylwetka w podporze przodem	<ul style="list-style-type: none">0.1 - 0.30.3 - 0.50.1 - 0.30.1 - 0.3	
9. Przejście do szpagatu rozkrocznego (2 sek.)	0.6	<ul style="list-style-type: none">• 180° w szpagacie rozkrocznym	<ul style="list-style-type: none">• błędy wykonania• niewystarczające wytrzymanie	<ul style="list-style-type: none">0.1 - 0.30.1 - 0.3	
10. Szpiczaga do stania na rękach (2 sek.) i powrót do postawy o złączonych nogach	(0.5) (0.2) 0.7	<ul style="list-style-type: none">• przejście do stania na rękach ciągłym ruchem o rękach wyprostowanych	<ul style="list-style-type: none">• ręce ugięte w przejściu do stania na rękach• ugięte nogi w powrocie do postawy	<ul style="list-style-type: none">0.3 - 0.50.1 - 0.3	
11. Wymach nogi z obrotem (około 65°) w kierunku narożnika krótki rozbieg, podskok tempowy, rundak, flick-flack, salto w tył o tułowiu wyprostowanym	(0.2) (0.3) (0.5) (1.0) 2.0	<ul style="list-style-type: none">• wymach prostą nogą, stopą obciążoną, głowa podniesiona, ręce nad głową• rozciągnięcie w podskoku tempowym• korbał po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem• dokładny wyprost nóg do flick-flacka• nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka• pokazanie pełnego wyprostu tułowia w odbiciu, lekko wciągnięta sylwetka w salcie o tułowiu prostym	<ul style="list-style-type: none">• zły wykonanie lub amplituda w wymachu nogi z obrotem• brak rozciągnięcia w podskoku tempowym• zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka• brak wyprostu nóg• zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka• niekompletny wyprost tułowia w wyskoku• nadmierne załamanie lub wygięcie w salcie• salto grupowane lub łamane <p><u>Ogólne potrącenia</u></p> <ul style="list-style-type: none">• brak amplitudy wykonania w trakcie całej ścieżki	<ul style="list-style-type: none">0.1 - 0.30.1 - 0.30.1 - 0.30.1 - 0.3 każdy0.1 - 0.30.20.1 - 0.30.1 - 0.31.0 (brak trudności)0.1 - 0.30.1 - 0.3	
Suma 10.0		<p><u>Ogólne potrącenia</u></p> <ul style="list-style-type: none">• brak rytmu w trakcie połączenia akrobatycznego			0.1 - 0.3



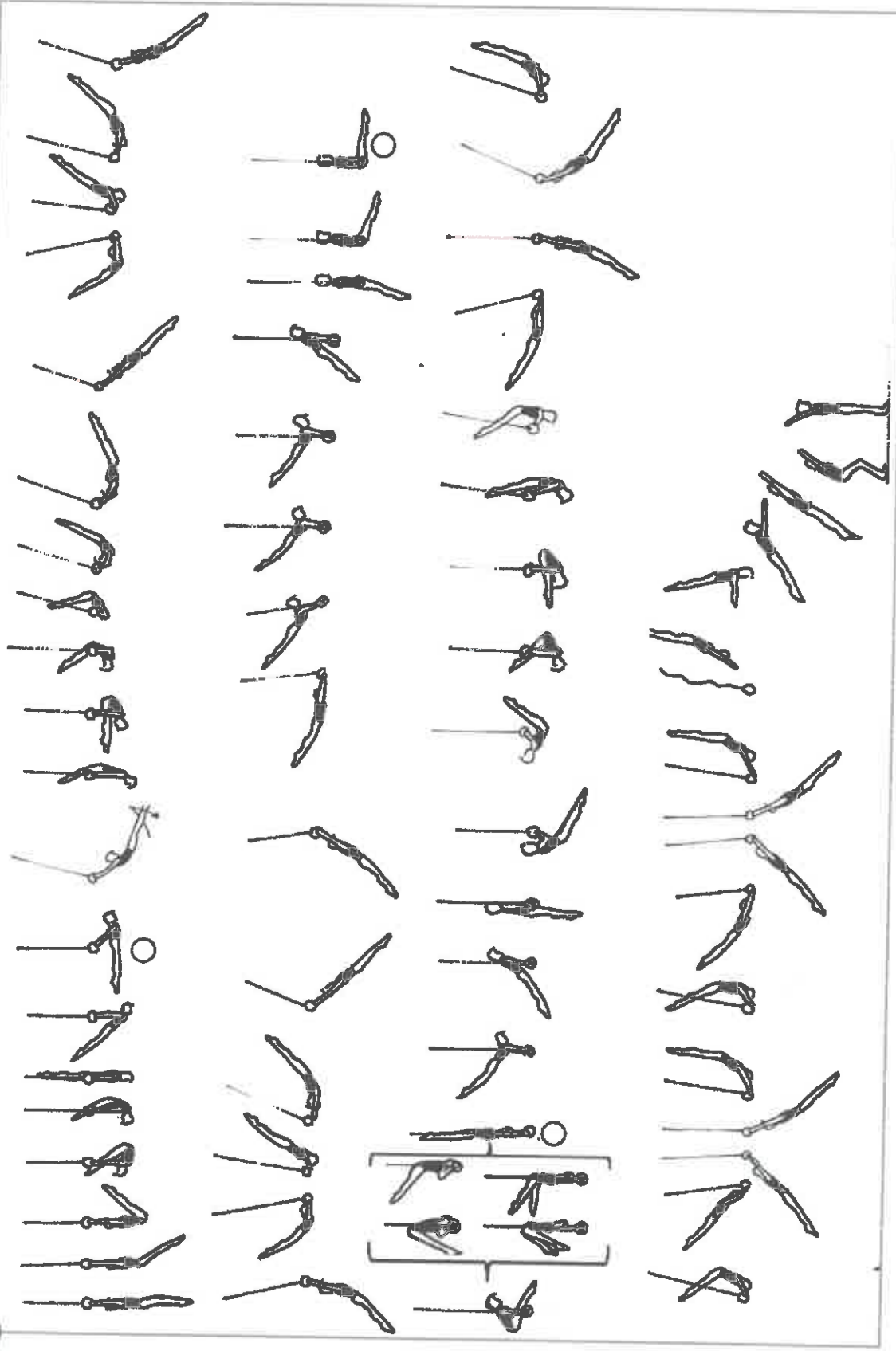
Klasa II (13 - 15 lat) – KOŃ Z ŁEKAMI



Klasa II (13 - 15 lat) – KON Z ŁĘKAMI

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z postawy naskokiem, 2 koła odboczne na karku	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem bioder • nogi muszą być wyprostowane i złączone • w każdym kole ręce ustawione równolegle 	<ul style="list-style-type: none"> • postawa lub naskok w rozkroku • nogi ugięte lub rozłączone • niepełny wyprost bioder w kole • ręce nie ustawione równolegle 	0.1 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
2. W trzecim kole wejście przodem na łęk i koło na 1 łęku z ¼ obrotem, na dwóch łękach ½ koła odbocznego do podporu przodem	1.6 (1.2) (0.4)		<ul style="list-style-type: none"> • słaba amplituda • błędy wykonania 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Przeniamach prawej nogi w przód, nożyca na prawą nogę	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • w przeniamachu nogi w przód i nożycy biodro musi być powyżej wysokości łokcia w podporze na ręce • noga powinna być w rozkroku na 90° • górna noga nie może zostać przeniesiona przez załamane w biodrze • j.w. 	<ul style="list-style-type: none"> • biodro nie jest na wysokości łokcia • rozkrok poniżej 90° • przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Nożyca na lewą nogę	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • j.w. 	<ul style="list-style-type: none"> • biodro nie jest na wysokości łokcia • rozkrok poniżej 90° • przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Nożyca na prawą nogę, lewa noga w przód	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • j.w. 	<ul style="list-style-type: none"> • biodro nie jest na wysokości łokcia • rozkrok poniżej 90° • przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. 3 koła odboczne w łękach	2.4 (0.8) (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem tułowia • nogi muszą być wyprostowane i złączone 	<ul style="list-style-type: none"> • niepełny wyprost 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
7. W czwartym kole 1/3 wędrownki na kark	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • dochwyt drugiej ręki w momencie przejścia nóg nad karkiem 	<ul style="list-style-type: none"> • nogi ugięte lub rozłączone • niepełny wyprost • nogi ugięte lub rozłączone 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. W trakcie wykonania wędrownki na kark, obrót 90° do podporu przodem na karku i koło odboczne do zeskoju odwrotnego	1.4	<ul style="list-style-type: none"> • koło odboczne na karku powinno być wykonane o prostej sylwetce lub przez wysoką poziomkę, ale w każdym wykonaniu biodro powinno być powyżej wysokości łokci 	<ul style="list-style-type: none"> • biodro poniżej wysokości łokci • brak ładowania na wysokości dochwyty • brak ładowania bokiem do konia 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
Suma 10.0				

Klasa II (13 - 15 lat) – KÓŁKA



Klasa II (13 - 15 lat) – KÓRKA

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRACENIE
1. Za zwiśu, o rękach prostych i załamany tubowi, przejście do zwiśu przetrzuty	0.6		<ul style="list-style-type: none"> • ręce ugięte 	0.1 - 0.3
2. Opusť tubowi do wagi tyłem (3 sek.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • opuszczanie tubowi do poziomu, głowa w przedłużeniu tubowi 	<ul style="list-style-type: none"> • zła pozycja w wadze tyłem • załamanie lub wygięcie tubowi • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. • brak zaznaczenia • brak amplitudy 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 brak wartości elementu 0.1 - 0.3
3. Zamachem zejście do zwiśu tyłem i zamachem powrót przez załamanie tubowi (lub o tubowi prosty) do chwytowego zwiśu przewrotnego	0.5			
4. Podniyk (wyrzut nóg) do zwiśu	0.3	<ul style="list-style-type: none"> • Podniesienie, wznoś błęd w trakcie wyrzutu 	<ul style="list-style-type: none"> • brak amplitudy 	0.1 - 0.3
5. Dwa wykryty w przód	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • wykryty w przód o tubowi prostym • brak zatrzymywania w przejściu przez zwiś przetrzuty • wykryty w przód powyżej wysokości kół 	<ul style="list-style-type: none"> • załamanie tubowi w wykreście w przód • zatrzymywanie w przejściu przez zwiś przetrzuty • poniżej wysokości kół 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
6. Wspieranie w tylnym zamachu do poziomu (3 sek.)	1.2 (1.0) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> • wspieranie w tylnym zamachu do poziomu musi być wykonane powyżej poziomu • ręce muszą być wyprostowane • kółka odkręcone w poziomie 	<ul style="list-style-type: none"> • poniżej poziomu 	0.1 - 0.3
7. Przejście do stania na rękach, ręce ugięte, tubów załamanie nogi złączone (5 sek.) LUB o wyprostowanych rękach w rozkroku (5 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • przejście do stania bez oparcia o pasy • stanie na rękach o tubowi wyprostowanym i kółkami odkręconymi równolegle 	<ul style="list-style-type: none"> • ręce ugięte • brak odkręcenia kół w poziomie • zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. • brak zaznaczenia 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 brak wartości elementu
8. Opusť tubowi przez podpór do zwiśu przetrzuty	0.4	<ul style="list-style-type: none"> • opusť tubowi do poziomu o rękach prostych i bez oparcia o pasy 	<ul style="list-style-type: none"> • oparcie o pasy • ręce ugięte 	brak wartości elementu 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Wykryty w tył za zwiśu przewrotny	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • podniesienie, wznoś bioder 	<ul style="list-style-type: none"> • wygięcie lub załamanie sylwetki w zwiśie przetrzuty • brak amplitudy 	0.1 - 0.3
10. Dwa wykryty w tył	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • sylwetka wyprostowana w wykreście w tył • barki minimum na wysokości kół 	<ul style="list-style-type: none"> • załamanie sylwetki w wykreście w tył • barki poniżej wysokości kół 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Zeskok saltam w tył o tubowi prostym	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • barki na wysokości kół w trakcie zeskoku • puszczanie kół NIN przed linkami • sylwetka wyprostowana przez cały zeskok 	<ul style="list-style-type: none"> • barki poniżej wysokości kół • późne puszczanie kół (NIN za linkami) • zbyt duża załamanie tubowi w trakcie zeskoku 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
Suma 10.0				

Klasa II (13 - 15 lat) – SKOK

W klasie II zawodnik wykonuje dwa skoki dowolne z różnych grup strukturalnych, spośród skoków wyszczególnionych w tabeli poniżej. Ocena wyjściowa skoku = wartość danego skoku + 10,00 pkt. za wykonanie (np. przerzut salto łamane - wartość skoku → 2.90 pkt + 10.00 pkt. za wykonanie = 12.90 pkt.; tsukahara prosta → 3.10 + 10.00 = 13.10 pkt.). Stosuje się błędy wykonania zgodnie w przepisami FIG.

W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok. W przypadku wykonywaniu dwóch skoków pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wielobojowej. Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków). W finale zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią ocen z dwóch skoków).

Tabela (lista) dozwolonych skoków w klasie II:

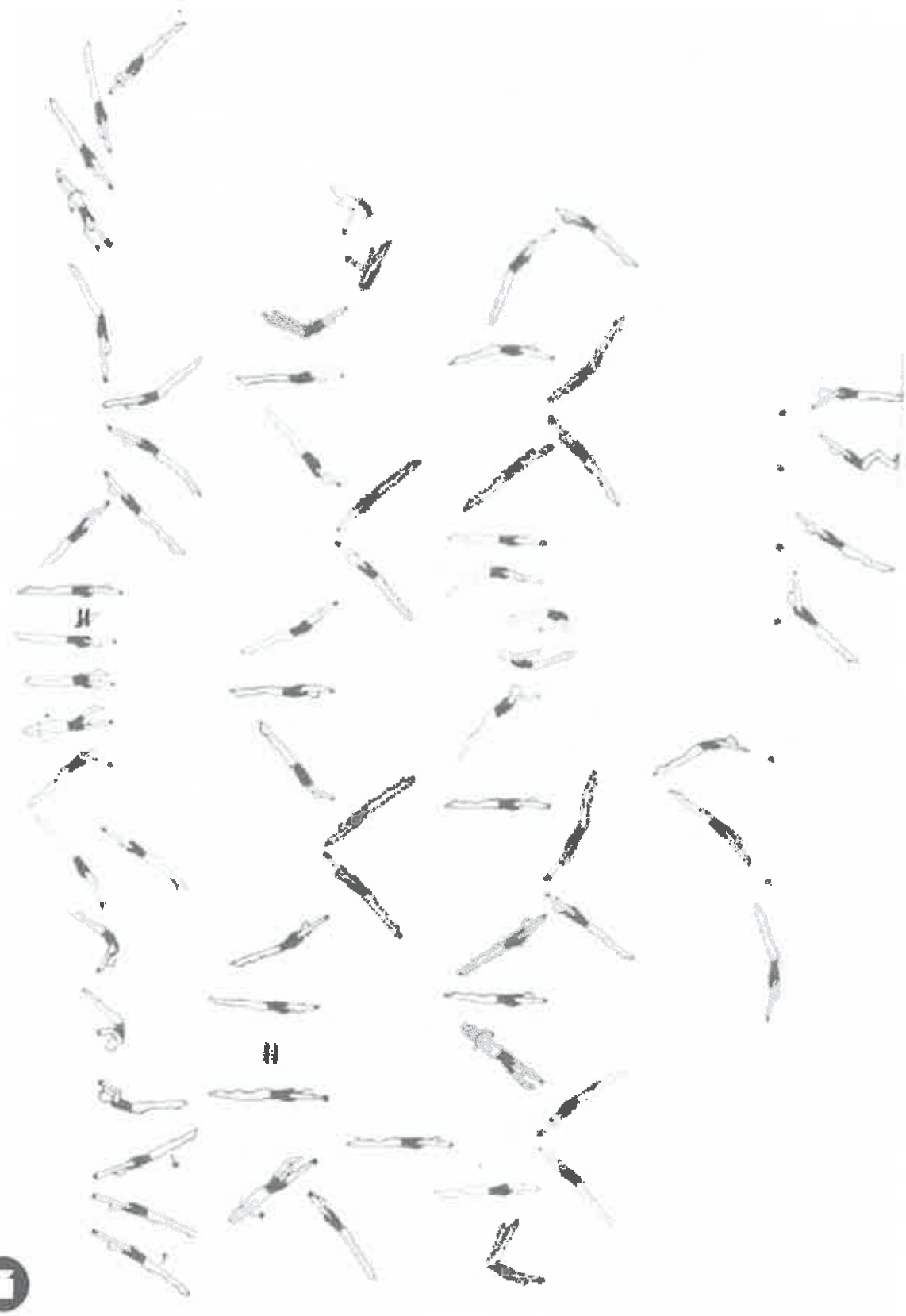
Skok	Klasa II
<p style="text-align: center;">Skoki dozwolone i ich trudność</p> <p>(błędy wykonania zgodnie z FIG)</p>	Przerzut = 2.0
	Przerzut z $\frac{1}{2}$ = 2.2
	Przerzut z $1/1$ = 2.5
	Przerzut z $1\frac{1}{2}$ = 2.7
	Przerzut salto grupowane = 2.7
	Przerzut salto grupowane z $\frac{1}{2}$ = 2.9
	Przerzut salto grupowane z $1\frac{1}{2}$ = 3.3
	Przerzut salto łamane = 2.9
	Przerzut salto łamane z $\frac{1}{2}$ = 3.1
	Przerzut salto łamane z $1\frac{1}{2}$ = 3.5
	Przerzut salto proste = 3.1
	Przerzut salto proste z $\frac{1}{2}$ = 3.3
	Rundak z $\frac{1}{2}$ = 2.2
	Rundak z $1/1$ = 2.5
	Yurchenko grupowane = 2.7
	Yurchenko grupowane z $1/1$ = 2.9
	Yurchenko łamane = 2.9
	Yurchenko proste = 3.1
	Yurchenko proste z $1/1$ = 3.3
	Tsukahara grupowana = 2.7
	Tsukahara łamana = 2.9
	Tsukahara prosta = 3.1
	Kasamatsu grupowane = 2.9

Klasa II (13 - 15 lat) – PORECZE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z krótkiego rozbiegu, naskok do zwisu i wspieranie wychwytem do podporu Dozwolone użycie odskoczni	0.8 (0.2) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> naskok musi być wykonany z biodrami na wysokości żerdzi w trakcie wspierania wychwytem ręce wyprostowane biodra na wysokości łokci w podporze 	<ul style="list-style-type: none"> utrata sylwetki lub wysokości w naskoku ręce ugięte biodra poniżej wysokości łokci 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w tył do stania na rękach, zamach w dół i podmyk do oparcia	1.4 (0.6) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> zamach w tył musi być wykonany do stania na rękach podpór w oparciu z tułowiem i nogami 45° powyżej poziomu 	<ul style="list-style-type: none"> zamach w tył poniżej stania na rękach podpór w oparciu poniżej 45° 	0.1 - 0.5 0.1 - 0.3
3. Zamach w tył i wspieranie w tylnym zamachu	1.0	<ul style="list-style-type: none"> wspieranie w tylnym zamachu powyżej 45° na zakończenie zamachu w tył – ręce wyprostowane 	<ul style="list-style-type: none"> tułów poniżej 45° na zakończenie zamachu w tył – ręce ugięte 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do wysokiej poziomici (2 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> wysoka poziomiczka z nogami w pionie 	<ul style="list-style-type: none"> nogi pomiędzy pionem, a 45° nogi poniżej 45°, a poziomem 	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Zamach w tył i powrót do podporu w oparciu, wspieranie w przednim zamachu	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> zamach w tył musi być powyżej 45° wspieranie w przednim zamachu z biodrami powyżej wysokości łokci 	<ul style="list-style-type: none"> zamach w tył poniżej 45° wspieranie w przednim zamachu z biodrami poniżej wysokości łokci ugięte nogi w kopnięciu 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Zamach w tył do stania na rękach, zamach w przód	0.6 (0.4) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> zamach w przód powinien być wykonany z biodrami powyżej wysokości głowy zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „pięty prowadzą zamach” sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył 	<ul style="list-style-type: none"> nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamachu piętami” brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach) nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy

7. Zamach w tył do chwilowego stania na rękach i łącznie ½ obrotu w przód do stania na rękach lub zamach w tył z ½ obrotu do chwilowego stania na rękach	1.2 (0.4) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” • ½ obrotu musi być wykonana w pełni wyciągniętym staniu na rękach • musi być wykonany w dwóch krokach 	<ul style="list-style-type: none"> • wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamachu piętami” • nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach • wygięcie tułowia w ½ obrotu • dodatkowy krok w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 za każdym razem 0.1 - 0.3 0.1 każdy
8. Zamach w przód, zamach w tył do stania na rękach	0.6 (0.2) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> • zamach w przód powinien być zakończony z biodrami powyżej wysokości głowy • zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach” • sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył 	<ul style="list-style-type: none"> • nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu • biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu • wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamachu piętami” • brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach) • nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
9. Zeskok saltam w tył o tubowiu prostym LUB Zamach w przód i zeskok saltam w przód w pozycji łamanej	1.2 Suma 10.0	<ul style="list-style-type: none"> • środek ciężkości musi się wznosić • wciągnięta sylwetka w salsie w tył lub w pełni pozycja łamana w salsie w przód • brak dochwyty poręczy po lądowaniu 	<ul style="list-style-type: none"> • brak wznoszenia środka ciężkości • nieprawidłowa pozycja poręczy lub łamana • dochwyt poręczy w trakcie lub po lądowaniu • salto w tył pozycji łamanej lub grupowanej, salto w przód w pozycji grupowanej 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (brak trudności)

Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŽEK



Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Z małego zamachu podmyk do zamachu w tył do stania na rękach z ½ obrotu	0.6	<ul style="list-style-type: none"> podmyk może być wykonany przez ugięte ręce „przez podciągnięcie” lub z prostymi rękoma „przez rybkę” biodra muszą być powyżej wysokości drążka w trakcie wyrzutu kończowa pozycja ciała musi być wciągnięta powyżej 45° błędy wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> biodra poniżej drążka w podmyku zła sylwetka w tylnym zamachu 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w przód z ½ obrotu do dwuchwytu, zniżana ręka do nachwytu	0.4	<ul style="list-style-type: none"> kończowa pozycja ciała musi być wciągnięta powyżej 45° błędy wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> zła sylwetka ciała na koniec ½ obrotu kończowa pozycja poniżej 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Zamach w przód, kołwrot w tył z ½ obrotu do podchwytu	1.2	<ul style="list-style-type: none"> błędy wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne załamane lub wygięcie ręce ugięte brak wyciągnięcia w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Dwa kołwroty w przód	1.2 (0.6) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> kołwrot w przód musi być wykonany z minimalnym załamaniem sylwetki ręce wyprostowane przez całe ćwiczenie kołwrot musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne załamane lub wygięcie ręce ugięte brak wyciągnięcia w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Endo ze stania na rękach	1.4	<ul style="list-style-type: none"> musi rozpocząć się w pobliżu stania na rękach maksymalne złożenie w najniższym punkcie wykończone o rękach prostych 	<ul style="list-style-type: none"> Endo rozpoczęte przed stanieniem na rękach brak ciągłości ruchu, rytmu nogi/słopy dotykają drążka 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Kołwrot w przód z ½ obrotu do nachwytu	1.2	<ul style="list-style-type: none"> ½ obrotu musi rozpocząć się w trakcie kołwrotu i zakończyć w wyciągniętej sylwetce w staniu na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> spóźnione ½ obrotu zła sylwetka w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Jeden kołwrot w tył	0.6	<ul style="list-style-type: none"> kołwrot musi być zrobiony z jak najniższym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach kołwrot musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne załamane sylwetki lub kąt w barkach ręce ugięte brak przejścia przez stanienie na rękach zła sylwetka ciała w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Przemyk do stania na rękach	1.4	<ul style="list-style-type: none"> kończowa pozycja w pełni wyciągniętym staniu na rękach ręce wyprostowane 	<ul style="list-style-type: none"> nie w staniu na rękach zła sylwetka w staniu na rękach ręce ugięte 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Jeden kołwrot w tył	0.6	<ul style="list-style-type: none"> kołwrot musi być zrobiony z jak najniższym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach kołwrot musi być wykończony w pełni wyciągniętej sylwetce 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne załamane sylwetki lub kąt w barkach wygięcie lub ugięcie nóg ręce ugięte brak przejścia przez stanienie na rękach zła sylwetka ciała w staniu na rękach 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Salto w tył o tułowi prostym	1.4	<ul style="list-style-type: none"> zeskok saltem musi być wykonany z lekko wciągniętą sylwetką całe ciało musi być powyżej drążka 	<ul style="list-style-type: none"> nadmierne załamane lub wygięcie poniżej wysokości drążka pozycja zgrupowana lub łamana 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.4 (bez wartości)
Suma 10.0				

Kierunek szkolenia i wykaz elementów bazowych, które powinien opanować zawodnik w danym wieku kalendarzowym.

POZIOM TRUDNOŚCI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WIEK 8/9/10	POWINNIEN UMIEĆ			POWAD LIMIT						
WIEK 11/12	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
WIEK 13/14/15	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
WIEK 16/17	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						
	POWINNIEN UMIEĆ WYKONAĆ			POWAD LIMIT						

LIMIT - zawodnik w danym wieku kalendarzowym powinien opanować wszystkie elementy z danego poziomu trudności (1-10).

Np. zawodnik do 10 roku życia powinien umieć wykonać wszystkie elementy z pierwszych trzech poziomów trudności. Zawodnik po opanowaniu elementów dla danego wieku może nauczać się elementów z kolejnego poziomu trudności. Wiek w jakim zawodnik powinien opanować elementy:

Wykaz elementów do opanowania w poszczególnych etapach szkolenia, w zależności od wieku zawodnika:

WIEK	KOLOR		WIEK	KOLOR
WIEK 8/9/10			WIEK 13/14/15	
WIEK 11/12			WIEK 16/17	

ĆWICZENIA WOLNE – ELEMENTY AKROBATYCZNE W PRZÓD

1. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi podskok
2. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi lotka
3. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi z dwóch na dwie i lotka
4. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi z dwóch na dwie, z dwóch na dwie i lotka
5. ■ Z odskoczni przerzut w przód na dwie nogi salto zgrupowane i lotka
6. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste
7. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste salto proste
8. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste salto proste z obrotem
9. ■ Z trzy kroki przerzut w przód na dwie nogi salto proste z obrotem salto proste z obrotem
10. ■ Salto proste z dwoma obrotami lub dwa salta zgrupowane

ĆWICZENIA WOLNE – ELEMENTY AKROBATYCZNE W TYŁ

1. ■ Z odskoczni rundak podskok lądowanie przewrót w tył
2. ■ Z odskoczni rundak flik-flak podskok lądowanie przewrót w tył
3. ■ Z odskoczni rundak dwa flik-fliki podskok lądowanie przewrót w tył
4. ■ Z odskoczni rundak flik-flak salto tempowe podskok lądowanie przewrót w tył
5. ■ Z odskoczni rundak flik-flak salto tempowe flik-flak podskok lądowanie przewrót w tył
6. ■ Z miejsca rundak dwa x flik-flak salto proste
7. ■ Z miejsca rundak flik-flak salto tempowe flik-flak salto proste
8. ■ Z miejsca rundak dwa x salto tempowe flik-flak salto proste
9. ■ Z miejsca rundak dwa x salto tempowe salto proste
10. ■ Z 3 kroków rundak flik salto podwójne

ĆWICZENIA WOLNE – TWIST

1. ■ Brak
2. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto zgrupowane w tył
3. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył
4. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z pół obrotem
5. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto łamane w przód
6. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto proste w przód
7. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z obrotem
8. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z półtora obrotem
9. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z dwoma obrotami
10. ■ Z podwyższenia stanie na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z dwa i pół obrotami

ĆWICZENIA WOLNE – PRZEWROTY I KOŁA

1. ■ Przewrót w tył do stania na rękach
2. ■ Dwa razy przewrót w tył do stania na rękach
3. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach
4. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem
5. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach
6. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach z pół obrotem
7. ■ Stanie na rękach przewrót w przód endo do stania na rękach z pół obrotem sztalder do stania na rękach z obrotem
8. ■ Trzy koła Flair (thomas) i koło rosyjskie 360 obrót
9. ■ Koło Flair (thomas) do stania na rękach i koło rosyjskie 720 obrót
10. ■ Flair (thomas) 360 obrót (spindle) do stania na rękach i koło rosyjskie 1080 obrót

KOŃ Z ŁĘKAMI – NOŻYCE, KOŁO, KOŁO THOMASA

1. ■ Grzybek – dwa koła Flairs (Thomas)
2. ■ Grzybek – cztery koła Flairs (Thomas)
3. ■ Grzybek – osiem koła Flairs (Thomas)
4. ■ Koń – podpór przodem 3 przemachy nóg
5. ■ Koń – koło jednonóż na lewa i prawą nogę
6. ■ Koń – dwa razy po dwie nożyce
7. ■ Koń – dwa koła
8. ■ Koń – dwie nożyce i dwa koła oraz koło jednonóż odwrotne i dwa koła
9. ■ Koń – trzy koła Flair (Thomas) w łękach
10. ■ Koń – dwie nożyce i pięć kół Flair (Thomas) w łękach

KOŃ Z ŁĘKAMI – KOŁO, PRZEJŚCIA (wędrówki)

1. ■ Brak
2. ■ Niski koń bez łęków – 2 koła
3. ■ Niski koń bez łęków – 8 kół
4. ■ Niski koń bez łęków – 2 koła tyłem
5. ■ Niski koń bez łęków – 8 kół tyłem
6. ■ Niski koń bez łęków – 4 koła (środek konia)
7. ■ Niski koń bez łęków – 3 części konia po 2 koła (przejście w przód)
8. ■ Niski koń bez łęków – 3 części konia po 2 koła (przejście w tył)
9. ■ Wysoki koń z łękami – przejście w przód, przejście w tył
10. ■ Wysoki koń z łękami – przejście w przód i w tempie przejście w tył.

KOŃ Z ŁĘKAMI – KOŁA NA JEDNYM ŁĘKU

1. ■ Brak
2. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami
3. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt)
4. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt)
5. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła łęk między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt) w połączeniu – dwa koła łęk między rękami [połączenia przez obrót 90 stopni]
6. ■ Koń wysoki – 5 kół na jednym łęku
7. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy łęk (przejście 1/3) i 5 kół na jednym łęku
8. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy łęk (przejście 1/3) i Stockli B i 2 koła w łękach
9. ■ Koń wysoki – dwa koła w łękach i dwa koła na jednym łęku (czeskie koło) i dwa koła w łękach
10. ■ Koń wysoki – 2 koła na n1 łęku i dwa Stockli B i dwa koła na 1 łęku

KOŃ Z ŁĘKAMI – OBROTY (spindle)

1. ■ Brak
2. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w dwóch kołach – dwa koła
3. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 360 stopni w czterech kołach – dwa koła
4. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła
5. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła - spindle 180 stopni w jednym kole - dwa koła
6. ■ Grzybek – 2 koła – spindle 360 stopni w dwóch kołach – dwa koła
7. ■ Grzybek niski – 2 koła – spindle 540 stopni w trzech kołach – dwa koła
8. ■ Koń niski – 2 koła tyłem - spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła
9. ■ Koń wysoki – 2 koła - spindle 180 stopni w jednym kole – dwa koła tyłem
10. ■ Koń wysoki – 2 koła - spindle 360 stopni w dwóch kole – dwa koła

KÓŁKA – ZAMACHY W PRZÓD

1. ■ 3 zamachy w przód – nogi jak najbliższej linek dłonie w nachwycie
2. ■ 3 zamachy w przód – barki - ramiona na wysokości kótek
3. ■ 3 zamachy w przód – barki - ramiona ponad wysokość kótek
4. ■ Zwis przewrotny – zamach w tył wykręt w przednim zamachu i zamach z przodu
5. ■ Zamach w tył i dwa wykręty w przednim zamachu
6. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu i zeskok z kótek
7. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu przez stanie na rękach
8. ■ Ze stania na rękach wykręt w przednim zamachu przez stanie na rękach (2 s.)
9. ■ Dwa wykręty ze stania na rękach do stania na rękach (2 s.)
10. ■ Trzy wykręty ze stania na rękach do stania na rękach (2 s.)

KÓŁKA – ZAMACHY W TYŁ

1. ■ 3 zamachy w tył – nogi powyżej kótek ręce w wykręcone
2. ■ 3 zamachy w tył – barki - ramiona na wysokości kótek
3. ■ 3 zamachy w tył – barki - ramiona ponad wysokość kótek
4. ■ Zwis przewrotny – zamach w tył wykręt w tylnym zamachu i zeskok po wykręcie
5. ■ Zamach w tył i dwa wykręty w tylnym zamachu
6. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu powyżej wysokości kótek
7. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu przez stanie na rękach
8. ■ Ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu przez stanie na rękach (2 s.)
9. ■ Dwa wykręty ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu do stania na rękach (2 s.)
10. ■ Trzy wykręty ze stania na rękach wykręt w tylnym zamachu do stania na rękach (2 s.)

KÓŁKA – SIŁA

1. ☒ Ze zwisu wspieranie ciągiem do podporu
2. ☒ Ze zwisu trzy wspierania ciągiem do podporu
3. ☒ Ze zwisu wspieranie ciągiem z przewrotem w tył do podporu
4. ☒ Z podporu do podporu wspieranie ciągiem z przewrotem w tył łamanym
5. ☒ Ze zwisu wspieranie ciągiem do podporu poziomka łamany przewrót wprzód z wejściem ciągiem do poziomego stanie na rękach siłą ręce ugięte
6. ☒ Wychwyt do poziomego
7. ☒ Wychwyt do poziomego stanie siłą z pompką (2 s.)
8. ☒ Wychwyt do poziomego stanie siłą w rozkroku o prostych rękach
9. ☒ Ze stania na rękach zejście do poziomego i wejście ciągiem z przewrotem w tył łamanym do poziomego i stanie na rękach ręce proste w nogi w rozkroku.
10. ☒ Wychwyt do poziomego szpiczaga o prostych nogi w rozkroku zejście do poziomego wspieranie ciągiem z przewrotem w tył do poziomego szpiczaga
rr proste nn w rozkroku

KÓŁKA – ZESKOKI

1. ☒ Brak
2. ☒ Brak
3. ☒ Brak
4. ☒ Wykret salto proste w tył
5. ☒ Wykret salto proste w przód
6. ☒ Wykret dwa salta zgrupowane w tył przez podpór
7. ☒ Wykret dwa salta proste w tył przez podpór
8. ☒ Wykret dwa salta zgrupowane w tył
9. ☒ Brak
10. ☒ Wykret dwa salta proste w tył lub dwa salta zgrupowane w przód











SKOK – PRZERZUTY W PRZÓD

1. ■ Salto zgrupowane
2. ■ Salto proste
3. ■ Salto proste na materac 60 cm
4. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 100cm -110 cm
5. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 125 cm
6. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac równy ze stołem
7. ■ Przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac o 60 cm wyższy od stołu gimnastycznego
8. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm na materac równy ze stołem do leżenia
9. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm
10. ■ Przerzut salto zgrupowane przez stół gimnastyczny wysokość 135 cm lądowanie na materac o wysokości 80 cm











SKOK – YURCHENKO

1. ■ Rundak na materac 20 cm w linii przewrót w tył
2. ■ Rundak na odskocznię odbicie na materac 100 cm do leżenia
3. ■ Rundak na odskocznię salto proste w tył
4. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył na materac 80 cm
5. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył na materac 80 cm do leżenia
6. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył na materac 120 cm do leżenia
7. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył przez stół gimnastyczny na materac 125-135 cm
8. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył przez stół gimnastyczny na materac 125-135 cm do leżenia
9. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył salto zgrupowane
10. ■ Rundak na odskocznię przerzut w tył salto proste

PORĘCZE – ELEMENTY W PODPORZE

1.  3 zamachy powyżej 30 stopni
2.  3 zamachy powyżej 45 stopni
3.  2 zamachy wytrzymane 2 s.
4.  Zamach do stania $\frac{1}{2}$ obrotu w nachwycie
5.  Zamach do stania $\frac{1}{2}$ obrotu w podchwycie
6.  Stützkehre 60 stopni
7.  $\frac{1}{4}$ Diamidov
8.  Diamidov
9.  Stützkehre
10.  Healy do podporu

PORĘCZE – ELEMENTY W ZWISIE

1.  Brak
2.  3 zamachy w zwisie
3.  3 zamachy w zwisie na wysokości poręczy
4.  3 zamachy w zwisie, w tylnym zamachu ponad poręczami
5.  Brak
6.  Z podporu zamach 45 stopni olbrzym do zamachu w przód do 45 stopni z pomocą trenera
7.  Brak
8.  Kołowrót olbrzymi do chwytu wykręconego z trenerem
9.  Kołowrót olbrzymi do chwytu wykręconego z przeskokiem do stania na rr z trenerem
10.  Kołowrót olbrzymi











PORĘCZE – ELEMENTY POD PORĘCZAMI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ 3 zamachy pod poręczami pozycja łamana
4. ■ Ze stania wskok i 3 zamachy w pozycji łamanej
5. ■ Wychwyt zamach do stania na rękach
6. ■ Z odskoczni wskok na niskie poręcze salto pod do chwytu wykręconego i zeskok
7. ■ Z zamachu w tyle 30 stopni salto pod do chwytu wykręconego 30 stopni i zeskok
8. ■ Z zamachu w tyle 45 stopni salto pod do chwytu wykręconego 45 stopni i zeskok
9. ■ W tylnym zamachu do podporu 60 stopni
10. ■ Ze stania salto pod poręczami do stania na rękach











PORĘCZE – ZESKOKI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ 3 zamachy do wysokiej poziomej
4. ■ Brak
5. ■ Salto w przód lub tył - pozycja salt łamana na materac równy z poręczami lądowanie na nogi
6. ■ Salto w przód lub tył z wysokich poręczy
7. ■ Brak
8. ■ Salto w przód proste na nogi lub salto łamane w tył do leżenia na plecach na materac równy z poręczami
9. ■ Brak
10. ■ Dwa zgrupowane salta w przód lub tył











DRAŻEK – ELEMENTY ZAMACHOWE

1.  3 zamachy na paskach na wysokości drążka
2.  3 zamachy na paskach cna wysokość 30 stopni
3.  3 zamachy na paskach na wysokość 60 stopni
4.  3 kołowroty olbrzymie na paskach w przód i w tył
5.  3 zamachy na paskach z wygięciem do stania na rękach
6.  Kołowroty olbrzymie w przód z ½ obrotu do nachwytu
7.  Kołowrót olbrzymi w tył z ½ obrotu do podchwyty
8.  2 szybkie olbrzymie przekopane na paskach
9.  Kołowrót olbrzymi w przód obrót jedna ręka chwyt wykręcony (mix)
10.  Kołowrót olbrzymi w tył z ½ obrotu do podchwyty jeden olbrzymi w przód z ½ obrotu do nachwyty

DRAŻEK – ELEMENTY W POBLIŻU DRAŻKA

1.  Przemyk na paskach 60 stopni
2.  Przemyk na paskach do stania na rękach
3.  3 przemyki łączone na paskach
4.  3 sztalder w złożeniu bez dotykania drążka stopami
5.  3 enda w złożeniu bez dotykania drążka stopami
6.  Sztalder na skórach
7.  Endo na skórach
8.  Endo na skórach z ½ obrotu
9.  Sztalder na skórach z ½ obrotu
10.  Endo z 1/1 obrotu (do dwóchwyty)

DRAŻEK – ZESKOK

1.  Brak
2.  2 zamachy kop do leżenia na materac 40 cm
3.  2 zamachy zeskok saltem zgrupowanym
4.  2 zamachy zeskok saltem prostym
5.  Brak
6.  Ze stania salto w przód w pozycji zgrupowanej
7.  Z kołowrotów olbrzymich salto proste w przód | Z kołowrotów olbrzymich salto proste w tył
8.  Z kołowrotów olbrzymich salto proste do leżenia (1 ½ salta) do dołu z gąbkami
9.  Z kołowrotów olbrzymich 2 salta zgrupowane do gąbek
10.  Z kołowrotów olbrzymich 2 salta proste w tył | Z kołowrotów olbrzymich 2 salta zgrupowane w przód

Dla kandydatów do klas I SP o profilu gimnastycznym /wiek 7 lat/

- Test dla kandydatów do klas sportowych o profilu gimnastycznym składa się z 6-ciu prób ocenianych wg podanej skali.
- Osoby oceniające powinny posiadać minimum stopień Instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego.
- Każdą próbę można powtórzyć 1 x.
- Kwalifikację do klasy sportowej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry!

Wymóg podstawowy – Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu!

Maksymalna liczba punktów wynosi 100.

1. Pomiar siły ramion i obręczy barkowej

W zwisie na drążku w nachwycie utrzymanie ciała na ugiętych rękach, drążek znajduje się minimum na wysokości oczu.

Czas (s)	Pkt
1 s	3
2 s	6
3 s	9
4 s	12
5 s	15
6 s	18
7 s i więcej	20

2. Pomiar siły mm brzucha

W zwisie na drabince unoszenie prostych, złączonych nóg do poziomu i opuszczenie do zwisu. Przerwa lub postawienie nogi/nóg na szczebelku w trakcie próby, powoduje jej zakończenie.

Ilość	Pkt
1	4
2	8
3	12
4	16
5 i więcej	20

3. Próba gębkości

- * skłon w przód w siadzie prostym – do 5 pkt
- * skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.
- * szpagat wykroczno-zakroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości.

- $> 20^{\circ}$ - 5 pkt
- $20^{\circ} - 45^{\circ}$ - 3 pkt
- $< 45^{\circ}$ - 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne.

Materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm. Materac do zeskoku 40 cm. Całość próby wykonana z asekuracją. Przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt. w tym:

- wejście na równoważnię – do 2 pkt (+ 1 pkt premii)*
- przejście po równoważni – do 5 pkt
- zeskok na materac – do 1 pkt (+ 1 pkt premii)*

***PREMIA** jeśli kandydat wejdzie na równoważnię oraz zeskoczy z niej samodzielnie (bez chwytania za rękę asekurującego).

5. Próba szybkości.

Bieg na odcinku 25 m z pozycji startowej wysokiej

Ocena	Pkt
Powyżej 6,5	2
5,9 - 6,5	5
5,4 - 5,9	8
5,0 - 5,4	11
4,7 - 5,0	14
4,5 - 4,7	17
Poniżej 4,5	20

6. Stanie na rękach – do 15 pkt

Oceniając ćwiczenie, zwracamy uwagę na prawidłową technikę wykonania stania na RR.

- * stanie na rękach plecami do drabinki z pomocą asekurującego: 1 – 5 pkt
- * stanie na rękach plecami do drabinki wykonane samodzielnie: 6 – 10 pkt
- * stanie na rękach wykonane na planszy z asekuracją: 11 – 15 pkt

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena	Wybitna	Dobra	Średnia	Niska
Wynik końcowy	71 - 100	51 - 70	30 - 50	0-29

„TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-Młodzik”

/Załącznik nr 3/

Dla kategorii młodzika w gimnastyce sportowej chłopców /wiek 7 – 11 lat/

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
Zadanie	Bieg na 20m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Podciągnię- cie w zwisie nachwytem	Unoszenie NN w zwisie na drabinkach	Szpiczaga stanie na RR na planszy	*Poziomka w zwisie na drabinkach (s)	Pomplki w podp. przed. na poręcz.	Podpór na kółkach RR odkręcone (s)	Poziomka w podporze na poręczach (s)	Suma potrażeń za gibkość /skłon, mostek, szpaga- ty/ (pkt)		
Punktacja												
10,0	3,8	170	14	18	12	24	18	40	20	0,6		
9,5	3,9	165	13	17	10	23	16	35	19	0,8		
9,0	4,0	160	12	16	8	22	14	30	18	1,2		
8,5	4,1	155	11	15	7	21	12	25	17	1,4		
8,0	4,2	150	10	14	6	20	10	20	16	1,6		
7,5	4,3	-	9	13	5	19	8	19	15	1,8		
7,0	4,4	155	8	12	4	18	6	18	14	2,0		
6,5	4,5	-	-	11	-	17	5	17	13	2,2		
6,0	4,6	140	7	10	3	16	4	16	12	2,4		
5,5	4,7	135	-	9	-	15	-	15	11	2,6		
5,0	4,8	130	5	8	2	14	3	10	10	2,8		
4,5	4,85	125	-	7	-	12	-	9	9	3,0		
4,0	4,9	120	4	6	-	8	-	8	8	3,2		
3,5	4,95	115	-	5	-	7	2	7	7	3,4		
3,0	5,0	110	3	4	1	6	-	6	6	3,6		
2,5	5,1	105	-	3	-	5	-	5	5	3,8		
2,0	5,2	-	2	2	-	4	1	4	4	4,0		
1,5	5,3	100	-	1	-	3	-	3	3	4,2		
1,0	5,4		1	-	-	2	-	2	2	4,4		
0,5	5,5	95	-	-	-	1	-	1	1	4,6		

Wynik kwalifikujący do dalszego szkolenia - minimum 50 pkt.!

„TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-Junior Młodszy kl. III”

/Załącznik nr 4/

Dla kategorii Juniora młodszego kl. III w gimnastyce sportowej chłopców / wiek 11 – 13 lat /

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Zadanie	Bieg na 20 m (s)	Skok w dal (cm)	Wejście po linie 4m (s)	Wpiernianie ciążem na kółkach (il)	Szpiczagi w rozkr. na por. (il)	Waga tyłem na kółkach (s)	Wysoka poziômka na por. (s)	Stanie na RR wytrzymane na planszy (s)	Koła na grzybku (il)	Suma potraçeñ za gîbkość /skłon, mostek, szpagaty/ (pkt)	Suma wszystkich prób (pkt)
Punktacja											M-ce
10,0	3,6	185	6,0	9	10	12	10,0	60	60	0,0	
9,5	3,7	180	6,5	8	-	11	9,0	55	55	0,2	
9,0	3,8	175	7,0	7	9	10	8,0	50	50	0,4	
8,5	3,9	170	7,5	7	8	9	7,0	45	45	0,6	
8,0	4,0	165	8,0	6	7	8	6,0	40	40	0,8	
7,5	4,1	160	8,2	-	-	-	5,5	35	35	0,9	
7,0	4,2	155	8,4	5	6	7	5,0	30	30	1,0	
6,5	4,3	150	8,6	-	-	-	4,5	25	25	1,2	
6,0	4,4	145	8,8	4	5	6	4,0	20	20	1,3	
5,5	4,5	140	9,0	3	4	-	3,0	15	15	1,4	
5,0	4,6	135	9,2	2	3	5	2,5	10	10	1,5	
4,5	4,7	130	9,4	-	-	4	2,0	9	-	1,6	
4,0	4,8	125	9,6	1	2	3	1,5	8	5	1,7	
3,5	4,9	-	9,8	-	-	2	1,0	7	-	1,8	
3,0	5,0	120	10,0	-	1	1	0,5	6	3	2,0	
2,5	5,1	-	10,2	-	-	-	-	5	-	2,2	
2,0	5,2	115	10,4	-	-	-	-	4	2	2,4	
1,5	5,3	-	10,6	-	-	-	-	3	-	2,6	
1,0	5,4	110	10,8	-	-	-	-	2	1	2,8	

Wynik kwalifikujący do dalszego szkolenia - minimum 50 pkt.!

„TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-Junior Młodszy kl. II” /Załącznik nr 5/

Dla kategorii Juniora młodszego kl. II w gimnastyce sportowej chłopców / wiek 13 – 15 lat /

Zadanie	Przygotowanie szybkościowo-słowe		Gibkość	Przygotowanie siłowe						Wytrzym. specjalna	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
	Skok w dal (cm)	Wejście po linie 4m (s)		Siła statyczna			Wytrzymałość siłowa					
				Potrącenia za błędy /szpagaty, skłon, mostek/ (pkt)	Podpór skłoniony „kogut” na kółkach (s)	Waga w podp na poręcz NN w rozkr. (s)	Waga przodem w zwisie na kółkach (s)	Wspier. ciągiem na kółkach (II)	Siłą stanie na kółkach /2 sek./ (II)			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10,0	230	4,6	0,0	8,0	8,0	8,0	12	12	14	60		
9,5	225	5,1	0,5	7,0	7,0	7,0	10	9	12	55		
9,0	220	5,6	1,0	6,0	6,0	6,0	7	6	9	50		
8,5	218	5,7	1,2	5,8	5,8	5,8	6	-	8	45		
8,0	216	5,8	1,4	5,6	5,6	5,6	5	5	7	40		
7,5	214	6,0	1,6	5,4	5,4	5,4	4	-	6	35		
7,0	212	6,2	1,8	5,2	5,2	5,2	-	4	-	30		
6,5	210	6,4	2,0	5,0	5,0	5,0	-	-	-	25		
6,0	208	6,6	2,2	4,5	4,5	4,5	3	3	-	20		
5,5	206	6,8	2,4	4,0	4,0	4,0	-	-	-	15		
5,0	204	7,0	2,6	3,5	3,5	3,5	-	-	5	10		
4,5	202	7,2	2,8	3,0	3,0	3,0	-	-	-	9		
4,0	200	7,4	3,0	2,5	2,5	2,5	2	2	4	8		
3,5	195	7,6	3,5	2,0	2,0	2,0	-	-	-	7		
3,0	190	7,8	4,0	1,5	1,5	1,5	-	-	3	6		
2,0	185	8,0	5,0	1,0	1,0	1,0	-	-	2	5		
1,0	180	8,2	6,0	0,5	0,5	0,5	1	1	1	4		

Wynik kwalifikujący do dalszego szkolenia - minimum 50 pkt.!

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TSF SMS

Załącznik nr 6/

dla kandydatów do szkolenia w SMS i KWJ w Gimnastyce Sportowej Mężczyzn

Lp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nazwa ćwiczenia	Koła odboczne koń z tęg. /50 x/.	Z poziomki „Szpiczagi” w rozkroku /10 x/. Endo	„Szpagaty” PN, LN i poprz,skłon mostek.	„Poziomka” na poręczach czas. 50 sek.	Wyskok dosiężny z miejsca. / 40 cm./	Lina 4 m. na czas / 50 sek./	Unoszenie NN na drabinkach. / 20 x /	Wymyk i odmijk na drążku. /20 x /	„Pompki” w staniu na RR / 10 x /.	Leżenie przodem „Syrenka”. 50 sek.
Punktacja	5 kół = 1 pkt. ,10 = 2 pkt. itd 50 kół = 10 pkt./ max /	1 „szpiczaga” = 1 pkt., 10 = 10 pkt. /max/.	Ocena za każdy el. max. 2,0 pkt /5x2 pkt./	5 sek. = 1 pkt, 10 sek.= 2pkt 50 sek.= 10 p Pośrednie czasy zaokrąglamy	4 cm. = 1 pkt, 8cm.= 2 pkt, 40cm. = 10 pkt Pośrednie wyniki zaokrąglamy.	5 s.= 10 pkt, 10 s. = 9, 15s.= 8, itd. 50 sek.= 1 pk Pośredni czas zaokrąglamy	2x = 1 pkt, 4x =2 pkt, 6x = 3 pkt, itd. Pośrednią ilość np. 5x zaokrąglamy	2 wymyki = 1 pkt 1 pkt 20 wymyków = 10 pkt / max /	1x = 1 pkt, 10x = 10 pkt / max /	5 sek. = 1 pkt, 10 sek.= 2 pkt itd. 50 sek = 10 p Pośredni czas zaokrąglamy
Uwagi	Zaokrąglamy np: 7 kół = 1 pkt. 8 = 2 pkt Zaliczamy prawidłowe technicznie i „czyste” koła.	Stanie na RR i poziomkę zaznaczyć 1 s. Zaliczamy tylko prawidłowe wykonanie techniczne.		Start od momentu prawidłowej pozy., koniec, gdy stopy opadną niżej żerdzi	Zawodnik wykonuje 3-y próby. Zaliczamy najlepszą.	PW siad w rozkroku Pomiar od pierwszego ruchu zawodnika.	Stopy do szczebla drabinki. Przerwa powoduje zakończenie próby.	Przerwa w ćwiczeniu powoduje zakończeni e próby.	Na małych poręczach przodem do ściany, minimum kąt prosty	PW: leżenie NN i RR proste, głowa pomiędzy RR ze skakanką w górę /na szer. barków

PUNKTACJA KOŃCOWA

Kat. wiekowa	Ocena	Bardzo dobry	Dobry	Średni	Słaby	Bardzo słaby
Junior mł./11–14 lat		100 - 90	89 - 70	69 - 50	49 - 30	29 - 0

Kwalifikację do Szkoły Mistrzostwa Sportowego może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum dobry!

Kwalifikację do Kadry Wojewódzkiej może uzyskać zawodnik, który uzyska wynik minimum średni!

„TEST SPECJALNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO - (TSPF)”
dla grup doskonalenia mistrzostwa sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn
JUNIOR - MŁODZIEŻOWIEC - SENIOR - (od 17 roku życia)

/Załącznik nr 7/

P U N K T Y	Przygotowanie szybkościowo-słowe			Średnia z 3 prób (pkt)	Wytrzymałość słowa					Średnia z 4 prób (pkt)	Siła statyczna						Średnia z 6 prób głębokości (pkt)	Głębokość		Śred. z 7 prób głęb. (pkt)	Średnia z całości (pkt)	M I E J S C E
	Bieg na 20 m (s)	Skok w dół z miejsc (cm)	Wejście po linie 4m (s)		Szpiczaga stanie na RR poręczu (II)	Pompy w st. na RR na por. (II)	Stanie waga na kółkach (II)	Koła na koniu w łęczach (II)	Waga przed. w zwis. na kółkach (s)		Stanie na RR na kółkach (s)	Rozpięcie na kółkach (s)	Waga w podp. na por. (s)	Samolot kółka (s)	Stanie w rozpięciu kółka (s)	3szpagaty 2-słkowy 2wagi bokiern (pkt)		2,5				
10,0	2,9	300	3																			
9,6	-	-	4,4		4	5	6	7														
9,2	3,0	290	4,8		17	20	10	90														
9,0	-	-	5,0		16	19		85														
8,8	-	280	5,2			18	9	82														
8,5	-	-	5,5		15			80														
8,0	-	270	5,8		14	17		75														
7,5	3,2	260	6,2		13	16	8	70														
7,0	-	-	6,7		12	14	7	65														
6,5	3,3	255	7,0		11	13		61														
6,0	3,4	250	7,5		10	12	6	57														
5,5	-	240	8,2		9	11																
5,0	3,5	230	8,4		8	10	5	48														
4,0	3,6	225	9,4		7	8	4	40														
3,0	3,7	220	10,3		5	6	3	32														
2,0		195	11,2		2	4	2	25														
1,0	3,8	190	12,0		2	2	1	16														

Wynik kwalifikujący do dalszego szkolenia - minimum 50 pkt.!

Tabela 1.

Załącznik nr 8/

**Ilość godzin i osób ćwiczących podczas zajęć treningowych
w oddziałach i Szkołach Mistrzostwa Sportowego
z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)**

Etap	Szkoła Podstawowa								Szkoła Ponadpodstawowa			
	Szkolenie ukierunkowane				Szkolenie ukierunkowane				Szkolenie specjalistyczne			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia/tyg.	15+3	15+3	15+3	18+4	18+4	22+4	22+4	22+4	27+3	27+3	27+3	27+3
Ilość os. w gr. szkoleniowej	7-9*	7-9*	7-9*	5-8*	5-8*	5-8*	3-6*	2-6*	2-4*	2-4*	2-4*	2-4*

***/ Liczba uczniów w oddziale mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym. Zalecenie – proponowana ilość uczniów w grupie zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Gimnastycznego.**

Ze względu na specyfikę nauczania gimnastyki sportowej i względy bezpieczeństwa ważna jest ilość ćwiczących przypadająca na jednego trenera w całym okresie szkolenia. Odpowiednia ilość ćwiczących na poszczególnych poziomach wyszkolenia powinna odpowiadać zasadzie: im wyższy poziom tym mniej podopiecznych zawodników.

Tabela 2.

Załącznik nr 9/

**Ilość godzin i osób ćwiczących podczas zajęć treningowych
w oddziałach i Szkołach Sportowych**

z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)

Etap	Szkoła Podstawowa								Szkoła Ponadpodstawowa			
	Szkolenie ukierunkowane				Szkolenie ukierunkowane				Szkolenie specjalistyczne			
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia/tyg. + godziny wf	12+3	12+3	12+3	15+4	15+4	19+4	19+4	19+4	22+3	22+3	22+3	22+3
Ilość os. w gr. szkoleniowej	7-10*	7-10*	7-10*	5-8*	5-8*	5-8*	4-6*	3-6*	3-5*	3-5*	3-5*	3-5*

***/ Minimalna liczba uczniów w grupie ćwiczeniowej w oddziale sportowym i szkole sportowej wynosi 10. W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa, specyfiką sportu lub zróżnicowanym poziomem sportowym uczniów w czasie zajęć sportowych mogą być tworzone grupy ćwiczeniowe. Za zgodą organu prowadzącego szkołę liczba uczniów w grupie może być mniejsza niż 10. Zalecenie – proponowana ilość uczniów w grupie zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Gimnastycznego.**

Ze względu na specyfikę nauczania gimnastyki sportowej i względy bezpieczeństwa ważna jest ilość ćwiczących przypadająca na jednego trenera w całym okresie szkolenia. Odpowiednia ilość ćwiczących na poszczególnych poziomach wyszkolenia powinna odpowiadać zasadzie: im wyższy poziom tym mniej podopiecznych zawodników.

**Załącznik do rozporządzenia
Ministra Edukacji Narodowej
z dnia 29.03.2017 r. (poz. 671)**

Program szkolenia w sporcie: gimnastyka sportowa – załącznik nr 2
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
Typ szkoły	klasa, wiek ucznia	Etap szkolenia sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkolamistrzostwa sportowego	Oddział sportowy, szkoła sportowa	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I - 6-7 lat	X			
	II - 7-8 lat	X		X	
	III - 8-9 lat	X		X	
	IV - 9-10 lat	X		X	
	V - 10-11 lat	X		X	
	VI - 11-12 lat	X		X	
	VII - 12-13 lat			X	
	VIII - 13-14 lat				X
szkoła ponadpodstawowa	I - 14-15 lat				X
	II - 15-16 lat				X
	III - 16-17 lat				X
	IV - 17-18 lat				X

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.