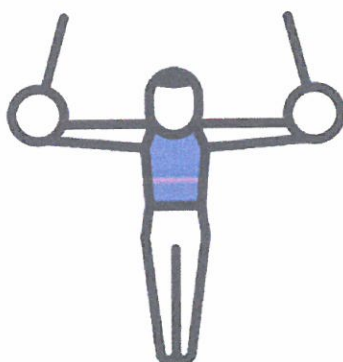




***„Wieloletni Program Szkolenia Sportowego  
w gimnastyce sportowej mężczyzn”***



***Opracował zespół:***

*dr Biskup Leon*

*mgr Duda Jarosław*

*mgr Kulbicki Piotr*

*mgr Pelc Zbigniew*

*mgr Wroński Mariusz mgr*

*Zamirski Artur*

*mgr Piotr Sawicki*

*dr Adam Koperski*

## SPIS TREŚCI:

- I. *ETAP SZKOLENIA UKIERONKOWANEGO WSTĘPNIE* ..... str. 3
- II. *ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO* ..... str. 17
- III. *ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGONEGO* ..... str. 32

### Załączniki do Programu:

1. Załącznik nr 1 „PROGRAM KLASYFIKACYJNY GSM” ..... str. 49
2. Załącznik nr 2 „TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TSF Nabór” ..... str. 120
3. Załącznik nr 3 „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TSF Młodzik”  
..... str. 124
4. Załącznik nr 4 „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TSF Junior  
Młodszy kl. III” ..... str. 125
5. Załącznik nr 5 „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TSF Junior  
Młodszy kl. II” ..... str. 126
6. Załącznik nr 6 „TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SMS – TSF SMS” . str. 127
7. Załącznik nr 7 „TEST SPECJALNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO –  
TSF” ..... str. 128
8. Załącznik nr 8 „Ilość godzin i osób ćwiczących podczas zajęć  
treningowych w oddziałach i Szkołach Mistrzostwa Sportowego –  
(Tabela 1.)” ..... str. 129
9. Załącznik nr 9 „Ilość godzin i osób ćwiczących podczas zajęć  
treningowych w oddziałach i Szkołach Sportowych – (Tabela 2.)”  
..... str. 129

## **I. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (*I etap*)**

- 1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny**
- 2. Etap edukacyjny: I etap edukacyjny**
- 3. Etap szkolenia sportowego: ukierunkowany wstępny**
- 4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia wszechstronnego.**

Gimnastyka sportowa mężczyzn jest sportem wczesnej specjalizacji ze względu na jej ogólnorozwojowy charakter. Rozpoczynanie kształcenia sportowego w oddziałach sportowych i oddziałach mistrzostwa sportowego od I etapu szkolenia 7-9 lat ma swoje uzasadnienie ze względu na obowiązujące kategorie wiekowe:

- Junior – 14-17 lat
- Młodzieżowiec/Senior – 17 lat i starszy

Oznacza to, że 15-17 letni zawodnicy muszą prezentować już zbliżony poziom umiejętności technicznych do poziomu umiejętności w kategorii seniora. Ogólnorozwojowy charakter dyscypliny zabezpiecza je przed nadmiernymi przeciążeniami pomimo bardzo młodego wieku w jakim uprawia się wyczynowy sport. Kilkuletni okres szkolenia sportowego przed wejściem w kategorię juniora a potem seniora wymusza tak wczesne rozpoczynanie szkolenia sportowego. Specyfika dyscypliny wymaga kształtowania tych cech w młodym wieku (gibkość, pojętność ruchowa). Ponadto specyfika dyscypliny, której główną właściwością jest władanie swoim ciałem w różnych płaszczyznach w zetknięciu z przyrządami gimnastycznymi możliwa jest tylko pod warunkiem wczesnego kształtowania tych umiejętności przy relatywnie małej wadze własnego ciała. Celem tego etapu szkolenia sportowego będzie określenie potencjału psychofizycznego dziecka do uprawiania gimnastyki sportowej mężczyzn. Zajęcia sportowe odbywają się w formie zabawowej z elementami treningu sportowego.

Grupa szkoleniowa na tym etapie szkolenia powinna liczyć około 8-10 osób w Szkole Mistrzostwa Sportowego i oddziałach Mistrzostwa Sportowego i minimum 10 osób w Szkołach Sportowych i Szkołach z oddziałami sportowymi.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie w kl. I – III szkoły podstawowej:

- kl. I – III SP – 15+3 godzin/tydzień w SMS (tabela nr 5)
- kl. I – III SP – 12+3 godzin/tydzień w Szkołach Sportowych (tabela nr 6)

Zgodnie z § 9 ust 1 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego, obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych wynosi - co najmniej 10 godzin, a w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego – co najmniej 16 godzin. Założeniem programowym gimnastyki sportowej mężczyzn jest realizacja powyższego założenia rozporządzenia, co oznacza że Polski Związek Gimnastyczny dostosował się do obowiązujących przepisów. Należy w tym miejscu zauważyć, że ww. przepis prawa nie reguluje maksymalnej dopuszczalnej liczby

godzin zajęć sportowych, a jedynie określa minimalną liczbę, co zostało spełnione. Dodatkowo można przyjąć, że rodzice/opiekunowie prawni złożą oświadczenia do dyrektora szkoły, w których wyrażą zgodę na udział dziecka w zajęciach sportowych. Ponadto zgodnie z § 9 ust 2 Rozporządzenia „obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych w oddziałach i szkołach, o których mowa w ust. 1, ustala dyrektor szkoły w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę, na podstawie programu szkolenia, z uwzględnieniem etapu szkolenia sportowego, sportu oraz poziomu wyszkolenia sportowego uczniów.”.

### **Perspektywiczne cele szkolenia sportowego**

#### **Sportowe:**

- 1) umiejętność pokonywania przeszkód naturalnych,
- 2) wykonywanie różnych ćwiczeń zwinnościowych,
- 3) przyjmowanie podstawowych pozycji do ćwiczeń gimnastycznych,
- 4) operowanie różnymi przyborami i sprzętem gimnastycznym,
- 5) wprowadzanie różnych form współzawodnictwa w celu kształtowania charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
- 6) rozwój zdolności motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, gibkość),
- 7) rozwój cech wolicjonalnych,
- 8) nauka prawidłowej techniki bazowych elementów gimnastycznych,
- 9) nauka wymaganych, podstawowych układów gimnastycznych na poszczególnych przyrządach zgodnie z wymaganiami „PROGRAMU KLASYFIKACYJNEGO GSM” (załącznik nr 1),
- 10) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego,
- 11) realizowanie programu nauczania WF z zakresu szkoły podstawowej I-III

#### **Spółeczno-wychowawcze**

- 1) umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka,
- 2) uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje inne dzieci o mniejszym poziomie sprawności,
- 3) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,
- 4) zainteresowanie dzieci sportem, pobudzanie motywacji do uprawiania gimnastyki sportowej,
- 5) przekazanie podstawowych wiadomości z zakresu higieny, korzystania z elementów odnowy biologicznej i czynnego wypoczynku,
- 6) kształtowanie dyscypliny w czasie zajęć sportowych,
- 7) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej.

#### **Edukacyjne**

- 1) świadomie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych,
- 3) rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla własnego, prawidłowego rozwoju fizycznego i intelektualnego,

- 4) właściwy stosunek do obowiązków szkolnych.

## 5. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

### **Wiedza - Uczeń zna i rozumie:**

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) pojęcie techniki sportowej,
- 6) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 7) podstawowe zasady oceniania w gimnastyce sportowej,
- 8) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
- 9) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 10) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

### **Umiejętności - Uczeń potrafi:**

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 3) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 4) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 5) wykonać bazowe elementy gimnastyczne: stanie na rękach, rundak, skoki gimnastyczne, naskok na odskocznie, wymyk, kołowrót w podporze,
- 6) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny osobistej,
- 7) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami.

### **Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:**

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania.

## 6. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego

### 6.1 Treści programowe szkolenia sportowego

#### **Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym**

Treści programowe etapu szkolenia sportowego ukierunkowanego wstępnie mają za zadanie rozpoznanie potencjału psychofizycznego zawodników, ich uzdolnień i zainteresowań, wyposażenie ich w szeroki zasób umiejętności ruchowych i harmonijny rozwój sprawności ogólnej jako bazy do nauki elementów technicznych. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (6 przyrządów gimnastycznych: ćwiczenia wolne, koń z łękami, kółka, skok, poręcze symetryczne, drążek) treści programowe powinny zawierać elementy techniki biegu krótkiego, sprinterskiego na dystansie 20-25 m, elementy zwisów i podporów oraz zamachów na drążku gimnastycznym, ćwiczenia równoważne, elementy baletu, podstawowe skoki gimnastyczne oraz element połączeń na ćwiczeniach wolnych. Ponadto powinny zawierać ćwiczenia kształtujące elementy zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty w przód, w tył, stanie na RR, podpory w leżeniu przodem i tyłem, przerzuty bokiem, itp.).

Ze względu na bardzo młody wiek zawodników na tym etapie szkolenia powinno się stosować analityczną metodykę nauczania. Pozwoli ona w szybkim opanowaniu pojedynczych, wyizolowanych fragmentów ruchu. Główną metodą nauczania w gimnastyce sportowej mężczyzn jest metoda powtórzeniowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu wyizolowanych fragmentów ruchu, aż do ich zadowalającego opanowania. Metoda ta należy do metod ekstensywnych, co dobrze koreluje z niewielkim potencjałem wydolnościowym organizmu i zapobiega nadmiernym obciążeniom. W treningu gimnastycznym na etapie ukierunkowanym wstępnie stosuje się głównie formę zabawową (w początkowym okresie tego etapu). Pozwala ona zapoznać zawodników z ogólną strukturą ruchu, kształtuje mechanizmy współzawodnictwa, kształtuje motorykę i oswaja z przyrządami gimnastycznymi. Jednocześnie duża część treningu sportowego powinna być poświęcona kształceniu zdolności motorycznych, głównie siły, zwinności i szybkości na tym etapie szkolenia. Drugą powszechnie stosowaną formą kształcenia jest forma ściśła. Pozwala ona na precyzyjne wyrabianie nawyków ruchowych. Jest bardzo skuteczną formą kształcenia, choć mało atrakcyjną. Liczba powtórzeń, struktura ruchu oraz tempo muszą być odpowiednio dozowane, aby nie powodowały znużenia, które obniży skuteczność i tempo nauki.

#### **Główne środki treningowe:**

- ćwiczenia fizyczne o charakterze wszechstronnym (ćwiczenia ogólnorozwojowe – biegi, skoki, zwisy, podpory, ćwiczenia równoważne, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne),
- techniczne środki nauczania i treningu – bardzo ważny element nauczania. Należą do nich wszelkiego rodzaju trenażery (drążki z paskami gimnastycznymi, trampolina, mini trampolina, ścieżki batutowe, ścieżki powietrzne – maty, doły asekuracyjne, lonże, różnego kształtu i przeznaczenia materace, itp.). W dobie rozwoju multimediiów bardzo pomocnym środkiem są tablety, pozwalające w sposób obrazowy przedstawiać zawodnikom na tym etapie szkolenia prawidłowe wykonanie wzorcowych ćwiczeń oraz nagrywanie zawodników i odtwarzanie im wykonywanych ćwiczeń i szybka korekta błędów,
- obiekty, urządzenia i sprzęt sportowy – stanowią niezbędny element profesjonalnego treningu sportowego. W gimnastyce sportowej do podstawowych urządzeń gimnastycznych należą: stół gimnastyczny do skoku, poręcze symetryczne, drążki gimnastyczne, kółka

gimnastyczne, koń z łękami, koń bez łęków, grzybek, grzybek z łękiem, grzybek z dwoma łękami, plansza gimnastyczna, drabinki, ścieżki akrobatyczne sprężynowe i batutowe. Wymieniony sprzęt gimnastyczny powinien być różnej wysokości. Profesjonalne sale treningowe stanowią o bezpieczeństwie ćwiczących, a ich wyposażenie warunkuje skuteczność prowadzonych zajęć i ich atrakcyjność,

- odnowa biologiczna i psychopedagogiczna – jest elementem wspomagania treningu sportowego, zapewnia komfort fizyczny i psychiczny trenujących. Opieka fizjoterapeutyczna zapobiega powstawaniu kontuzji, pozwala na szybkie rozpoznanie dolegliwości i zapobiega powstawaniu urazów wykluczających ze sportu. Opieka psychologiczna pozwala rozwijać motywację do uprawiania sportu, rozładowywać stres związany ze współzawodnictwem i budować relacje na linii zawodnik – trener - rodzic na każdym etapie szkolenia,
- środowisko społeczne – prawidłowa atmosfera wokół uprawiania sportu, stwarzana przez szkołę i klub sportowy oraz rodziców warunkuje skuteczność całego procesu treningowego.

W czasie prowadzenia szkolenia sportowego elementarnym wymogiem jest bezpieczeństwo ćwiczących. Muszą oni znać zasady ustalone przez trenerów, dotyczące zasad korzystania z sali gimnastycznej i znajdujących się tam urządzeń. Zajęcia sportowe mogą odbywać się tylko w obecności prowadzących. Urządzenia sportowe powinny być każdorazowo sprawdzane przez prowadzących przed rozpoczęciem zajęć a urządzenia sportowe powinny posiadać wymagane certyfikaty bezpieczeństwa. Prowadzący określa zadania dla ćwiczących, wyznaczając im określoną powierzchnie. Jest to szczególnie ważne przy jednoczesnej obecności na sali treningowej kilku grup treningowych. W ćwiczeniach obowiązuje zasada, że samodzielne wykonywanie określonych ćwiczeń jest tylko możliwe przy odpowiednim opanowaniu struktury ruchu. Wszystkie urządzenia sportowe powinny być wyposażone w materace asekuracyjne, zapewniające bezpieczeństwo ćwiczących. Ponadto trudność ćwiczeń musi być dostosowana do poziomu sprawności ogólnej trenujących.

Do głównych błędów szkoleniowych, popełnianych na tym etapie należą:

- słaby poziom przygotowania ogólnorozwojowego szczególnie siły i gibkości,
- zbyt wczesne wprowadzanie syntetycznych form nauczania ćwiczenia,
- jednostajność treningu sportowego spowodowanego powtarzaniem tych samych fragmentów ćwiczenia bez zmian motywujących **może spowodować szybkie** znużenie ćwiczących,
- nadmierny werbalizm trenerów.

### **Przygotowanie motoryczne**

Rozwój zdolności motorycznych mających dominujący wpływ na technikę nauczanych elementów gimnastycznych:

**Siła** – kształtowana jest głównie podczas zajęć treningowych za pomocą obwodu stacyjnego. Na tym etapie szkolenia zawodnicy wykonują tylko ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem ciała. Jest wykonywana w czasie całego okresu szkoleniowego, ponieważ należy do najważniejszych cech warunkujących poprawną naukę elementów technicznych w późniejszym czasie. Ćwiczenia siłowe mają zbliżoną strukturę ruchową do elementów

technicznych. Najlepszą efektywność uzyskuje się stosując obwód stacyjny 3 x w tygodniu (prof. Z. Trzaskoma). Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała z akcentem na mięśnie RR i obręczy barkowej. Do ćwiczeń siłowych należą wznosy NN w zwisie, podciągania, podskoki jednonóż i obunóż, ćw. mm brzucha i grzbietu w różnych płaszczyznach, szpiczagi, itp. Na tym etapie szkolenia unika się ćwiczeń izometrycznych lub są stosowane bardzo krótko. Ćwiczenia są wykonywane z użyciem sprzętu treningowego, aby jednocześnie zawodnik jak najczęściej oswajał się z przyrządem. Początkowo trening stacyjny przeprowadza się w formie zabawowej, powoli przechodząc do formy ściślej pod koniec początkowego szkolenia.

**Szybkość** – cecha złożona, będąca podstawą wielu konkurencji, decydująca w znacznej mierze o sukcesach gimnastyków. Duży wpływ na szybkość mają predyspozycje osobnicze i budowa somatyczna. Rozwinąć tą cechę możemy poprzez odpowiednie dozowanie treningu siłowego i utrzymanie dużej gibkości i ruchomości w stawach. Najbardziej wykorzystana podczas skoku. Trening szybkości biegu ma cechy treningu lekkoatletycznego.

**Skoczność** – jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała. Kształtowana być powinna na tym etapie szkolenia w formie zabawowej. Trening skoczności powinien być prowadzony na początku przy użyciu miękkich podłoży. Służyć do tego powinny ścieżki akrobatyczne, odskocznie, a w warunkach otwartych boiska trawiaste, podłoże leśne, itp. Trening skoczności może być prowadzony równocześnie z treningiem siły.

**Gibkość** – stały rozwój 4-12 lat, u mężczyzn najintensywniej rozwija się między 7, a 10 rokiem życia (Osiński 2003). Czynniki wpływającymi na rozwój gibkości jest elastyczność więzadeł i ścięgien – im większa jest elastyczność, tym większy jest zakres ruchu. Zatem jej doskonalenie będzie miało miejsce przy wykonywaniu wszystkich ruchów takich. Trening gibkości powinien być przeprowadzany na tym etapie na początku i na końcu jednostki treningowej. Bez odpowiedniej amplitudy ruchów niemożliwe jest opanowanie pewnych elementów gimnastycznych. Szczególnie na tym etapie szkolenia trening gibkości jest bardzo ważny. Jest on także przeciwwagą do powstawania przykurczów po treningu siłowym. Kształtowanie gibkości powinno się odbywać przy pomocy nacisku własnego ciężaru ciała. Należy unikać kształtowania ruchomości w stawach za pomocą rozciągania przy użyciu sił zewnętrznych, gdyż może to doprowadzić do uszkodzenia aparatu więzadłowo-stawowego. Kształtowanie gibkości powinno się odbywać po dobrym rozgrzaniu organizmu.

**Zwinność** – cecha ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodnika. Jest to wypadkowa siły, szybkości i wytrzymałości. Zależy ona od reakcji zawodnika na bodźce nerwowe. Cecha ta jest szczególnie ważna przy wykonywaniu elementów akrobatycznych stanowiących obecnie ok. 80 % wszystkich elementów na przyrządach. Przy kształtowaniu zwinności stosuje się zasadę wprowadzania nowych ruchów lub wykonywanie ich w zmienionych warunkach.



**Wytrzymałość** – rozróżniamy wytrzymałość ogólną i specjalną. Na etapie szkolenia ukierunkowanego wstępnie stosuje się głównie zabawy biegowe, gry zespołowe, tory przeszkód do kształtowania wytrzymałości ogólnej – tlenowej jako bazy do wytrzymałości szybkościowej.

W gimnastyce sportowej ze względu na jej specyfikę mówimy o wytrzymałości szybkościowej jako o zdolności wykonywania dynamicznych ruchów własnego ciała na przyrządzie w określonym, niedługim czasie (20-70 s). Tutaj także z powodzeniem można użyć formy zabawowej jako atrakcyjnej metody treningowej. Dobrym elementem intensyfikującym trening wytrzymałościowy jest wprowadzenie elementów rywalizacji.

**Przykładowa rozgrzewka gimnastyczna na tym etapie szkolenia sportowego:**

- 1) 3 - 4 zabawy biegowe i skoczne np. „Murarz”, „Berek”, „Lawina”, „Skoki żabki”
- 2) Bieg z krążeniem RR w przód i w tył,
- 3) Bieg (skip A, B, C),
- 4) Podskoki obunóż z zamachową pracą RR,
- 5) Podskoki jednonóż z wysokim unoszeniem kolana,
- 6) Marsz na palcach z RR w bok,
- 7) Marsz z wysokimi wymachami w przód prostą nogą,
- 8) Bieg na czworakach przodem i tyłem,
- 9) Skoki zajęcze,
- 10) przy drabinkach: Wymachy NN w tył w opadzie tułowia,
- 11) Wymachy w bok postawie stojącej,
- 12) Wspięcia na palcach na dolnym szczeblu drabinki,
- 13) Unoszenie kolan w zwisie tyłem na drabinkach,
- 14) Uginanie ramion w podporze.

Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia zależy od stopnia zaawansowania.

Możliwe są różne modyfikacje ww. ćwiczeń.

**Sporty wspomagające**

Do sportów wspomagających na tym etapie szkolenia należą: lekkoatletyka, pływanie, akrobatyka sportowa, gry zespołowe.

**Lekkoatletyka** – wszystkie elementy treningu ogólnorozwojowego zawierają elementy charakterystyczne do tej dyscypliny sportowej. Począwszy od nauki rozgrzewki, która zawsze rozpoczyna się biegiem ciągłym, poprzez elementy kształtowania siły NN (skoki, wieloskoki) oraz techniki biegu szybkiego, itp. Ćwiczenia lekkoatletyczne są bazą treningu ogólnorozwojowego.

**Pływanie** – pomimo braku spójności ruchów gimnastycznych i ruchów pływackich pływanie jest ważnym elementem odnowy i relaksu po treningu gimnastycznym. Jest także uzupełnieniem treningu ogólnorozwojowego ze względu na to, że angażuje wszystkie partie ciała w odciążeniu. Pływanie działa rozluźniająco, co jest szczególnie ważne w pierwszym etapie szkolenia. Ponadto pływanie rozwija mięśnie oddechowe oraz kształtuje cechy wolicjonalne: odwagę, siłę woli, zdecydowanie.

**Gry zespołowe** – poprawiają zręczność, zwinność i koordynację ruchów, ale również jest to dobry sposób na zwiększanie wydolności beztlenowej. Ponadto poprawia działanie w grupie, co w sporcie indywidualnym może być zaniedbywane.

### **Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe**

Przygotowanie psychiczne i intelektualne – w obecnym sporcie, na każdym poziomie szkolenia, ważnym elementem skuteczności jest wspomaganie psychiczne i intelektualne. W sporcie gimnastycznym jest to szczególnie ważne ze względu na jego charakter. Metoda powtórzeniowa stosowana w szkoleniu jako dominująca, często przynosi znużenie i zmęczenie psychiczne. Na etapie ukierunkowanym wstępnie jest jeszcze to mało zauważalne, ponieważ dzieci w tym wieku mają bardzo silną, naturalną potrzebę ruchu i gimnastyka doskonale to zaspokaja. Ze względu na ogólnorozwojowy charakter ćwiczeń na tym etapie nie ma jeszcze bariery strachu przed ewolucjami gimnastycznymi. W związku z tym wspomaganie psychiczne i intelektualne powinno opierać się na zachowaniu odpowiednich proporcji pomiędzy ćwiczeniami, nauką i wypoczynkiem. Należy budować powoli w młodym zawodniku świadomość i celowość procesu treningowego. Trener powinien budować prawidłowe relacje z dziećmi, ponieważ pełna akceptacja tego co robi i z kim ze strony dziecka będzie optymalizowała zajęcia treningowe. Trener musi uzyskać pełną akceptację swojej osoby ze strony ćwiczących, bo tylko takie relacje pozwolą w pełni wykorzystać potencjał psychofizyczny dziecka. Ważną rolę pełnią tu nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, którzy uczą dzieci w sferze intelektualnej. Bardzo ważne jest więc współdziałanie nauczycieli i trenerów, wymiana spostrzeżeń na temat zachowania dzieci. Pozwoli to indywidualizować wymagania, dostosowując je do tempa rozwoju psychofizycznego. Na tym etapie szkolenia należy akcentować i podkreślać włożony wysiłek w zajęcia sportowe i nie akcentować wyników sprawdzianów, zawodów itp. Powinno stosować się głównie bodźce pozytywne.

**Zalecenia żywieniowe** – na tym etapie szkolenia trudno mówić o preferencjach żywieniowych. Oczywiście należy prowadzić świadomą politykę informacyjną wobec rodziców o zasadach żywienia dzieci o wzmożonym wysiłku fizycznym. Wzorem powinna tu być tradycyjna piramida żywieniowa dla dzieci. Należy akcentować bezproduktywność spożywania fast-foodów, a wręcz mówić o ich szkodliwości. Dzieci absolutnie nie powinny spożywać żywności wysoce przetworzonej, bezwartościowej. Ważnym elementem jest systematyczność posiłków, wyposażanie dziecka w surowe owoce i warzywa oraz niegazowaną wodę. Szkoły powinny brać udział w bezpłatnych programach np. „Warzywa i owoce” oraz w miarę możliwości udostępniać dostęp do wody pitnej.

**Profilaktyka urazów i odnowa biologiczna** – na wstępnym ukierunkowanym etapie szkolenia rzadko dochodzi do urazów w procesie treningowym. Ważnym elementem profilaktyki urazów jest odpowiednia reakcja na mikro urazy. Nie należy ich lekceważyć, a każdy przypadek powinien być oceniony przez lekarza specjalistę. Ważne jest

zachowanie zaleceń lekarskich co do okresów karencji po urazach. Powinny one być bezwzględnie przestrzegane. Zajęcia treningowe powinny się odbywać z użyciem materaców asekuracyjnych, a ćwiczenia powinny być realizowane na przyrządach i trenażerach dostosowanych do wieku uczestników. Obecny rozwój technologiczny spowodował, że na salach dostępne są przyrządy treningowe mocno ochraniające zdrowie trenujących. Są to ścieżki batutowe, kształtki materaców dostosowane wielkością i funkcjonalnością do prowadzenia treningów z małymi dziećmi. Absolutnie na tym etapie szkolenia zakazane jest używanie dodatkowych ciężarów w treningu, a szczególnie w pozycji stojącej. Wszystkie ćwiczenia powinny być przeprowadzane z własnym ciężarem ciała. Na wstępnym etapie szkolenia ukierunkowanego nie ma potrzeby stosowania systematycznej i planowej odnowy biologicznej. Ona może być incydentalna w zależności od sytuacji i może obejmować elementy masażu klasycznego.

## **6.2 Treści programowe szkolenia sportowego**

### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W ramach treści programowych i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) przyjąć podstawowe pozycje do ćwiczeń: postawę zasadniczą, rozkrok, wykrok, stanie jedenonóż, klęk podparty, siad klęczny, itp.,
- 2) pokonać naturalne i sztuczne przeszkody w marszu i biegu, wykonać krótki sprint z wysokim unoszeniem kolan, wykonać skoki obunóż i jedenonóż,
- 3) wykonać ćwiczenia zwinnościowe:
  - skłony, skrętoskłony,
  - wspinać się po drabinkach,
  - mocować się w pozycjach niskich i wysokich,

### **Aktywność fizyczna**

- 1) potrafi zorganizować zabawę lub grę ruchową z wykorzystaniem przyborów,
- 2) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (hulajnoga, rolki, rower, łyżwy, itp.),
- 3) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując podstawowe przepisy i zasady.

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

- 1) zna podstawowe zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 2) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 3) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, skateparku, siłowni, itp.

### **Edukacja prozdrowotna**

- 1) utrzymać swoje ciało w czystości,
- 2) dostosować strój do panujących warunków atmosferycznych i pory roku,
- 3) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń,
- 4) zna podstawowe zasady piramidy żywieniowej.

## **7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego**

*Załącznik nr 2: „TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TSF nabór”*

*dla kandydatów do klas I Szkół Podstawowych o profilu gimnastycznym (wiek 7 lat)*

## **8. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się**

W I etapie szkolenia sportowego rozróżniamy dwa elementy: przygotowanie ogólnorozwojowe z akcentem na siłę i przygotowanie techniczne. To pierwsze jest mierzone za pomocą testów ogólnorozwojowych, zaś przygotowanie techniczne jest mierzone opanowaniem elementów technicznych, zawartych w „Programie klasyfikacyjnym” dla tej grupy wiekowej (klasa młodzieżowa – młodzik). Oprócz elementów technicznych z „Programu klasyfikacyjnego” sprawdzany jest poziom i technika elementów bazowych.

Test mierzący przygotowanie ogólnorozwojowe i poziom rozwoju zdolności motorycznych powinno się przeprowadzać każdorazowo po roku, dwóch i trzech latach kształcenia sportowego. Ważne jest, aby to był ten sam test, przeprowadzany w podobnych warunkach treningowych, gdyż wtedy można ocenić postęp, jego tempo i potencjalny przyrost sprawności ogólnej.

*Załącznik nr 3: „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-MŁODZIK „ - wiek 7-11 lat*

*Załącznik nr 1: „PROGRAM KLASYFIKACYJNY GSM”*

## **9. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG**

Na początku ukierunkowanego wstępnie etapu szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM są Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików rozgrywane w programie zawartym w „Programie klasyfikacyjnym PZG”. Zawody te odbywają się w ramach podziału Polski na 4 strefy: strefa A, B, C i D. Ponadto, co roku jest rozgrywana „Mała Olimpiada”, która jest finałem stref. Uczestniczy w niej 48 zawodników - 12 najlepszych zawodników, którzy zajęli 12 pierwszych miejsc z wieloboju na Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików z każdej strefy. Daje to obraz poziomu sportowego w kategorii młodzika w danym roku.

W ramach zawodów szkolnych jest możliwość organizacji zawodów okolicznościowych np. „Mikołajki”, „Dzień Dziecka” „Mistrzostwa Szkoły” „Mistrzostwa Klubu” młodym zawodnikom w 1-2 roku szkolenia, którzy nie opanowali jeszcze w zadawalający sposób „Programu klasyfikacyjnego PZG” dla młodzików. Pozwala to zapoznawać dzieci z rywalizacją sportową, jej charakterem, kształtować postawy walki sportowej i współzawodnictwa. Ponadto organizowane są szkolne zawody sportowe dla dzieci z wykorzystaniem ogólnodostępnych

gier sportowych w postaci „wyścigów rzędów”. Wykorzystuje się tu głównie gry i zabawy (Zabawy i gry ruchowe – Roman Trzeźniowski).

## **10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego**

Periodyzacja treningu sportowego to elementarna zasada nowoczesnego planowania szkolenia sportowego. Okresowość szkolenia jest czynnikiem warunkującym jego maksymalną efektywność. Elementem wyjściowym warunkującym planowanie jest kalendarz zawodów z określeniem hierarchii ich ważności. W okresie szkolenia ukierunkowanego wstępnie także stosujemy zasadę podziału całego okresu na etapy, uwzględniając stopień zaawansowania adaptacji organizmu do wysiłku i poziom opanowania umiejętności technicznych. Cały okres szkolenia ukierunkowanego wstępnie należy podzielić na okresy roczne. W gimnastyce sportowej mężczyzn od etapu ukierunkowanego wstępnie po etap specjalistyczny z reguły stosuje się w cyklu rocznym dwa szczyty formy spowodowane przygotowaniem do najważniejszych zawodów. Na początkowym etapie ukierunkowanego wstępnie szkolenia pierwszy szczyt formy przypada na zawody indywidualne (Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików - czerwiec) i finał stref czyli „Mała Olimpiada” lub start w Drużynowych Mistrzostwach Polski już w klasie wyższej. Oba mezocykle dzielimy na 3 etapy – faza przygotowawcza, startowa i przejściowa. Faza przygotowawcza rozwija poziom przygotowania fizycznego i równoległe naukę umiejętności technicznych, faza startowa obejmuje serię startów kontrolnych, przygotowujących do startu głównego oraz faza przejściowa wraz z odpoczynkiem biernym. Na każdym etapie różnicujemy stosunek objętości ćwiczeń do intensywności uwzględniając etap szkolenia.

### **Przykładowy roczny program szkolenia dla zawodników oddziału sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (8 lat)**

- 1) Charakterystyka grupy zawodników:
  - liczebność grupy - 12 chłopców,
  - poziom sportowy - kl. 1-3 szkoły podstawowej, młodzik,
  - baza sportowa - specjalistyczna sala treningowa w Zespole Szkół Sportowych,
  - liczba treningów w mikrocyklu treningowym - 5 do 6.
- 2) Cele szkoleniowe:
  - udział w zawodach Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików,
  - wzrost poziomu sprawności ogólnej jako bazy do nauki elementów technicznych kl. młodzieżowej,
  - nauka elementów technicznych kl. młodzieżowej, zgodnie z wymaganiami „Programu klasyfikacyjnego GSM”,
  - osiągnięcie wielobojowego wyniku sportowego na poziomie 70% wyniku maksymalnego
- 3) Główne zadania szkoleniowe:
  - podniesienie poziomu zdolności motorycznych,

- opanowanie techniki wymaganych elementów gimnastycznym na co najmniej poziomie dobrym,
  - opanowanie zasad udziału w zawodach sportowych,
  - opanowanie tremy sportowej w czasie zawodów sportowych,
  - opanowania zasad współzawodnictwa fair play.
- 4) Kalendarz sprawdzianów wewnętrznych, startów na zawodach klubowych, okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich:
- sprawdzian wewnętrzny w wymogach kl. młodzieżowej – październik
  - mistrzostwa okręgu – listopad
  - zawody mikołajkowe - grudzień
  - sprawdzian wewnętrzny w wymogach kl. młodzieżowej – maj
  - mistrzostwa województwa – maj
  - Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików – czerwiec
  - test ogólnorozwojowy – czerwiec
- 5) Struktura czasowa – roczny cykl treningowy, zgodny z kalendarzem szkolnym podzielony jest na 2 makrocykle (jesienny i wiosenny). Każdy makrocykl dzieli się na 3 mezocykle. Przykładowy mezocykl jesienny:
- okres przygotowawczy 5 sierpień – 30 październik 60 % przygotowania ogólnego, 40 % przygotowania technicznego,
  - okres startowy 1 listopad – 10 grudzień 35-40 % przygotowania ogólnego, 60-65 % przygotowania technicznego,
  - okres przejściowy 11 grudzień – 10 styczeń 15-20 % wypoczynku biernego, 20% wypoczynku aktywnego, 50 % przygotowania ogólnego, 15 % przygotowania technicznego.

#### **Przykładowy mikrocykl treningowy w okresie startowym:**

**Poniedziałek** – rozgrzewka, trening ogólnorozwojowy siły – obwód stacyjny, trening techniczny - podstawowe sylwetki gimnastyczne, skok, poręczce, drążek - pojedyncze elementy, trening gibkości;

**Wtorek** – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika biegu krótkiego, łączenie 2-3 elementów technicznych na kółkach, akrobatyce i koniu z łękami, trening gibkości;

**Środa** – rozgrzewka, trening siły obwód stacyjny, połówki układów na drążku, poręczach i skoku, trening gibkości;

**Czwartek** – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika naskoku na odskocznie, łączenie 2-3 elementów technicznych w ćw. wolnych, koniu z łękami, kółkach,

**Piątek** – rozgrzewka, 3-4 układy na skoku, poręczach, drążku, trening gibkości.

#### **Przykładowa jednostka treningowa:**

1. Rozgrzewka:

- bieg 5-6 min. dookoła planszy

- w rzędach na planszy gimnastycznej bieg z krążeniem RR,

- podskoki obunóż z zamachami, wieloskoki,
  - skip A, B, C,
  - krótkie sprinty,
  - bieg na czworakach,
  - skoki zajęcze,
  - marsz z wymachami NN w przód, w bok i w tył.
2. Siła – obwód stacyjny:
- wznosy ugiętych NN w zwisie na drabinkach x 10
  - podciągania w zwisie na drążku gimnastycznym x 5
  - naskok – wyskok na odskoczni gimnastycznej
  - marsz w st. na RR
  - skłony w przód przy drabinkach o NN ugiętych
  - podskoki w półprzysiadzie 15 m
  - stanie na RR przy drabinkach przodem -20 s
  - uginania RR w podporze x 8
  - wymyki na drążku x 5
  - „kołyski” na planszy x 12
3. Trening techniczny:
- ćwiczenia wolne:
    - stania na RR x 10
    - przerzut bokiem x 10
    - „skok tygrysi” x 10
    - przewrót w przód i w tył po 10 x
  - grzybek:
    - podpór zwieszony przodem 5 x 5 s
    - podpór zwieszony lewym i prawym bokiem 5 x 5 s
    - ½ koła odbocznego x 20
  - kółka:
    - zwis przerzutny i zwis przewrotny
    - zamachy w zwisie w przód i w tył
    - podpór ugięty w podporze („poziomka”)
4. Trening gibkości:
- wymachy NN przy drabinkach w różnych płaszczyznach, półszpagaty, szpagaty, ćwiczenia rozciągające barki, mostki, skłony.

## **12. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Gimnastyczny**

W ramach dobrych praktyk Polski Związek Gimnastyczny:

- 1) Współpracuje z Instytutem Sportu w organizacji i przeprowadzaniu badań diagnostycznych Kadry Narodowej,

- 2) Utrzymuje stałe kontakty z uczelniami wyższymi, celem wymiany doświadczeń w szkoleniu kadry nauczycieli i trenerów gimnastyki sportowej,
- 3) Popularyzuje dyscyplinę poprzez systematyczne spotkania młodzieży uczącej się w szkołach sportowych i szkołach mistrzostwa sportowego z wybitnymi postaciami sportu, a szczególnie z byłymi zawodniczkami i zawodnikami gimnastyki sportowej (m. in.: Leszek Blanik, Andrzej Szajna),
- 4) Trenerzy Kadr Narodowych uczestniczą w szkoleniach organizowanych przez Instytut Sportu i jego Zespół Metodyczny i Forum Trenera,
- 5) Stworzył elektroniczny system rejestracji i wydawania licencji zawodniczych, trenerskich i sędziowskich, zapewniający transparentność uczestnictwa wszystkich członków PZG w działaniach związku,
- 6) Stworzył centralny system zgłaszania uczestników do zawodów krajowych na wzór Europejskiej (UEG) i Światowej Federacji Gimnastycznej (FIG)
- 7) Wypracował przejrzysty i zgodny z prawem finansów publicznych system współfinansowania szkolenia Kadry Narodowej,
- 8) Prowadzi stale aktualizowaną stronę [www.pzg.pl](http://www.pzg.pl), na której można uzyskać bieżące informacje na temat prowadzonych akcji szkoleniowych Kadry Narodowej z wyszczególnieniem dokładnych dat, nazwisk uczestników i miejsc prowadzenia akcji szkoleniowych lub zawodów,
- 9) Członkowie Zarządu Polskiego Związku Gimnastycznego mają przydzielone określone zadania i kompetencje celem efektywnego i transparentnego działania,
- 10) Polityka kadrowa związku oparta jest o konkursowość wyboru trenerów Kadr Narodowych i szefów wyszkolenia,
- 11) Polityka finansowa związku oparta jest o precyzyjne planowanie szkolenia i startów, uwzględniająca hierarchizację stawianych celów,
- 12) Związek prowadzi systematyczną akcję popularyzacyjną swoich dyscyplin olimpijskich i nieolimpijskich celem pozyskiwania wsparcia finansowego od sponsorów, fundacji i osób fizycznych,
- 13) Związek przeprowadza systematyczną (roczną, czteroletnią) ewaluację działań, celem eliminowania błędów i dostosowywania się do aktualnej sytuacji organizacyjno-finansowej związku.

### **13. Piśmiennictwo**

1. Wieloletni program szkolenia w sportach gimnastycznych dla oddziałów i szkół sportowych i oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego – Warszawa 2017, Praca zbiorowa.
2. Regulamin Imprez Centralnych PZG.
3. Program Klasyfikacyjny GSM.
4. Zabawy i gry ruchowe – WSiP Warszawa 1995, Roman Trześniowski.
5. Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego „Rio de Janeiro 2016” 17-19 listopada 2014 r., COS Spała – Dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma.



6. Periodyzacja teoria i metodyka treningu sportowego – COS 2011, Tudor O. Bomba i Gregory G. Haff.
7. Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego – Warszawa 2017, Hubert Makaruk.

**14. Autorzy programu:**

**Opracowanie zbiorowe**

## II. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (II etap)

1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny
2. Etap edukacyjny: II etap edukacyjny
3. Etap szkolenia sportowego: ukierunkowany
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia ukierunkowanego.

Etap szkolenia ukierunkowanego w gimnastyce sportowej mężczyzn to wiek 10 -14 lat zawodników. W tym czasie wzrasta objętość i intensywność treningu sportowego. Wiąże się to też z uwarunkowaniami szkolnymi. Kończy się etap edukacji wczesnoszkolnej i rozpoczyna się edukacja oparta na systemie klasowo-lekcyjnym. Zawodnicy powinni posiadać już pewien poziom adaptacji organizmu do wysiłku fizycznego, odpowiedni poziom siły, warunkujący możliwość opanowania bazowych elementów technicznych na poszczególnych przyrządach. Ujawniają się także predyspozycje psychofizyczne zawodników w perspektywie osiągnięcia wysokiego wyniku sportowego na poziomie juniora i potem seniora. Szkolenie zaczyna też pełnić rolę selekcyjną. Pojawia się indywidualna technika wykonywania elementów i predyspozycje do wykonywania elementów z określonych grup strukturalnych. Jest to etap szybkiej nauki elementów ze względu na doskonałe w tym wieku proporcje wagowo-wzrostowe umożliwiające szybkie opanowanie elementów technicznych. Wzrasta rola współzawodnictwa sportowego i wyraźny podział roku szkoleniowego na podokresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy. Jest to okres juniora młodszego, podzielony na dwie klasy sportowe (kl. III i kl. II).

Grupa szkoleniowa na tym etapie szkolenia powinna liczyć ok 6-8 osób.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie:

Szkoła Mistrzostwa Sportowego i oddziały Mistrzostwa Sportowego:

### **(Tabela nr 1)**

- kl. IV SP – 18+4 godzin/tydzień (18 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)
- kl. V SP – 18+4 godzin/tydzień (18 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)
- kl. VI SP – 22+4 godzin/tydzień (22 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)

Szkoła Sportowa i oddziały Sportowe:

### **(Tabela nr 2)**

- kl. IV SP – 15+4 godzin/tydzień (15 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)
- kl. V SP – 15+4 godzin/tydzień (15 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)
- kl. VI SP – 19+4 godzin/tydzień (19 h szkolenia gimnastycznego + 4 WF)

## 5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

### Sportowe:

- 1) umiejętność rozpoznania własnych zdolności fizycznych i cech motorycznych,
- 2) umiejętność odczytu parametrów życiowych własnego ciała (tętno spoczynkowe, wysiłkowe, ciśnienie, oddech, itp. -zna ich prawidłowe parametry,
- 3) umiejętność wykonania ćwiczeń zwinnościowych, siłowych, szybkościowych,
- 4) potrafi wykonać wszystkie próby testu **MTSF**,
- 5) potrafi wykonać podania i kozłowania piłką ręczną i koszykową, prowadzić piłkę nogą i uderzyć różnymi częściami stopy, potrafi odbijać i serwować piłką siatkową,
- 6) uczestniczyć w pełnej formie w zawodach sportowych, zgodnie z obowiązującymi zasadami i znać elementarne przepisy sędziowania w gimnastyce sportowej,
- 7) rozwój zdolności motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, gibkość),
- 8) rozwój cech wolicjonalnych,
- 9) nauka prawidłowej techniki bazowych elementów gimnastycznych,
- 10) nauka wymaganych układów gimnastycznych na poszczególnych przyrządach zgodnie z wymogami „PROGRAM KLASYFIKACYJNY GSM” (**załącznik nr 1**),
- 11) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego.

### Spółeczno-wychowawcze

- 1) umiejętność organizacji prostych form współzawodnictwa sportowego,
- 2) znajomość podstawowych zasad kulturalnego kibicowania,
- 3) znajomość zasad dobrych relacji w grupie rówieśniczej oraz zasad zachowania w stosunku do osób starszych i młodszych,
- 4) świadomość i odpowiedzialność reprezentowania szkoły i klubu w zawodach,
- 5) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,
- 6) znajomość własnych „mocnych” i „słabych” stron osobowości,
- 7) przekazanie podstawowych wiadomości z zakresu odnowy biologicznej i wypoczynku,
- 8) umiejętność samokontroli i samoasekuracji w czasie zajęć sportowych,
- 9) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej,
- 10) wspieranie i pomoc osobom słabszym, starszym i niepełnosprawnym.

### Edukacyjne

- 1) świadomie uczestniczy we współzawodnictwie sportowym,
- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych,
- 3) zna pojęcie „zdrowego trybu życia” i potrafi je stosować,
- 4) zna zasady i metody hartowania organizmu,
- 5) zna zasady zachowania w różnych środowiskach aktywności fizycznej (akweny wodne, góry, las, itp.),
- 6) rozumie znaczenie edukacji w rozwoju intelektualnym człowieka.

## 6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

### **Wiedza - Uczeń zna i rozumie:**

- 1) zmiany zachodzące w organizmie podczas jego rozwoju,
- 2) znaczenie pomiarów sprawności fizycznej i zna narzędzia do tych pomiarów,
- 3) wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej,
- 4) ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- 5) konsekwencje, wynikające z używania środków psychoaktywnych i używek,
- 6) specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- 7) podstawowe zasady treningu sportowego i jego podział na etapy,
- 8) ćwiczenia stosowane w treningu siłowym, siłowo-szybkościowym, technicznym,
- 9) celowość stosowania rozgrzewki sportowej,
- 10) pojęcie techniki sportowej,
- 11) podstawowe przepisy, co najmniej 2-3 sportów indywidualnych i zespołowych,
- 12) podstawowe zasady oceniania w gimnastyce sportowej,
- 13) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
- 14) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

### **Umiejętności - Uczeń potrafi:**

- 1) wykonać pomiar parametrów życiowych (tętno, ciśnienie),
- 2) wykonać kozłowanie ze zmianą kierunku ruchu i tempa, podania oburącz i jednorącz, rzuty do kosza, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku i tempa, strzały do bramki,
- 3) proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,
- 4) wykonać start niski, skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z kilku kroków,
- 5) wykonać proste elementy samoobrony (pady, uniki, zasłony),
- 6) wykonać złożone ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia koordynacyjno-zwinnościowe,
- 7) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 8) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 9) wykonać bazowe elementy gimnastyczne: stanie na rękach na planszy, drążku, kółkach, poręczach, flik-flak w przód i tył, salta w tył i w przód, skoki gimnastyczne, przerzuty z obrotami, kołowroty olbrzymie w przód i w tył, elementy blisko drążka, koła na koniu z łękami, zamachy i wspierania na kółkach, zamachy na poręczach,
- 10) wykonać „Program Klasyfikacyjny GSM” dla odpowiedniej kategorii wiekowej,
- 11) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku, snu i higieny osobistej,
- 12) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 2 sportów w warunkach właściwych.

### **Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:**

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania samooceny wykonanych elementów gimnastycznych,
- 3) efektywnego komunikowania się z trenerem przy planowaniu treningu sportowego,

- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami danego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania,
- 7) prowadzenia negocjacji w rozwiązywaniu konfliktów,
- 8) oceny poziomu swojej sprawności fizycznej.

## **7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego.**

### **7.1 Treści programowe szkolenia sportowego.**

#### **Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym**

Treści programowe ukierunkowanego etapu szkolenia sportowego mają za zadanie dalszy rozwój potencjału psychofizycznego zawodników, a w szczególności wzrost poziomu cech motorycznych na poziom pozwalający im na naukę złożonych elementów technicznych i ich połączeń na poszczególnych przyrządach. Nauka elementów technicznych powinna oscylować w opanowaniu 3-5 elementów technicznych na każdym przyrządzie z grup trudności B, C oraz skoku z dwóch grup strukturalnych. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (6 przyrządów gimnastycznych: ćwiczenia wolne, koń z tęgami, kółka, skok, poręcze symetryczne, drążek) treści programowe powinny zawierać elementy techniki wymaganej na poszczególnych przyrządach. Zawodnik powinien wykonać elementy z każdej grupy strukturalnej oraz zeskok minimum gr. A na wszystkich przyrządach wieloboju.

Trening gibkości powinien zapewniać pełną amplitudę ruchów w elementach technicznych.

Ze względu na młody wiek zawodników – na ukierunkowanym etapie kształcenia dalej stosujemy analityczną metodykę nauczania. Złożoność elementów technicznych wymaga perfekcyjnego opanowania elementów bazowych na poszczególnych przyrządach gimnastycznych. To pozwoli zawodnikom na szybką naukę i opanowanie bardzo dużego zasobu elementów technicznych. Dalej stosowana powinna być metoda powtórzeniowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu wyizolowanych fragmentów ruchu, aż do ich doskonałego opanowania. Zwiększa się objętość ćwiczeń na średnim poziomie intensywności. W treningu gimnastycznym na tym etapie szkolenia stosuje się ścisłą metodę szkolenia jako wiodącą. Trening ogólnorozwojowy stosowany jest równoległe. Wiodącą cechą motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła i wytrzymałość siłowa. Równoległe stosowany jest trening gibkości pozwalający na zachowanie odpowiedniej amplitudy ruchów całego ciała. Zwiększa się liczbę powtórzeń elementów i połączeń.

#### **Główne środki treningowe:**

- ćwiczenia fizyczne o charakterze wszechstronnym i specjalnym (ćwiczenia ogólnorozwojowe) – biegi, skoki, zwisy, podpory, kołowroty w zwisie w przód i w tył z obrotami wokół osi długiej ciała, ćwiczenia równoważne, obroty, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (salta w tył i w przód, przerzuty w przód i w tył),

- techniczne środki nauczania i treningu – bardzo ważny element nauczania. Należą do nich wszelkiego rodzaju trenażery (drążki z paskami gimnastycznymi, trampolina, minitrampolina, ścieżki batutowe, ścieżki pompowane powietrzem – maty, doły asekuracyjne, lonże, różnego rodzaju materace, mini przyrządy, itp. W dobie rozwoju multimediiów bardzo pomocnym środkiem są tablety smartfony, pozwalające w sposób obrazowy nagrać i przedstawiać zawodnikom prawidłowe wykonanie ćwiczeń wraz z szybką korektą błędów,
- obiekty, urządzenia i sprzęt sportowy – stanowią niezbędny element profesjonalnego treningu sportowego. W gimnastyce sportowej do podstawowych urządzeń gimnastycznych należą: plansza gimnastyczna, koń z łękami z przyrządami pomocniczymi różnej wysokości (grzybki, grzybki z jednym łękiem, koziołki, koziołki z jednym i dwoma łękami), kółka różnej wysokości, kółka 50/50, stół gimnastyczny do skoku, poręcz symetrycznej różnej wysokości, drążki różnej wysokości, drabinki, ścieżki akrobatyczne sprężynowe i batutowe. Profesjonalne sale treningowe stanowią o bezpieczeństwie ćwiczących, a ich wyposażenie warunkuje skuteczność prowadzonych zajęć i ich atrakcyjność,
- odnowa biologiczna i psychopedagogiczna – jest elementem wspomagania treningu sportowego, zapewnia komfort fizyczny i psychiczny trenujących. Opieka fizjoterapeutyczna zapobiega powstawaniu kontuzji, pozwala na szybkie rozpoznanie dolegliwości i zapobiega powstawaniu urazów wykluczających ze sportu. Opieka psychologiczna pozwala rozwijać motywację do uprawiania sportu, pokonywać bariery strachu przed złożonymi elementami technicznymi, rozładowywać stres związany ze współzawodnictwem i budować relacje na linii zawodnik – trener – rodzic,
- środowisko społeczne – prawidłowa atmosfera wokół uprawiania sportu, stwarzana przez szkołę i klub sportowy oraz rodziców warunkuje skuteczność całego procesu treningowego.

W czasie prowadzenia szkolenia sportowego elementarnym wymogiem jest bezpieczeństwo ćwiczących. Zawodnicy muszą znać zasady ustalone przez trenerów, dotyczące zasad korzystania z sali gimnastycznej i znajdujących się tam urządzeń. Zajęcia sportowe mogą odbywać się tylko w obecności uprawnionych prowadzących. Urządzenia sportowe powinny być każdorazowo sprawdzane przez prowadzących przed rozpoczęciem zajęć, a urządzenia sportowe powinny posiadać wymagane certyfikaty bezpieczeństwa. Prowadzący określa zadania dla ćwiczących, wyznaczając im określoną powierzchnię. Jest to szczególnie ważne przy jednoczesnej obecności na sali treningowej kilku grup treningowych. W ćwiczeniach obowiązuje zasada, że samodzielne wykonywanie określonych ćwiczeń jest tylko możliwe przy odpowiednim opanowaniu struktury ruchu. Wszystkie urządzenia sportowe powinny być wyposażone w materace asekuracyjne, zapewniające bezpieczeństwo ćwiczących. Ponadto trudność ćwiczeń musi być dostosowana do sprawności ogólnej trenujących i poziomu opanowania elementów technicznych.

Do głównych błędów szkoleniowych, popełnianych na tym etapie należą:

- słaby poziom przygotowania ogólnorozwojowego, szczególnie siły,
- zbyt wczesne wprowadzanie syntetycznych form nauczania ćwiczenia,
- zbyt wczesne wprowadzania złożonych elementów technicznych,
- jednostajność treningu sportowego spowodowanego nadmiernym stosowaniem metody powtórzeniowej, a co za tym idzie, szybkie znużenie ćwiczących, powodujące zniechęcenie zawodników i kryzysy emocjonalne,
- brak indywidualizacji w treningu sportowym, dostosowanym do tempa rozwoju fizycznego i opanowania elementów technicznych.

### **Przygotowanie motoryczne**

Zdolności motoryczne mające dominujący wpływ na efektywność nauczanych elementów technicznych:

**Siła** – kształtowana jest głównie podczas zajęć za pomocą różnych metod treningu siłowego. Na tym etapie szkolenia zawodnicy wykonują ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem ciała oraz z obciążeniem zewnętrznym, ale wykonywanym głównie w zwisach lub w leżeniu. Jest wykonywana w czasie całego okresu szkoleniowego, ponieważ należy do najważniejszych cech warunkujących poprawną naukę elementów technicznych w późniejszym czasie. Ćwiczenia siłowe mają zbliżoną strukturę ruchową do elementów technicznych. Najlepszą efektywność uzyskuje się stosując obwód stacyjny 3 x w tygodniu (prof. Z. Trzaskoma). Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała z akcentem na mięśnie RR i obręczy barkowej. Do ćwiczeń siłowych należą wznosy NN w zwisie, podciągania, podskoki jednonóż i obunóż, ćwiczenia mm brzucha i grzbietu w różnych płaszczyznach, szpiczagi, proste elementy bazowe wykonywane z niewielkim obciążeniem, dostosowanym do ciężaru zawodnika (małe ciężarki, gumy, współćwiczący, itp.). Na tym etapie szkolenia stosuje się ćwiczeń izometryczne. Ćwiczenia są wykonywane z użyciem sprzętu treningowego. Trening siły przeprowadza się głównie w formie ścistej. Formy zadaniowe i zabawowe stosuje się dla uatrakcyjnienia szkolenia, na zgrupowaniach lub w okresach przejściowych, w wypoczynku czynnym.

**Szybkość** – zdolność złożona, będąca podstawą wszystkich konkurencji, decydująca w znacznej mierze o skuteczności wykonania połączeń gimnastycznych. Duży wpływ na szybkość mają predyspozycje osobnicze i poziom opanowania bazowych elementów. Rozwinąć tę zdolność możemy poprzez odpowiednie dozowanie treningu siłowego i utrzymanie dużej gibkości i ruchomości w stawach. Najbardziej wykorzystana podczas skoków, ale także na innych przyrządach przy wykonywaniu złożonych ruchowo elementów technicznych. Trening szybkości biegu ma cechy treningu lekkoatletycznego. Kształtowana jest metodą powtórzeniową. W ramach treningu szybkości biegu stosuje się skipy, krótkie sprinty, ćwiczenia skocznościowe.

**Skoczność** – jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała. Trening skoczności powinien być prowadzony na początku przy użyciu miękkich podłoży przechodząc płynnie do właściwych, charakterystycznych dla poszczególnych przyrządów gimnastycznych (plansza gimnastyczna, odskocznie

gimnastyczne). Trening skoczności może być prowadzony równocześnie z treningiem siły przy zachowaniu proporcjonalności i zmienności obciążeń na poszczególne partie ciała.

**Gibkość** – stały rozwój do ok. 14 roku życia, zdolność niezbędna w treningu gimnastycznym, aby poprawnie technicznie wykonać element, które charakteryzują się sporą ruchomością w stawach podczas wykonywania elementów na wszystkich przyrządach. W treningu gibkość powinna być stosowana na początku oraz jako osobna jednostka treningowa powiązana z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi. W kształtowaniu gibkości należy uwzględnić okresy wypoczynku biernego i czynnego, po których gibkość dość szybko maleje. Bez odpowiedniej amplitudy ruchów niemożliwe jest opanowanie złożonych elementów gimnastycznych. Szczególnie na tym etapie szkolenia trening gibkości jest bardzo ważny. Jest on także przeciwwagą do powstawania przykurczów po treningu siłowym. Kształtowanie gibkości powinno się odbywać przy pomocy nacisku własnego ciężaru ciała oraz sił zewnętrznych. Kształtowanie gibkości powinno się odbywać po dobrym rozgrzaniu organizmu.

**Zwinność** – zdolność ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodnika. Jest to wypadkowa siły, szybkości i wytrzymałości. Zależy ona od reakcji zawodnika na bodźce nerwowe. Zdolność ta jest szczególnie ważna przy wykonywaniu elementów akrobatycznych stanowiących obecnie ok. 80 % wszystkich elementów na przyrządach. Przy kształtowaniu zwinności stosuje się zasadę wprowadzania nowych ruchów lub wykonywanie ich w zmienionych warunkach.

**Wytrzymałość** – rozróżniamy wytrzymałość ogólną i specjalną. Na etapie szkolenia ukierunkowanego stosuje się bieg ciągły, zabawy biegowe, gry zespołowe, wykonywanie prostych elementów technicznych w seriach o czasie trwania zbliżonym do czasu wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przyrządach. Pod koniec okresu ukierunkowanego można wprowadzić wykonywanie serii ćwiczeń gimnastycznych z obciążeniem o czasie zbliżonym do czasu trwania ćwiczenia na poszczególnych przyrządach, jako elementu treningu wytrzymałości siłowo-szybkościowej.

#### **Przykładowa rozgrzewka gimnastyczna na tym etapie szkolenia sportowego:**

- 1) bieg z krążeniem RR w przód i w tył,
- 2) bieg (skip A, B, C),
- 3) podskoki obunóż z półprzysiadu do półprzysiadu z zamachową pracą RR,
- 4) podskoki jednonóż z wysokim unoszeniem kolana,
- 5) podskoki obunóż z wysokim uniesieniem kolan,
- 6) marsz w staniu na RR,
- 7) marsz z wysokimi wymachami w przód, w tył, w bok,
- 8) łączone szybkie przerzuty bokiem na LN i PN,
- 9) serie rundaków z ½ obr. i serie przerzutów na 1 N i 2 NN,
- 10) serie szpicząg z podporu w rozkroku do stania na RR,
- 11) „kołyski” w leżeniu przodem i tyłem,
- 12) stanie na RR przy drabinkach na czas (przodem i tyłem),
- 13) stania i naskoki na krążki stabilizacyjne,



14) podpory na piłkach w leżeniu przodem, tyłem, bokiem,

15) podpory w klęku.

Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia zależy od stopnia zaawansowania.

Możliwe są różne modyfikacje ww. ćwiczeń.

### **Sporty wspomagające**

Do sportów wspomagających na tym etapie szkolenia należą: lekkoatletyka, pływanie, akrobatyka sportowa, gry zespołowe.

**Lekkoatletyka** – wszystkie elementy treningu ogólnorozwojowego zawierają elementy charakterystyczne do tej dyscypliny sportowej. Począwszy od nauki rozgrzewki, która zawsze rozpoczyna się biegiem ciągłym poprzez elementy kształtowania siły NN (skoki, wieloskoki) technika biegu szybkiego itp. Ćwiczenia lekkoatletyczne są bazą treningu ogólnorozwojowego.

**Pływanie** – pomimo braku spójności ruchów gimnastycznych i ruchów pływackich pływanie jest ważnym elementem odnowy i relaksu po treningu gimnastycznym. Jest także uzupełnieniem treningu ogólnorozwojowego ze względu na to, że angażuje wszystkie partie ciała w odciążeniu. Ponadto pływanie rozwija mięśnie oddechowe oraz kształtuje cechy wolicjonalne: odwagę, siłę woli, zdecydowanie.

**Gry zespołowe** – poprawiają zręczność, zwinność i koordynację ruchów, ale również jest to dobry sposób na zwiększanie wydolności beztlenowej. Ponadto poprawia działanie w grupie, co w sporcie indywidualnym może być zaniedbywane.

### **Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe**

Przygotowanie psychiczne i intelektualne – w obecnym sporcie, na każdym poziomie szkolenia, ważnym elementem skuteczności jest wspomaganie psychiczne i intelektualne. W sporcie gimnastycznym jest to szczególnie ważne ze względu na jego charakter. Metoda powtórzeniowa, a szczególnie jej ścisła forma stosowana w szkoleniu, często przynosi znużenie. Są to jeszcze bardzo młodzi zawodnicy, którzy ze względu na nieukształtowaną jeszcze psychikę są bardzo wrażliwi na różne elementy zmęczenia. Na tym etapie stosowane są już pierwsze formy treningu mentalnego. W związku z tym wspomaganie psychiczne i intelektualne powinno opierać się na zachowaniu równych proporcji pomiędzy ćwiczeniami, nauką i wypoczynkiem. Należy budować w młodym zawodniku świadomość i celowość procesu treningowego. Trener powinien budować prawidłowe relacje z zawodnikami. Pojawiają się pierwsze kryzysy na które należy bardzo szybko reagować, aby nie pogłębiać zachowań negatywnych. Wskazane są kontakty i zajęcia grupowe i indywidualne psychologa sportowego z grupami treningowymi. Ponadto w tym okresie u chłopców pojawiają się pierwsze objawy dojrzewania, pojawia się kryzys autorytetów. Zmieniają się proporcje wagowo-wzrostowe, które nie sprzyjają wydolności i następują okresowe spadki formy i umiejętności. Trener musi szybko reagować zmianami obciążeń, objętości ćwiczeń, urozmaicać zajęcia treningowe. Bardzo ważne jest tu współdziałanie trenera i psychologa oraz nauczycieli, wymiana spostrzeżeń na temat kondycji

psychofizycznej ćwiczących. Pozwoli to indywidualizować wymagania, dostosowując je do tempa rozwoju psychofizycznego.

**Zalecenia żywieniowe** – dieta zawodników i nawyki żywieniowe powinny już być ukształtowane. Należy prowadzić świadomą politykę informacyjną wobec rodziców o zasadach żywienia dzieci – sportowców, o ich potrzebach energetycznych przy wzmożonym wysiłku fizycznym. Wzorem powinna tu być tradycyjna piramida żywieniowa dla dzieci, adekwatna do etapu rozwojowego. Zawodnicy nie powinni spożywać „śmieciowego” jedzenia. Ważnym elementem jest systematyczność i kaloryczność posiłków, spożywanie w odpowiednich proporcjach węglowodanów, białek i tłuszczów. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce oraz ćwiczący powinni mieć zapewniony dostęp do wody pitnej.

**Profilaktyka urazów i odnowa biologiczna** – ważnym elementem profilaktyki urazów jest przestrzeganie zasad treningu sportowego. Odpowiednia rozgrzewka wszystkich partii ciała, przygotowująca organizm do wysiłku, periodyzacja poszczególnych etapów szkolenia, dostosowywanie obciążeń treningowych do indywidualnych możliwości zawodników i aktualnej formy psychofizycznej. Gimnastycy w tym wieku mają otwarte płytki wzrostu (chrząstka zamiast kości) na końcu każdej długiej kości, a także w miejscach przyczepu ścięgien i więzadeł. Płytki te są podatne na uszkodzenia podczas nadmiernych sił skręcających i ścinających lub ściskających.

Aby uniknąć nawarstwiających się mikrourazów i w konsekwencji niebezpiecznych kontuzji należy m. in.:

- zapewnić odpowiedni czas regeneracji,
- zmniejszyć liczbę dużych obciążeń uderzeniowych,
- nie dopuszczać do „niedokręconych” salt i obrotów,
- używać miękkich, amortyzujących powierzchni lądowania.

Brak szybkiej diagnostyki lekarskiej, może powodować pogłębianie się dysfunkcji, spowodowanej urazem i w efekcie wydłuża czas leczenia. Ważne jest zachowanie wskazań lekarskich, co do okresów leczenia i rehabilitacji po urazach. Powinny one być bezwzględnie przestrzegane. Zajęcia treningowe powinny się odbywać z użyciem materacy asekuracyjnych, a ćwiczenia powinny być realizowane na przyrządach i trenażerach dostosowanych do wieku i umiejętności ćwiczących. Obecny rozwój technologiczny spowodował, że na salach dostępne są przyrządy treningowe mocno ochraniające zdrowie trenujących. Są to ścieżki batutowe, kształtki materacy dostosowane wielkością do prowadzenia treningów z młodymi zawodnikami.

Na ukierunkowanym etapie szkolenia stosuje się już elementy odnowy biologicznej (sauna, masaż wodny, masaż klasyczny). Zawodnicy w wieku 10-12 lat korzystają z sauny. Temperatura sauny powinna wahać się w granicach 75-85° C. Czas pobytu wynosi od 4 do 8 minut. Zawodnicy muszą być w pełni zdrowi i powinni mieć zawsze możliwość wyjścia z sauny, kiedy tylko będą chcieli. Należy także pamiętać o tym, że sauna jest obciążeniem

dla organizmu i trening sportowy w tym dniu powinien być lekki lub wcale. Masaż wodny lub klasyczny przyspiesza regenerację organizmu i jest elementem urozmaicenia szkolenia.

## **7.2 Treści programowe szkolenia sportowego.**

### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W ramach treści programowych rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) określić wydolność i wytrzymałość organizmu, np. za pomocą Testu Coopera,
- 2) określić kryteria oceny siły mięśni brzucha, np. za pomocą Testu MTSF,
- 3) zademonstrować ćwiczenia mięśni RR, NN, tułowia w różnych pozycjach,
- 4) wykonać ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne:
  - ćwiczenia równoważne,
  - ćwiczenia szybkich zwrotów, obrotów, przewrotów i przerzutów,
  - ćwiczenia asymetryczne,
  - ćwiczenia właściwe dla różnych dyscyplin sportowych,
- 5) wykonać prawidłowo złożone elementy gier zespołowych w ramach mini gier.

### **Aktywność fizyczna**

- 1) potrafi zorganizować mini grę,
- 2) zna zasady obrony „każdy swego”, szybkiego ataku w grach zespołowych,
- 3) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (hulajnoga, rolki, rower, łyżwy),
- 4) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując podstawowe przepisy i zasady,
- 5) zna zasady przeprowadzenia rozgrzewki przed treningiem sportowym:
  - jej minimalny czas,
  - zasadę przechodzenia od ćwiczeń prostych do złożonych,
  - celowość stosowania rozgrzewki w miejscu i w ruchu,
  - celowość rozgrzewania wszystkich partii ciała.

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

- 1) zna zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 2) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 3) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, skateparku, itp.,
- 4) zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, umie wezwać pomoc,
- 5) potrafi udzielić pierwszej pomocy za pomocą masażu serca i sztucznego oddychania.

### **Edukacja prozdrowotna**

- 1) potrafi wyjaśnić pojęcie „zdrowia”,
- 2) potrafi opisać pozytywne mierniki zdrowia:
  - prawidłowe ciśnienie krwi,
  - poziom glukozy we krwi,

- budowę somatyczną,
  - poziom sprawności fizycznej i kondycji,
  - potrafi wyjaśnić pojęcie nadwagi i otyłości,
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
  - 4) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych,
  - 5) zna zasady zachowania się w miejscach o dużym nasłonecznieniu i w miejscach o bardzo niskich temperaturach,
  - 6) potrafi używać środków w celu ochrony własnego organizmu.

## **8. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego**

**Załącznik nr 4 - „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-Junior Młodszy kl. III”**  
w gimnastyce sportowej chłopców (wiek 11-13 lat)

**Załącznik nr 5 - „TEST PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO – TPF-Junior Młodszy kl. II”**  
w gimnastyce sportowej chłopców (wiek 13-15 lat)

**Załącznik nr 6 - „TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ SMS – TSF SMS”**  
dla kandydatów do szkolenia w SMS i KWJ w Gimnastyce Sportowej Mężczyzn

## **9. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się**

W II etapie szkolenia sportowego rozróżniamy dwa elementy: przygotowanie ogólnorozwojowe z akcentem na siłę i wytrzymałość siłową i przygotowanie techniczne. To pierwsze jest mierzone za pomocą testów ogólnorozwojowych, zaś przygotowanie techniczne jest mierzone opanowaniem elementów technicznych, zawartych w obowiązującym „Programie Klasyfikacyjnym GSM” dla tej grupy wiekowej (junior młodszy). Oprócz opanowania elementów technicznych sprawdzany jest stopień i technika wykonania elementów bazowych i elementów technicznych, zawartych w „Programie Klasyfikacyjnym GSM”. Testy mierzące przygotowanie ogólnorozwojowe i poziom rozwoju zdolności motorycznych, podobnie jak testy umiejętności technicznych powinien być przeprowadzane w każdym roku szkolenia sportowego.

Ważne jest, aby test, przeprowadzany był w tych samych lub podobnych warunkach, gdyż wtedy jest miarodajny i pozwala ocenić postęp, jego tempo i potencjalny przyrost sprawności ogólnej i specjalnej.

Poziom opanowania elementów technicznych powinien oscylować na poziomie 85-90% wyniku maksymalnego.

## **10. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG**

Na ukierunkowanym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM jest finał OOM rozgrywany zgodnie z „Programem Klasyfikacyjnym GSM”. Zawody te odbywają się w trzech etapach. Pierwszy etap to zawody okręgowe, które powinny wyłonić klubową i wojewódzką reprezentację do eliminacji centralnych. Powinno się to odbywać w postaci Wojewódzkich Olimpiad Młodzieży, zgodnie z zasadami obowiązującymi na zawodach centralnych. Następnie najlepsi reprezentanci klubów i województw biorą udział w eliminacjach centralnych. Z eliminacji centralnych najlepszych 48 zawodników w klasie III PZG i 36 zawodników w kl. II PZG uczestniczy w finałach OOM.

Wybijający się zawodnicy są monitorowani przez Trenera Kadry Narodowej Juniorów. Trener obejmuje zawodników i ich trenerów obowiązkowymi konsultacjami Kadry Juniorów. Trenerzy i zawodnicy otrzymują konkretne zadania do wykonania w czasie pracy klubowej, które są okresowo weryfikowane. Efekt tego procesu wspiera wzrostu poziomu sportowego danego gimnastyka.

## **11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego**

Periodyzacja treningu sportowego to elementarna zasada nowoczesnego planowania szkolenia sportowego. Okresowość szkolenia jest czynnikiem warunkującym jego maksymalną efektywność. Elementem wyjściowym warunkującym planowanie jest kalendarz zawodów z określeniem hierarchii ich ważności. W okresie szkolenia ukierunkowanego także stosujemy zasadę podziału całego okresu na etapy, uwzględniając stopień zaawansowania adaptacji organizmu do wysiłku i poziom opanowania umiejętności technicznych.

Cały okres szkolenia sportowego należy podzielić na etapy.

W gimnastyce sportowej mężczyzn od etapu wszechstronnego po etap specjalistyczny z reguły stosuje się w cyklu rocznym dwa szczyty formy spowodowane przygotowaniem do najważniejszych zawodów. Na etapie ukierunkowanego szkolenia pierwszy szczyt formy przypada na zawody indywidualne (finał OOM) i drużynowe (Drużynowy Mistrzostwa Polski – listopad). Oba mezocykle dzielimy na 3 etapy – faza przygotowawcza, startowa i przejściowa. Faza przygotowawcza rozwija poziom przygotowania fizycznego i równoległe naukę umiejętności technicznych, faza startowa obejmuje serię startów kontrolnych, przygotowujących do startu głównego oraz faza przejściowa wraz z odpoczynkiem biernym. Na każdym etapie różnicujemy stosunek objętości i intensywności uwzględniając poziom zaawansowania.

### **Przykładowy roczny program szkolenia dla zawodników oddziału sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (11 lat)**

- 1) Charakterystyka grupy zawodników:
  - liczebność grupy – 6-8 chłopców,
  - poziom sportowy – kl. 5 SP (junior młodszy),
  - baza sportowa – specjalistyczna sala treningowa w Zespole Szkół Sportowych,

- liczba treningów w mikrocyklu treningowym – 6.
- 2) Cele szkoleniowe:
- udział w zawodach: finał OOM, wzrost poziomu sprawności ogólnej jako bazy do nauki elementów technicznych w kl. III i II,
  - nauka elementów technicznych kl. III i II PZG, zgodnie z wymaganiami „Programu Klasyfikacyjnego GSM”,
  - osiągnięcie wieloboju sportowego na poziomie 75 % pkt. w klasie III PZG.
- 3) Główne zadania szkoleniowe:
- podniesienie poziomu cech motorycznych,
  - opanowanie prawidłowej techniki wymaganych elementów gimnastycznych,
  - opanowanie zasad udziału w zawodach sportowych,
  - skuteczność startowa (wykonywanie programu startowego bez upadków),
  - opanowanie tremy sportowej w czasie zawodów sportowych,
  - opanowania zasad współzawodnictwa fair-play.
- 4) Przykładowy kalendarz sprawdzianów wewnętrznych, startów na zawodach kontrolnych, okręgowych i ogólnopolskich:
- sprawdzian kontrolny w wymogach kl. III PZG – marzec,
  - mistrzostwa okręgu (województwa) – kwiecień,
  - Puchar Polski Juniora Młodszego – maj,
  - eliminacje centralne do OOM – maj,
  - finał OOM – maj/czerwiec,
  - testy sprawności fizycznej – sierpień,
  - sprawdzian kontrolny w wymogach kl. III PZG – wrzesień/październik,
  - mistrzostwa okręgu – październik/listopad,
  - Drużynowy Mistrzostwa Polski – listopad,
- 5) Przykładowa struktura czasowa – roczny cykl treningowy, zgodny z kalendarzem szkolnym podzielony jest na 2 makrocykle (jesienny i wiosenny). Każdy makrocykl dzieli się na 3 mezocykle.
- Przykładowy mezocykl jesienny:
- okres przygotowawczy 5 sierpień – 10 październik 60 % przygotowania ogólnego, 40 % przygotowania technicznego,
  - okres startowy 11 październik – 10 grudzień 25-40 % przygotowania ogólnego, 60-75 % przygotowania technicznego,
  - okres przejściowy 11 grudzień – 10 styczeń 15 % wypoczynku biernego, 20% wypoczynku aktywnego, 50 % przygotowania ogólnego, 15 % przygotowania technicznego.

**Przykładowy mikrocykl treningowy w okresie startowym:**

**Poniedziałek** – rozgrzewka, trening ogólnorozwojowy siły - obwód stacyjny, trening techniczny – poręcz, skok wprawki do dołu z gąbkami, drążek nauka elementów przy drążku, trening gibkości.

**Wtorek** – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika naskoków na odskocznie, łączenie 2-3 elementów technicznych na kótkach, doskonalenie układu na grzybku, doskonalenie elementów akrobatycznych, trening gibkości.

**Środa** – rozgrzewka, trening siły obwód stacyjny, połówki układów na ćw. wolnych, grzybku i kótkach, trening gibkości.

**Czwartek** – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika stań na RR, łączenie 2-3 elementów technicznych na poręczach i drążku, trening gibkości.

**Piątek** – rozgrzewka, 5-6 układy na poręczach, drążku, 10 skoków, trening gibkości.

#### **Przykładowa jednostka treningowa:**

1. Rozgrzewka:
  - bieg 10 minut dookoła planszy przodem i 5 minut tyłem,
  - w rzędach na planszy gimnastycznej bieg z krążeniem RR x 2,
  - podskoki obunóż z wymachami RR x 2,
  - wieloskoki x 3,
  - skip A, B, C x 2,
  - krótkie sprinty x 4,
  - serie przewrotów w przód i w tył x 4,
  - serie przerzutów bokiem x 2,
  - marsz w staniu RR w różnych kierunkach x 4
2. Siła – obwód stacyjny:
  - wznosy ugiętych NN w zwisie na drabinkach x 10,
  - koła na grzybku x 20
  - wymyki na drążku gimnastycznym x 5,
  - wejście na linę 4 m. x 2,
  - wskoki na materac 50 cm x 20,
  - marsz w staniu na RR przodem i tyłem,
  - stanie na RR przy drabinkach przodem - 30 s,
  - opady prostego tułowia z chwytem dolnego szczebelka przy drabinkach x 10,
  - uginania RR w podporze x 20,
  - uginania RR w staniu na RR x 12.
3. Trening techniczny:
  - Drążek:
    - zamachy w zwisie 5 x 5,
    - kołowrót w tył w podporze i podmyk do zamachu w tył x 5,
    - wychwyt do podporu x 10,
    - zeskok do postawy x 10.
  - Poręcze:
    - zamachy w zwisie 5 x 6,
    - w oparciu na przedramionach zamach w przód do oparcia przewrotnego x 5,
    - zamachy w podporze do stania na RR 5 x 8-10,
    - z oparcia na przedramionach wspieranie w tylnym zamachu do podporu x 5,

- szpiczaga do stania na RR 5 x 3.

Skok:

- z rozbiegu wyskoki z odskoczni do lądowania w postawie x 10,
- salto w przód skulone x 10,
- przerzut w przód x 10.

Batut:

- salta kuczne w tył i w przód z miejsca,
- salta w przód i w tył łączone
- przerzuty w przód i w tył.

#### 4. Trening gibkości

- wymachy NN przy drabinkach w różnych płaszczyznach, szpagaty, ćwiczenia rozciągające obręcz barkową, skłony.

## 12. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Gimnastyczny

W ramach dobrych praktyk Polski Związek Gimnastyczny:

- 1) Współpracuje z Instytutem Sportu w organizacji i przeprowadzaniu badań diagnostycznych Kadry Narodowej,
- 2) Utrzymuje stałe kontakty z uczelniami wyższymi, celem wymiany doświadczeń w szkoleniu kadry nauczycieli i trenerów gimnastyki sportowej,
- 3) Popularyzuje dyscyplinę poprzez systematyczne spotkania młodzieży uczącej się w szkołach sportowych i SMS z wybitnymi postaciami sportu a szczególnie z byłymi zawodnikami gimnastyki sportowej (m.in.: Leszek Blanik, Andrzej Szajna),
- 4) Trenerzy Kadr Narodowych uczestniczą w szkoleniach organizowanych przez Instytut Sportu i jego Zespół Metodyczny i Akademię Trenera,
- 5) Stworzył elektroniczny system rejestracji i wydawania licencji zawodniczych, trenerskich i sędziowskich, zapewniający transparentność uczestnictwa wszystkich członków PZG w działaniach związku,
- 6) Stworzył centralny system zgłaszania uczestników do zawodów krajowych na wzór Europejskiej i Światowej Federacji Gimnastycznej (UEG i FIG),
- 7) Wypracował przejrzysty i zgodny z prawem finansów publicznych system współfinansowania szkolenia Kadry Narodowej,
- 8) Prowadzi stale aktualizowaną stronę [www.pzg.pl](http://www.pzg.pl), na której można uzyskać bieżące informacje na temat prowadzonych akcji szkoleniowych Kadry Narodowej z wyszczególnieniem dokładnych dat, nazwisk uczestników i miejsc prowadzenia akcji szkoleniowych lub zawodów,
- 9) Członkowie Zarządu Polskiego Związku Gimnastycznego mają przydzielone określone zadania i kompetencje celem efektywnego i transparentnego działania,
- 10) Polityka kadrowa związku oparta jest o konkursowość wyboru trenerów Kadr Narodowych i szefów wyszkolenia,
- 11) Polityka finansowa związku oparta jest o precyzyjne planowanie szkolenia i startów, uwzględniająca hierarchizację stawianych celów,



- 12) Związek prowadzi systematyczną akcję popularyzacyjną swoich dyscyplin olimpijskich i nieolimpijskich celem pozyskiwania wsparcia finansowego od sponsorów, fundacji i osób fizycznych,
- 13) Związek przeprowadza systematyczną (roczną, czteroletnią) korektę działań, celem aktualizacji i dostosowywania do aktualnej sytuacji organizacyjno-finansowej związku.

### **13. Piśmiennictwo**

1. Regulamin Imprez Centralnych.
2. Program Klasyfikacyjny GSM.
3. Zabawy i gry ruchowe - WSiP Warszawa 1995, Roman Trzeźniowski.
4. Periodyzacja teoria i metodyka treningu sportowego – COS 2011, Tudor O. Bomba i Gregory G. Haff.
5. Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego – Warszawa 2017, Hubert Makaruk.

### **14. Autorzy programu:**

Opracowanie zbiorowe

## **III. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (*III etap*)**

1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny
2. Etap edukacyjny: II i III etap edukacyjny
3. Etap szkolenia sportowego: specjalistyczny
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia specjalistycznego.

Etap szkolenia specjalistycznego w gimnastyce sportowej mężczyzn to wiek 14 lat i więcej. W tym czasie wzrasta objętość, intensywność treningu sportowego. Wiąże się to też z uwarunkowaniami szkolnymi. Zawodnicy powinni posiadać już określony poziom przygotowania ogólnego i zasób elementów technicznych. Zawodnicy wchodzi w wiek juniora i w międzynarodowy system współzawodnictwa sportowego (Nadzieje Olimpijskie, Mistrzostwa Europy Juniorów, Mistrzostwa Świata Juniorów, Mistrzostwa Europy Seniorów, Mistrzostwa Świata Seniorów, Igrzyska Olimpijskie, EYOF, YOG). Wymagania techniczne określone są przez międzynarodowe związki gimnastyczne (UEG i FIG). Następuje już pełna indywidualizacja szkolenia sportowego, dostosowana do indywidualnych predyspozycji. Następuje dalsza selekcja zawodników. Indywidualna technika wykonania układów gimnastycznych dostosowana jest do wypełnienia wymagań

zawodów mistrzowskich. Współzawodnictwo sportowe i kalendarz startów zawodników dostosowany jest do kalendarzy międzynarodowych organizacji gimnastycznych natomiast podział roku szkoleniowego wyraźnie dzieli się na 3 podokresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy. Jest to okres juniora, młodzieżowca i seniora (klasa I PZG, klasa Mistrzowska PZG).

Grupa szkoleniowa na tym etapie zajęć sportowych powinna liczyć 4-6 osób w szkole podstawowej i 2-4 osób w szkole ponadpodstawowej.

Liczba godzin przyznanych na szkolenie w:

***Szkoła Mistrzostwa Sportowego i oddziały Mistrzostwa Sportowego, (tabela nr 1)***

- kl. VII SP – 22+4 godziny/tydzień
- kl. VIII SP – 22+4 godziny/tydzień
- szkoła ponadpodstawowa – 27+3 godzin/tydzień.

***Szkoła Sportowego i oddziały Sportowe, (tabela nr 2)***

- kl. VII SP – 19+4 godziny/tydzień
- kl. VIII SP – 19+4 godziny/tydzień
- szkoła ponadpodstawowa – 22+3 godzin/tydzień.

## **5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego**

### **Sportowe:**

- 1) przygotowanie zawodników do udziału w zawodach krajowych na poziomie juniora, młodzieżowca i seniora,
- 2) przygotowanie zawodników do startów na turniejach międzynarodowych, meczach międzypaństwowych, Pucharach Świata,
- 3) przygotowanie zawodników do udziału w zawodach mistrzowskich (Mistrzostwa Europy, Mistrzostwa Świata, Igrzyska Olimpijskie),
- 4) umiejętność rozpoznania własnych zdolności fizycznych i technicznych,
- 5) znajomość zasad organizacyjnych zawodów krajowych i międzynarodowych,
- 6) uczestnictwo w pełnej formie w zawodach sportowych, zgodnie z obowiązującymi zasadami i znajomość przepisów sędziowania w gimnastyce sportowej,
- 7) rozwój cech motorycznych pod wpływem ćwiczeń (siła, szybkość, gibkość),
- 8) rozwój cech wolicjonalnych,
- 9) opanowanie wymaganych, układów gimnastycznych na poszczególnych przyrządach zgodnie z wymaganiami FIG.

### **Spółeczno-wychowawcze**

- 1) umiejętność organizacji różnych form współzawodnictwa sportowego,
- 2) znajomość i stosowanie zasad kulturalnego kibicowania,
- 3) znajomość zasad dobrych relacji w grupie rówieśniczej, treningowej i drużynie,
- 4) świadomość i odpowiedzialność w reprezentowaniu szkoły, klubu, kraju,
- 5) świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w treningu sportowym,

- 6) znajomość własnych „mocnych” i słabych” stron osobowości,
- 7) podstawowa wiedza z zakresu odnowy biologicznej, fizjoterapii i czynnego wypoczynku,
- 8) umiejętność samokontroli i samoasekuracji w czasie zajęć sportowych,
- 9) wyrabianie zasad współdziałania w grupie treningowej, w drużynie sportowej,
- 10) wspieranie i pomoc osobom słabszym, starszym i niepełnosprawnym.

### **Edukacyjne**

- 1) świadomie uczestniczy we współzawodnictwie sportowym,
- 2) zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach sportowych, zna regulamin sali gimnastycznej i przestrzega zasad obowiązujących na zajęciach sportowych, zawodach sportowych,
- 3) zna pojęcie „zdrowego trybu życia” i potrafi je stosować,
- 4) zna i stosuje zasady rywalizacji sportowej w imię zasad „fair play”,
- 5) zna zasady i metody hartowania organizmu,
- 6) zna zasady zachowania się w różnych środowiskach aktywności fizycznej (akweny, góry, las, itp.),
- 7) rozumie znaczenie edukacji w rozwoju intelektualnym człowieka.

## **6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia**

### **Wiedza - Uczeń zna i rozumie:**

- 1) zmiany zachodzące w organizmie podczas jego rozwoju,
- 2) znaczenie pomiarów sprawności fizycznej i zna narzędzia do tych pomiarów,
- 3) wykorzystanie nowoczesnych technologii w aktywności fizycznej,
- 4) ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- 5) konsekwencje, wynikające z używania środków psychoaktywnych i używek,
- 6) specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalistycznego,
- 7) zasady treningu sportowego i jego etapowość w zależności od kalendarza startów,
- 8) ćwiczenia stosowane w treningu siłowym, siłowo-szybkościowym, technicznym,
- 9) celowość stosowania rozgrzewki sportowej,
- 10) pojęcie techniki sportowej,
- 11) podstawowe przepisy, co najmniej 3-4 sportów indywidualnych i zespołowych,
- 12) zasady oceniania w gimnastyce sportowej,
- 13) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
- 14) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

### **Umiejętności - Uczeń potrafi:**

- 1) wykonać pomiar parametrów życiowych (tętno, ciśnienie),
- 2) wykonać kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu i tempa, prowadzenie piłki nogą ze zmianą kierunku i szybkości, podania oburącz i jednorącz, rzuty do kosza, itp.,
- 3) wykonać proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych,

- 4) wykonać sprint ze startu niskiego, skok w dal i skok wzwyż z pełnego rozbiegu,
- 5) wykonać proste elementy samoobrony (pady, uniki, zasłony),
- 6) wykonać złożone układy gimnastyczne zgodnie z wymaganiami międzynarodowymi dla juniora, młodzieżowca i seniora,
- 7) wykonać ćwiczenia na wzmocnienie poszczególnych partii mięśniowych,
- 8) samodzielnie przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę, dostosowaną do ćwiczeń na poszczególnych przyrządach gimnastycznych,
- 9) wykonać bazowe elementy gimnastyczne z różnych grup strukturalnych na poszczególnych przyrządach,
- 10) wykonać obowiązkowy program klasyfikacyjny dla juniora, młodzieżowca i seniora,
- 11) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku, snu oraz higieny osobistej,
- 12) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 4 sportów w warunkach właściwych.

#### **Kompetencje społeczne - Uczeń jest gotów do:**

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania samooceny wykonanych elementów gimnastycznych,
- 3) efektywnego komunikowania się z trenerem przy planowaniu treningu sportowego,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami danego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego i godnego uczestnictwa w zajęciach sportowych, zawodach na arenach krajowych i międzynarodowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania,
- 7) prowadzenia negocjacji w rozwiązywaniu konfliktów,
- 8) potrafi ocenić poziom swojej sprawności fizycznej,
- 9) potrafi ocenić poziom opanowania elementów gimnastycznych,
- 10) potrafi ocenić swoją, aktualną formę sportową.

### **7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego**

#### **7.1 Treści programowe szkolenia sportowego**

##### **Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym**

Treści programowe specjalistycznego etapu szkolenia sportowego mają za zadanie dalszy rozwój potencjału psychofizycznego zawodników a w szczególności wzrost poziomu cech motorycznych na poziom pozwalający im na naukę złożonych elementów technicznych i połączeń tych elementów na poszczególnych przyrządach. Nauka elementów technicznych powinna oscylować w opanowaniu 8-10 elementów technicznych na każdym przyrządzie z grup trudności A, B, C, D i wyższych w zależności od poziomu wytrenowania zawodnika oraz skoków z różnych grup strukturalnych. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (6 przyrządów gimnastycznych: ćwiczenia wolne, koń z łękami, kółka, skok, poręcz symetryczne, drążek) treści programowe powinny zawierać elementy techniki wymaganej na poszczególnych

przyrządach. Powinny również być wykonane z zachowaniem estetyki i „kultury ruchu” oraz np. w ćwiczeniach wolnych zawierać elementy utanczenia i choreografii. Trening gibkości powinien zapewniać pełną amplitudę ruchów.

Na specjalistycznym etapie kształcenia dalej stosowana jest analityczna i syntetyczna metodyka nauczania. Złożoność elementów technicznych i ich połączeń wymaga perfekcyjnego opanowania ćwiczeń bazowych na poszczególnych przyrządach gimnastycznych. Nadal stosowana powinna być metoda powtórzeniowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu złożonych form ruchu, aż do ich doskonałego opanowania. Zwiększa się objętość oraz intensywność (w zależności od fazy przygotowań) jednostek treningowych. Trening ogólnorozwojowy stosowany jest równoległe w formie „odciążenia” od treningu specjalistycznego. Wiodącą cechą motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła i wytrzymałość siłowo-szybkościowa. Równoległe stosowany jest trening gibkości pozwalający na zachowanie odpowiedniej amplitudy ruchów całego ciała. Zwiększa się liczbę powtórzeń elementów i połączeń.

#### **Główne środki treningowe:**

- ćwiczenia fizyczne o charakterze wszechstronnym i specjalnym (ćwiczenia ogólnorozwojowe – biegi, skoki, zwisy, podpory, kołowroty w zwisie w przód i w tył z obrotami wokół osi długiej ciała, ćwiczenia równoważne, obroty, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (salta w tył i w przód, przerzuty w przód i w tył, elementy choreograficzne),
- techniczne środki nauczania i treningu – bardzo ważny element nauczania. Należą do nich wszelkiego rodzaju trenażery (drążek z paskami gimnastycznymi, trampolina, minitrampolina, ścieżka batutowa, ścieżka powietrzna, maty, doły asekuracyjne, lonże, różnego kształtu i przeznaczenia materace, itp.). W dobie rozwoju multimediów bardzo pomocnym środkiem są tablety, pozwalające w sposób obrazowy przedstawiać zawodnikom prawidłowe wykonanie oraz analizowanie wykonywanych ćwiczeń wraz z korektą błędów,
- obiekty, urządzenia i sprzęt sportowy – stanowią niezbędny element profesjonalnego treningu sportowego. W gimnastyce sportowej do standardowych urządzeń gimnastycznych należą: plansza gimnastyczna, koń z łękami z przyrządami pomocniczymi różnej wysokości (grzybki, grzybki z jednym łękiem, koziołki, koziołki z jednym i dwoma łękami), kółka różnej wysokości, kółka 50/50, stół gimnastyczny do skoku, poręcze symetryczne różnej wysokości, drążki różnej wysokości, drabinki, ścieżka akrobatyczna sprężynowa i batutowa. Profesjonalne sale treningowe stanowią o bezpieczeństwie ćwiczących a ich wyposażenie warunkuje skuteczność prowadzonych zajęć i ich atrakcyjność. Wszystkie przyrządy powinny mieć możliwość wykonywania lądowań do dołu z gąbkami,
- odnowa biologiczna i psychopedagogiczna – jest elementem wspomagania treningu sportowego, zapewnia komfort fizyczny i psychiczny trenujących. Opieka fizjoterapeutyczna zapobiega powstawaniu kontuzji, pozwala na szybkie rozpoznanie dolegliwości i zapobiega powstawaniu urazów wykluczających ze sportu. Opieka

psychologiczna pozwala rozwijać motywację do uprawiania sportu, osiągnięcia poziomu mistrzostwa sportowego, pokonywać bariery strachu przed złożonymi elementami technicznymi, rozładowywać stres związany ze współzawodnictwem i budować relacje na linii zawodnik – trener – rodzic,

- środowisko społeczne – prawidłowa atmosfera wokół uprawiania sportu, stwarzana przez szkołę i klub sportowy oraz rodziców warunkuje skuteczność całego procesu treningowego.

Podczas szkolenia sportowego elementarnym wymogiem jest zdrowie i bezpieczeństwo ćwiczących. Muszą oni znać zasady ustalone przez trenerów, dotyczące korzystania z sali gimnastycznej i znajdujących się tam urządzeń. Zajęcia sportowe mogą odbywać się tylko w obecności wykwalifikowanych prowadzących. Urządzenia sportowe powinny być każdorazowo sprawdzane przez prowadzących przed rozpoczęciem zajęć i posiadać wymagane certyfikaty bezpieczeństwa. Prowadzący określa zadania dla ćwiczących, wyznaczając im określone przyrządy i miejsce. Jest to szczególnie ważne przy jednoczesnej obecności na sali treningowej kilku grup treningowych. W ćwiczeniach obowiązuje zasada, że samodzielne wykonywanie określonych ćwiczeń jest tylko możliwe przy odpowiednim przygotowaniu i opanowaniu struktury ruchu. Wszystkie urządzenia sportowe powinny być wyposażone w materace asekuracyjne, zapewniające pełne bezpieczeństwo. Ponadto trudność ćwiczeń musi być dostosowana do stanu przygotowania i aktualnej dyspozycji psychofizycznej trenujących.

Do głównych błędów szkoleniowych, popełnianych na tym etapie należy:

- słaby poziom przygotowania ogólnorozwojowego, szczególnie siły i wytrzymałości siłowo-szybkościowej,
- brak periodyzacji treningu sportowego,
- brak indywidualizacji w treningu sportowym, dostosowanym do tempa rozwoju fizycznego i opanowania elementów technicznych na poszczególnych przyrządach,
- nieuwzględnianie indywidualnych predyspozycji przy doborze elementów na poszczególnych przyrządach.

### **Przygotowanie motoryczne**

Cechy motoryczne mające dominujący wpływ na efektywność nauczania elementów technicznych:

**Siła** – kształtowana jest podczas zajęć treningowych w wykorzystaniu różnych metod treningu siłowego, z elementami siły technicznej. Na tym etapie szkolenia zawodnicy wykonują ćwiczenia siłowe z własnym ciężarem ciała oraz z obciążeniem zewnętrznym, ale wykonywanym głównie w zwisach lub w leżeniu. Jest wykonywana w czasie całego okresu szkoleniowego, ponieważ należy do najważniejszych cech warunkujących poprawną naukę elementów technicznych w późniejszym czasie. Ćwiczenia siłowe mają zbliżoną strukturę ruchową do elementów technicznych. Najlepszą efektywność uzyskuje się stosując obwód stacyjny 3 x w tygodniu (prof. Z. Trzaskoma). Ćwiczenia obejmują wszystkie partie ciała

z akcentem na mięśnie RR i obręczy barkowej. Do ćwiczeń siłowych należą wznosy NN w zwisie, podciągania, podskoki jedno- i obunóż, ćwiczenia mm brzucha i grzbietu w różnych płaszczyznach, szpiczagi, proste elementy bazowe wykonywane z niewielkim obciążeniem, dostosowanym do ciężaru zawodnika (małe ciężarki, gumy, współćwiczący, itp.). Na tym etapie szkolenia stosuje się ćwiczenia izometryczne. Ćwiczenia są wykonywane z użyciem sprzętu treningowego. Trening siły przeprowadza się głównie w formie ściślej. Formy zabawowe stosuje się sporadycznie dla uatrakcyjnienia szkolenia, na zgrupowaniach lub w okresach przejściowych w wypoczynku czynnym.

**Szybkość** – zdolność złożona, będąca podstawą wszystkich konkurencji, decydująca w znacznej mierze o skuteczności wykonania połączeń gimnastycznych. Duży wpływ na szybkość mają predyspozycje osobnicze i poziom opanowania bazowych elementów. Rozwinąć tę zdolność możemy poprzez odpowiednie dozowanie treningu siłowego i utrzymanie dużej gibkości i ruchomości w stawach. Najbardziej wykorzystana podczas skoku przez stół gimnastyczny, ale także na ćwiczeniach wolnych (skoki akrobatyczne). Trening szybkości biegu ma cechy treningu lekkoatletycznego. Kształtowana jest metodą powtórzeniową. W ramach treningu szybkości biegu stosuje się skipy, krótkie sprinty, ćwiczenia skocznościowe.

**Skoczność** – jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała. Trening skoczności powinien być prowadzony na początku przy użyciu miękkich podłoży przechodząc płynnie do właściwych, charakterystycznych dla poszczególnych przyrządów gimnastycznych (batut, odskocznie gimnastyczne, plansza gimnastyczna). Trening skoczności może być prowadzony równocześnie z treningiem siły przy zachowaniu proporcjonalności i zmienności obciążeń na poszczególne partie ciała.

**Gibkość** – zdolność podatna na wytrenowanie, szczególnie u zawodników, charakteryzujących się sporą ruchomością w stawach. W treningu gibkość powinna być stosowana na początku jednostki oraz jako osobna jednostka treningowa powiązana z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi. W kształtowaniu gibkości należy uwzględnić okresy wypoczynku biernego i czynnego po których gibkość dość szybko maleje. Bez odpowiedniej amplitudy ruchów niemożliwe jest opanowanie złożonych elementów gimnastycznych. Na tym etapie szkolenia utrzymanie odpowiedniego zakresu ruchu i gibkości jest bardzo ważne. Jest to także przeciwwaga do powstawania przykurczów po treningu siłowym. Kształtowanie gibkości powinno się odbywać przy pomocy nacisku własnego ciężaru ciała oraz sił zewnętrznych. Gibkość powinno się kształtować po dobrym rozgrzaniu organizmu.

**Zwinność** – zdolność ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodnika. Jest to wypadkowa siły, szybkości i wytrzymałości. Zależy ona od reakcji zawodnika na bodźce nerwowe. Zdolność ta jest szczególnie ważna przy wykonywaniu elementów akrobatycznych stanowiących obecnie ok. 80 % wszystkich elementów na przyrządach. Przy kształtowaniu zwinności stosuje się zasadę wprowadzania nowych ruchów lub wykonywanie ich w zmienionych warunkach.

**Wytrzymałość** – rozróżniamy wytrzymałość ogólną i specjalną. Na etapie szkolenia ukierunkowanego stosuje się bieg ciągły, zabawy biegowe, gry zespołowe, wykonywanie

prosty elementów technicznych w seriach o czasie trwania zbliżonym do czasu wykonywania ćwiczeń na poszczególnych przyrządach. Pod koniec okresu ukierunkowanego można wprowadzić wykonywanie serii ćwiczeń gimnastycznych z obciążeniem o czasie zbliżonym do czasu trwania ćwiczenia na poszczególnych przyrządach jako elementu treningu wytrzymałości siłowo-szybkościowej.

**Przykładowa rozgrzewka gimnastyczna na tym etapie szkolenia sportowego:**

- 1) bieg z krążeniem RR w przód i w tył,
- 2) bieg (skip A, B, C),
- 3) sprinty,
- 4) podskoki obunóż z półprzysiadu do półprzysiadu z zamachową pracą RR,
- 5) podskoki obunóż i jednonóż z wysokim uniesieniem kolan,
- 6) marsz w staniu na RR,
- 7) marsz z wysokimi wymachami NN w przód, w tył, w bok,
- 8) łączone szybkie przerzuty bokiem na LN i PN,
- 9) serie przewrotów w przód i w tył,
- 10) serie przerzutów na 1 N i 2 NN,
- 11) serie szpicząg z podporu w rozkroku lub z poziomki do stania na RR,
- 12) „kołyski” w leżeniu na plecach i na brzuchu,
- 13) stanie na RR przy drabinkach na czas przodem i tyłem,
- 14) stania i naskoki na krążki stabilizacyjne,
- 15) podpory na piłkach w leżeniu przodem, tyłem, bokiem i w klęku.

Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia zależy od stopnia zaawansowania.

Możliwe są różne modyfikacje ww. ćwiczeń.

**Sporty wspomagające**

Do sportów wspomagających na tym etapie szkolenia należą na pewno lekkoatletyka, pływanie, akrobatyka sportowa, gry zespołowe.

**Lekkoatletyka** – wszystkie elementy treningu ogólnorozwojowego zawierają elementy charakterystyczne do tej dyscypliny sportowej. Począwszy od nauki rozgrzewki, która zawsze rozpoczyna się biegiem ciągłym poprzez elementy kształtowania siły NN (skoki, wieloskoki), technikę biegu szybkiego, itp. Ćwiczenia lekkoatletyczne są bazą treningu ogólnorozwojowego.

**Pływanie** – pomimo braku spójności ruchów gimnastycznych i ruchów pływackich pływanie jest ważnym elementem odnowy i relaksu po treningu gimnastycznym. Jest także uzupełnieniem treningu ogólnorozwojowego ze względu na to, że angażuje wszystkie partie ciała w odciążeniu. Ponadto pływanie rozwija mięśnie oddechowe oraz kształtuje cechy wolicjonalne: odwagę, siłę woli, zdecydowanie.

**Gry zespołowe** – poprawiają zręczność, zwinność i koordynację ruchów, ale również jest to dobry sposób na zwiększanie wydolności beztlenowej. Ponadto poprawia działanie w grupie, co w sporcie indywidualnym może być zaniedbywane.



### **Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe**

Przygotowanie psychiczne i intelektualne w obecnym sporcie jest na każdym poziomie szkolenia ważnym elementem jego skuteczności. W sporcie gimnastycznym jest to szczególnie ważne ze względu na jego charakter. Metoda powtórzeniowa, a szczególnie jej ścisła forma stosowana w szkoleniu, często powoduje znużenie. Do czynienia mamy z młodymi zawodnikami, którzy ze względu na nieukształtowaną jeszcze psychikę są bardzo wrażliwi na różne element zmęczenia. Na tym etapie stosowane są już formy treningu mentalnego indywidualnego i grupowego. W związku z tym wspomaganie psychiczne i intelektualne powinno opierać się na zachowaniu równych proporcji pomiędzy treningiem, nauką i wypoczynkiem. Należy budować u zawodników świadomość i celowość procesu treningowego, wskazywać cele szkolenia, wzmacniać poczucie wartości. Trener powinien budować prawidłowe relacje z zawodnikami. Na pojawiające się kryzysy, należy bardzo szybko reagować, aby nie pogłębiać zachowań negatywnych. Wskazane są kontakty i zajęcia grupowe i indywidualne psychologa sportowego z zawodnikami. Ponadto chłopcy w tym okresie (14-17 lat) są w okresie dojrzewania, pojawia się kryzys autorytetów. Zmieniają się proporcje wagowo-wzrostowe, które powodują zmiany środka ciężkości ciała i następujące przez to okresowe spadki formy i umiejętności. Trener musi szybko reagować zmianami obciążeń, objętości ćwiczeń, urozmaicać zajęcia treningowe. Bardzo ważne jest tu współdziałanie trenera i psychologa oraz nauczycieli, wymiana spostrzeżeń na temat kondycji psychofizycznej ćwiczących. Pozwoli to indywidualizować wymagania, dostosowując je do tempa rozwoju psychofizycznego.

**Zalecenia żywieniowe** – dieta zawodnika i nawyki żywieniowe powinny już być ukształtowane. Należy prowadzić świadomą politykę informacyjną wobec rodziców o zasadach żywienia młodzieży – sportowców, o ich potrzebach energetycznych przy wzmożonym wysiłku fizycznym. Pojawiają się już indywidualne diety żywieniowe, dostosowane do predyspozycji biologicznych zawodników a tworzone przez dietetyków, znających charakter wysiłku i specyfikę sportu. Ważnym elementem jest systematyczność i kaloryczność posiłków, spożywanie w odpowiednich proporcjach węglowodanów, białek i tłuszczów. Dieta powinna być stworzona z myślą o osobach intensywnie uprawiających sport, chcących naturalnie zbudować tkankę mięśniową. Powinna być bogata w białko i węglowodany, które są podstawowym budulcem wszystkich mięśni. Sportowiec powinien otrzymywać odpowiedni zapas substancji energetycznych i prawidłowego nawodnienia, w przypadku braku prawidłowej diety może odczuwać pogorszenie siły, szybkości, wytrzymałości, zmniejszone skupienie i większe zmęczenie, a ponadto jest zagrożony zwiększonym ryzykiem urazu. Odżywianiu nie przypisuje się takiego znaczenia jak uzyskiwanym wynikom - niesłusznie! Odpowiednie żywienie zawodnika ma mu pomóc w uprawianiu gimnastyki sportowej.

**Profilaktyka urazów i odnowa biologiczna** – ważnym elementem profilaktyki urazów jest przestrzeganie zasad treningu sportowego. Odpowiednia rozgrzewka wszystkich partii mięśniowych, przygotowująca organizm do wysiłku, periodyzacja poszczególnych etapów

szkolenia, dostosowywanie obciążeń treningowych do indywidualnych możliwości zawodników i aktualnej formy psychofizycznej. Zmora zawodników gimnastyki sportowej są mikrourazy i brak szybkiej diagnostyki lekarskiej, która powoduje pogłębianie się dysfunkcji, spowodowanej urazem i w efekcie wydłuża czas leczenia. Ważne jest przestrzeganie wskazań lekarskich, co do okresów leczenia i rehabilitacji po urazach. Powinny one być bezwzględnie przestrzegane. Zajęcia treningowe powinny się odbywać z użyciem materacy asekuracyjnych i być realizowane na przyrządach i тренаżerach dostosowanych do wieku i umiejętności uczestników. Obecny rozwój technologiczny spowodował, że na salach dostępne są przyrządy treningowe mocno ochraniające zdrowie trenujących. Są to ścieżki batutowe, kształtki materaców dostosowane wielkością i funkcjonalnością do prowadzenia treningów z młodymi zawodnikami. Na tym etapie szkolenia stosuje się już obowiązkowo elementy odnowy biologicznej (sauna, masaż wodny, masaż klasyczny). Zawodnicy w tym wieku korzystają z sauny, krioterapii itp., Należy także pamiętać o tym, że są to zabiegi związane z obciążeniem dla organizmu i korzystanie z nich powinno być konsultowane z lekarzem lub fizjoterapeutą, a trening w tym dniu powinien mieć inne natężenie. Obecnie np. zaleca się łączyć saunę z kąpielą w lodzie. Takie gwałtowne schłodzenie mięśni powoduje, że naczynia krwionośne bardzo się kurczą, a następnie bardzo szybko się rozszerzają. Skutkuje to szybszym oczyszczeniem mięśni z produktów przemiany metabolicznej, które się tam pojawiły wskutek wysiłku fizycznego. Po czymś takim szeroko rozumiane zakwasy, czyli mikrourazy będą mniejsze, ból mięśni będzie mniejszy a jednocześnie regeneracja tych mięśni będzie bardzo przyspieszona. Masaż wodny lub klasyczny przyspiesza regenerację organizmu i jest elementem urozmaicenia szkolenia. Są to jednak indywidualne uwarunkowania wymagające konsultacji ze specjalistami.

### **Działania na rzecz kariery dwutorowej**

Blisko połowa sportowców deklaruje brak problemów w łączeniu sportu z nauką i/lub pracą. Uderzający jest fakt równego rozkładu odpowiedzi pozytywnych i negatywnych na pytanie dotyczące trudności doświadczanych w związku z łączeniem nauki i sportu (45% do 45%). Łączenie sportu i nauki przychodzi najłatwiej sportowcom, którzy uczą się jeszcze w szkole średniej. Większe trudności pojawiają się na studiach, zwłaszcza, gdy sportowiec musi podjąć pracę. Warto pamiętać, że przejście między szkołą średnią a studiami pokrywa się zazwyczaj w czasie z przejściem z poziomu juniora na poziom seniora, co często oznacza intensyfikację treningu i konieczność mierzenia się z bardziej doświadczonymi sportowcami.

Kariera dwutorowa, zwłaszcza łączenie sportu i edukacji, jest naturalnym wyborem dla większości sportowców. W związku z tym należy wypracować rozwiązania, które umożliwią sportowcom osiągnięcie wysokich wyników sportowych, a równocześnie – uzyskanie dobrej jakości wykształcenia i doświadczenia zawodowego, dzięki któremu bez większych problemów wejdą na rynek pracy po zakończeniu kariery zawodniczej:

- 1) organizowanie przez PZG kursów sędziowskich (kategoria sędziego okręgowego, związkowego, międzynarodowego),
- 2) organizowanie (współorganizowanie) kursów instruktorskich z zakresu gimnastyki sportowej mężczyzn,
- 3) umożliwienie zawodnikom korzystania z ITS-u (Indywidualny Tok Studiów) - w ramach ITS-u student-sportowiec indywidualnie ustala plan zajęć w celu zapewnienia równoczesnego studiowania i doskonalenia sportowego,
- 4) fundusz stypendialny i socjalny.

## **7.2 Treści programowe szkolenia sportowego**

### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W ramach treści programowych rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczeń potrafi:

- 1) określić wydolność i wytrzymałość organizmu, np. za pomocą Testu Coopera,
- 2) określić kryteria oceny zdolności motorycznych za pomocą Testu MTSF,
- 3) określić poziom przygotowania fizycznego za pomocą testu FIG,
- 4) wykonać ćwiczenia wspomagające zdolności koordynacyjne,
- 5) wykonać prawidłowo złożone elementy gier zespołowych w ramach mini gier.

### **Aktywność fizyczna**

- 1) zna zasady obrony „strefą”, szybkiego ataku w grach zespołowych,
- 2) jeździć na sprzęcie sportowo-rekreacyjnym (rolki, rower, łyżwy, narty),
- 3) uczestniczyć w grach zespołowych, respektując wszystkie przepisy i zasady,
- 4) zna zasady przeprowadzenia rozgrzewki przed treningiem sportowym:
  - jej minimalny czas,
  - zasadę przechodzenia od ćwiczeń prostych do złożonych,
  - celowość stosowania rozgrzewki w miejscu i w ruchu,
  - celowość rozgrzewania wszystkich partii ciała,
- 5) zna zasady rozgrzewki gimnastycznej, dostosowanej do potrzeb poszczególnych przyrządów gimnastycznych.

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

- 1) zna przepisy ruchu drogowego,
- 2) zna zasady organizacji bezpiecznego miejsca treningu sportowego, zabawy i aktywności fizycznej,
- 3) zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- 4) zna zasady korzystania z kąpieliska, lodowiska, siłowni, itp.,
- 5) zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i wezwać pomoc,
- 6) potrafi udzielić pierwszej pomocy za pomocą masażu serca i sztucznego oddychania.

### **Edukacja prozdrowotna**

- 1) potrafi wyjaśnić pojęcie „zdrowia”, „choroby”,

- 2) potrafi opisać pozytywne mierniki zdrowia: prawidłowe ciśnienie krwi, budowę somatyczną, poziom sprawności psychofizycznej i kondycji, itp.,
  - 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu,
  - 4) samodzielnie wykonać rozgrzewkę przed wykonywaniem ćwiczeń specjalistycznych,
  - 5) zna zasady zachowania się w miejscach o dużym nasłonecznieniu i w miejscach o bardzo niskich temperaturach,
  - 6) potrafi używać kosmetyków w celu ochrony własnego organizmu.
- 8. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego.**

***Załącznik nr 6 „TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – TSF SMS”***

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

**9. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się.**

W III etapie szkolenia sportowego rozróżniamy dwa elementy: przygotowanie ogólnorozwojowe z akcentem na siłę i moc oraz przygotowanie techniczne. Przygotowanie techniczne jest mierzone opanowaniem elementów technicznych, zawartych w przepisach międzynarodowych FIG dla tej grupy wiekowej (junior i senior). Oprócz opanowania elementów technicznych, sprawdzany jest stopień i technika wykonania elementów przygotowania fizycznego. Testy mierzące przygotowanie ogólnorozwojowe i poziom rozwoju cech motorycznych, podobnie jak testy umiejętności technicznych powinien być przeprowadzane w każdym roku szkolenia sportowego.

Ważne jest, aby test, przeprowadzany był w tych samych lub podobnych warunkach, gdyż wtedy jest miarodajny i pozwala ocenić postęp, jego tempo i potencjalny przyrost sprawności ogólnej i specjalnej.

***Załącznik nr 7 „TEST SPECJALNEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO (TSPF)”***

*dla grup doskonalenia mistrzostwa sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn  
JUNIOR – MŁODZIEŻOWIEC - SENIOR (od 17 roku życia)*

**Wymagane jest uzyskanie wyniku minimum średniego.**

Poziom opanowania elementów technicznych, to zgodnie z minimami klasyfikacyjnymi kl. I i Mistrzowskiej PZG w wieloboju – 68.00 pkt. lub 12.00 na poszczególnych przyrządach.

**10. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG**

Na specjalistycznym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami są Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorów i Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorów oraz Drużynowe Mistrzostwa Polski Juniorów i Seniorów i Puchary Polski jako formy zawodów kontrolnych. Ponadto w ramach Kadry Narodowej Juniorów i Seniorów wyłania się reprezentację na

turnieje międzynarodowe, mecze międzypaństwowe, Puchary Świata. Wyniki osiągnięte na tych zawodach są podstawą do wyłaniania reprezentacji na zawody mistrzowskie (ME, MŚ, IO). Zasady wyłaniania reprezentacji określone są w Regulaminie Powoływania Reprezentacji PZG w zależności od charakteru zawodów.

## **11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego**

Periodyzacja treningu sportowego to elementarna zasada nowoczesnego planowania szkolenia sportowego. Okresowość szkolenia jest czynnikiem warunkującym jego maksymalną efektywność. Elementem wyjściowym warunkującym planowanie jest kalendarz zawodów z określeniem hierarchii ich ważności. W okresie szkolenia specjalistycznego także stosujemy zasadę podziału całego okresu na etapy, uwzględniając stopień zaawansowania adaptacji organizmu do wysiłku i poziom opanowania umiejętności technicznych. Cały okres szkolenia należy podzielić na okresy roczne. W gimnastyce sportowej mężczyzn na etapie szkolenia specjalistycznego z reguły stosuje się w cyklu rocznym dwa szczyty formy spowodowane przygotowaniem do najważniejszych zawodów. Na etapie specjalistycznego szkolenia pierwszy szczyt formy przypada na Mistrzostwa Europy (kwiecień-maj) i Mistrzostwa Świata (październik-listopad). Oba mezocykle dzielimy na 3 etapy – faza przygotowawcza, startowa i przejściowa. Faza przygotowawcza rozwija poziom przygotowania fizycznego i równoległe naukę umiejętności technicznych, faza startowa obejmuje serię startów kontrolnych, przygotowujących do startu głównego oraz faza przejściowa wraz z odpoczynkiem czynnym i biernym. Na każdym etapie różnicujemy stosunek objętości ćwiczeń do intensywności i długości treningu.

### **Przykładowy roczny program szkolenia dla zawodników oddziału mistrzostwa sportowego w gimnastyce sportowej mężczyzn (15 lat)**

- 1) charakterystyka grupy zawodników:
  - liczebność grupy – 2-4 zawodników,
  - poziom sportowy – kl. I szkoły ponadpodstawowej (junior),
  - baza sportowa – specjalistyczna sala treningowa,
  - liczba treningów w mikrocyklu treningowym – 9,
  
- 2) cele szkoleniowe i zadania szkoleniowe:
  - udział w zawodach: IMP Sen/Jun,
  - wzrost poziomu sprawności ogólnej jako bazy do nauki elementów technicznych,
  - nauka elementów technicznych kl. I i M PZG, zgodnie z wymaganiami FIG,
  - osiągnięcie wyniku na poziomie 68.00 w wieloboju i 12,00 na przyrządzie,
  - podniesienie poziomu cech motorycznych,
  - opanowanie prawidłowej techniki wymaganych elementów,
  - opanowanie zasad udziału w zawodach sportowych,
  - skuteczność startowa (wykonywanie programu startowego bez upadków),
  - opanowanie tremy sportowej w czasie zawodów sportowych,

- opanowania zasad współzawodnictwa fair play,
- 3) przykładowy kalendarz sprawdzianów wewnętrznych, startów na zawodach okręgowych, ogólnopolskich, międzynarodowych:
- sprawdzian klubowy w wymogach kl. I PZG – luty,
  - mistrzostwa okręgu – marzec,
  - Puchar Polski Jun/Sen – kwiecień / maj,
  - turniej międzynarodowy – maj,
  - Indywidualne Mistrzostwa Polski Jun/Sen - czerwiec,
  - test sprawności specjalnej – czerwiec
  - sprawdzian klubowy w wymogach kl. I i M PZG – październik,
  - mistrzostwa okręgu – październik,
  - turniej międzynarodowy – październik
  - Drużynowe Mistrzostwa Polski – listopad.
- 4) przykładowa struktura czasowa – roczny cykl treningowy, zgodny z kalendarzem szkolnym podzielony jest na 2 makrocykle (jesienny i wiosenny). Każdy makrocykl dzieli się na 3 mezocykle.

Przykładowy mezocykl jesienny:

- okres przygotowawczy 5 sierpień – 10 październik 45 % przygotowania ogólnego, 55 % przygotowania technicznego,
- okres startowy 11 październik – 10 grudzień 15-20 % przygotowania ogólnego, 80-85 % przygotowania technicznego,
- okres przejściowy 11 grudzień 10 styczeń 10 % wypoczynku biernego, 20% wypoczynku aktywnego, 35 % przygotowania ogólnego, 35 % przygotowania technicznego.

#### **Przykładowy mikrocykl treningowy w okresie startowym:**

**Poniedziałek** – 1 trening - rozgrzewka, trening ogólnorozwojowy siły - obwód stacyjny, trening techniczny - poręcze, drążek, trening gibkości,

**Wtorek** – 1 trening - rozgrzewka, trening szybkościowy i trening techniczny: skok, poręcze, trening gibkości; 2 trening – rozgrzewka, siłowy obwód stacyjny, trening techniczny: akrobatyka, drążek, trening gibkości, ćwiczenia stabilizacyjne,

**Środa** – 1 trening - rozgrzewka, trening siły obwód stacyjny, trening techniczny: koń z łękami, ćwiczenia wolne, kółka, trening gibkości,

**Czwartek** – 1 trening - rozgrzewka, trening technicznych na poręczach, kółkach, skoku, trening gibkości, 2 trening – sauna (odnowa biologiczna),

**Piątek** – 1 trening - rozgrzewka, trening techniczny na poręczach, drążku, skoku, trening gibkości; 2 trening – rozgrzewka, obwód stacyjny siły, trening techniczny na koniu z łękami, ćwiczenia siłowe na kółkach, skok, batut, trening gibkości,

#### **Przykładowa jednostka treningowa:**

1. Rozgrzewka:

- bieg 10 minut dookoła planszy przodem i 5 minut tyłem,

- bieg z krążeniem RR w różnych płaszczyznach,
- podskoki obunóż z wymachami RR,
- wieloskoki,
- skip A, B, C,
- krótkie sprinty,
- serie przewrotów,
- serie przerzutów,
- serie szpicząg.

## 2. Trening techniczny:

### Ćwiczenia wolne:

- łączone przerzuty w przód na 2N x 5,
- przerzut w przód na dwie nogi + salto kuczne w przód x 6,
- rundak flik + salto zgrupowane w tył x 6,
- rundak flik + salto proste w tył x 6,
- endo do stania na RR x 6.

### Koń z łękami:

- nożyce 5 x 4,
- 3 części konia po 2 koła (przejście w przód) x 6,
- 4-5 kół na jednym łęku x 6,
- wejście na pierwszy łęk (przejście 1/3) i stockli B i 2 koła w łękach x 5
- 50 kół odbocznych na grzybku x 2.

### Kółka:

- stanie na rękach 5 x 2-3,
- zamach w przód i w tył i dwa wykręty w przednim zamachu x 3,
- ze stania RR wykręt w przednim i tylnym zamachu x 3,
- wykręt w tył ze zwisu przewrotnego x 5,
- zeskoki x 3 (salto proste w tył).

## 3. Trening siły (obwód stacyjny):

- podciągnięcia 10-12 x,
- zamachy w podporze + stanie na RR na kółkach 5x / 10 s.,
- pompki w staniu na RR 15 x,
- wymachy NN w leżeniu przodem na koniu 40 s.,
- bieg w miejscu z unoszeniem kolan na miękkim materacu 40s.,
- wznosy NN w zwisie na drążku 15 x,
- stanie wagą o RR prostych 5-6 x,
- salta w przód z podskoku 3 x,
- rozpięcia na ekspanderze 10 x + 10s.,
- pompki w podporze na poręczach 15 x,
- przetoczenie i powstawanie naprzemiennie na PN i LN x 20s.

## 4. Trening gibkości:

- wymachy NN przy drabinkach w różnych płaszczyznach, szpagaty, ćwiczenia rozciągające barki, skłony.

## 12. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Gimnastyczny

W ramach dobrych praktyk Polski Związek Gimnastyczny:

- 1) Współpracuje z Instytutem Sportu, Akademią Trenerską, COMS itp.,
- 2) Utrzymuje stałe kontakty z uczelniami wyższymi, celem wymiany doświadczeń w szkoleniu kadry nauczycieli i trenerów gimnastyki sportowej,
- 3) Popularyzuje dyscyplinę poprzez systematyczne spotkania młodzieży uczącej się w szkołach sportowych i SMS z wybitnymi postaciami sportu a szczególnie z byłymi zawodnikami gimnastyki sportowej (m. in.: Leszek Blanik, Andrzej Szajna),
- 4) Trenerzy Kadr Narodowych uczestniczą w szkoleniach organizowanych przez Instytut Sportu i jego Zespół Metodyczny i Forum Trenera,
- 5) Stworzył elektroniczny system rejestracji i wydawania licencji zawodniczych, trenerskich i sędziowskich, zapewniający transparentność uczestnictwa wszystkich członków PZG w działaniach związku,
- 6) Stworzył centralny system zgłaszania uczestników do zawodów krajowych na wzór Europejskiej i Światowej Federacji Gimnastycznej (UEG i FIG),
- 7) Wypracował przejrzysty i zgodny z prawem finansów publicznych system współfinansowania szkolenia Kadry Narodowej,
- 8) Prowadzi stronę [www.pzg.pl](http://www.pzg.pl), na której można uzyskać bieżące informacje na temat aktualności w sporcie gimnastycznym,
- 9) Członkowie Zarządu Polskiego Związku Gimnastycznego mają przydzielone określone zadania i kompetencje celem efektywnego i transparentnego działania,
- 10) Polityka kadrowa związku oparta jest o konkursowość wyboru trenerów Kadr Narodowych i szefów wyszkolenia,
- 11) Polityka finansowa związku oparta jest o precyzyjne planowanie szkolenia i startów, uwzględniająca hierarchizację stawianych celów,
- 12) Związek prowadzi systematyczną akcję popularyzacyjną swoich dyscyplin olimpijskich i nieolimpijskich celem pozyskiwania wsparcia finansowego od sponsorów, fundacji i osób fizycznych,
- 13) Związek przeprowadza systematyczną korektę działań, celem aktualizacji i dostosowywania do aktualnej sytuacji organizacyjno-finansowej związku.

## 13. Piśmiennictwo

1. Wieloletni program szkolenia w sportach gimnastycznych dla oddziałów i szkół sportowych i oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego – Warszawa 2017, Praca zbiorowa.
2. Regulamin Imprez Centralnych.
3. Program Klasyfikacyjny GSM.



4. Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego „Rio de Janeiro 2016” 17-19 listopada 2014 r., COS Spała – Dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma.
5. Periodyzacja teoria i metodyka treningu sportowego – COS 2011, Tudor O. Bomba i Gregory G. Haff.
6. Zasady opracowywania wieloletnich programów szkoleniowych dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego – Warszawa 2017, Hubert Makaruk.
7. „Kariera Dwutorowa Sportowców w Polsce: Diagnoza Sytuacji”, Raport z analizy danych zastanych oraz badań ilościowych i jakościowych, Raport DELab UW, Dr Renata Włoch - kierownik projektu, autorka raportu.

**14. Autorzy programu:**

**Opracowanie zbiorowe**



# POLSKI ZWIĄZEK GIMNASTYCZNY



## PROGRAM KLASYFIKACYJNY

### gimnastyka sportowa mężczyzn

na podstawie opracowania Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej (FIG)

edycja 6 - luty 2020

tłumaczenie Adam Koperski – maj 2021

**Autorzy FIG:**

*Hardy Fink*

*Dieter Hofmann*

*Derick Scholtz*

# Zasady ogólne

## Wprowadzenie

Program Klasyfikacyjny GSM dla gimnastyki sportowej mężczyzn Polskiego Związku Gimnastycznego obowiązuje od 1 lipca 2021 roku. Stworzony został na bazie programu Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej „[Age group development and competition program for MAG](#)”.

Program opracowany został na potrzeby szkolenia oraz rywalizacji dla zawodników gimnastyki sportowej mężczyzn, od kategorii młodzika do kategorii juniora młodszego. Program może również służyć jako baza szkoleniowa dla gimnastyki rekreacyjnej (pierwsze dwie klasy sportowe).

Pierwsze cztery z siedmiu kategorii Programu Klasyfikacyjnego GSM obejmują układy obowiązkowe.

### Podział na klasy sportowe i kategorie wiekowe:

• Klasa młodzieżowa – „pierwszy krok gimnastyczny”	7 – 9 lat	(młodzik)
• Klasa młodzieżowa	9 – 11 lat	(młodzik)
• Klasa III	11 – 13 lat	(junior młodszy)
• Klasa II	13 – 15 lat	(junior młodszy)
• Klasa I	14 – 17 lat	(junior)
• Klasa M	17 – 21 lat	(młodzieżowiec)
• Klasa M	18 i starsi	(senior)

#### Uwagi:

- „Pierwszy krok gimnastyczny” stanowi pierwszy etap szkolenia gimnastycznego. Rekomenduje się aby zawody w „pierwszym kroku gimnastycznym” organizowane były na szczeblu klubowym, międzyklubowym. Dopuszcza się możliwość startu na dowolnej ilości wybranych przyrządów, start w pełnym wieloboju gimnastycznym nie jest obowiązkowy. Organizator we własnym zakresie może określić ilość przyrządów oraz trudność układów (np. wskazać wybrane elementy do trudności układu z zaproponowanych w niniejszym Programie). Pierwszymi zawodami na szczeblu wojewódzkim powinny być Międzwojewódzkie Mistrzostwa Młodzików (układy obowiązkowe na 6 przyrządach). Zaleca się, aby zawodnicy poniżej 8 roku życia nie uczestniczyli w zawodach.
- Układy obowiązkowe klasy młodzieżowej powinny stanowić podstawę gimnastyki rekreacyjnej jak również wyczynowej. Federacje Gimnastyczne mogą zdecydować się na łatwiejsze układy obowiązkowe lub doprecyzować elementy, które powinny składać się na układ gimnastyczny.

- Do układów zawodnik może wprowadzić tylko te elementy, które są wykonywane przez niego bezpiecznie i poprawnie pod względem technicznym.
- Kolejność wykonywanych elementów w układach jest obowiązkowa.
- Po zdobyciu danej klasy sportowej zawodnik nie ma prawa startu w klasie niższej.
- We wszystkich rodzajach zawodów i we wszystkich kategoriach wiekowych nie dopuszcza się poprawiania wykonanego układu ćwiczeń (brak poprawek).
- Wykonywanie elementów na innej (stronę, nogę, rękę itp.) niż to wynika z opisu elementów wchodzących w skład budowy układów nie jest błędem.
- W klasie młodzieżowej zawodnicy występują na zawodach w krótkich spodenkach i koszulce na ramiączkach.
- W klasie III i II zawodnicy mogą występować w długich spodniach na koniu, kółkach, poręczach i drążku.
- W klasie młodzieżowej i III ćwiczenia wolne można wykonać na ścieżce gimnastycznej (w przypadku braku planszy gimnastycznej).
- W zawodach klasy młodzieżowej w punktacji wielobojowej nagradzani będą zawodnicy w każdej grupie wiekowej oddzielnie oraz w punktacji wspólnej dla wszystkich grup wiekowych.
- W kategorii młodzika do systemu współzawodnictwa sportowego (MMM) zalicza się tylko start w klasie młodzieżowej (9-11 lat). Do punktacji zaliczane będą wyniki z wieloboju wspólnego dla wszystkich grup wiekowych oraz z ćwiczeń finałowych w poszczególnych konkurencjach.
- W klasie III na koniu bez łąków i klasie II na koniu z łąkami zezwala się na dowolną wysokość naskoku.
- We wszystkich klasach zezwala się na użycie jednej lub dwóch odskoczni.
- Na poręczach zezwala się na użycie jednej odskoczni.
- W pozostałych, nieopisanych wyżej kwestiach, obowiązują przepisy FIG i regulaminy PZG.

Poniżej przedstawiono strukturę Programu Klasyfikacyjnego GSM PZG:

## Program Klasyfikacyjny – gimnastyka sportowa mężczyzn

<b>Klasa młodzieżowa – pierwszy krok gimnastyczny</b>	<b>wiek 7 – 9</b>	<b>zaleca się</b>
<b>Klasa młodzieżowa</b>	<b>wiek 9 - 11</b>	<b>układy obowiązkowe</b>
<b>Klasa III</b>	<b>wiek 11 - 13</b>	<b>układy obowiązkowe</b>
<b>Klasa II</b>	<b>wiek 13 - 15</b>	<b>układy obowiązkowe</b>
<b>Junior (kl. I)</b>	<b>wiek 14 – 17</b>	<b>FIG – układy dowolne</b>
<b>Młodzieżowiec</b>	<b>wiek 17 – 21</b>	<b>FIG – układy dowolne</b>
<b>Senior</b>	<b>wiek 18 i starsi</b>	<b>FIG – układy dowolne</b>

## Przepisy ogólne

### Artykuł 1. Wiek uczestników

- a. Wiek zawodników oparty jest na ich wieku na dzień 31 grudnia roku, w którym rozgrywane są zawody.
- b. Zaleca się, aby zawodnicy poniżej 8 roku życia nie uczestniczyli w zawodach.
- c. Zawodnik młodszy, który jest poniżej minimalnego wieku dla danej kategorii wiekowej, może uczestniczyć w tej kategorii po złożeniu pisemnego wniosku do Zarządu Sekcji GSM i uzyskaniu zgody na start. Takie zezwolenie powinno być udzielone przed zgłoszeniem do zawodów.

### Artykuł 2. Rozgrzewka, asekuracja i pomoc

- a. Zawodnikom przed zawodami przysługuje rozgrzewka ogólna oraz rozgrzewka na poszczególnych przyrządach wg FIG.
- b. W czterech pierwszych klasach Programu Klasyfikacyjnego GSM w ćwiczeniach na drążku wymagana jest osoba asekurująca. Arbiter nie udzieli zgody na ćwiczenie, jeżeli nie będzie zabezpieczona osoba asekurująca. Jeżeli trener odejdzie podczas wykonania ćwiczenia zawodnika zostanie naliczone potrącenie 0,30 pkt. od oceny końcowej.
- c. Miękkie materace asekuracyjne (5, 10 lub 20 cm) są dozwolone bez potrącenia na wszystkich przyrządach z wyjątkiem ćwiczeń wolnych i konia z łękami (do II klasy włącznie). Użycie dodatkowego materaca na ćwiczeniach wolnych i koniu z łękami – potrącenie 0,30 pkt. od oceny końcowej.
- d. Materac zabezpieczający (kołnierz) odskocznię musi być używany przy wszystkich skokach z rundaka; arbiter nie udzieli zgody na skok bez materaca asekuracyjnego. Jeżeli skok z rundaka zostanie wykonany bez materaca asekurującego – ocena końcowa za skok 0,0 pkt. Powinien być dostępny materac na ręce ustawiany przed odskocznią.
- e. Korzystanie z niedozwolonego dodatkowego sprzętu – potrącenie 0,30 pkt.

### Artykuł 3. Ogólne zasady sędziowania

- a. We wszystkich klasach Programu Klasyfikacyjnego GSM, podczas zawodów krajowych, komisja sędziowska składa się z komisji D i E.
- b. O ile nie określono inaczej w niniejszym Programie Klasyfikacyjnym, wszystkie błędy wykonania należy stosować zgodnie z obowiązującymi przepisami FIG.
- c. Potrącenia o charakterze dyscyplinarnym odejmowane są od końcowej oceny przez arbitra konkurencji (potrącenie neutralne).
- d. Elementy wykonane z dużym błędem (klasa młodzieżowa 0,30 pkt., klasa III i II 0,50 pkt.) nie będą zaliczane do trudności układu (ocena D).

## Przepisy szczegółowe

### Artykuł 4. Szczegółowe zasady oceniania

Ocena układów obowiązkowych we wszystkich kategoriach wiekowych składa się z dwóch składowych: oceny trudności (ocena D) i oceny wykonania (ocena E). Maksymalna ocena końcowa wynosi 20,00 pkt.

#### Ocena D

Ocena D jest obliczana na podstawie sumy wartości wykonanych i zaliczonych elementów obowiązkowych w ilości określonej w danej kategorii wiekowej. Dopuszcza się częściowe wykonanie sekwencji elementów z danej pozycji (jednej kratki) opisanej w tabelach układów i tym samym zalicza się poszczególne elementy zgodnie z ich wyceną w tabelach. Niepełna sekwencja zaliczona będzie do sumy ilości elementów, np. podskok nożycowy (0.6) i łącznie dwa przerzuty bokiem (2 x 1.0) – całości traktowana jest jako jeden element (jedna kratka) o wartości 2.6 pkt. W przypadku wykonania tylko dwóch przerzutów bokiem całości zaliczona będzie jako jeden element (jedna kratka) o wartości 2.0 pkt. do trudności układu. Elementy wykonane z dużym błędem (klasa młodzieżowa 0.30 pkt., klasa III i II 0.50 pkt.) nie będą zaliczane do trudności układu (ocena D). Element wykonany z dużym błędem będzie zaliczony do całkowitej ilości wymaganych elementów.

#### Ocena E

Potrącenia komisji E, jeśli nie są określone w przepisach, w układach obowiązkowych, są następujące:

<u>Klasa młodzieżowa</u>		<u>Klasa III i II</u>	
Mały błąd	= 0.10 pkt.	Mały błąd	= 0.10 pkt.
Średni błąd	= 0.20 pkt.	Średni błąd	= 0.30 pkt.
Duży błąd	= 0.30 pkt.	Duży błąd	= 0.50 pkt.
Upadek	= 0.50 pkt.	Upadek	= 1.00 pkt.

#### Ocena końcowa

Ocenę końcową za układ obowiązkowy wylicza się na podstawie sumy oceny D i E, a następnie pokazuje wynik publicznie. Jeżeli jest to możliwe w pierwszej kolejności powinna być pokazana ocena D, a następnie ocena końcowa.



### Artykuł 5. Dodatkowe informacje i modyfikacje przepisów

1. Elementy bez wartości nie będą zaliczone do trudności układu, natomiast stosowane będą potrącenia za ich błędne wykonanie.
2. W zawodach klasy III i II, o ile nie zapisano inaczej, zamachy pośrednie będą traktowane jako błąd wykonania. Stosowane będą potrącenia zgodnie z przepisami sędziowania FIG.
3. Rozłączenia nóg, które wg przepisów FIG są niedozwolone, są możliwe do wykonania w klasie III i II. Elementy siłowe wykonane z rozłączonymi nogami, chyba że wskazano inaczej – potrącenie każdorazowo 0,10 pkt.
4. Układy obowiązkowe oceniane są przez sędziego lub sędziów z podziałem na komisje D i E.
5. Maksymalna ocena końcowa za wykonanie układu obowiązkowego wynosi 20,00 pkt. Potrącenia za wykonanie układu odejmowane są od oceny E, w zależności od ilości zaliczonych elementów w układzie (potrącenie neutralne).
6. Podczas wykonywania układu obowiązkowego, zawodnik dla uzyskania trudności, może powtórzyć element po upadku lub zatrzymaniu.
7. Pominięcie elementu obowiązkowego spowoduje utratę wartości tego elementu.
8. Dodanie dodatkowego elementu z tabeli trudności COP FIG spowoduje potrącenie 0,50 pkt. od oceny końcowej (potrącenie neutralne).

### Artykuł 6. Zbyt krótkie ćwiczenie

Element wykonany z dużym błędem może być zaliczony do całkowitej liczby wymaganych elementów, nawet jeżeli nie jest zaliczony jako element.

### Wycena ćwiczenia w zależności od ilości elementów (wyjściowa ocena E)

Kategoria wiekowa	8 elementów	7 elementów	6 elementów	5 elementów	4 elementy	3 elementy	2 elementy	1 element
Pierwszy krok gimnastyczny	10.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
Klasa młodzieżowa	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Klasa III	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	3.0	2.0	1.0
Klasa II	10.0	10.0	8.0	8.0	6.0	3.0	2.0	1.0

**Specyfikacja przyrządów w poszczególnych kategoriach wiekowych**

„Pierwszy krok gimnastyczny”	Klasa młodzieżowa	Klasa III	Klasa II
<p><b>Ćwiczenia wolne</b> FIG 12m x 12m</p> <p><b>Koń z łękami</b> Grzybek z 10 cm materace asekuracyjne</p> <p><b>Kółka</b> Standardowa wysokość FIG z materacami maksymalnie 60 cm wysokości</p> <p><b>Skok</b> Sierta 80 cm</p> <p><b>Poręcze</b> Niskie poręcze z możliwością naskoku do podporu. Dozwolone materace 20 cm</p> <p><b>Drażek</b> Wysokość wystarczająca, żeby wykonać zwis przez najwyższego zawodnika. Drażek może być obniżony lub podkładane materace przed zawodami.</p>	<p><b>Ćwiczenia wolne</b> FIG 12m x 12m</p> <p><b>Koń z łękami</b> Grzybek z 10 cm materace asekuracyjne X naklejony na grzybku</p> <p><b>Kółka</b> Standardowa wysokość FIG z materacami maksymalnie 60 cm wysokości</p> <p><b>Skok</b> Wysokość stoku (min 1,10 m do maks. 1,35 m)</p> <p><b>Poręcze</b> Wysokość wystarczająca do wykonania zamachu o nogach ugiętych (maks. wysokość FIG). Dozwolone materace 20 cm</p> <p><b>Drażek</b> Wysokość wystarczająca, żeby wykonać zwis przez najwyższego zawodnika. Drażek może być obniżony lub podkładane materace przed zawodami.</p>	<p><b>Ćwiczenia wolne</b> FIG 12m x 12m</p> <p><b>Koń z łękami</b> Wysokość konia z łękami FIG</p> <p><b>Kółka</b> Standardowa wysokość FIG dozwolone 20 cm materace</p> <p><b>Skok</b> 115-135 sierta materacy. Wysokość stoku 1,15 m do 1,35 m. Kołnierz asekuracyjny do Yurchenko Yurchenko jedna odskocznia</p> <p><b>Poręcze</b> Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm</p> <p><b>Drażek</b> Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm</p>	<p><b>Ćwiczenia wolne</b> FIG 12m x 12m</p> <p><b>Koń z łękami</b> Wysokość konia z łękami FIG</p> <p><b>Kółka</b> Standardowa wysokość FIG dozwolone 20 cm materace</p> <p><b>Skok</b> Standardowa wysokość FIG. Kołnierz asekuracyjny do Yurchenko Yurchenko jedna odskocznia</p> <p><b>Poręcze</b> Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm</p> <p><b>Drażek</b> Standardowa wysokość FIG Dozwolone materace 20 cm</p>

### Artykuł 8. Podsumowanie specyficznych przepisów dla konkurencji skoku w klasie III i II

W konkurencji skoku w klasie III, poza skokami obowiązkowymi określonymi niniejszym Programem (skok – wiek 11-13 lat), zawodnik może wykonać zamiennie skok/skoki dowolne z różnych grup strukturalnych, tylko spośród skoków wyszczególnionych w tabeli poniżej. W klasie II (skok – wiek 13-15 lat) zawodnik wykonuje dwa skoki, z różnych grup strukturalnych, spośród listy skoków dozwolonych i określonych w tabeli poniżej. W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok, do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki, z czego pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wieloboju, natomiast ocena średnia z dwóch skoków stanowić będzie kwalifikację do finału.

**Tabela - lista dozwolonych skoków w klasie III i II:**

Skok	Klasa III	Klasa II
<p><b>Skoki dozwolone i ich trudność</b></p>	<p>Przerzut = 2.0                      Przerzut z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.2                      Przerzut z 1/1 = 2.5                      Przerzut z <math>1\frac{1}{2}</math> = 2.7                        Przerzut salto grupowane = 2.7                      Przerzut salto grupowane z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.9                      Przerzut salto łamane = 2.9                      Przerzut salto łamane z <math>\frac{1}{2}</math> = 3.1                        Rundak = 2.0                      Rundak z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.2                      Rundak z 1/1 = 2.5                        Tsukahara grupowana = 2.7                        Yurchenko grupowane = 2.7                      Yurchenko grupowane z 1/1 = 2.9                      Yurchenko łamane = 2.9                      Yurchenko proste = 3.1</p>	<p>Przerzut = 2.0                      Przerzut z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.2                      Przerzut z 1/1 = 2.5                      Przerzut z <math>1\frac{1}{2}</math> = 2.7                        Przerzut salto grupowane = 2.7                      Przerzut salto grupowane z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.9                      Przerzut salto grupowane z <math>1\frac{1}{2}</math> = 3.3                      Przerzut salto łamane = 2.9                      Przerzut salto łamane z <math>\frac{1}{2}</math> = 3.1                      Przerzut salto łamane z <math>1\frac{1}{2}</math> = 3.5                      Przerzut salto proste = 3.1                      Przerzut salto proste z <math>\frac{1}{2}</math> = 3.3                        Rundak z <math>\frac{1}{2}</math> = 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</p>



# Polski Związek Gimnastyczny



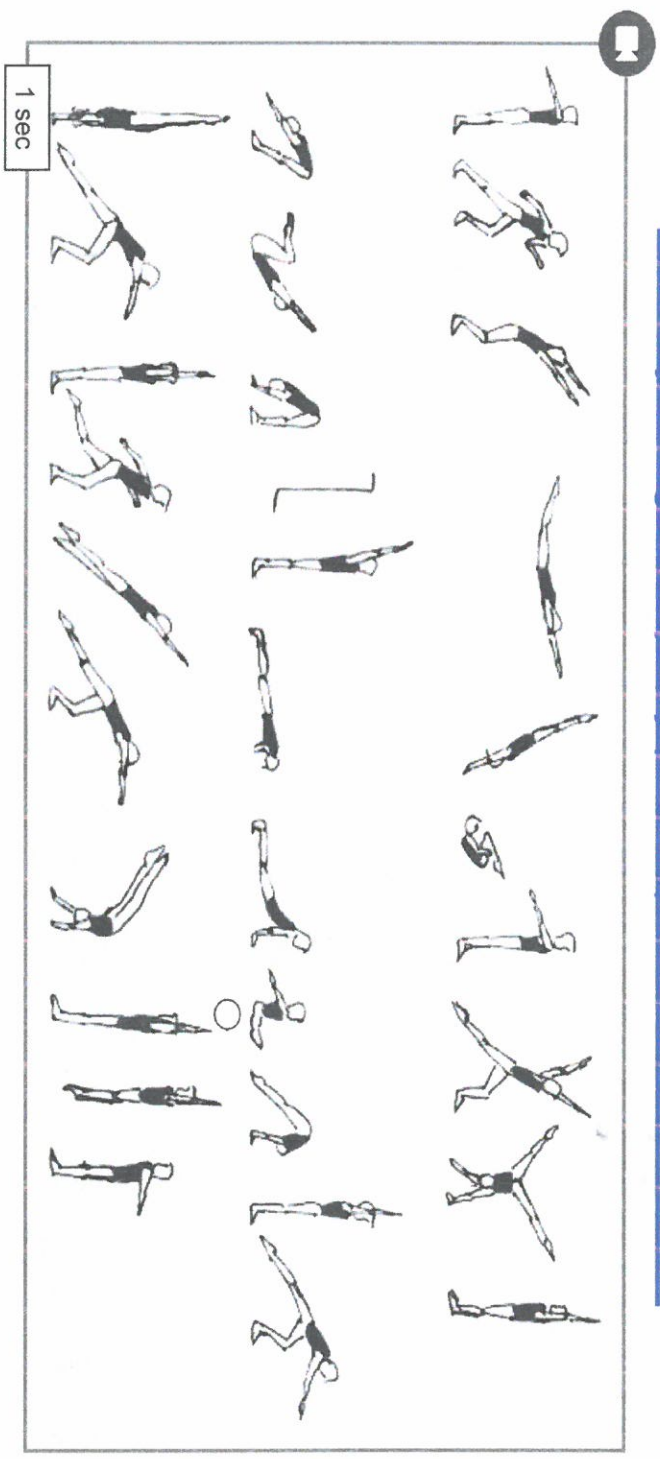
## Program Klasyfikacyjny GSM

**Klasa młodzieżowa**

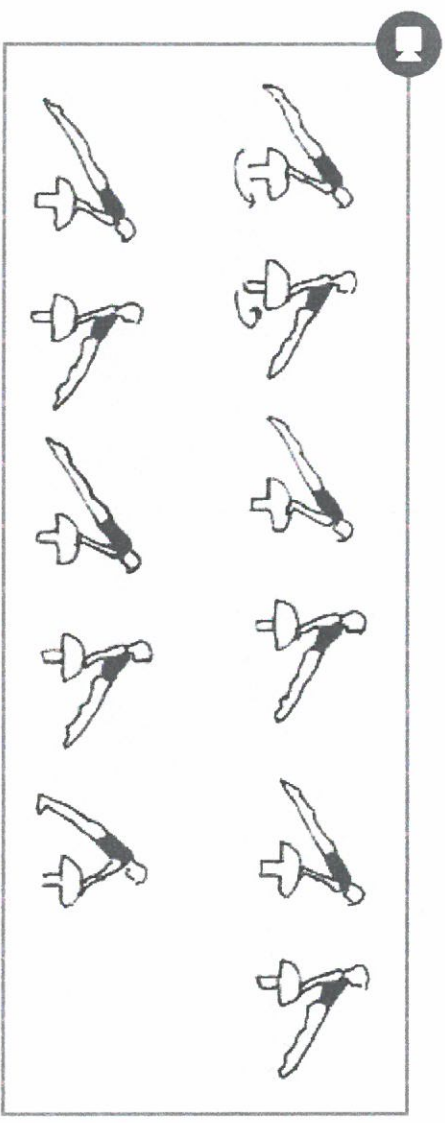
**„pierwszy krok gimnastyczny”**

**wiek 7 – 9 lat**

## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – GRZYBEK



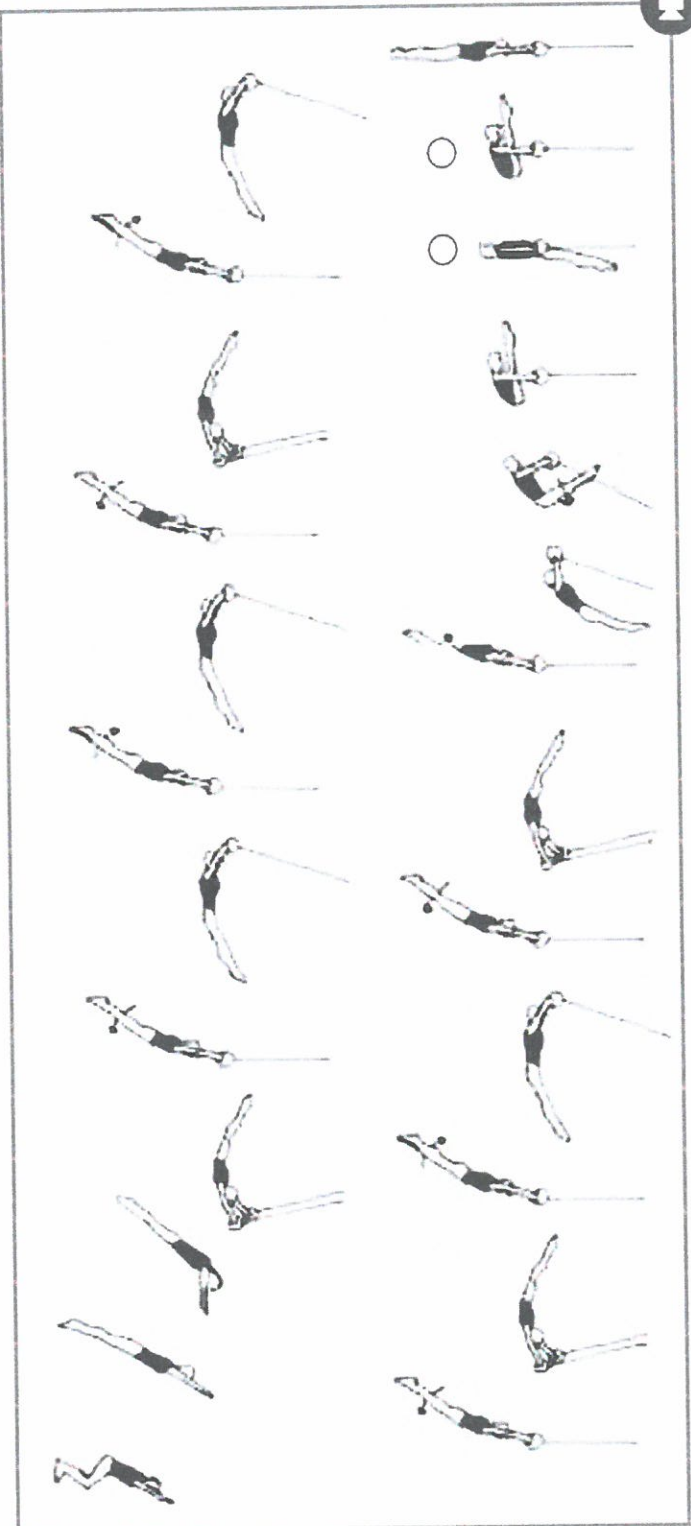
## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
<i>Układ można wykonać na ścieżce gimnastycznej</i>		
1. Z 2-3 kroków lotka	1.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja grupowana</li> <li>• Pozycja załamana</li> </ul>
2. Przerzut bokiem	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
3. Przewrót w tył o rękach prostych (nogi ugięte lub proste)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
4. Pad w przód o tułowi wyprostowanym	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
5. Szpagat poprzeczny wytrzymanie 2 sek.	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Słaba gibkość</li> <li>• Zbyt krótkie wytrzymanie</li> </ul>
6. Powrót do postawy	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte kolana</li> </ul>
7. Z wykroku stanie na rękach 1 sek. i powrót do postawy	1.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja załamana</li> <li>• 75° lub mniej</li> <li>• Brak wytrzymania</li> </ul>
8. Z 2-3 kroków rundak wyskok	2.0 (1.5; 0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
	<b>Suma 10.0</b>	

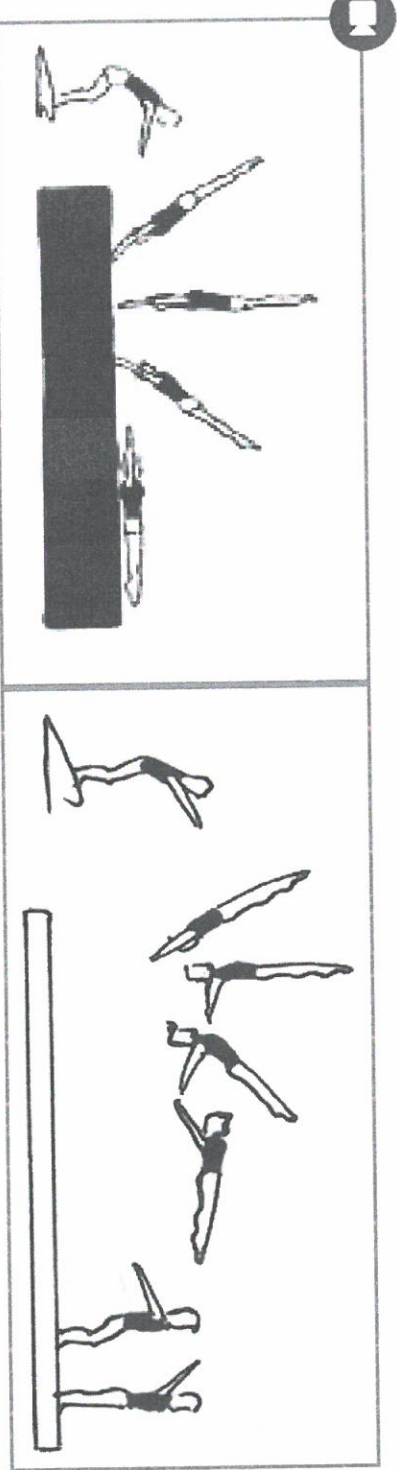
## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – GRZYBEK

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
1. Koło odboczne w podporze	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
2. Koło odboczne w podporze	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
3. Koło odboczne w podporze	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
4. Koło odboczne w podporze	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
5. Koło odboczne w podporze	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
	<b>Suma 10.0</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnik musi wykonać ćwiczenie na grzybku</li> <li>• Potrącenie za każdy upadek po kole – 0,5 pkt.</li> </ul>		

**Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – KÓŁKA**



**Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – SKOK (jeden skok do wboru)**





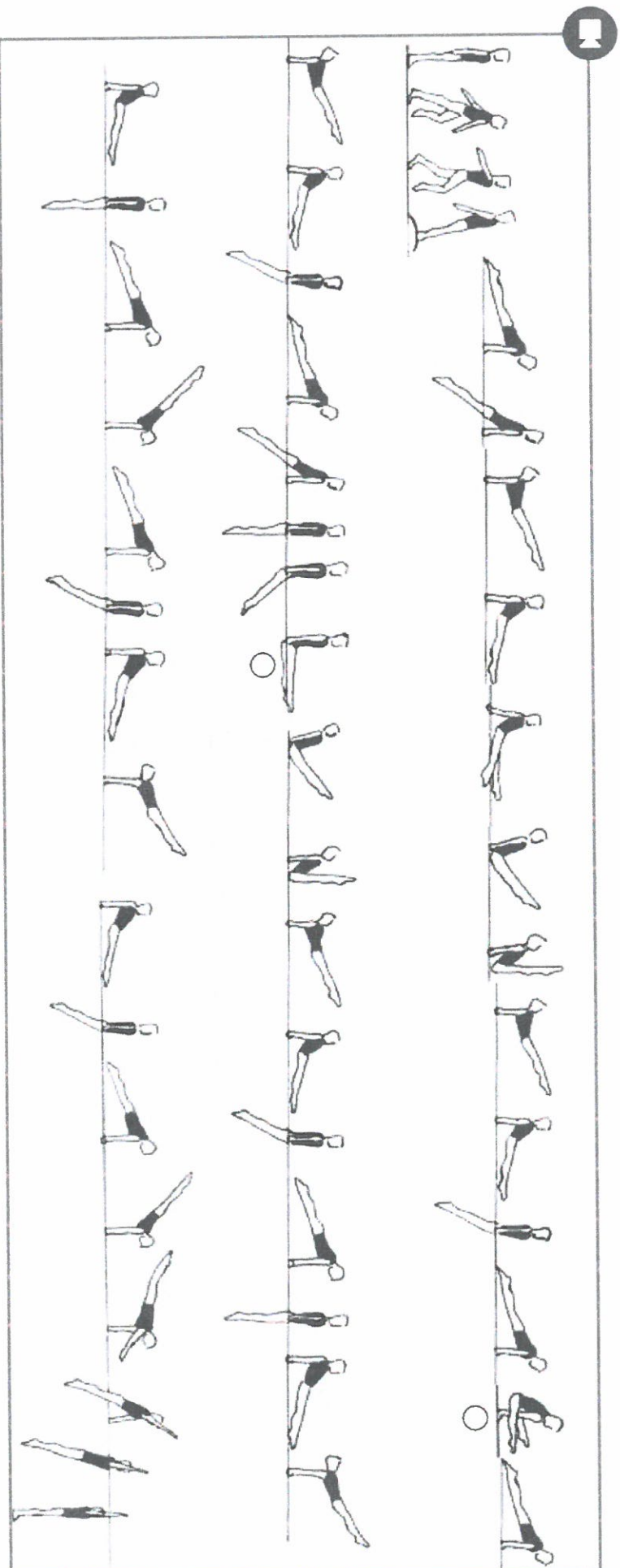
## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – KÓŁKA

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY I POTRĄCENIA
1. Ze zwisu przejście siłą do zwisu przewrotnego (wytrzymanie 2 sek.)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek. 0.2</li> <li>• Brak wytrzymania 0.3</li> </ul>
2. Wyprost tułowia do zwisu przetrzutowego (ciało lekko wygięte). Wytrzymanie 2sek.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brak odkręcenia kółek 0.3</li> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek. 0.2</li> <li>• Brak wytrzymania 0.3</li> </ul>
3. Zwis przewrotny i podmyk do zamachu	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte nogi 0.1 - 0.3</li> <li>• Brak wyprostowania ciała w przejściu do zwisu 0.3</li> </ul>
4. 3 zamachy w przód i w tył. Ciało powinno być w poziomie od pierwszego zamachu w przód (biodro na wysokości kółek)	6.0 (2.0) (2.0) (2.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niewystarczająca wysokość 0.1 - 0.3</li> <li>• Brak płynności wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
5. Zeskok w czwartym tylnym zamachu.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
<b>Suma 10.0</b>		

## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – SKOK (jeden skok do wyboru)

BŁĘDY	POTRĄCENIA	BŁĘDY	POTRĄCENIA
<b>Można wykonać jeden z dwóch skoków</b>			
1. Z rozbiegu, naskok na odskocznnię i odbiciem obunóż naskok do stania na rękach o tułowiu prostym i przejście do leżenia tyłem na sterfę materacy wysokość 80 cm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte ręce 0.1 - 0.3</li> <li>• Zatrzymanie w staniu 0.1 - 0.3</li> <li>• Tułów lekko załamany 0.1 - 0.3</li> <li>• Tułów mocno załamany 0.5</li> <li>• Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej) 1.0</li> <li>• Pozycja grupowana 5.0</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tułów lekko załamany 0.1 - 0.3</li> <li>• Tułów mocno załamany 0.5</li> <li>• Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej) 1.0</li> <li>• Pozycja grupowana 5.0</li> </ul>	<b>Suma 10.0 (20.0)</b>
2. Z rozbiegu, naskok na odskocznnię i odbiciem obunóż salto proste w przód			
<b>Suma 9.5 (19.5)</b>			
<b>Powtórzenie skoku – potrącenie 1.0 pkt.</b>			

**Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – PORECZE**



## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – PORECZE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Z rozbiegu naskok do podporu, zamach w przód i rozkrokiem odbicie od poręczy (trener może podsadzić do podporu i wówczas zamach w tył i w przód); dozwolone jest użycie odskoczni przy naskoku	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
2. Zamach w tył do poziomej w rozkroku (2 sek.), uniesienie nóg i powrót do podporu	2.0 (1.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3</li> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek. 0.2</li> <li>• Wytrzymanie poniżej 1 sek. 0.3</li> </ul>
3. Zamach w przód, zamach w tył (biodra nad poręczami, sylwetka wyprostowana)	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi ugięte 0.1 - 0.2</li> <li>• Sylwetka nie wyprostowana 0.1 - 0.3</li> <li>• biodra nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3</li> </ul>
4. Zamach w przód do poziomej (2 sek. wytrzymanie)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi nie są równoległe do poręczy 0.1 - 0.3</li> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek. 0.1</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek. 0.2</li> <li>• Wytrzymanie poniżej 1 sek. 0.3</li> </ul>
5. Uniesienie i wyrzut nóg w przód, i zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi ugięte 0.1 - 0.3</li> <li>• Ciało nie wyprostowane 0.1 - 0.2</li> </ul>
6. Zamach w przód, zamach w tył, zamach w przód (ze stopami powyżej poręczy w wyprostowanej sylwetce)	1.5 (0.5) (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ręce ugięte 0.1 - 0.2</li> <li>• Sylwetka nie wyprostowana 0.1 - 0.3</li> <li>• Nogi nie są powyżej poręczy 0.1 - 0.3</li> </ul>
7. Zamach w tył do poziomu lub powyżej i zeskok zawrotny (w 3 zamachu w tył) pokazać chwilowy podpór na jednej żerdzi.	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ręce ugięte 0.1 - 0.2</li> <li>• Sylwetka załamana 0.1 - 0.3</li> <li>• Brak chwilowego podporu 0.3</li> </ul>
<b>Suma 10.0</b>		

**Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – DRAŻEK**



## Pierwszy krok gimnastyczny (7 – 9 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Ze zwisu wymyk do podporu przodem	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc w wykonaniu wymyku 0.3</li> </ul>
2. Odmach i kolwrot w tył w podporze	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka 0.1 – 0.3</li> <li>• Sylwetka załamana 0.1 – 0.3</li> <li>• Sylwetka zgrupowana 0.5</li> </ul>
3. Podmyk do zwisu (powyżej 45°) i zamach w tył	1.7 (1.0) (0.7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niska amplituda w podmyku 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3</li> </ul>
4. Zamach w przód i zamach w tył	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3</li> </ul>
5. Zamach w przód i zamach w tył	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3</li> </ul>
6. Zamach w przód i zamach w tył	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3</li> </ul>
7. Zamach w przód i zamach w tył i zeskok w tylnym zamachu do postawy (w 5 <sup>th</sup> tylnym zamachu)	1.6 (0.7) (0.7) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka w przednim zamachu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodra poniżej drążka w tylnym zamachu 0.1 – 0.3</li> </ul>
<b>Suma 10.0</b>		



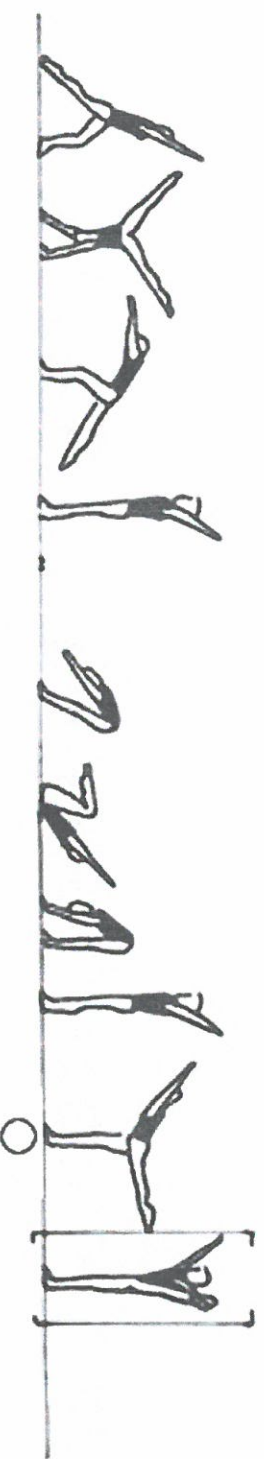
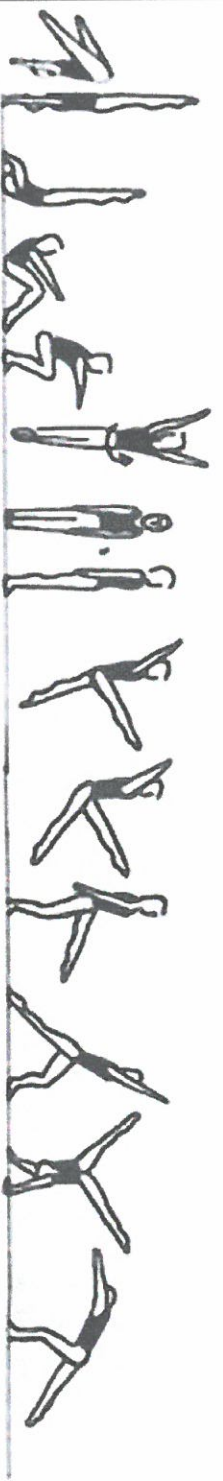
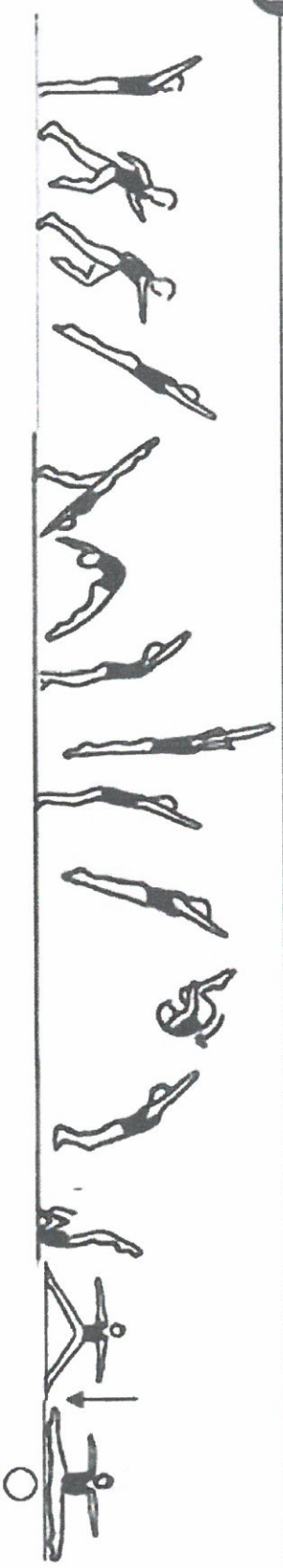
# **Polski Związek Gimnastyczny**



## **Program Klasyfikacyjny GSM**

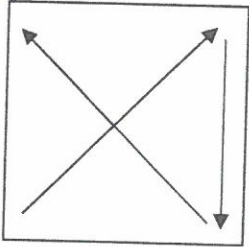
**Klasa młodzieżowa - wiek 9 – 11 lat**  
**układy obowiązkowe**

Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

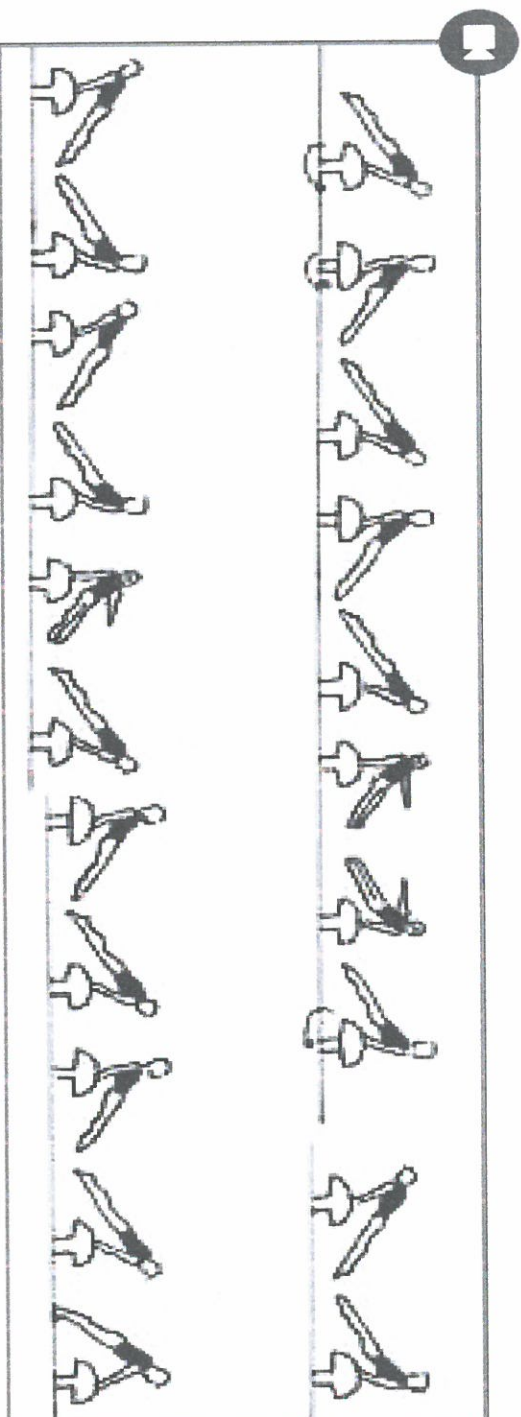




## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

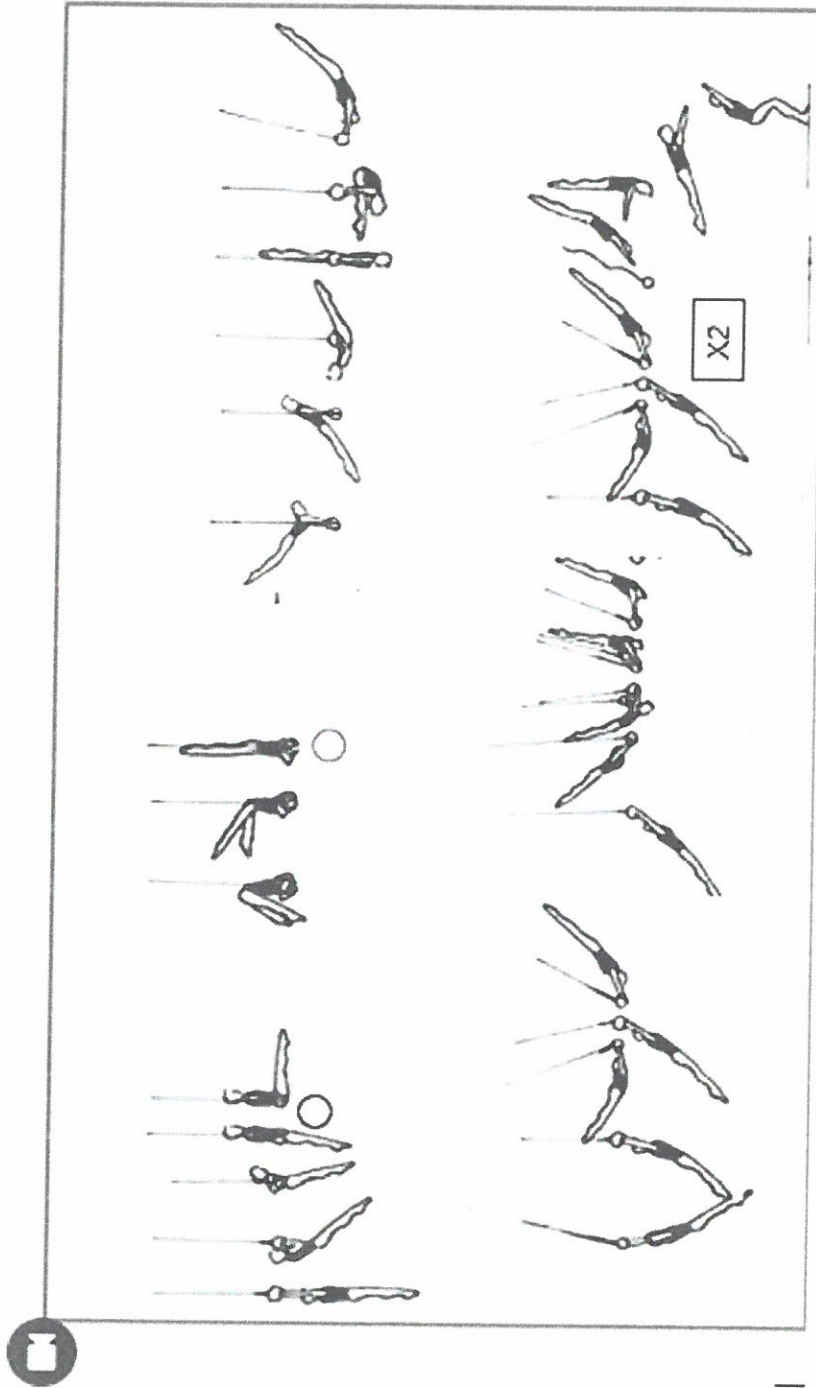
OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Z 2-3 kroków przerzut w przód, wyskok i salto w przód w pozycji zgrupowanej z kontrolowanym lądowaniem i przewrót w przód do rozkroku	2.6 (1.2) (0.4) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania w saltacie</li> <li>• Błędy lądowania</li> <li>• Zbyt niski wyskok</li> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
2. Postawa w rozkroku i kontrolowane zejście do szpagatu 2 sek.	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szpagat wytrzymanie 1-2 sek.</li> <li>• 1 sek.</li> <li>• Poniżej 1 sek.</li> <li>• Słaba gibkość</li> </ul>
3. Szpiczaga z chwilowym zatrzymaniem w staniu na rękach, przewrót w przód i wyskok z 3/4 obr.	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
4. Podskok nożycowy i łącznie dwa przerzuty bokiem	2.6 (0.6) (1.0) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
5. Przewrót w tył o rękach i nogach prostych do postawy	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>
6. Waga przodem lub bokiem w postawie (2 sek.)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niewystarczające wytrzymanie</li> <li>• Słaba gibkość</li> </ul>
7. 3 kroki rozbiegu, rundak flick-flack wyskok, przewrót w tył do postawy.	2.0 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> <li>• Niski wyskok</li> <li>• Utrata rytmu</li> </ul>
		
<b>Suma 10.0</b>		

## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – GRZYBEK



OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Kolo odboczne	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
2. Kolo odboczne	1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
3. ½ spindle (dwa ¼ spindle)	1.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brak ustawienia równoległego rak po obrocie 0.1 – 0.3</li> </ul>
4. Kolo odboczne	1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
5. Kolo odboczne	1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>
6. Czechenkera	1.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brak ustawienia równoległego rak po obrocie 0.1 – 0.3</li> </ul>
7. Kolo odboczne i zeskok do postawy po drugim kole	1.3 Suma 10.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Błędy wykonania 0.1 - 0.3</li> </ul>

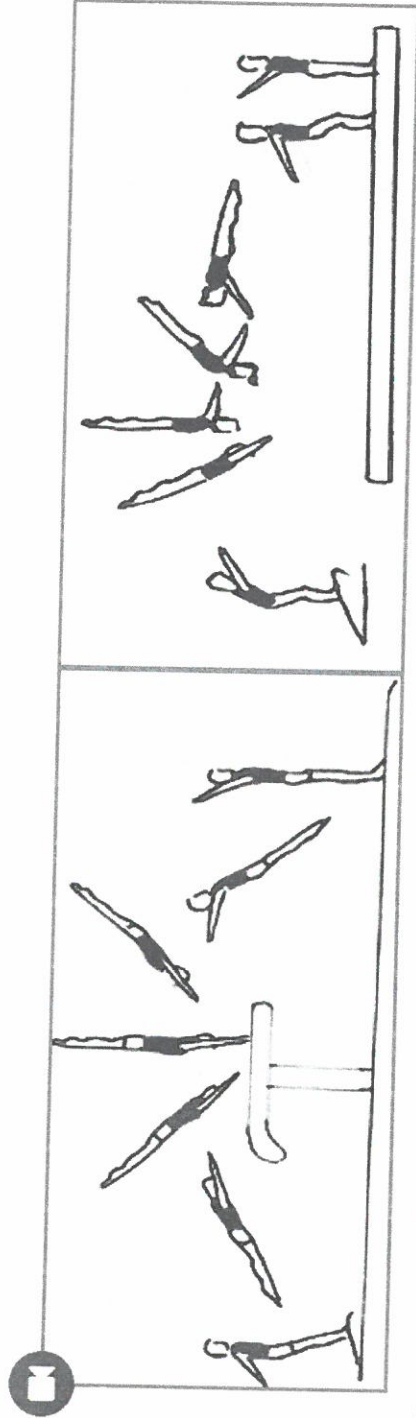
Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – KÓŁKA



## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – KÓŁKA

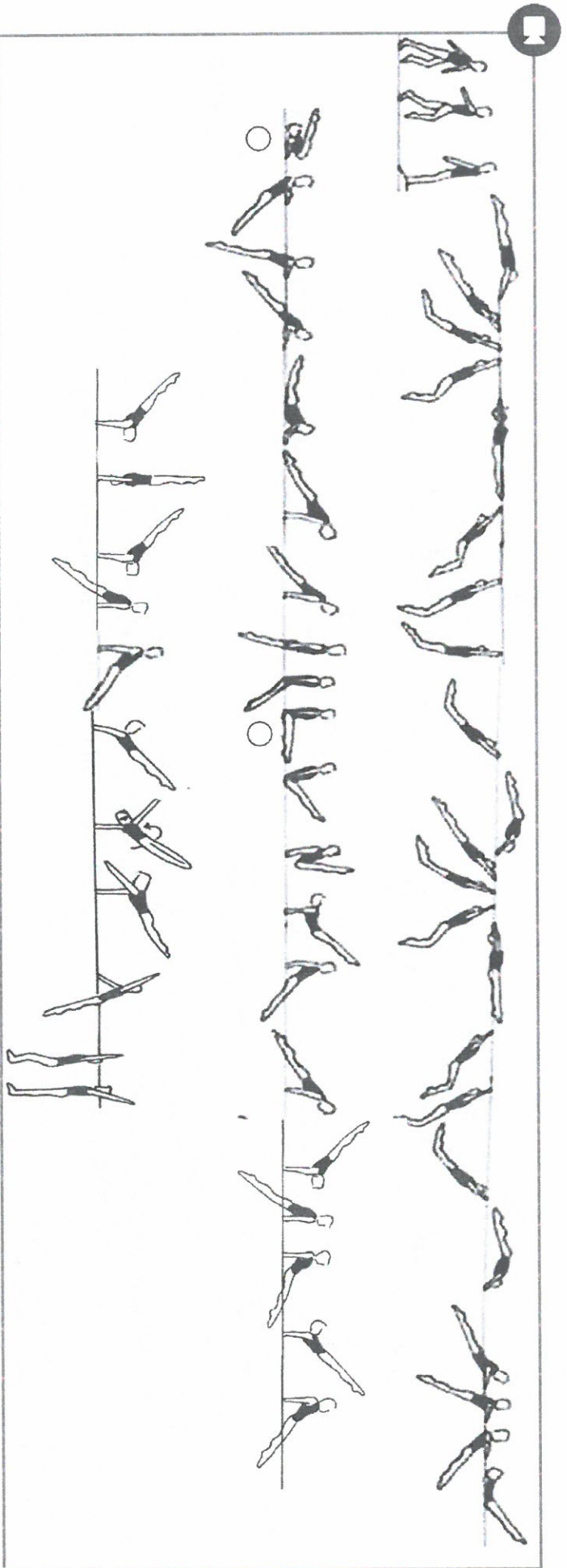
OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Wspieranie ciągiem do podporu (dozwolona jest pomoc z potrąceniem 0.5 pkt.)	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Z pomocą</li> <li>• Brak wyprostów rąk</li> </ul>	0.5 0.1 – 0.2
2. Poziomka wytrzymanie 2 sek.	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte ręce w poziomie</li> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek.</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek.</li> <li>• Brak wytrzymania</li> </ul>	0.1 – 0.2 0.1 0.2 0.3
3. Stanie na barkach (2 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wytrzymanie 1-2 sek.</li> <li>• Wytrzymanie 1 sek.</li> <li>• Brak wytrzymania</li> </ul>	0.1 0.2 0.3
4. Przejście przez podpor do zwisu przetrzutego (wolny, kontrolowany ruch)	2.0 (1.2) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brak kontroli</li> <li>• Brak wyprostowanej sylwetki</li> </ul>	0.1 – 0.2 0.1 – 0.3
5. Zwis przewrotny i podryk do zamachu, zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>	0.1 – 0.3
6. Wykret w przód o sylwetce wyprostowanej (jeżeli sylwetka załamana 90° lub więcej – wartość wykretu 1.0 i pełne potrącenia za wykonanie)	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sylwetka załamana</li> </ul>	0.1 – 0.3
7. Zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>	0.1 – 0.3
8. Zamach w przód i zeskok saltem prostym w tył	1.5 <b>Suma 10.0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania</li> </ul>	0.1 – 0.3

## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – SKOK



BŁĘDY	POTRĄCENIA	BŁĘDY	POTRĄCENIA
<p><b>W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok.</b></p> <p><b>Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków).</b></p> <p><b>W finale zawodnik wykonuje oba skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków).</b></p>			
<p>1. Przerzut w przód przez stół gimnastyczny (wysokość = 1.10 cm - 1.35 cm w zależności od wieku zawodnika)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ręce ugięte</li> <li>• Małe załamanie tułowia</li> <li>• Duże załamanie tułowia</li> <li>• Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej)</li> <li>• Sylwetka w zgrupowaniu</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p> <p style="text-align: center;"><b>Suma 10.0</b> <b>(20.0)</b></p>	<p>2. Salto proste w przód</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Małe załamanie tułowia</li> <li>• Duże załamanie tułowia</li> <li>• Ekstremalne załamanie tułowia (90° lub więcej)</li> <li>• Sylwetka w zgrupowaniu</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p> <p style="text-align: center;"><b>Suma 9.5</b> <b>(19.5)</b></p>
<p><b>Powtórzenie tego samego skoku jest dozwolone - potrącenie 1.0 pkt. za drugi skok</b></p>			

## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – PORECZE

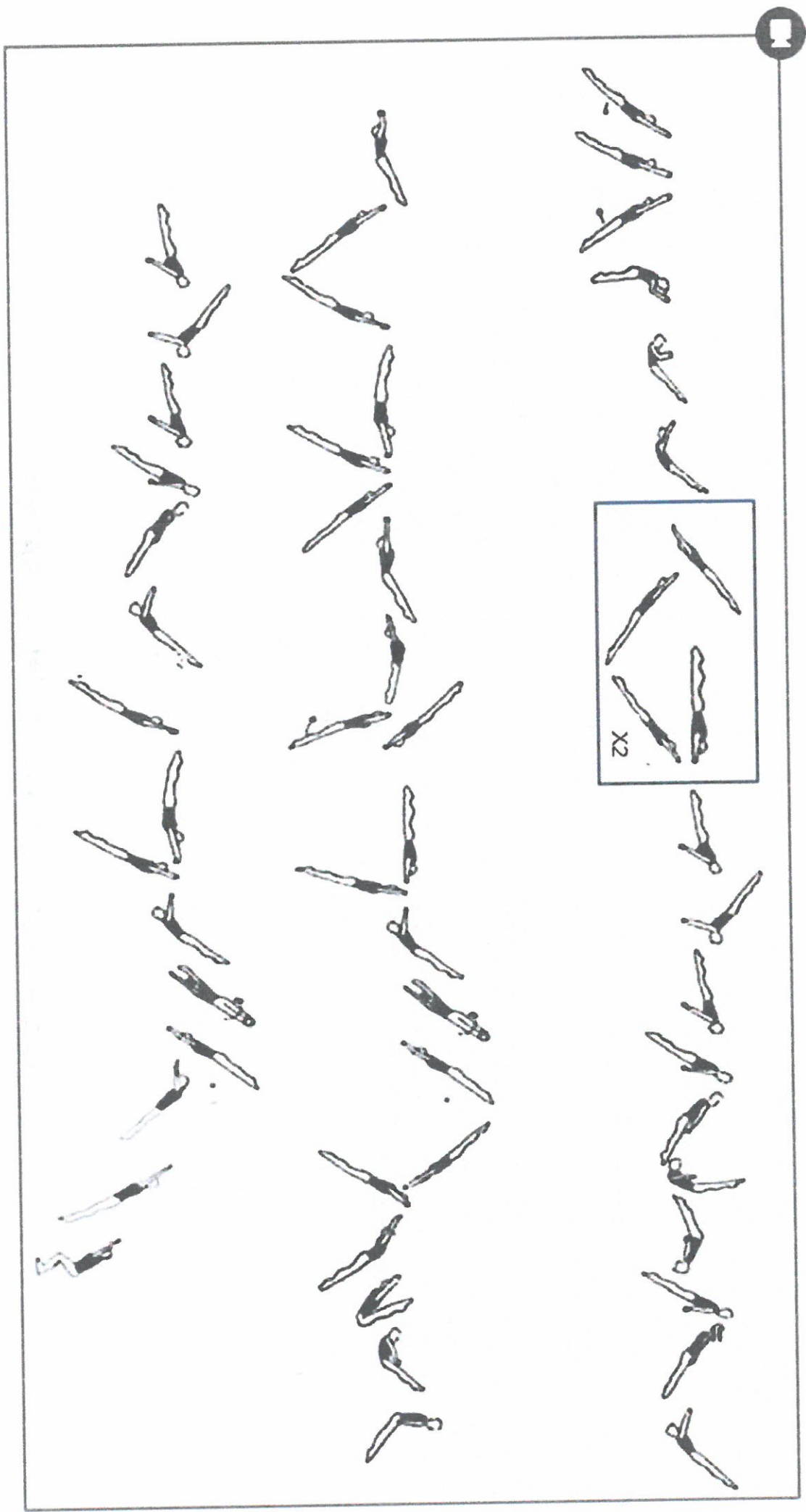


Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – PORECZE

OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRACENIA
1. Naskok do zwisu, zamach w przód, zamach w tył. Można użyć odskocznię.	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1-0.3</li> </ul>
2. Zamach w przód, zamach w tył i wspieranie do oparcia.	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi ugięte w trakcie wspierania 0.1-0.3</li> </ul>
3. Zamach w przód do oparcia przewrotnego, biodra powyżej poręczy 2 sek. wytrzymanie	1.3 (0.3) (1.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biodra poniżej poręczy 0.1-0.3</li> <li>• Nogi ugięte 0.1-0.3</li> <li>• Niewystarczające wytrzymanie 0.1-0.3</li> </ul>
4. Wyrzut nóg w przód i zamachem w tył, wspieranie w tylnym zamachu do podporu	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1-0.3</li> </ul>
5. Zamach w przód do poziomej 2 sek.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1-0.3</li> <li>• Niewystarczające wytrzymanie 0.1-0.3</li> </ul>
6. Uniesienie nóg i przez wysoką poziomkę (90°) i wyrzut nóg w przód i zamach w tył. <b>**wysoka poziomek poniżej 90° - wartość 0.6 pkt. Musi być wykonana tak długo by pokazać kontrolę w trakcie wykonania elementu.</b>	1.5 (1.2)** (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogi na wysokości 45° do 90° 0.1-0.3</li> <li>• Ręce ugięte 0.1-0.3</li> <li>• Ugięte nogi 0.1-0.3</li> </ul>
7. Zamach w przód, zamach w tył do stania na rękach, zamach w przód i zeskok odwrótny z ½ obr. (1/2 obr. powyżej poręczy – dowolnie na lewej lub prawej ręce) biodra powyżej poziomu	2.0 (0.3) (1.0) (0.7)  <b>Suma 10.0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zamach poniżej 45° 0.5</li> <li>• Zamach pomiędzy 45°-90° 0.1-0.3</li> <li>• Biodra poniżej poziomu 0.5</li> </ul>

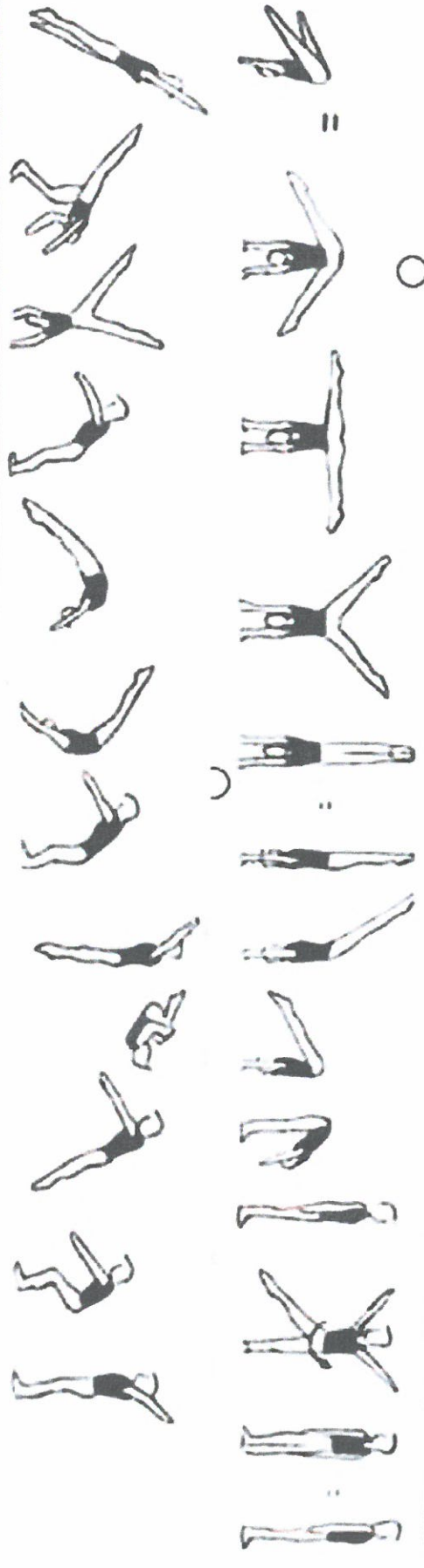
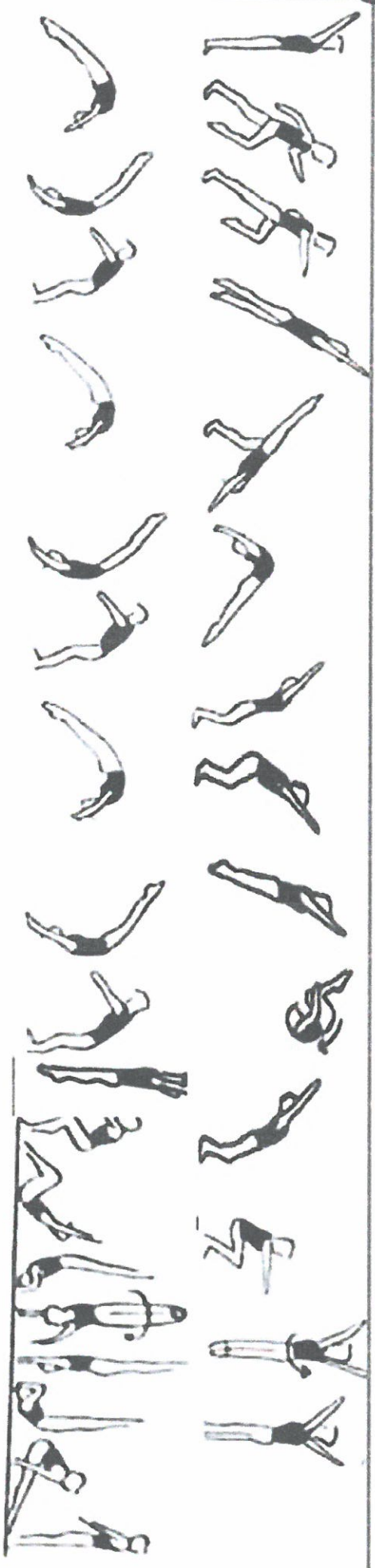
## Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – DRAŻEK

Klasa młodzieżowa (9 - 11 lat) – DRAŻEK





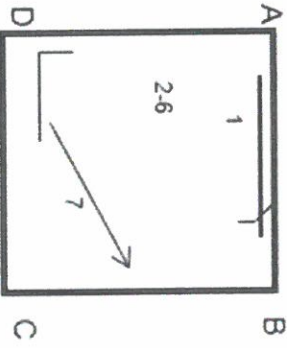
OPIS	WARTOŚĆ	BŁĘDY & POTRĄCENIA
1. Ze zwisu podmyk do zamachu, zamach w tył, zamach w przód, zamach w tył	0.7  0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciało musi być uniesione &gt;45° nad drążkiem 0.1 – 0.3</li> <li>• Zamach poniżej poziomu 0.1 – 0.3</li> </ul>
2. Wspieranie w tylnym zamachu do podporu	1.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka 0.1 – 0.3</li> </ul>
3. I jednocześnie kolowrót w tył w podporze i podmyk do zamachu	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciało poniżej 45° 0.1 – 0.3</li> <li>• Sylwetka załamana 0.1 – 0.3</li> <li>• Sylwetka grupowana 0.5</li> </ul>
4. Zamach w tył, zamach w przód	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka z tyłu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodro poniżej drążka z przodu 0.1 – 0.3</li> </ul>
5. Zamach w tył, zamach w przód z ½ obr i przechwyt ręki do nachwytu (½ obr. bez przeskoku)	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopy poniżej drążka z tyłu 0.1 – 0.3</li> <li>• Biodro poniżej drążka po ½ obr. 0.1 – 0.3</li> </ul>
6. Zamach w przód	-	
7. Wychwyt do podporu i odmach	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ręce ugięte 0.1 – 0.3</li> <li>• Pomoc w wychwycie 0.5</li> </ul>
8. Podmyk, zamach w tył, zamach w przód z ½ obr. do dwuchwytu i zaskok do postawy	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Błędy wykonania 0.1 – 0.3</li> </ul>
<b>Suma 10.0</b>	<b>Suma 10.0</b>	



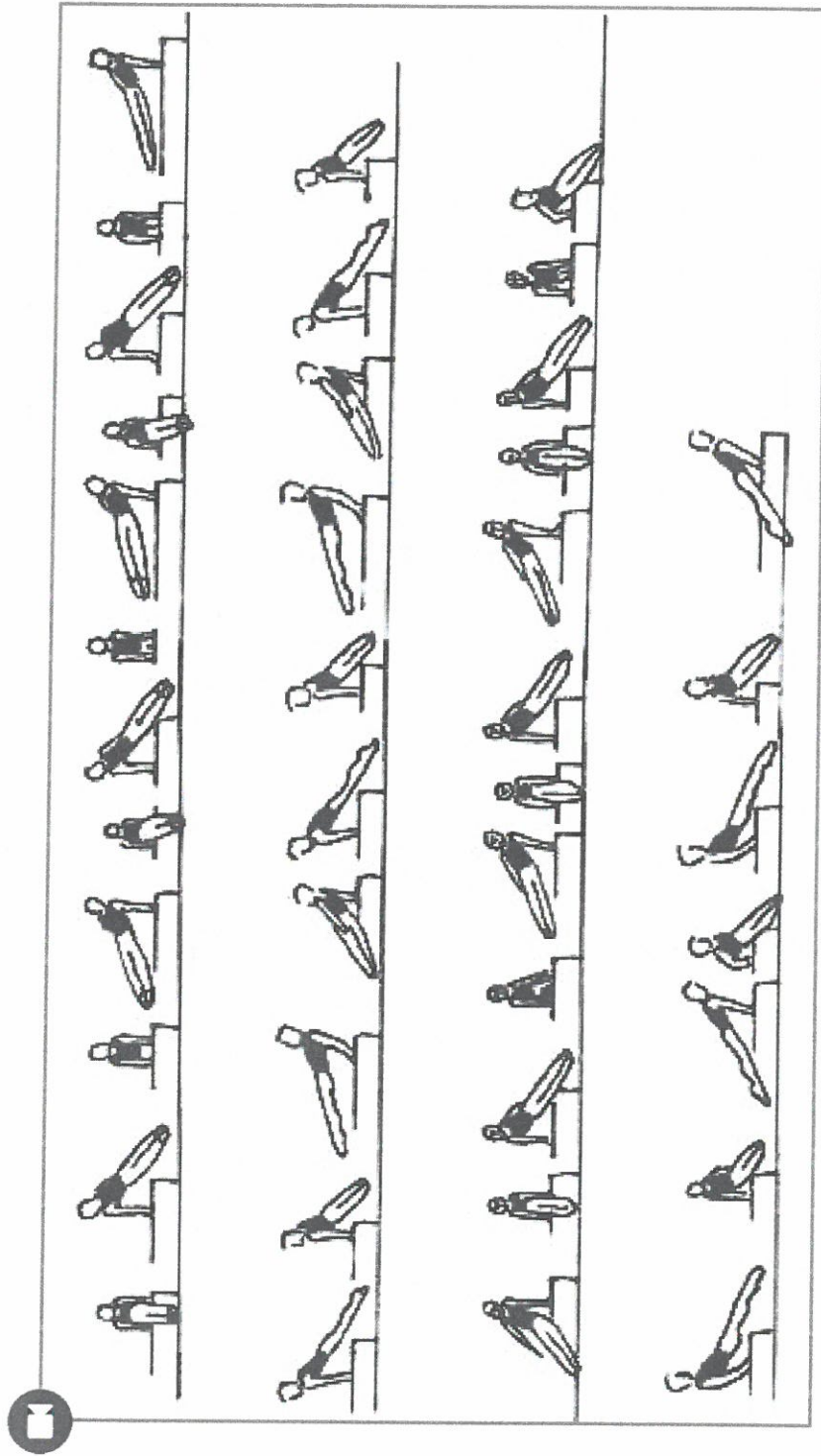
## Klasa III (11 - 13 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Z krótkiego rozbiegu przetrzut w przód (A-B)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym w momencie odbicia z rąk, ręce i tułów tworzą jedną linię</li> <li>nogi i sylwetka wyprostowana, lądowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu</li> <li>wyrazne wznoszenie przed zgrupowaniem</li> <li>salto min. na wysokości biodra</li> <li>głowa w pozycji naturalnej w saltie</li> <li>maksymalny wyprost tułowia przed lądowaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>ugięcie rąk w przetrzucie</li> <li>ugięte nogi lub błędna pozycja ciała w przetrzucie w przód</li> <li>błędna pozycja podczas lądowania</li> <li>niewystarczająca wysokość</li> <li>brak otwarcia lub przygotowania do lądowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3 każde</li> <li>0.1 - 0.3</li> </ul>
2. Salto w przód w pozycji zgrupowanej i łącznie wyskok z 45° obr. (A-B)	0.8 (0.6) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymanie prostej nóg w każdym flick-flacku</li> <li>proste nogi w korbecie ze stopami przed tułowiem w każdym fic-flacku</li> <li>całość musi być w dobrym rytmie i przyspieszeniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak wyprostu</li> <li>zły korbet i ustawienie ciała w każdym flick-flacku</li> <li>utrata rytmu lub przyspieszenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3 każdy</li> <li>0.1 - 0.3 każdy</li> </ul>
3. Połączone 3x flick-flack (B-D) i kontrolowany wyskok w górę, a następnie	1.8 (0.6) (0.6) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ręce wyprostowane w trakcie przetoczenia</li> <li>1/2 obr. jednym krokiem</li> <li>1/2 obr. wykończony w staniu na rękach</li> <li>przewrót w przód o nogach wyprostowanych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ręce ugięte w trakcie przetoczenia</li> <li>dodatkový krok w trakcie obrotu</li> <li>1/2 obr. nie wykończony w staniu na rękach</li> <li>nogi ugięte w przewrocie w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 każdy</li> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.3 (brak trudności)</li> </ul>
4. Przewrót w tył do stania na rękach z 1/2 obr., do przewrotu w przód o nogach prostych złączonych (B-D)	0.8 (0.5) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymach w przód nogą wyprostowaną głową podniesioną, ręce nad głową</li> <li>barki i stopa na tej samej wysokości, znacznie nad wysokością biodra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zła sylwetka lub brak amplitudy w wymachu nogi w przód</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3</li> </ul>
5. Wymachem nogi w przód wykrok i waga przodem (2 sek.) (B-D)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymach w przód prostą nogą, głowa podniesiona, ręce nad głową</li> <li>1/2 obr. kontynuacja wymachu w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mało obszerny wymach w przód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3</li> </ul>
6. Wymach nogi w przód z obr. 180° pad do podporu przodem, pół koła odbocznego do podporu tyłem	0.6 (0.2) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>pad w przód z wymachem nogi na ponad 45°</li> <li>1/2 koła odbocznego sylwetka wyprostowana bez dotknięcia planszy</li> <li>podpór tyłem z wyprostowanymi rękoma i sylwetką, głowa odchylona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak połączenia z 1/2 obr.</li> <li>zła sylwetka lub za nisko uniesiona noga w padzie w przód</li> <li>brak wyprostu w 1/2 koła odbocznego</li> <li>dotknięcie lub uderzenie o plansze w trakcie 1/2 koła</li> <li>zła sylwetka w podporze tyłem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.1 - 0.3 każdy</li> <li>0.1 - 0.3</li> <li>0.3 - 0.5</li> <li>0.1 - 0.3</li> </ul>

## Klasa III (11 - 13 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
7. Siad prosty z rękoma w bok, siad rozkroczny, opuszczenie rąk i poziomka w rozkroku (2 sek.)	(0,2) (0,2) 0,7 (0,3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>poziomka w rozkroku z nogami i rękami wyprostowanymi na wysokości łokci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zła pozycja ciała i rąk w poziomie w rozkroku</li> <li>niska poziomka w rozkroku</li> <li>ręce ugięte lub nogi oparte o ręce</li> </ul>	0,1 - 0,3 każdy 0,1 - 0,3 0,3 - 0,5
8. Szpiczaga (2 sek.), i powrót obunóż do postawy	(0,8) 1,0 (0,2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>szpiczaga o rękach wyprostowanych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ręce ugięte w trakcie szpiczagi</li> <li>ugięte nogi w powrocie obunóż do postawy</li> </ul>	0,3 - 0,5 0,1 - 0,3
9. Wyskok w górę z obr. 45°, podskok tempowy, rundak flick-flack salto w tył w pozycji zgrupowanej (D-C)	(0,2) (0,4) (0,6) (0,6) (0,6) (0,6) 3,4 (1,0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymach w przód z nogą wyprostowaną, głowa podniesiona, ręce nad głową</li> <li>roziągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>złe wykonanie podskoku z obr.</li> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprostów nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> </ul> <p><b>Ogólne potracenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>brak amplitudy wykonania w trakcie całej ścieżki</li> <li>brak rytmu w trakcie połączenia akrobatycznego</li> </ul>	0,1 - 0,3 0,1 - 0,3 0,1 - 0,3 każdy 0,1 - 0,3 0,1 - 0,3
		<p>(W wypadku braku planszy gimnastycznej, można układać wykonanie na ścieżce gimnastycznej)</p>		
Suma 10,0				

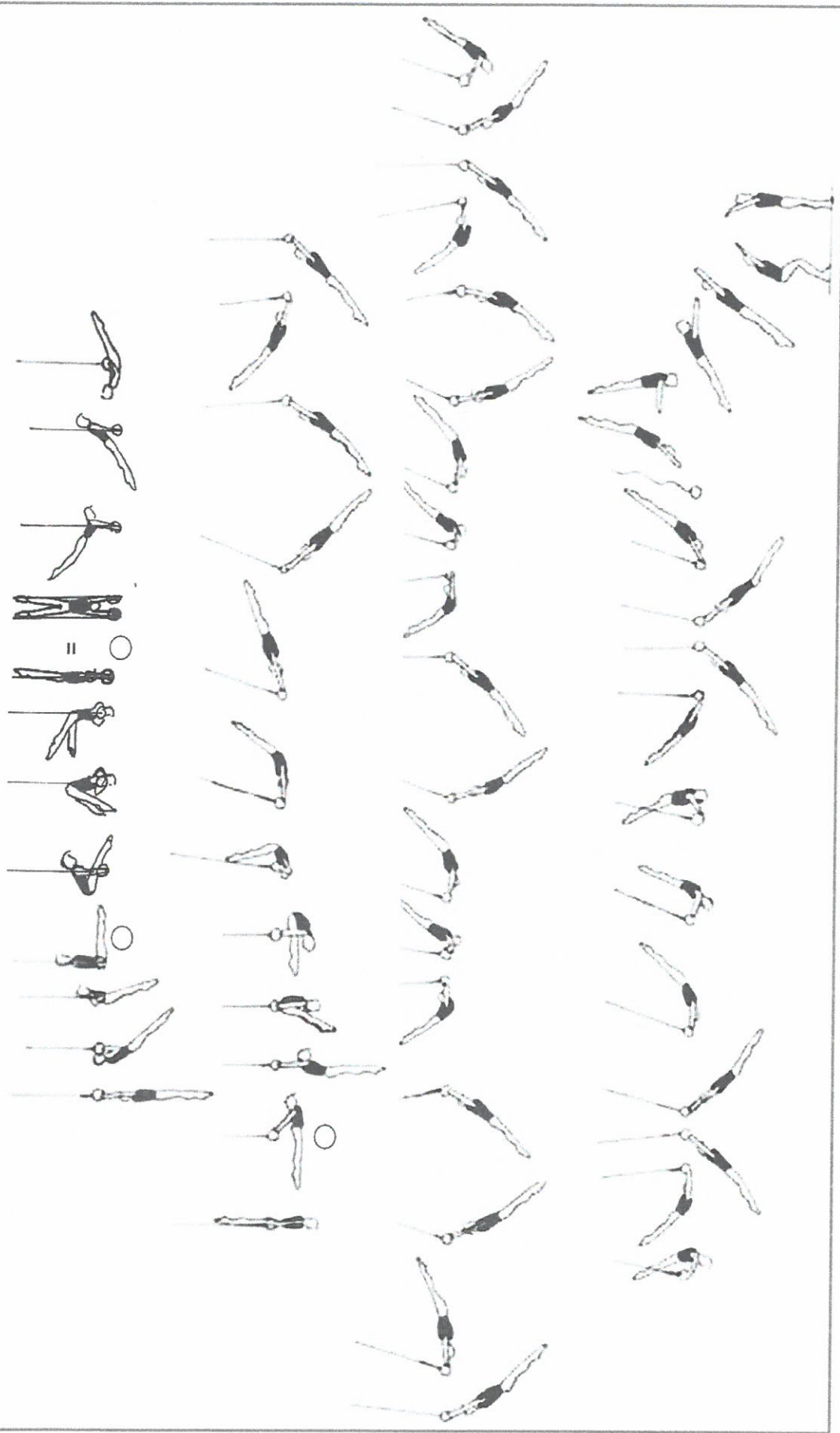
Klasa III (11 - 13 lat) – KOŃ BEZ ŁEKÓW



## Klasa III (11 - 13 lat) – KONIEZ ŁEKÓW

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
<p>Układ rozpisany jest dla koł w lewo na koniu bez łęków</p> <p>1. Z postawy pobok konia, z naskoku 2 koła odboczne w podporze pobok na karku</p> <p>2. W trzecim kole, 90° obr. w lewo, 2 koła odboczne w podporze tyłem na karku</p> <p>3. W trzecim kole 90° obr. w lewo do koł pobok konia</p> <p>4. W trzecim kole 90° obr. stockly do koła tyłem na karku</p> <p>5. W drugim kole zeskok zawrotny do postawy</p>	<p>1,6 (0,8) (0,8)</p> <p>2,8 (1,0) (0,9) (0,9)</p> <p>2,6 (1,0) (0,8) (0,8)</p> <p>2,2 (1,2) (1,0)</p> <p>0,8</p> <p>Suma 10,0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem tułowia</li> <li>• nogi muszą być wyprostowane i złączone</li> <li>• w każdym kole ręce muszą być ustawione równolegle</li> <li>• każdy obr. 90° musi być zakończony z rękoma ustawionymi równolegle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoczęcie układu o nogach w rozkroku</li> <li>• ręce nie ustawione równolegle w kole</li> <li>• brak pełnego wyprosttu tułowia</li> <li>• nogi ugięte lub rozłączone</li> <li>• 90° nie wykończone z rękoma ustawionymi równolegle</li> <li>• obtarcie lub dotknięcie konia</li> <li>• obtarcie lub dotknięcie podłoża</li> <li>• utrata kontroli w zeskoku</li> </ul>	<p>0,1 0,1 - 0,3 za każdym razem</p> <p>0,1 - 0,3 za każdym razem</p> <p>0,1 - 0,3 za każdym razem</p> <p>0,1 - 0,3 za każdym razem</p> <p>0,3 - 0,5 za każdym razem</p> <p>0,1 - 0,3</p>

Klasa III (11 - 13 lat) -- KÓŁKA

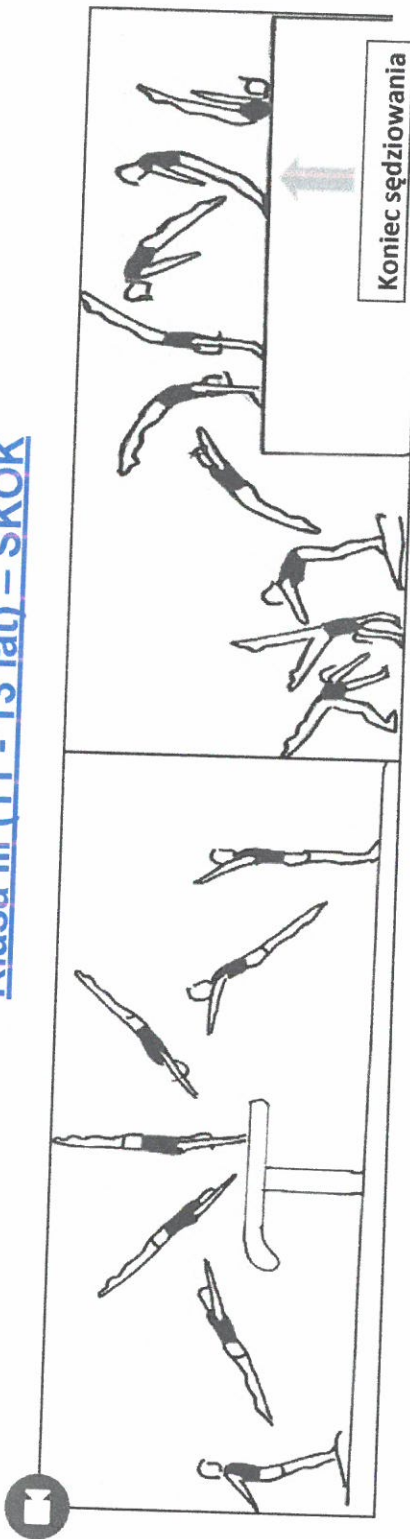


## Klasa III (11 - 13 lat) – KÓŁKA

<b>OPS</b>	<b>WARTOŚĆ</b>	<b>PREFEROWANE WYKONANIE</b>	<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRĄCENIA</b>
1. Ze zwisu wspieranie ciągiem do poziomuki (2 sek.)	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płynny ruch w górę</li> <li>• poziomka z nogami w poziomie i kólkami odkręconymi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rzut lub zamach w trakcie wspierania ciągiem</li> <li>• brak ciągłości ruchu</li> <li>• brak odkręcenia kółek w poziomie</li> <li>• zbyt krótkie wytrzymanie      krócej niż 2 sek.</li> <li>• brak zaznaczenia</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3
2. Stanie siłą (z rękoma ugiętymi, w rozkroku) stanie na rękach z nogami opartymi o linki (5 sek.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płynny ruch w górę</li> <li>• stanie o tułowiu wyprostowanym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak ciągłości ruchu</li> <li>• zbyt krótkie wytrzymanie      krócej niż 3 sek. 3-5 sek.</li> <li>• brak zaznaczenia</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.3 0.1
3. Powrót przez podbór (wolnym i kontrolowanym ruchem) do zwisu przerzutego, chwilowe zatrzymanie i waga tyłem w zwisie	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sylwetka wyprostowana, głowa prosto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrata sylwetki w zejściu</li> <li>• nadmierne załamanie lub wygięcie</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Opust tułowia do zwisu tyłem, przejście do zwisu przewrotnego	0.6 (0.3) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pełny wyprost tułowia w zwisie tyłem</li> <li>• płynne przejście do zwisu przewrotnego (jednym ruchem)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utrata wyprostowanej sylwetki</li> <li>• utrata ciągłości ruchu w przejściu do zwisu przewrotnego</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Podmyk (wyrzut nóg) do zamachu	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podniesienie bioder (środką ciężkości)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak amplitudy wykonania</li> </ul>	0.1 - 0.3
6. Zamach w tył, zamach wprzód	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• każdy zamach z barkami na wysokości kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barki w zamachu poniżej wysokości kółek</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy
7. Zamach w tył i 2 wykręty w przód	(1.0) (1.0) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykręty w przód o wyprostowanej sylwetce</li> <li>• bez zatrzymania w przejściu przez zwis przerzuty</li> <li>• zamach w tył z barkami co najmniej na wysokości kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• załamana sylwetka w wykręcie w przód</li> <li>• zatrzymanie w przejściu przez zwis przerzuty</li> <li>• zamach poniżej wysokości kółek</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. W przednim zamachu 2 wykręty w tył	2.0 (1.0) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykręty w tył o wyprostowanej sylwetce</li> <li>• barki co najmniej na wysokości kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• załamana sylwetka w wykręcie w tył</li> <li>• barki poniżej wysokości kółek</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Zeskok saltem prosiem	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barki w zeskoku na wysokości kółek</li> <li>• puszczenie kółek, NN przed linkami</li> <li>• sylwetka wyprostowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barki poniżej wysokości kółek</li> <li>• zbyt późne puszczenie kółek (NN za linkami)</li> <li>• załamana sylwetka w salcie</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
<b>Suma 10.0</b>				



## Klasa III (11 - 13 lat) – SKOK



<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRĄCENIA</b>	<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRĄCENIA</b>
<b>Zawodnik wykonuje dwa różne skoki. Ocena końcowa – średnia z dwóch skoków.</b>			
1. Przerzut w przód Wysokość stołu gimnastycznego 115-135 cm <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte ręce</li> <li>• Małe załamanie tułowia</li> <li>• Duże załamanie tułowia</li> <li>• Załamanie tułowia (90° lub więcej)</li> <li>• Sylwetka zgrupowana</li> <li>• Nogi ugięte lub rozłączone</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5	2. Rundak na odskocznię, przerzut w tył do leżenia przetrzutnego na sterze materacy. Wysokość steru materacy 115-135 cm. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ugięte ręce</li> <li>• Małe załamanie tułowia</li> <li>• Duże załamanie tułowia</li> <li>• Załamanie tułowia (90° lub więcej)</li> <li>• Sylwetka zgrupowana</li> <li>• Nogi ugięte lub rozłączone</li> </ul>	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5
<b>Maksymalna ocena wyjściowa (D i E)</b> 12.0		<b>Maksymalna ocena wyjściowa (D i E)</b> 12.0	
Dozwolone jest powtórzenie skoku, ale z potrąceniem 1.0 pkt. Dozwolone jest wykonanie skoków z tabeli skoków obowiązkowych w klasie III. 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).			

## Klasa III (11 - 13 lat) – SKOK

W klasie III, poza skokami obowiązkowymi określonymi niniejszym Programem (skok – wiek 11-13 lat), zawodnik może wykonać zamiennie skok/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 w przód - wartość skoku → 2.00 pkt + 10.00 pkt. za wykonanie = 12.00 pkt.; tsukahara grupowana → 2.70 + 10.00 = 12.70 pkt.). Stosuje się błędy wykonania zgodnie w przepisami FIG.

**Tabela (lista) dozwolonych skoków w klasie III:**

<b>Skok</b>	<b>Klasa III</b>
<b>Skoki dozwolone i ich trudność</b>  (błędy wykonania zgodnie z FIG)	<p>Przerzut = 2.0 Przerzut z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.2 Przerzut z 1/1 = 2.5 Przerzut z <math>1\frac{1}{2}</math> = 2.7</p> <p>Przerzut salto grupowane = 2.7 Przerzut salto grupowane z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.9 Przerzut salto łamane = 2.9 Przerzut salto łamane z <math>\frac{1}{2}</math> = 3.1</p> <p>Rundak = 2.0 Rundak z <math>\frac{1}{2}</math> = 2.2 Rundak z 1/1 = 2.5</p> <p>Tsukahara grupowana = 2.7 Yurchenko grupowane = 2.7 Yurchenko grupowane z 1/1 = 2.9 Yurchenko łamane = 2.9 Yurchenko proste = 3.1</p>

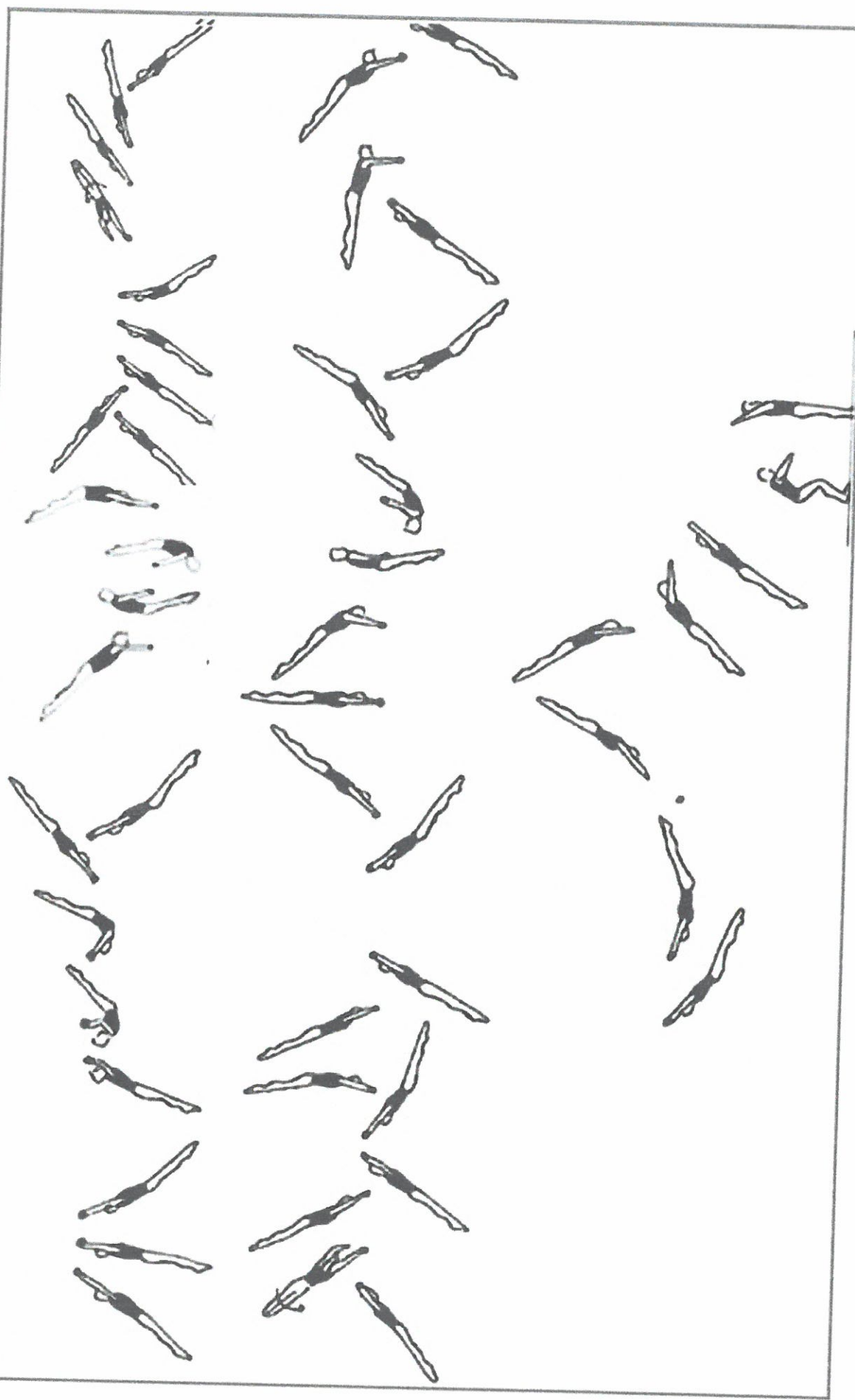
Klasa III (11 - 13 lat) – PORECZE



## Klasa III (11 - 13 lat) – PORECZJE

<b>OPIS</b>	<b>WARTOŚĆ</b>	<b>PREFEROWANE WYKONANIE</b>	<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRACENIA</b>
1. Z krótkiego rozbiegu, naskok do zwisu i wspieranie wychwytem do podporu Dozwolone jest użycie odskoczni	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>naskok powinien być wykonany z biodrami na wysokości poręczy</li> <li>w trakcie wychwytu do podporu – ręce wyprostowane</li> <li>biodra na wysokości łokci w podporze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrata sylwetki lub wysokości w naskoku</li> <li>ręce ugięte</li> <li>biodra poniżej wysokości łokci</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Zamach w tył na wysokość 45° i Moy do oparcia	1.8 (0.6) (1.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w tył musi być powyżej poziomu</li> <li>przejście przez zwis z rękoma wyprostowanymi - późne ugięcie nóg (jeśli jest konieczność)</li> <li>dochwył w oparciu powyżej 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w tył poniżej poziomu</li> <li>nogi ugięte za wcześnie lub niepotrzebnie</li> <li>dochwył w oparciu poniżej 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Zamach w tył i wspieranie w tylnym zamachu powyżej poziomu	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>wspieranie w tylnym zamachu powyżej poziomu</li> <li>ręce wyprostowane w tylnym zamachu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tułów poniżej poziomu</li> <li>ręce ugięte na koniec tylnego zamachu</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do wysokiej pozionki (2 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wysoka pozionka z nogami w pionie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nogi pomiędzy pionem, a 45°</li> <li>nogi pomiędzy 45°, a poziomą</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Szpiczaga w rozkroku do stania na rękach (2 sek.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>przejście do stania na rękach płynnym ruchem</li> <li>brak nadmiernego wychylenia barków</li> <li>ręce wyprostowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrata rytmu / ciągłości ruchu</li> <li>barki wychylone</li> <li>ręce ugięte</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Zamach w przód Zamach w tył do stania na rękach Zamach w przód Zamach w tył do stania na rękach	(0.5) (0.8) (0.5) (0.8) 2.6 (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w przód powinien być wykonany z biodrami powyżej wysokości głowy</li> <li>zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach”</li> <li>sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu</li> <li>biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu</li> <li>wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami”</li> <li>brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach)</li> <li>nieprawidłowa sylwetka w stanie na rękach</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3
7. Zamach w przód i zeskok saltem w pozycji zgrupowanej	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>głowa schowana i barki na wysokości dłoni w trakcie puszczania poręczy</li> <li>środek ciężkości musi się wznosić</li> <li>w pełni pozycja zgrupowana z nogami złączonymi</li> <li>kopnięcie powinno być wykonane przed pionem</li> <li>brak dochwytu poręczy po lądowaniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>głowa odchylona lub wychylenie w tył w salcie</li> <li>brak wznoszenia środka ciężkości</li> <li>brak zgrupowania lub złączonych nóg</li> <li>kopnięcie za pionem</li> <li>dochwył poręczy w trakcie lub po lądowaniu</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
<b>Suma 10.0</b>				

Klasa III (11 - 13 lat) – DRAŽEK



## Klasa III (11 - 13 lat) – DRAŻEK

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIA
1. Z małego zamachu podmyk na wysokości 45° do zamachu w tył, wspieranie w tylnym zamachu i przemyk powyżej 45°	1.2 (0.7) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>podmyk może być wykonany przez ugięte ręce „przez podciągnięcie” lub z prostymi rękoma „przez rybkę”</li> <li>biodra muszą być powyżej wysokości drążka w trakcie wyrzutu</li> <li>zamach w tył musi być wykonany z „wciągniętą” sylwetką powyżej poziomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biodra poniżej 45° w podmyku</li> <li>zła sylwetka w tylnym zamachu</li> <li>zamach w tył poniżej poziomu</li> <li>przemyk poniżej 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.5
2. Zamach w przód z ½ obr. do nachwytu (zrniata ręk na przemian)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ obrotu musi być wykonany ze zrniatą ręk powyżej 45°</li> <li>końcowa pozycja z „wciągniętą” sylwetką,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zła sylwetka ciała na koniec ½ obrotu</li> <li>końcowa pozycja poniżej 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Zamach w przód z ½ obr. do nachwytu (zrniata ręk na przemian)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ obrotu musi być wykonany ze zrniatą ręk powyżej 45°</li> <li>końcowa pozycja z „wciągniętą” sylwetką,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zła sylwetka ciała na koniec ½ obrotu</li> <li>końcowa pozycja poniżej 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Kolowrót olbrzymi w tył	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>kolowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach</li> <li>kolowrót musi być wykonany w pełni wyciągniętej sylwetce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niewystarczające załamanie lub kąt w barkach</li> <li>wygięcie lub ugięcie nóg</li> <li>ręce ugięte</li> <li>brak przejścia przez stan na rękach</li> <li>zła sylwetka ciała w stanie na rękach</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Kolowrót olbrzymi w tył	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>kolowrót musi być zrobiony z jak najmniejszym załamaniem sylwetki lub kątem w barkach</li> <li>kolowrót musi być wykonany w pełni wyciągniętej sylwetce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niewystarczające załamanie lub kąt w barkach</li> <li>wygięcie lub ugięcie nóg</li> <li>ręce ugięte</li> <li>brak przejścia przez stan na rękach</li> <li>zła sylwetka ciała w stanie na rękach</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Podmyk do zamachu	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zejście do podmyku powinno być kontrolowane i o prostej sylwetce</li> <li>podmyk musi być wykonany o rękach prostych</li> <li>całe ciało musi być powyżej drążka w trakcie podmyku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak kontroli w zejściu do podmyku</li> <li>ręce ugięte w zejściu lub w podmyku</li> <li>ciało poniżej drążka</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Zamach w tył	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w tył musi być wykonany z „wciągniętą” sylwetką powyżej 45° od poziomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zła sylwetka ciała w tylnym zamachu</li> <li>zamach w tył poniżej 45°</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Zamach w przód i zeskok saltem w tył o tułowie prostym	1.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>zeskok saltem musi być wykonany z lekko wciągniętą sylwetką</li> <li>całe ciało musi być powyżej drążka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nadmierne załamanie lub wygięcie</li> <li>poniżej wysokości drążka</li> <li>pozycja zgrupowana lub łamana</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.8 (brak trudności)
<b>Suma 10.0</b>				

# **Polski Związek Gimnastyczny**



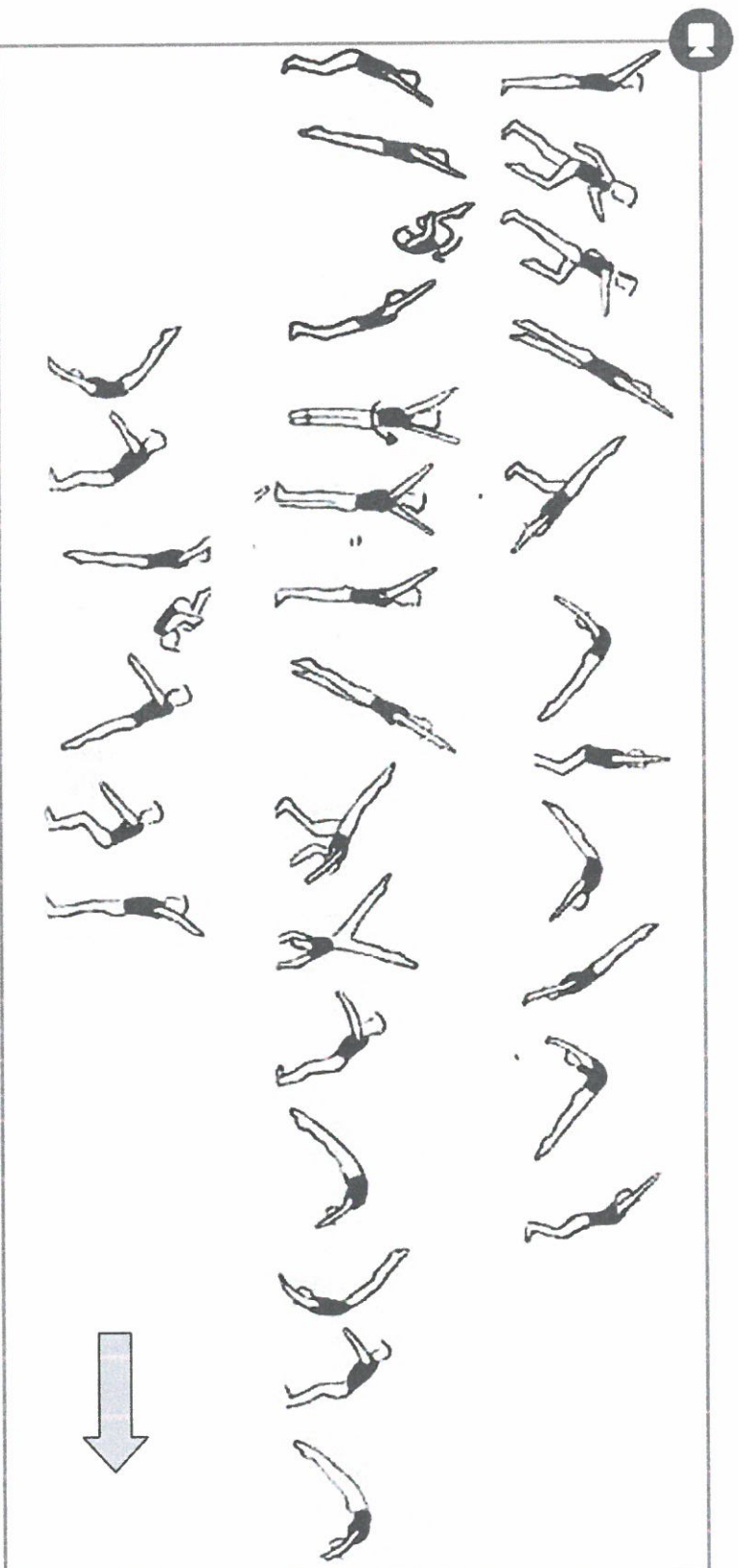
**PZG**

## **Program Klasyfikacyjny GSM**

**Klasa II - wiek 13 – 15 lat**

**układy obowiązkowe**

Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

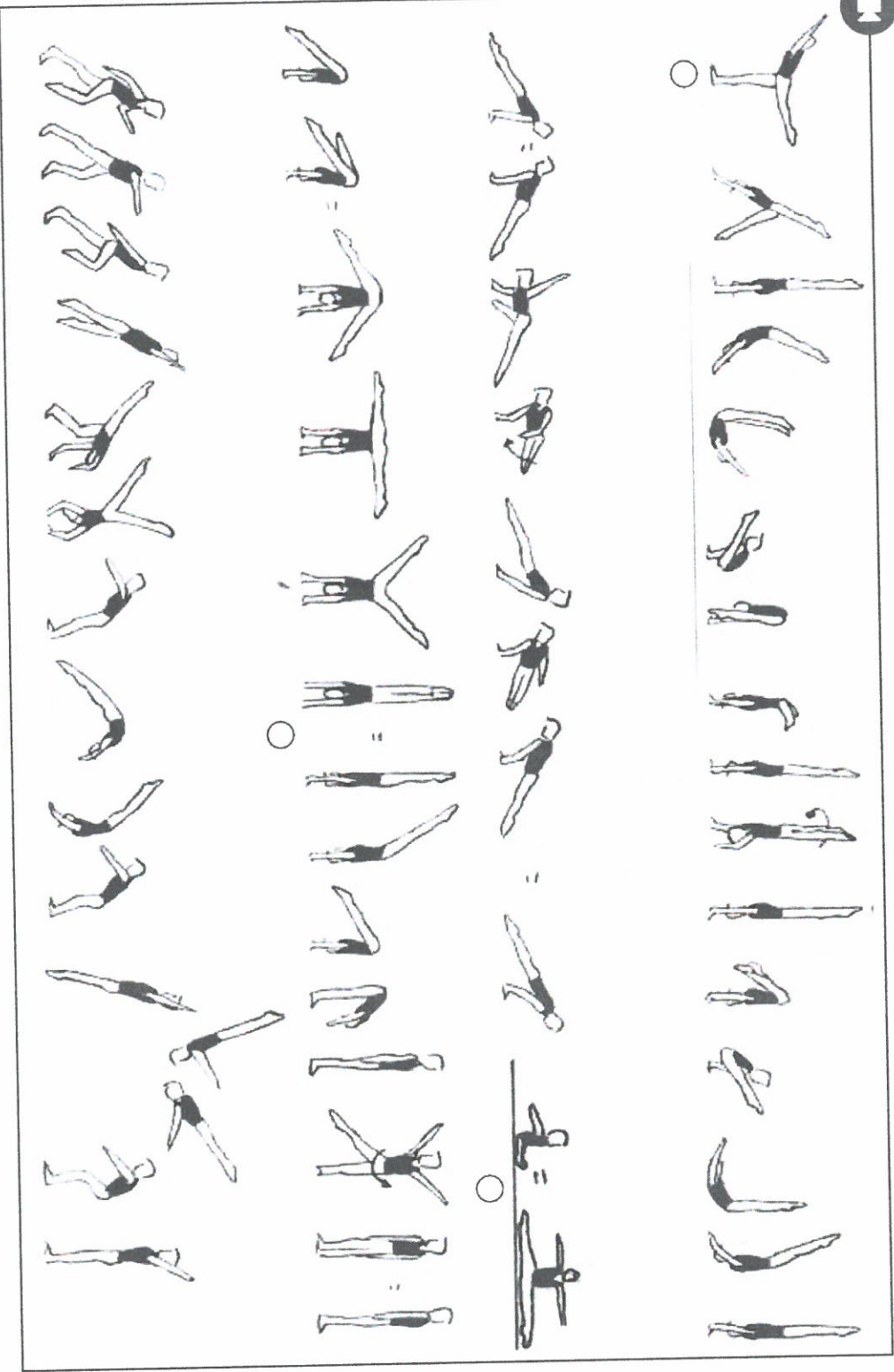


Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



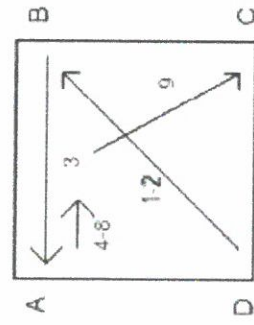
<b>OPIS</b>	<b>WARTOŚĆ</b>	<b>PREFEROWANE WYKONANIE</b>	<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRĄCENIE</b>
1. Z krótkiego rozbiegu, podskok tempowy i przerzut w przód na dwie nogi (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>w momencie odbicia z rąk, ręce i tułów tworzą jedną linię</li> <li>nogi i sylwetka wyprostowana,</li> <li>ładowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu</li> <li>w naskoku na dwie ręce lekkie załamanie tułowia, po kontakcie z podłożem stopy jak najszybszym ruchem do wygięcia tułowia i pełny wyprost w barkach</li> <li>nogi i sylwetka wyprostowana,</li> <li>ładowanie ze złączonymi nogami, sylwetka wygięta, głowa i ręce odchylone do tyłu</li> <li>typowe wykonanie</li> <li>maksymalny wyprost tułowia i amplituda w wyskoku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>ugięcie rąk w przerzucie</li> <li>ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód</li> <li>złe łądowanie</li> <li>sylwetka łamana w pierwszej części</li> <li>ręce ugięte</li> <li>ugięte nogi lub pozycja ciała w przerzucie w przód</li> <li>złe łądowanie</li> <li>błędy wykonania</li> <li>zły wyprost tułowia lub amplituda w wyskoku</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>
2. Przerzut w przód z dwóch na dwie nogi (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprost nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> <li>niewystarczające wytrzymanie</li> <li>obniżenie lub opust nogi</li> <li>brak pełnego wyprost w staniu na rękach</li> <li>zbyt późny kontakt rąk z podłożem</li> <li>brak kontynuacji ruchu do stania na rękach</li> <li>stopy dotykają lub uderzają planszę</li> <li>ręce ugięte</li> <li>zła sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>
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"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprost nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> <li>niewystarczające wytrzymanie</li> <li>obniżenie lub opust nogi</li> <li>brak pełnego wyprost w staniu na rękach</li> <li>zbyt późny kontakt rąk z podłożem</li> <li>brak kontynuacji ruchu do stania na rękach</li> <li>stopy dotykają lub uderzają planszę</li> <li>ręce ugięte</li> <li>zła sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>
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"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprost nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> <li>niewystarczające wytrzymanie</li> <li>obniżenie lub opust nogi</li> <li>brak pełnego wyprost w staniu na rękach</li> <li>zbyt późny kontakt rąk z podłożem</li> <li>brak kontynuacji ruchu do stania na rękach</li> <li>stopy dotykają lub uderzają planszę</li> <li>ręce ugięte</li> <li>zła sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>
5. Wymach nogi w przód, waga przodem (2 sek.)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprost nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> <li>niewystarczające wytrzymanie</li> <li>obniżenie lub opust nogi</li> <li>brak pełnego wyprost w staniu na rękach</li> <li>zbyt późny kontakt rąk z podłożem</li> <li>brak kontynuacji ruchu do stania na rękach</li> <li>stopy dotykają lub uderzają planszę</li> <li>ręce ugięte</li> <li>zła sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>
6. Opust rąk do podłoża, odbiciem zaznaczone stanie na rękach, przewrót w przód do poziomej w rozroku i stanie na rękach (Endo) (A-B)	0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>korbet pod tułowiem</li> <li>dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>pokazanie pełnego wyprost tułowia w powietrzu przed zgrupowaniem</li> <li>pełne zgrupowanie z nogami złączonymi</li> <li>otwarcie przed poziomem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>brak wyprost nóg</li> <li>zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>niekompletny wyprost tułowia przed zgrupowaniem</li> <li>niepełne zgrupowanie lub nogi rozłączone</li> <li>niewystarczające otwarcie po salcie w tył</li> <li>barki i stopa za nisko lub nie na tej samej wysokości</li> <li>niewystarczające wytrzymanie</li> <li>obniżenie lub opust nogi</li> <li>brak pełnego wyprost w staniu na rękach</li> <li>zbyt późny kontakt rąk z podłożem</li> <li>brak kontynuacji ruchu do stania na rękach</li> <li>stopy dotykają lub uderzają planszę</li> <li>ręce ugięte</li> <li>zła sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 każdy</p> <p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3</p>

## Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE



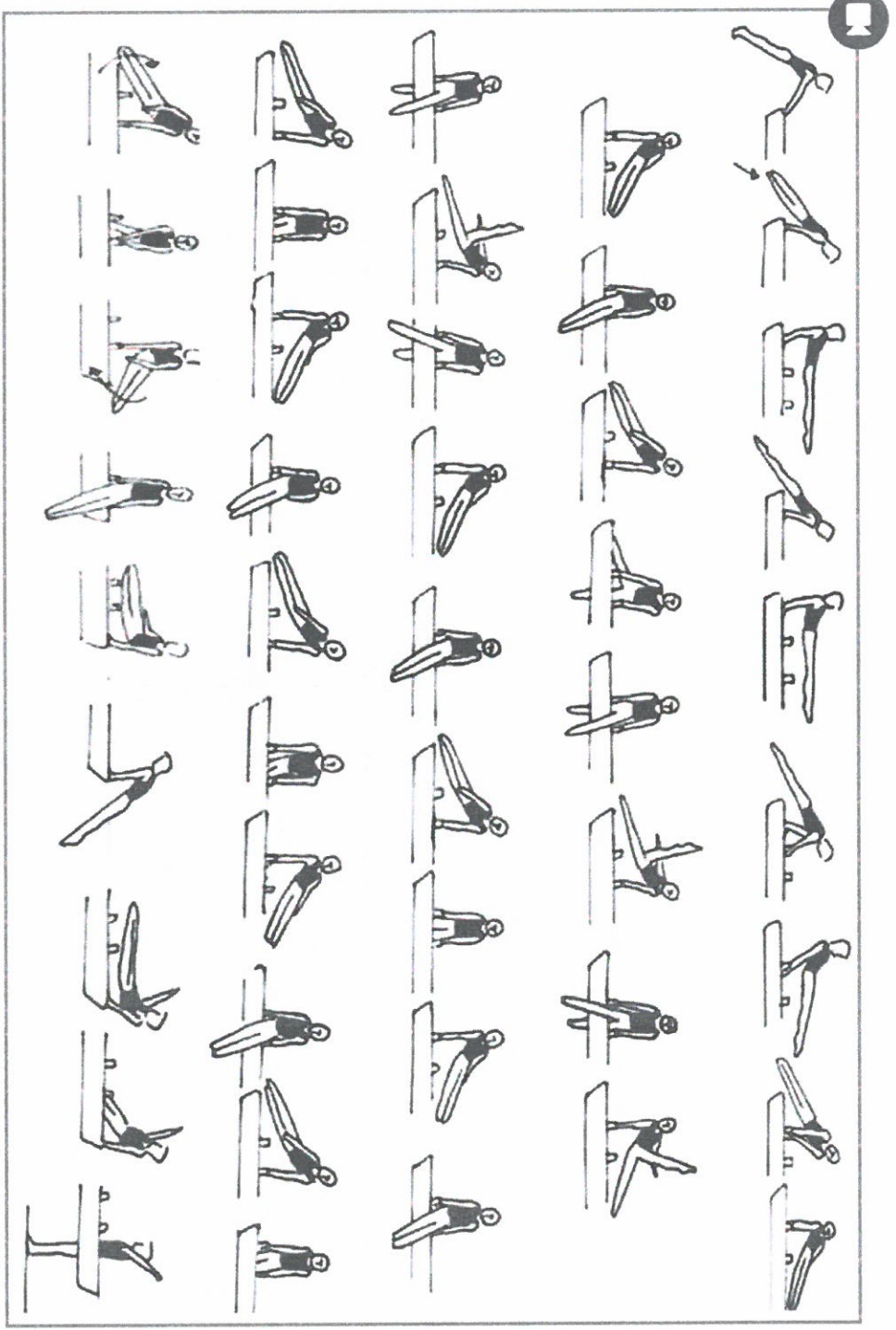
## Klasa II (13 - 15 lat) – ĆWICZENIA WOLNE

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
7. 1/2 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"> <li>• 1/2 obr w 2 krokach i pełne 180° obrotu</li> <li>• kontrolowane zejście przez wysoką poziomkę w rozkroku</li> <li>• proste ręce w przewrocie w tył, przez pełny wyprost tułowia w staniu na rękach</li> <li>• kontrolowane zejście do podporu przodem – stopy zadarte sylwetka wyprostowana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dodatkowy krok</li> <li>• niekompletny lub nadmierny obrót</li> <li>• brak kontroli w zejściu lub poziomka w rozkroku za nisko</li> <li>• ręce ugięte lub nogi</li> <li>• zła sylwetka w staniu na rękach</li> <li>• brak kontroli w zejściu lub zła sylwetka w podporze przodem</li> </ul>	0.1 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy  0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
8. Kolo odboczne do podporu przodem	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolo odboczne w pelnym wyproście tułowia, bez dotknięcia do podłoża</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak wyprosttu tułowia w kole odbocznym</li> <li>• dotknięcie lub uderzenie podłoża w kole odbocznym</li> <li>• niepełne w kolo odboczne</li> <li>• zła sylwetka w podporze przodem</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Przejście do szpagatu rozkrocznego (2 sek.)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° w szpagacie rozkrocznym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• błędy wykonania</li> <li>• niewystarczające wytrzymanie</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 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"> <li>• przejście do stania na rękach ciągłym ruchem o rękach wyprostowanych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ręce ugięte w przejściu do stania na rękach</li> <li>• ugięte nogi w powrocie to postawy</li> </ul>	0.3 - 0.5 0.1 - 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"> <li>• wymach prostą nogą, stopą obciążoną, głowa podniesiona, ręce nad głową</li> <li>• rozciągnięcie w podskoku tempowym</li> <li>• korbet po rundaku prostymi nogami i ze stopami pod tułowiem</li> <li>• dokładny wyprost nóg do flick-flacka</li> <li>• nogi wyprostowane w trakcie korbetu i stopy wstawione pod tułowiem w trakcie flick-flacka</li> <li>• pokazanie pełnego wyprosttu tułowia w odbiciu, lekko wciągnięte sylwetka w salcie o tułowiu prostym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zle wykonanie lub amplituda w wymachu nogi z obrotem</li> <li>• brak rozciągnięcia w podskoku tempowym</li> <li>• zła sylwetka w korbecie w trakcie rundaka</li> <li>• brak wyprosttu nóg</li> <li>• zła sylwetka w korbecie w trakcie flick-flacka</li> <li>• niekompletny wyprost tułowia w wysoku nadmierne załamanie lub wygięcie w salcie</li> <li>• salto grupowane lub łamane</li> </ul> <p><b>Ogólne potrącenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brak amplitudy wykonania w trakcie całej ścieżki</li> <li>• brak rytmu w trakcie połączenia akrobatycznego</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy  0.1 - 0.3 każdy  0.2  0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.0 (brak trudności)
Suma 10.0	Suma 10.0			



--	--	--	--	--

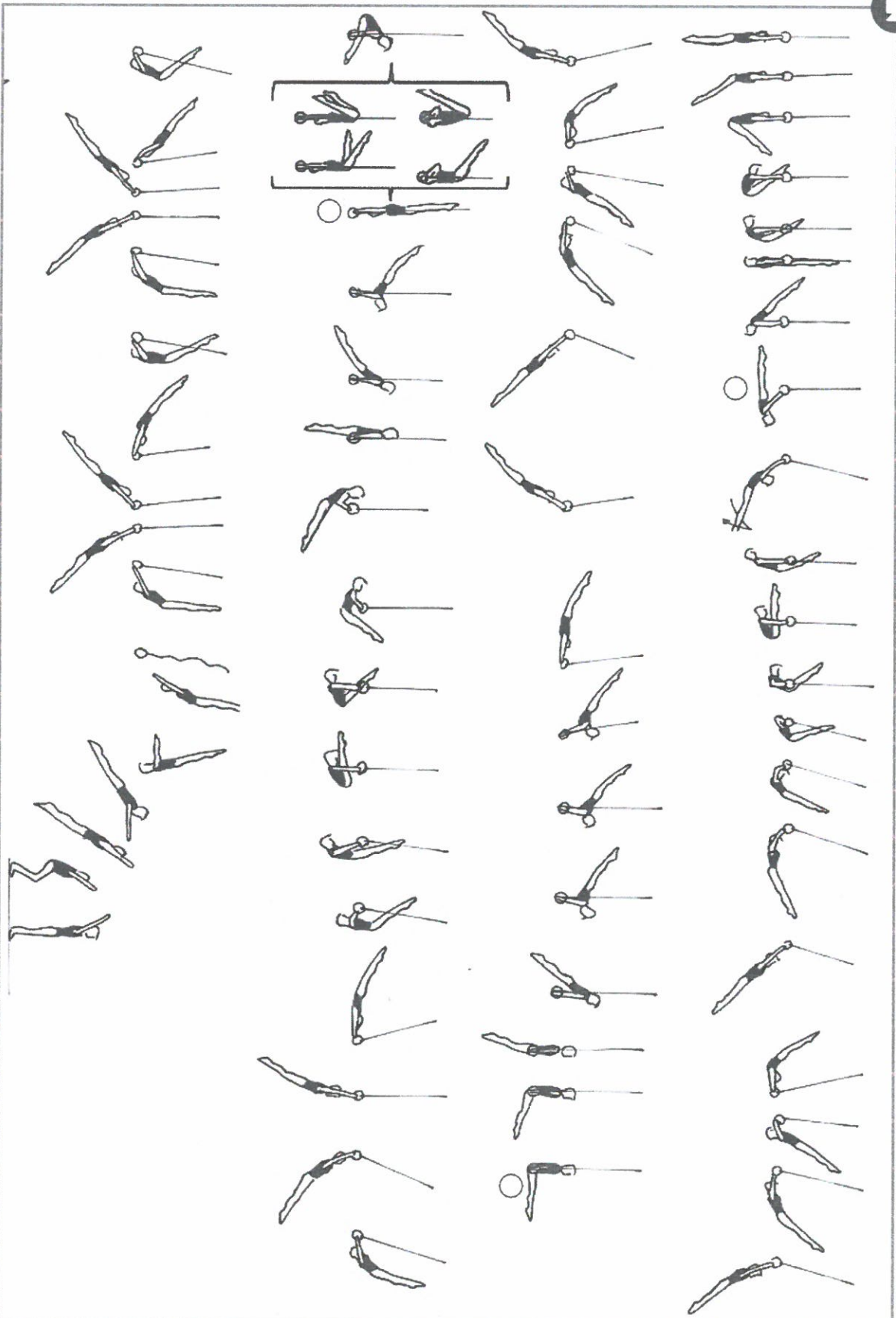
**Klasa II (13 - 15 lat) – KONŹ Z ŁĘKAMI**



## Klasa II (13 - 15 lat) – KOŃ 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"> <li>każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem bioder</li> <li>nogi muszą być wyprostowane i złączone</li> <li>w każdym kole ręce ustawione równolegle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>postawa lub naskok w rozkroku</li> <li>nogi ugięte lub rozłączone</li> <li>niepełny wyprost bioder w kole</li> <li>ręce nie ustawione równolegle</li> </ul>	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"> <li>slaba amplituda</li> <li>błędy wykonania</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Przemach prawej nogi w przód, nożyca na prawą nogę	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>w przemachu nogi w przód i nożycy biodro musi być powyżej wysokości łokcia w podporze na ręce</li> <li>noga powinna być w rozkroku na 90°</li> <li>górna noga nie może zostać przeniesiona przez załamanie w biodrze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biodro nie jest na wysokości łokcia</li> <li>rozkrok poniżej 90°</li> <li>przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie</li> </ul>	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"> <li>j.w.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biodro nie jest na wysokości łokcia</li> <li>rozkrok poniżej 90°</li> <li>przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie</li> </ul>	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"> <li>j.w.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biodro nie jest na wysokości łokcia</li> <li>rozkrok poniżej 90°</li> <li>przeniesienie górnej nogi w przód przez załamanie</li> </ul>	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"> <li>każde koło musi być wykonane z pełnym wyprostem tułowia</li> <li>nogi muszą być wyprostowane i złączone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niepełny wyprost</li> <li>nogi ugięte lub rozłączone</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 każdy
7. W czwartym kole 1/3 wędrowki na kark	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>dochwyt drugiej ręki w momencie przejścia nóg nad karkiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>niepełny wyprost</li> <li>nogi ugięte lub rozłączone</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. W trakcie wykonania wędrowki na kark, obrót 90° do podporu przodem na karku i koła odboczne do zeskoku odwrotnego	1.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>koło odboczne na karku powinno być wykonane o prostej sylwetce lub przez wysoką poziomkę, ale w każdym wykonaniu biodro powinno być powyżej wysokości łokci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>biodro poniżej wysokości łokci</li> <li>brak łądowania na wysokości dochwytu</li> <li>brak łądowania bokiem do konia</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
<b>Suma 10.0</b>				

**Klasa II (13 - 15 lat) – KÓŁKA**



## Klasa II (13 - 15 lat) – KÓŁKA

OPIS	WARTOŚĆ	PREFEROWANE WYKONANIE	BŁĘDY	POTRĄCENIE
1. Ze zwisu, o rękach prostych i zalamanym tułowiu, przejście do zwisu przetrzutowego	0.6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ręce ugięte</li> </ul>	0.1 - 0.3
2. Opust tułowia do wagi tyłem (3 sek.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opuszczenie tułowia do poziomu, głowa w przedłużeniu tułowia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zła pozycja w wadze tyłem</li> <li>• zalamanie lub wygięcie tułowia</li> <li>• zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek.</li> <li>• brak zaznaczenia</li> <li>• brak amplitudy</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 brak wartości elementu 0.1 - 0.3
3. Zamachem zejście do zwisu tyłem i zamachem powrót przez zalamanie tułowia (lub o tułowiu prostym) do chwilowego zwisu przetrzutowego	0.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak amplitudy</li> </ul>	0.1 - 0.3
4. Podmyk (wyrzut nóg) do zwisu	0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podniesienie, wznos bioder w trakcie wyrzutu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak amplitudy</li> </ul>	0.1 - 0.3
5. Dwa wykryty w przód	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykryty w przód o tułowiu prostym</li> <li>• brak zatrzymania w przejściu przez zwis przetrzutowy</li> <li>• wykryty w przód powyżej wysokości kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zalamanie tułowia w wykręcie w przód</li> <li>• zatrzymanie w przejściu przez zwis przetrzutowy</li> <li>• poniżej wysokości kółek</li> </ul>	0.1 - 0.3 każdy 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 każdy
6. Wspieranie w tylnym zamachu do poziomej (3 sek.)	1.0 (1.0) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wspieranie w tylnym zamachu do podporu musi być wykonane powyżej poziomu</li> <li>• ręce muszą być wyprostowane</li> <li>• kółka odkręcone w poziomie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poniżej poziomu</li> </ul>	0.1 - 0.3
7. Przejście do stania na rękach, ręce ugięte, tułów zalamany nogi złączone (5 sek.) LUB o wyprostowanych rękach w rozkroku (5 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przejście do stania bez oparcia o pasy</li> <li>• stanie na rękach o tułowiu wyprostowanym i kółkami odkręconymi równolegle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ręce ugięte</li> <li>• brak odkręcenia kółek w poziomie</li> <li>• zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek.</li> <li>• brak zaznaczenia</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.1 brak wartości elementu
8. Opust tułowia przez podpór do zwisu przetrzutowego	0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opuszczenie do stania bez oparcia o pasy</li> <li>• stanie na rękach o tułowiu wyprostowanym i kółkami odkręconymi równolegle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oparcie o pasy</li> <li>• stanie na rękach o tułowiu wygiętym</li> <li>• brak odkręcenia kółek</li> <li>• zbyt krótkie wytrzymanie krócej niż 3 sek. 3-5 sek.</li> <li>• brak zaznaczenia</li> </ul>	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 0.1 brak wartości elementu
9. Wykryt w tył ze zwisu przetrzowny	0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opust tułowia do podporu o rękach prostych i bez oparcia o pasy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oparcie o pasy</li> <li>• ręce ugięte</li> <li>• wygięta lub zalamana sylwetka w zwisie przetrzownym</li> <li>• brak amplitudy</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Dwa wykryty w tył	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podniesienie, wznos bioder</li> <li>• sylwetka wyprostowana w wykręcie w tył</li> <li>• barki minimum na wysokości kółek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zalamana sylwetka w wykręcie w tył</li> <li>• barki poniżej wysokości kółek</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Zeskok saltem w tył o tułowiu prostym	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barki na wysokości kółek w trakcie zeskoku</li> <li>• puszczenie kółek NN przed linkami</li> <li>• sylwetka wyprostowana przez cały zeskok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barki poniżej wysokości kółek</li> <li>• późne puszczenie kółek (NN za linkami)</li> <li>• zbyt duże zalamanie tułowia w trakcie zeskoku</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
<b>Suma 10.0</b>				

## 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.

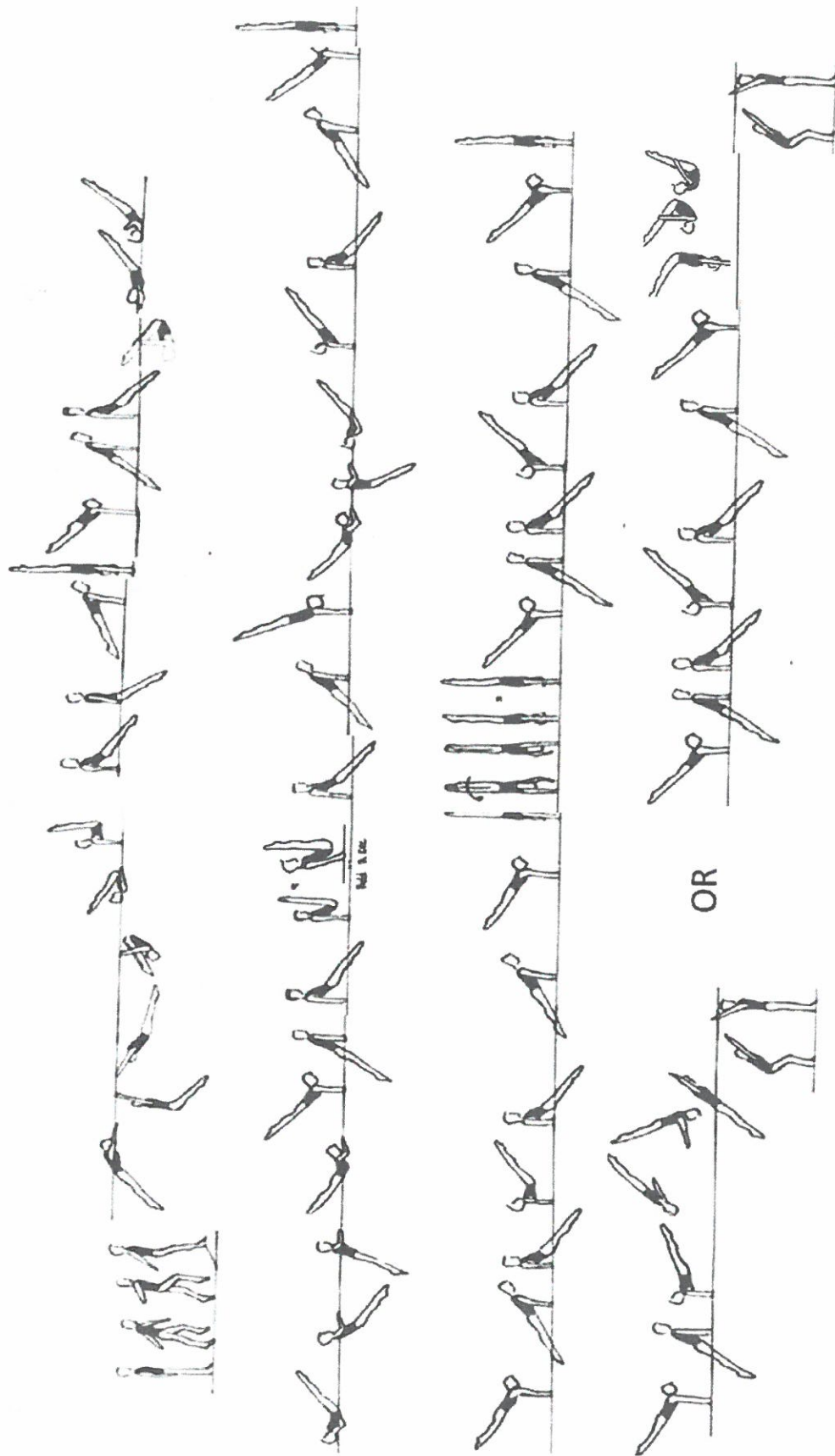
W zawodach wielobojowych zawodnik wykonuje jeden wybrany skok. W przypadku wykonywaniu dwóch skoków pierwszy skok zaliczany będzie do klasyfikacji wielobojowej. Aby zakwalifikować się do finału zawodnik wykonuje dwa różne skoki (ocena końcowa jest średnią z dwóch skoków). W finale zawodnik wykonuje dwa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

### **Tabela (lista) dozwolonych skoków w klasie II:**

Skok	Klasa II
<p><b>Skoki dozwolone i ich trudność</b></p> <p>(błędy wykonania zgodnie z FIG)</p>	Przerzut = 2.0 Przerzut z ½ = 2.2 Przerzut z 1/1 = 2.5 Przerzut z 1 ½ = 2.7  Przerzut salto grupowane = 2.7 Przerzut salto grupowane z ½ = 2.9 Przerzut salto grupowane z 1½ = 3.3 Przerzut salto łamane = 2.9 Przerzut salto łamane z ½ = 3.1 Przerzut salto łamane z 1½ = 3.5 Przerzut salto proste = 3.1 Przerzut salto proste z ½ = 3.3  Rundak z ½ = 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



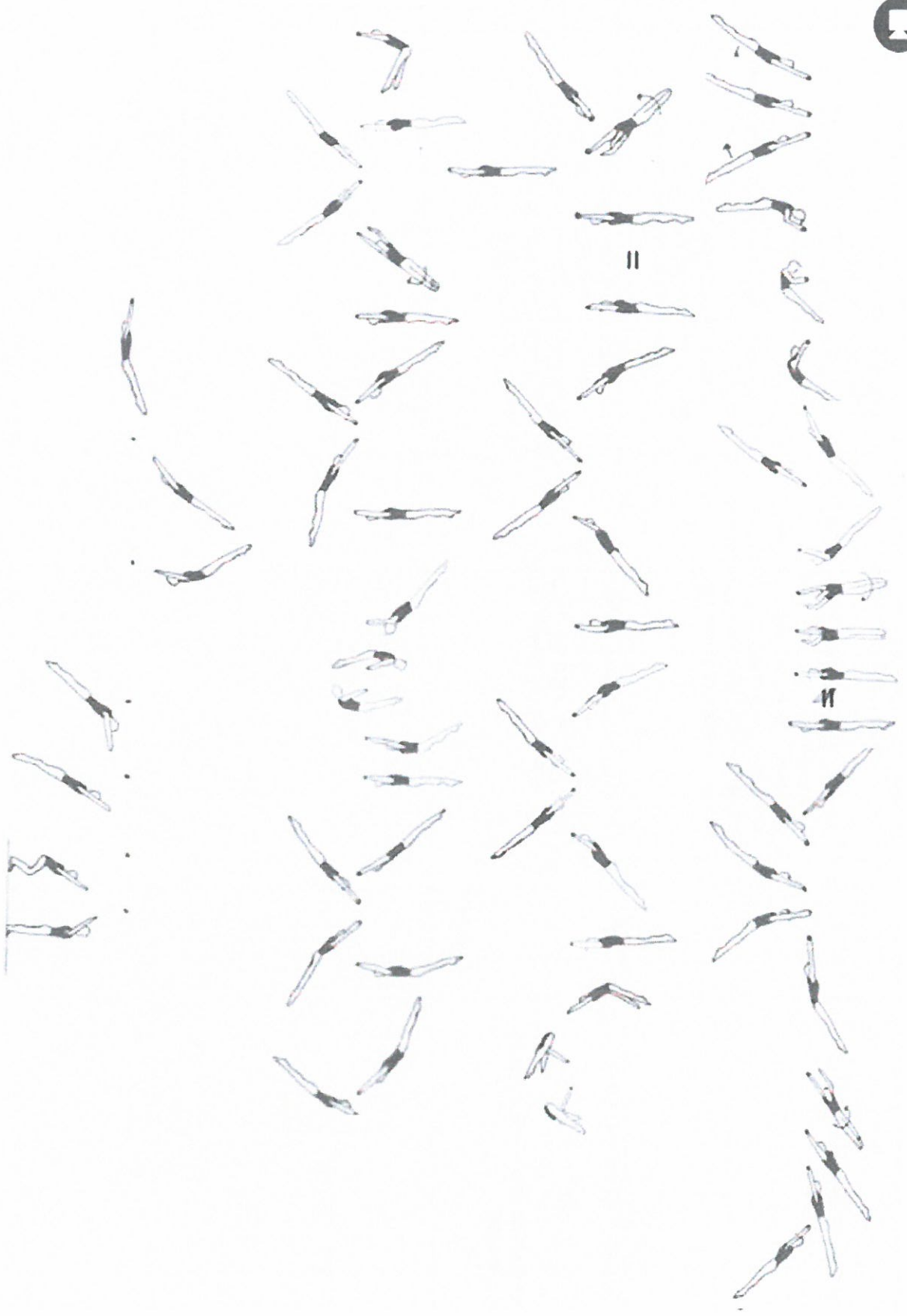
## Klasa II (13 - 15 lat) – PORECZE

<b>OPIS</b>	<b>WARTOŚĆ</b>	<b>PREFEROWANE WYKONANIE</b>	<b>BŁĘDY</b>	<b>POTRĄCENIE</b>
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"> <li>naskok musi być wykonany z biodrami na wysokości żerdzi</li> <li>w trakcie wspierania wychwytem ręce wyprostowane</li> <li>biodra na wysokości łokci w podporze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrata sylwetki lub wysokości w naskoku</li> <li>ręce ugięte</li> <li>biodra poniżej wysokości łokci</li> </ul>	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"> <li>zamach w tył musi być wykonany do stania na rękach</li> <li>podpór w oparciu z tułowiem i nogami 45° powyżej poziomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w tył poniżej stania na rękach</li> <li>podpór w oparciu poniżej 45°</li> </ul>	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"> <li>wspieranie w tylnym zamachu powyżej 45°</li> <li>na zakończenie zamachu w tył – ręce wyprostowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tułów poniżej 45°</li> <li>na zakończenie zamachu w tył – ręce ugięte</li> </ul>	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Zamach w przód do wysokiej poziomej (2 sek.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>wysoka poziomek z nogami w pionie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nogi pomiędzy pionem, a 45°</li> <li>nogi pomiędzy 45°, a poziomem</li> </ul>	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"> <li>zamach w tył musi być powyżej 45°</li> <li>wspieranie w przednim zamachu z biodrami powyżej wysokości łokci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zamach w tył poniżej 45°</li> <li>wspieranie w przednim zamachu z biodrami poniżej wysokości łokci</li> <li>ugięte nogi w kopnięciu</li> </ul>	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"> <li>zamach w przód powinien być wykonany z biodrami powyżej wysokości głowy</li> <li>zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach”</li> <li>sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu</li> <li>biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu</li> <li>wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami”</li> <li>brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach)</li> <li>nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	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

<p>7. Zamach w tył do chwilowego stania na rękach i łącznie 1/2 obrotu w przód do stania na rękach lub zamach w tył z 1/2 obrotu do chwilowego stania na rękach</p>	<p>1.2 (0.4) (0.8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach”</li> <li>• 1/2 obrotu musi być wykonana w pełni wyciągniętym staniu na rękach</li> <li>• musi być wykonany w dwóch krokach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami”</li> <li>• nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach</li> <li>• wygięcie tułowia w 1/2 obrotu</li> <li>• dodatkowy krok w staniu na rękach</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 razem 0.1 - 0.3 za każdym 0.1 - 0.3 0.1 każdy</p>
<p>8. Zamach w przód, zamach w tył do stania na rękach</p>	<p>0.6 (0.2) (0.4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zamach w przód powinien być wykonany z biodrami powyżej wysokości głowy</li> <li>• zamach w tył ma być wykonany w pozycji wciągniętej, „plecy prowadzą zamach”</li> <li>• sylwetka powinna być w pełni wyciągnięta na koniec każdego zamachu w tył</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieprawidłowa pozycja ciała w przednim zamachu</li> <li>• biodra poniżej wysokości głowy w przednim zamachu</li> <li>• wygięcie tułowia lub „prowadzenie tylnego zamach piętami”</li> <li>• brak amplitudy w tylnym zamachu (poniżej stania na rękach)</li> <li>• nieprawidłowa sylwetka w staniu na rękach</li> </ul>	<p>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</p>
<p>9. Zeskok saltem w tył o tułowiu prostym  LUB  Zamach w przód i zeskok saltem w przód w pozycji łamanej</p>	<p>1.2   <b>Suma 10.0</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• środek ciężkości musi się wznościć</li> <li>• wciągnięta sylwetka w salcie w tył lub w pełni pozycja łamana w salcie w przód</li> <li>• brak dochwyty poręczy po lądowaniu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak wznoszenia środka ciężkości</li> <li>• nieprawidłowa pozycja porostła lub łamana</li> <li>• dochwyty poręczy w trakcie lub po lądowaniu</li> <li>• salto w tył pozycji łamanej lub grupowanej, salto w przód w pozycji grupowanej</li> </ul>	<p>0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (brak trudności)</p>



**Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŻEK**



## Klasa II (13 - 15 lat) – DRAŻEK

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





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	POWINIEN UMIEĆ			PONAD LIMIT						
WIEK 11/12	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ				PONAD LIMIT					
WIEK 13/14/15	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ					PONAD LIMIT		PONAD LIMIT		
WIEK 16/17	POWINIEN UMIEĆ WYKONAĆ									P L

**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 stania na rękach korbet na trampolinę salto zgrupowane w tył
3. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył
4. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z pół obrotem
5. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto łamane w przód
6. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę pół obrotu salto proste w przód
7. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z obrotem
8. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z półtora obrotem
9. ■■ Z podwyższenia stania na rękach korbet na trampolinę salto proste w tył z dwoma obrotami
10. ■■ Z podwyższenia stania 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 tęgach
10. ■ Koń – dwie nożyce i pięć kół Flair (Thomas) w tęgach

## KOŃ Z ŁĘKAMI – KOŁO, PRZEJŚCIA (wędrowki)

1. ■ Brak
2. ■ Niski koń bez tęgów – 2 koła
3. ■ Niski koń bez tęgów – 8 kół
4. ■ Niski koń bez tęgów – 2 koła tyłem
5. ■ Niski koń bez tęgów – 8 kół tyłem
6. ■ Niski koń bez tęgów – 4 koła (środek konia)
7. ■ Niski koń bez tęgów – 3 części konia po 2 koła (przejście w przód)
8. ■ Niski koń bez tęgów – 3 części konia po 2 koła (przejście w tył)
9. ■ Wysoki koń z tęgami – przejście w przód, przejście w tył
10. ■ Wysoki koń z tęgami – 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 tęg 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 tęg między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt)
5. ■ Koziołek lub grzybek z jednym łękiem – dwa koła tęg między rękami w połączeniu dwa koła na łęku (jedna ręka nachwyt druga podchwyt) w połączeniu – dwa koła tęg między rękami [połączenia przez obrót 90 stopni]
6. ■ Koń wysoki – 5 kół na jednym łęku
7. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy tęg (przejście 1/3) i 5 kół na jednym łęku
8. ■ Koń wysoki – wejście na pierwszy tęg (przejście 1/3) i Stockli B i 2 koła w tęgach
9. ■ Koń wysoki – dwa koła w tęgach i dwa koła na jednym łęku (czeskie koło) i dwa koła w tęgach
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 wykręt do stania 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 wykręt do stania 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 poziomej stanie na rękach siłą ręce ugięte
6. ■ Wychwyt do poziomej
7. ■ Wychwyt do poziomej stanie siłą z pompką (2 s.)
8. ■ Wychwyt do poziomej stanie siłą w rozkroku o prostych rękach
9. ■ Ze stania na rękach zejście do poziomej i wejście ciągiem z przewrotem w tył łamanym do poziomej i stanie na rękach ręce proste w nogi w rozkroku.
10. ■ Wychwyt do poziomej szpiczaga o rr prostych nogi w rozkroku zejście do poziomej wspieranie ciągiem z przewrotem w tył do poziomej szpiczaga rr proste nn w rozkroku

## KÓŁKA – ZESKOKI

1. ■ Brak
2. ■ Brak
3. ■ Brak
4. ■ Wykręt salto proste w tył
5. ■ Wykręt salto proste w przód
6. ■ Wykręt dwa salta zgrupowane w tył przez podpór
7. ■ Wykręt dwa salta proste w tył przez podpór
8. ■ Wykręt dwa salta zgrupowane w tył
9. ■ Brak
10. ■ Wykręt 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. ■  $\frac{3}{4}$  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. ■ Wychwył 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 kotwroty olbrzymie na paskach w przód i w tył
5. ■ 3 zamachy na paskach z wygięciem do stania na rękach
6. ■ Kotwroty olbrzymie w przód z ½ obrotu do nachwytu
7. ■ Kotwrot olbrzymi w tył z ½ obrotu do podchwytu
8. ■ 2 szybkie olbrzymy przekopane na paskach
9. ■ Kotwrot olbrzymi w przód obrót jedna ręka chwyt wykręcony (mix)
10. ■ Kotwrot olbrzymi w tył z ½ obrotu do podchwytu jeden olbrzymy w przód z ½ obrotu do nachwytu

## **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 dwuchwytu)



## 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 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 gibkości

- \* skłon w przód w siadzie prostym – do 5 pkt
- \* skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.
- \* szpagat wykroczo-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/**

Zadanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
Punktacja	Bieg na 20m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)	Podciągnięcia w zwisie nachwytem	Unoszenie NN w zwisie na drabinkach	Szpiczaga RR na planszy	*Poziomka w zwisie na drabinkach (s)	Pompki w podp. przod. na poręcz.	Podpór na kółkach RR odkręcone (s)	Poziomka w podporze na poręczach (s)	Suma potrącen za gibkość/sklon, mostek,szypaga ty/ (pkt)		
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 /**

Zadanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
Punktacja	Bieg na 20 m (s)	Skok w dal (cm)	Wejście po linie 4m (s)	Wspieranie ciągiem na kółkach (il)	Szpiczagi w rozkr. na por. (il)	Waga tyłem na kółkach (s)	Wysoka poziomka na por. (s)	Stanie na RR wytrzymałe na planszy (s)	Koła na grzybku (il)	Suma potrażeń za gibkość /skłon, mostek, szpagaty/ (pkt)		
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	„	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-siłowe	Gibkość	Przygotowanie siłowe						Wytzym. specjalna	Suma wszystkich prób (pkt)	M-ce
			Siła statyczna			Wyttrzymałość siłowa					
Skok w dal (cm)	Wejście po linie 4m (s)	Potrącenia za błędy /szpagaty, skłon, mostek/ (pkt)	Podpór skulony „kogut” na kółkach (s)	Waga w podp na poręcz NN w rozkr. (s)	Waga przodem w zwisie na kółkach (s)	Wspier. ciągiem na kółkach (il)	Siłą stanie na kółkach /2 sek./ (il)	Pompki w st. na RR na por. (il)	Koła na koniu z łękami (il)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
10,0	230	4,6	0,0	8,0	8,0	12	12	14	60		
9,5	225	5,1	0,5	7,0	7,0	10	9	12	55		
9,0	220	5,6	1,0	6,0	6,0	7	6	9	50		
8,5	218	5,7	1,2	5,8	5,8	6	-	8	45		
8,0	216	5,8	1,4	5,6	5,6	5	5	7	40		
7,5	214	6,0	1,6	5,4	5,4	4	-	6	35		
7,0	212	6,2	1,8	5,2	5,2	-	4	-	30		
6,5	210	6,4	2,0	5,0	5,0	-	-	-	25		
6,0	208	6,6	2,2	4,5	4,5	3	3	-	20		
5,5	206	6,8	2,4	4,0	4,0	-	-	-	15		
5,0	204	7,0	2,6	3,5	3,5	-	-	5	10		
4,5	202	7,2	2,8	3,0	3,0	-	-	-	9		
4,0	200	7,4	3,0	2,5	2,5	2	2	4	8		
3,5	195	7,6	3,5	2,0	2,0	-	-	-	7		
3,0	190	7,8	4,0	1,5	1,5	-	-	3	6		
2,0	185	8,0	5,0	1,0	1,0	-	-	2	5		
1,0	180	8,2	6,0	0,5	0,5	1	1	1	4		

**Wynik kwalifikujący do dalszego szkolenia - minimum 50 pkt.!**



**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 łęk. /50 x/.	Z poziomej „Szpiczagi” w rozkroku /10 x/. Endo	„Szpagaty” PN, LN i poprz,skłon mostek.	„Poziomka” na poręczach czas. 50 sek.	Wysok dostójny z miejsca. / 40 cm./	Lina 4 m. na czas / 50 sek./	Unoszenie NN na drabinkach. / 20 x /	Wymyk i odmyk 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 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 zakończenie e próby.	Na małych poręczach przodem do ściany, minimum kąt prosty	PW: leżenie NN i RR proste, głowa pomiędzy RR ze skanką w górę /na szer. barków	

**PUNKTACJA KOŃCOWA**

Ocena	Bardzo dobry	Dobry	Średni	Słaby	Bardzo słaby
Kat. wiekowa					
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-siłowe			Średnia z 3 prób (pkt)	Wytrzymałość siłowa							Średnia z 4 prób (pkt)	Siła statyczna						Średnia z 6 prób gibkości (pkt)	Gibkość		Śred. z 7 prób gibk. (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 poręcze (il)	Pomplki w st. na RR na por. (il)	Stanie waga na kółkach (il)	Koła na koniu w tękach (il)	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)	Średnia z 3szpagaty 2-sklony 2wagi bokiem (pkt)	Śred. z 7 prób gibk. (pkt)	Średnia z całości (pkt)						
1	2,9	300	4,0	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	0,0	0,0	14	14						
10,0	2,9	300	4,0	17	20	10	90	16,0	60,0	13,0	15,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,3	0,3							
9,6	-	-	4,4	16	19		85																	
9,2	3,0	290	4,8		18	9	82	14,5	55,0	12,0	14			0,5	0,5	0,6	0,6							
9,0	-	-	5,0				80				13,5	9,0	9,0	0,6	0,6	0,7	0,7							
8,8	-	280	5,2				75			11,0	13,0			0,7	0,7	1,0	1,0							
8,5	-	-	5,5		14	17								1,0	1,0	1,2	1,2							
8,0	-	270	5,8		13	16	70	13,0	48,0	10,0	11,5	8,0	8,0	1,2	1,2	1,9	1,9							
7,5	3,2	260	6,2	12	14	7	65	11,5	42	9,0	10,0			1,9	1,9	2,2	2,2							
7,0	-	-	6,7									7,0	7,0	2,2	2,2									
6,5	3,3	255	7,0		11	13	61							2,2	2,2									
6,0	3,4	250	7,5		10	12	57	9,5	37	8,0	8,5	6,0	6,0	2,5	2,5									
5,5	-	240	8,2	9	11					7,0				2,5	2,5									
5,0	3,5	230	8,4	8	10	5	48	8,0	20	6,0	7,0	5,0	5,0	3,2	3,2									
4,0	3,6	225	9,4	7	8	4	40	6,5	25	5,2	6,0	4,0	4,0	3,2	3,2									
3,0	3,7	220	10,3	5	6	3	32	5,0	18	3,8	4,7	3,0	3,0	3,8	3,8									
2,0		195	11,2	2	4	2	25	3,0	10	2,5	3,0	2,0	2,0	4,4	4,4									
1,0	3,8	190	12,0	2	2	1	16	1,5	5	1,3	1,7	1,0	1,0	5,0	5,0									

**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							
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia/tyg.	15+3	15+3	15+3	18+2* +2**	18+2* +2**	22+2* +2**	22+2* +2**	22+2* +2**	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***

\*/ Ilość godzin uwzględniająca 2 godziny zajęć do wyboru zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku w sprawie dopuszczenia form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

\*\*/ Ilość godzin – podstawa programowa

\*\*\*/ Liczba uczniów w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego jest uzależniona od możliwości zebrania uczniów o zbliżonym poziomie sportowym.

Zalecenie – proponowana ilość uczniów 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 obowiązkowych godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)**

Etap	Szkoła Podstawowa								Szkoła Ponadpodstawowa			
	Szkolenie sportowego			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+2* +2**	15+2* +2**	19+2* +2**	19+2* +2**	19+2* +2**	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***

\* / Ilość godzin uwzględniająca 2 godziny zajęć do wyboru zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 czerwca 2017 roku w sprawie dopuszczenia form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.

\*/ Ilość godzin – podstawa programowa

\*\*\*/ 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 sportowego<sup>1)</sup>

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

<sup>1)</sup> 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.

**SEKRETARZ GŁÓWNY**  
**Polskiego Związku Gimnastycznego**

  
**Agnieszka Jowik**