



***„Wieloletni Program Szkolenia Sportowego  
w gimnastyce artystycznej”***



**PZG 2023**

## Spis treści:

I. CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY.....	3
II. ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO.....	7
III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA .....	9
IV. WIELOLETNI ROZKŁAD PROGRAMU SZKOLENIA SPORTOWEGO ORAZ TREŚĆ KSZTAŁCENIA PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.....	12
V. PROPORCJE OBCIĄŻEŃ NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA SPORTOWEGOW GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ.....	15
VI. WYKAZ SPRAWDZIANÓW PO POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ.....	16
VII. OKREŚLENIE POZIOMU SPORTOWEGO NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ.....	19
VIII. PERIODYZACJA I PRZYKŁADOWE PLANY SZKOLENIA SPORTOWEGO .....	21
IX. DOBRE PRAKTYKI REKOMENDOWANE PRZEZ POLSKI ZWIĄZEK GIMNASTYCZNY.....	26
X. WYKAZ ELEMENTÓW BAZOWYCH DO OPANOWANIA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA, W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU ZAWODNIKA.....	27
XI. TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO.....	28

## I. CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

Gimnastyka artystyczna, rozwijająca i wyrabiająca wrażliwość na piękno i harmonię ruchu ciała - jest dyscypliną olimpijską uprawianą wyłącznie przez dziewczęta.

Gimnastyka artystyczna jest jednym z nielicznych sportów, który łączy wychowanie fizyczne z wychowaniem muzycznym i estetycznym, charakteryzując się przy tym wysokimi walorami widowiskowymi. Obok kształtowania takich cech jak: szybkość, siła, skoczność, gibkość, wytrzymałość, sprawność manualna, gimnastyka artystyczna rozwija harmonijnie grupy mięśniowe, uczy estetycznego poruszania się, wyrabia u ćwiczących nawyk prawidłowej postawy ciała. Pogłębia i rozwija poczucie rytmu oraz wrażliwość na muzykę przeżywanie jej w swoisty sposób poprzez uzasadnione oraz pełne wyrazu i treści ruchy. Celem gimnastyki artystycznej jest rozwijanie wrażliwości na estetyczną harmonię ruchociała poprzez wszystkie grupy ćwiczeń w niej stosowane a podstawowymi jej środkami są: ćwiczenia taneczne, ćwiczenia akrobatyczne i preakrobatyczne, ćwiczenia z przyborami oraz ćwiczenia rytmiczne.

Układy indywidualne:

Ćwiczenie powinno zawierać elementy trudności ciała: skoki, rotacje i równowagi połączone z pracą przyborem: manipulacja, dynamiczne elementy rotacji (ryzyka DER), mistrzostwa, tworząc rytmiczny i harmonijny układ wykonany w czasie maksimum 1:30 minuty na planszy o powierzchni 13 m x 13 m.

Ocena zależy między innymi od poziomu trudności elementów, jakości ich wykonania, wyrazu artystycznego wykonywanych układów.

Układy zespołowe, czyli tzw. zbiorówki składają się z 5 lub 6 zawodniczek w zależności od grupy wiekowej. Juniorki młodsze i juniorki mają do wykonania 1 układ a seniorki (klasa mistrzowska) 2 układy. Czas jednego układu wynosi do 2:30 min. W każdej z kategorii wiekowych, czyli w młodziczkach, juniorkach młodszych, juniorkach i seniorkach drużyna składa się z 5 zawodniczek.

Gimnastyczki startują w następujących kategoriach wiekowych (i umiejętnościowych):

- Senior / klasa M
- Junior / klasa I
- Junior młodszy / klasa II / do 12 lat
- Junior młodszy / klasa III / do lat 10
- Młodziczki /klasa młodzieżowa/ dzieci do lat 9

W najważniejszych imprezach międzynarodowych (rangi mistrzowskiej), w kategorii senierek, mogą startować zawodniczki z rocznika, który w danym roku kończy 16 lat i starsze.

Ćwiczenia w gimnastyce artystycznej można podzielić na ćwiczenia bez i z przyborami.

Do ćwiczeń bez przyborów zalicza się:

- ćwiczenia rytmiczne
- ćwiczenia z elementami tańca klasycznego i współczesnego
- ćwiczenia techniki tanecznej (kroki taneczne, ćwiczenia ramion i nóg, skłony, fale tułowia, pozycje równoważne, rotacje i skoki)
- ćwiczenia akrobatyczne i preakrobatyczne

W ćwiczeniach z przyborami wyróżnia się:

- ćwiczenia ze skakanką
- ćwiczenia z obręczą
- ćwiczenia z piłką
- ćwiczenia z maczugami
- ćwiczenia ze wstążką

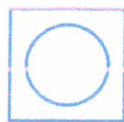
## SKAKANKA



Skakanka - jeden z obowiązkowych przyborów w młodszym okresie kształcenia, z jakim występują zawodniczki w gimnastyce artystycznej. Jest najłatwiejszym do opanowania ze wszystkich przyborów gimnastycznych i pierwszym, z jakim naukę rozpoczynają przyszłe zawodniczki. Wykonana z konopii lub innych syntetycznych materiałów. Jej długość jest dostosowana do wysokości zawodniczki. Ćwiczenia z tym przyborem są bardzo dynamiczne, wymagają od zawodniczek skoczności, zwinności i koordynacji, mają duże znaczenie dla rozwoju całego organizmu z uwagi na charakter wykonywanych ruchów. Rozwijają głównie skoczność oraz stawy barkowe i nadgarstkowe. Ćwiczenia ze skakanką powinny być płynne i wykonane na dużej amplitudzie ruchów, bez załamania przyboru.

Charakterystyczną manipulacją dla skakanki są: kręcenia skakanką, skoki, przeskoki, przemachy, ósemki, wypuszczenia końca skakanki (eschape), spirale, ruchy ósemkowe na dużej amplitudzie ruchów ciała, rzuty i chwyt.

## OBRĘCZ



Zrobiona z plastiku. Jej średnica wynosi od 75 do 90 cm, a waga minimalna to 300 gram. Musi być na tyle sztywna, żeby utrzymać swój okrągły kształt. Ćwiczenia z tym przyborem oferują bardzo dużą różnorodność ruchów oraz wymagają dużych umiejętności technicznych.

Technika manipulowania tym przyborem jest dosyć trudna z powodu jego wymiarów. Musi odbywać się bez zatrzymania ciągłości ćwiczenia. Technika pracy obręczą wymaga lekkości ruchów, a każde przejście z jednej płaszczyzny do drugiej musi odbywać się bez zatrzymania ciągłości ćwiczenia. W obręczy, tak jak w żadnym innym przyborze, istnieje bardzo wiele możliwości i różnorodności ćwiczeń. Możemy tu wyróżnić: kręcenia wokół różnych części ciała, rotacje, przejścia przez lub ponad obręczą (przeskoki, skoki), ósemki, toczenia po ciele i po podłożu, rzuty i chwyt. A wszystko to można wykonywać w trzech płaszczyznach: strzałkowej, czołowej i poprzecznej.

## PIŁKA



Piłka, używana w gimnastyce artystycznej, wykonana jest z gumy lub innego materiału syntetycznego (pod warunkiem, że zachowuje te same właściwości). Jej średnica musi mieścić się między 18 a 20 cm, a waga nie może być mniejsza niż 400 g.

Kolor nie ma znaczenia – może być jedno lub wielobarwna; zwykle barwa piłki zsynchronizowana jest ze strojem zawodniczki. W ćwiczeniach z piłką wyróżnia się takie grupy ćwiczeń jak: przenosy, ósemki, odbicia o podłogę i o ciało, podrzuty, chwyt i oczywiście toczenia po ciele i po podłożu. Toczenia piłki, szczególnie te po ciele, należą do najefektowniejszych w omawianym przyborze: piłka przemieszcza się w nich z jednego miejsca na drugie jakby była nierozzerwalnie złączona z ciałem. Wymaga to jednak dużej elastyczności zawodniczki i płynności jej ruchów.

## MACZUGI



Maczugi są wykonane z tworzywa sztucznego i twardej gumy. Mają od 40 do 50 cm długości i ważą min. 150 g. Ich końcówki są zaokrąglone, co ułatwia chwytanie i operowanie nimi. Ich kolor jest dowolny, zwykle dopasowany do stroju zawodniczki. Dwie maczugi, z którymi ćwiczy się równocześnie, określa się jako jeden przybór. Dobre opanowanie techniki pracy maczugami doskonali refleks, wiąże się z polepszeniem zwinności oraz kształtowaniem podzielności uwagi. Ćwiczenia z maczugami wiążą się głównie z żonglowaniem nimi, przy jednoczesnym wykonywaniu elementów techniki tanecznej. Do typowej manipulacji maczugami zaliczamy: krążenia, młynki w różnych płaszczyznach, ruchy asymetryczne, toczenia, postukiwania, podrzuty, rzuty i chwytty jednej lub dwóch maczug.

## WSTĄŻKA



Wstążka uznawana jest za jeden z najtrudniejszych przyborów. Jest wykonana z satyny lub innego podobnego materiału. Obowiązkowa szerokość wstążki musi mieścić się między 5-6 cm, długość – min. 6 m dla senierek oraz min. 5 m dla junierek i junierek młodszych (wstążka musi też stanowić jedną całość). Nie może ważyć mniej niż 35g. Wstążka jest przymocowana do specjalnego kijka, wykonanego z plastiku lub włókna szklanego, o średnicy maks. 1 cm i długości 50-60 cm. Wstążka jest przyborem wybitnie dekoracyjnym i widowiskowym. W celu utworzenia pięknego, wirującego i stale zmieniającego się rysunku wstążki wymagana jest intensywne manipulacja tym przyborem. Wstążka musi być w ciągłym ruchu, zakreślać równy i wyraźny rysunek, a utrzymując się w przestrzeni powinna uczestniczyć w rysunku całą swoją długością. Poprawne manipulowanie tym przyborem wymaga płynności i dużej obszerności ruchów w stawach: nadgarstkowym, łokciowym, barkowym a także zaangażowania całego ciała ćwiczącej.

Do obowiązkowych ćwiczeń wykonywanych ze wstążką należą m.in. spirale i wężyki, koła, ruchy ósemkowe, przejścia przez lub ponad rysunkiem wstążki, podrzuty kijka (escape), rzuty i chwytty. Wstążka nie powinna się zaplątać ani dotykać ciała zawodniczki.

## II. ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO

### I. NABÓR WSTĘPNY (6-7 LAT)

Dziewczęta ujawniające ogólne predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania gimnastyki artystycznej

- a) zajęcia ogólnorozwojowe
  - w formie zabawowej
  - ćw. osławajające z przyborami (skakanka, obręcz, piłka)
  - nauka podstawowych elementów gimnastycznych
- b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu
  - testy sprawności ogólnej – gibkość, szybkość, siła, zwinność
- c) badania lekarskie
  - ogólne badania internistyczne i ortopedyczne
  - badania dodatkowe (morfologia, OB)
- d) kryterium somatyczne
  - pomiar wysokości i ciężaru ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy)
  - pomiar proporcji ciała

Kwalifikacja dzieci do kolejnego etapu selekcji w oparciu o powyższe kryteria oraz na podstawie punktów uzyskanych z testów sprawności ogólnej.

### II. SZKOLENIE UKIERUNKOWANE (7-10 LAT)

- a) zajęcia treningowe
  - w formie zabawowej
  - w formie właściwej – kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów kl. młodzieżowej i kl. III PZG
  - zdobycie kl. mł. i III sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
  - udział w sprawdzianach kontrolnych oraz w zawodach okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich.
- b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie siłowo-sprawnościowe
  - test ogólnorozwojowy dla młodzików (6 – 12 lat)
  - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Wymienione testy (oprócz MTSF) przeprowadza się 2x w roku, w miesiącach czerwiec i grudzień.

- c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku
    - badanie ogólnolekarskie
    - badania dodatkowe – morfologia, OB, mocz
    - ocena stanu funkcjonalnego: EKG, pomiar pojemności życiowej płuc,
    - badanie tętna i ciśnienia w spoczynku.
  - d) właściwości psychiczne - zainteresowanie dzieci sportem i pobudzenie u nich motywacji do uprawiania gimnastyki i udziału w zawodach sportowych,
    - wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
    - wdrażanie dzieci do systematycznej pracy.
- dokonywanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego.

### III. SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE (10-14 LAT)

Zakwalifikowanie zawodników do następnego etapu szkolenia - może nastąpić, jeżeli zawodnik został przygotowany poprzez trening podstawowy, w stopniu umożliwiającym mu osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego.

Dalsza selekcja odbywa się na podstawie analizy perspektyw rozwojowych poszczególnych kandydatów w oparciu o warunki:

- posiadanie II klasy sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza poradni sportowo – lekarskiej lub lekarzamedycyny sportowej.
- analizę osiągniętych wyników sportowych
- pomyślnie zaliczone testy sprawności ogólnej (MTSF) i specjalnej
- określenie zbieżności cech kandydata do tzw. „modelu mistrza”
- zgoda rodziców lub prawnych opiekunów poświadczona podpisem.

Po zakończeniu każdego roku szkolenia dokonywana jest ocena kandydatów z uwzględnieniem zasad:

- stopnia realizacji indywidualnych zadań wynikowo – startowych,
- zaangażowania w proces treningowy,
- stanu zdrowia,
- aspektów szkolno-wychowawczych



Na specjalistycznym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami są Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek i Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorek oraz Drużynowe Mistrzostwa Polski Juniorek i Seniorek i Puchary Polski jako formy zawodów kontrolnych. Ponadto w ramach Kadry Narodowej Juniorek i Seniorek 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).

### III. ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA

Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkoły jest pełne wykorzystanie czasu przewidzianego w planie nauczania na szkolenie sportowe oraz efektywność wykorzystania tego czasu. Ze względu na wysokie wymagania sportowe obowiązujące w szkole mistrzostwa sportowego oraz szkole sportowej w programie tym uwzględniono maksimum godzin tygodniowo, potrzebnych dla zapewnienia optymalnych warunków szkolenia sportowego w szkołach i oddziałach mistrzostwa sportowego oraz szkołach i klasach sportowych o profilu gimnastyka artystyczna.

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 artystycznej 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.”.

Etap Edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła Ponadpodstawowa			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Klasy												
Ilość godzin	15	15	18	18	24	24	29	29	32	32	36	36

Ilość godzin z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	12+3	12+3	15+3	15+3	18+6	18+6	21+8	21+8	24+8	24+8	26+8	26+8
Ilość osób w grupie szkoleniowej	10-15*	10-15*	10-15*	8-10*	8-10*	8-10*	8-1*0	8-10*	2-3*	2-3*	2-3*	2-3*

Tabela 1. Ilość godzin w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)

*\*/ Zalecenie – proponowana ilość uczniów zgodnie z wytycznymi PZG.*

Ze względu na specyfikę nauczania gimnastyki artystycznej i indywidualizację tej dyscypliny sportu 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.

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

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

W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa, specyfiką sportu lub zróżnicowanym poziomem sportowym uczniów w czasie zajęć sportowych mogą być tworzone grupy ćwiczeniowe.

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. Ilość godzin w oddziałach i szkołach sportowych z uwzględnieniem obowiązujących godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 minut)

Etap Edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła Ponadpodstawowa			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Klasy	15	15	15	19	19	23	23	23	25	25	25	25
Ilość godzin	15	15	15	19	19	23	23	23	25	25	25	25
Ilość godzin z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	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 osób w grupie szkoleniowej	min.10	min.10	min.10	6-8	6-8	6-8	4-6	4-6	3-5*	3-5*	3-5*	3-5*
----------------------------------	--------	--------	--------	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

*\*/ Zalecenie – proponowana ilość uczniów zgodnie z wytycznymi PZG.*

*\*\*/ 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.*

Minimalna liczba uczniów w grupie ćwiczeniowej w oddziale sportowym i szkole sportowej wynosi 10.

Za zgodą organu prowadzącego szkołę liczba uczniów w grupie może być mniejsza niż 10.

W przypadkach uzasadnionych względami bezpieczeństwa, specyfiką sportu lub zróżnicowanym poziomem sportowym uczniów w czasiezając sportowych mogą być tworzone grupy ćwiczeniowe.

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.

Udział zawodników w imprezach sportowych

Ze względu na specyfikę każdej z sekcji gimnastyki, nie ma możliwości ujednoczenia liczby szkolonych zawodników przypadających na 1 trenera dla wszystkich odmian gimnastyki. Każda z sekcji wymaga indywidualnego nastawienia do treningów, co skutkuje odrębnym podejściem do każdej dyscypliny. Ponadto informuję, że odrębność sekcji gimnastyki artystycznej zarówno w metodyce nauczania, technice prowadzenia zajęć, a także podyktowanej względami bezpieczeństwa podczas treningów definitywnie wyklucza ujednoczenie kryterium ilości zawodników przypadających na jednego trenera. Jest to uzależnione od poziomu sportowego prezentowanego przez zawodników w różnym wieku, a także w obrębie jednego rocznika zawodnicy wymagają różnego zaangażowania trenera. Z tego względu to trener pracujący z zawodnikami podejmuje ostateczną decyzję o ilości uczestników zajęć, a niniejszy dokument zawiera wartości sugerowane w oparciu o analizy ekspertów danej dyscypliny.

W związku z powyższym, załączone opracowania programowe są ostateczną wersją wskazującą liczbę szkolonych zawodników, poprzedzoną wieloletnimi szkoleniami ekspertów z każdej sekcji gimnastycznej.

*Tabela. Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia*

Etap szkolenia	Rodzaj zawodów	Rodzaj zawodów	Nazwa zawodów	Nazwa zawodów	Nazwa zawodów	Nazwa zawodów	Nazwa zawodów	Nazwa zawodów
I kl. mł.PZG	Start kontrolny wewnętrzny 2-4 x w roku	Zawody Towarzystwie międzyklubowe 1-2 x w roku	MMM	Mistrzostwa Okręgu	Zawody Mikołajkowe			
II kl. III i IIPZG	Start kontrolny wewnętrzny 2 – 4 x w roku	Zawody Towarzystwie, Ogólnopolskie, Międzynarodowe	Eliminacje Centralne do OOM	OOM	Turnieje Krajowe 3-4 x w roku	DMP	Mistrzostwa Okręgu	Turnieje Międzynarodowe
III . I, Mł. iM PZG	Start kontrolny wewnętrzny 2 – 4 x w roku	Zawody Towarzystwie, Ogólnopolskie, Międzynarodowe	Zawody Kontrolne Kadry 2-3 x w roku	Turnieje Międzynarodowe 1 – 2 x w roku	IMP	ME	MŚ	DMP

Udział zawodniczek w obozach szkoleniowych

Obozy szkoleniowe są nieodzownym czynnikiem w procesie szkolenia sportowego. Obozy organizowane są minimum 2 razy w roku (zimowa i letnia przerwa wakacyjna oraz w trakcie roku szkolnego). Gimnastyka artystyczna z racji swego charakteru preferuje salę wysoko zawieszonym sufitem więc dlatego na organizację wybiera się miejsca z bardzo dobrym zapleczem organizacyjnym oraz miejsca, gdzie oprócz zajęć treningowych jest możliwość uzupełnienia własnego warsztatu sportami uzupełniającymi np. LA, zespołowe gry sportowe, pływanie, jazda na nartach.

#### Zasady planowania

Podstawą planowania jest opracowanie perspektywicznego i rocznego planu szkolenia. Uwzględnić należy klasę sportową, dobór stosownych sprawdzianów ogólnorozwojowych i specjalistycznych, objętość i intensywność w poszczególnych etapach szkolenia jak również dobór odpowiednich środków treningowych.

### IV. WIELOLETNI ROZKŁAD PROGRAMU SZKOLENIA SPORTOWEGO ORAZ TREŚĆ KSZTAŁCENIA PODSTAWY PROGRAMOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

#### 1. Przygotowanie fizyczne – rozwój cech motorycznych mających dominujący wpływ na przygotowanie techniczne.

**Siła** – rozwój siły powinien być ukierunkowany na doskonalenie procesów nerwowo -mięśniowych. Należy więc stosować ćwiczenia szybkościowo - siłowe, które powodują rozwój siły szybkiej /dynamicznej/ najbardziej potrzebnej naszej dyscyplinie. Jest potrzebna do wykonywania zarówno ćwiczeń poszczególnych części ciała jak i manipulacji przyborem. Poza tym w całym przygotowaniu fizycznym, kształtowanie siły warunkuje podnoszenie poziomu pozostałych cech motorycznych, mających decydujący wpływ na umiejętności techniczne.

**Szybkość** – cecha złożona, będąca podstawą wielu konkurencji, decydująca w znacznej mierze o sukcesach gimnastycznych. Duży wpływ na szybkość mają predyspozycje budowa somatyczna. Rozwinąć tą cechę możemy poprzez odpowiednie dozowanie treningu siłowego i utrzymanie dużej gibkości i ruchomości w stawach. Pomocne w kształtowaniu siły są szybkie skłony i skręty tułowia, wymachy i krążenia ramion, podskoki jedno- i obunóż, wieloskoki w różnych pozycjach ciała.

**Skoczność** – wiąże się z szybkością i siłą nóg, specyficzną techniką odbicia gimnastyczki i specyficznym rodzajem podłoża. Duża dynamika i amplituda skoków uwarunkowana jest szybkością i siłą odbicia. Do wykonania skoków trudniejszych potrzebne są odpowiednie warunki w postaci wrodzonej szybkości a tej nie jesteśmy w stanie nauczyć. Jeśli chodzi o siłę nóg, możemy ją rozwijać poprzez różne ćwiczenia wzmacniające siłę ogólną specjalną, jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała.

**Gibkość** – cecha podatna na wytrenowanie, która charakteryzuje się sporą ruchomością w stawach. Ćwiczenia gibkości powinny uwzględniać stały wzrost zakresu ruchomości w stawach: barkowym, kręgosłupa oraz stawów mięśniowo biodrowych. Kształcenie tej cechy wiąże się z nieprzyjemnymi uczuciami bólu i zawodniczki niechętnie je wykonują. Dlatego też powinny być prowadzone systematycznie pod nadzorem trenera. Nad gibkością pracuje się długo i wytrwale, stosując minimalne dawki. Stosowane metody uderzeniowej chęć uzyskania szybkiego postępu najczęściej kończy się nadciągnięciem, naderwaniem, zerwaniem mięśnia lub więzadeł.

Ćwiczenia gibkościowe należy wykonywać na każdym treningu, gdyż parę dni przerwy cofa poprzednie osiągnięcia do stanu wyjściowego. Zawodniczki klasy młodzieżowej, 8-10 lat powinny mieć już w pełni ukształtowaną gibkość we wszystkich stawach, gdy w okresie późniejszym wzmagany przyrost wysokości ciała, kończyn, tułowia, utrudnia wyćwiczenie szpagatu i skłonów. Rozciąganie winno mieć miejsce po dobrym rozgrzaniu organizmu. Dlatego też prowadzimy ćwiczenia gibkości bezpośrednio po zakończeniu rozgrzewki ogólnej oraz na końcu treningu, gdy przeplata się z ćwiczeniami siły. W większości są to: wymachy, wznosy nóg, skłony tułowia, ponad szpagaty z podwyższenia. Gibkość kształtujemy i doskonalimy we wszystkich okresach procesu treningowego.

**Zwinność** – cecha ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodnika. Zależy ona od reakcji zawodnika na bodźce nerwowe. Cecha ta jest szczególnie ważna przy wykonywaniu elementów dynamicznych rotacją i mistrzostw z przyborem. Przy kształtowaniu zwinności stosuje się zasadę wprowadzania nowych ruchów lub wykonywanie ich w zmienionych warunkach.

**Wytrzymałość** – gimnastyczna charakteryzuje się zdolnością przeciwstawianiu się zmęczeniu powstającemu w procesie wielokrotnego powtarzania elementów i ćwiczeń. Zdobywa się ją na sali przy pomocy ćwiczeń gimnastycznych zawartych w programie. O wytrzymałości gimnastyczki decyduje sposób treningu, ilość i jakość wykonywanych elementów za jednym podejściem do fragmentu bądź układu, oraz cały trening prowadzony w sposób intensywny. Ilości powtórzeń danego fragmentu układu i tempo jego wykonania powinny być jasno określone

i konsekwentnie przestrzegane. Będzie to wówczas narzucało odpowiedni trening wytrzymałościowy. W pierwszym etapie okresu przygotowawczego główne zadania dotyczą kształcenia wytrzymałości ogólnej i siłowej, którą wyrabiamy poprzez większą ilość biegu, skoków i ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych oraz regulowaniu częstotliwości podejść do elementów. Okres ten charakteryzuje się przewagą objętości nad intensywnością. Staramy się o to by zawodniczka posiadała umiejętność łączenia kilku elementów a co za tym idzie przyzwyczajając organizm do odpowiedniego rytmu oddychania i odpoczynku w czasie ćwiczenia. Po opanowaniu techniki ćwiczenia i po wielokrotnym jego powtarzaniu zawodniczka uzyskuje swobodę pozwalającą na momenty samokontroli i wypoczynku. Podczas gdy na początku poprzez napięcia wszystkich partii mięśniowych zużywa niepotrzebną ilość energii. Poprzez łączenie elementów i wielokrotne powtarzanie ich kształtujemy równie wytrzymałość specjalną. W podokresie przygotowania specjalistycznego zwiększamy intensywność podejść i wykonywanych elementów. W okresie startowym w dalszym ciągu kształtujemy wytrzymałość specjalną poprzez zwiększenie ilości łączonych elementów do wykonania połowy i całości układu, przy jednoczesnym podwyższeniu intensywności ich wykonywania. Wytrzymałość zawodniczek sprawdzamy za pomocą sprawdzianów kontrolnych, na których wykonują one całe układy, dwa nawet trzy razy po kolei.

## 2. Przygotowanie techniczne:

- nauka techniki wykonania elementów bazowych
- nauka układów obowiązkowych, wymagań specjalnych określonych przez Program Klasyfikacyjny PZG w kl. II, III i młodzieżowej oraz przez FIG w kl. I i M,
- elementów perspektywicznych dostosowanych do wieku zawodnika.

## 3. Przygotowanie baletowe

Ćwiczenia baletowe przygotowujące do wykonywania układów są niezbędne. Poprawiają gibkość i amplitudę ruchu. Utrzymują prawidłową postawę ciała, kształtują równowagę, estetykę i elegancję wykonywanych elementów. Zajęcia obejmują ćwiczenia przy drążku baletowym, naukę kroków tanecznych, podskoki i skoki gimnastyczne zgodne z wymaganiami FIG, piruety, ćwiczenia równoważne i kompozycje układów z przyborami.

## 4. Przygotowanie taktyczne:

- dobór odpowiednich elementów indywidualnie dla każdej zawodniczki;
- doskonalenie „najmocniejszych” i „najłabszych” przyborów, aby poprawić wynik wielobojowy i jednocześnie zwyciężać w finałach w poszczególnych przyborach.

## 5. Przygotowanie psychiczne;

- stała współpraca trenera i zawodnika z psychologiem;

6. Odnowa biologiczna:
- leczenie urazów i kontuzji oraz profilaktyka w tym zakresie;
  - systematyczne zabiegi odnowy biologicznej.

## V. PROPORCJE OBCIĄŻEŃ NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

Etap szkolenia	Charakterystyka etapu szkolenia	Proporcje obciążeń na danym etapie szkolenia		
		wszechstronny	ukierunkowany	specjalistyczny
I ETAP	<p>Wstępne szkolenie trwające 2-3 lata – klasa młodzieżowa. Stosuje się różnorodne ćwiczenia ogólnorozwojowe. Celem tego okresu jest wzmocnienie aparatu kostno – mięśniowego.</p> <p>Wyposażasz zawodniczkę w podstawowe ćwiczenia i nawyki ruchowe stanowiące bazę elementów gimnastycznych.</p> <p>Zawodniczka opanowuje program klasy Młodzieżowej</p>	50%	20% –30%	20% –30%
II ETAP	<p>Szkolenie podstawowe trwające 4-5 lat – klasa III i II PZG. Celem tego okresu jest pogłębienie opanowanych nawyków ruchowych oraz naukę elementów złożonych pod względem koordynacyjnym.</p> <p>Doskonali się także technikę pracy przyborami oraz opanowuje program dla klasy III i II, zdobywając minimum klasyfikacyjne.</p>	30% – 40%	20% – 30%	30% - 40 %
III ETAP	<p>Szkolenie specjalistyczne trwające 5–7 lat – klasa I i mistrzowska PZG – charakteryzujące się intensywną pracą nad podniesieniem poziomu sprawności ogólnej i specjalnej (technicznej).</p> <p>Zawodniczki opanowują oryginalne i trudne elementy zgodnie z regulaminem FIG składające się na układy z przyborami. W miarę upływu czasu na tym etapie musi nastąpić stabilizacja formy sportowej umożliwiająca osiągnięcie dobrych wyników na arenie międzynarodowej.</p>	15%-20%	20% –35%	50%- 60%





## VI. WYKAZ SPRAWDZIANÓW PO POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

ETAP SZKOLENIA	TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ	OPANOWANIE ELEMENTÓW TECHNIKI TANECZNEJ I TECHNIKI PRZYBORU						TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ
		SKAKANKA	OBRĘCZ	PIŁKA	MACZUGI	WSTĄŻKA	TECHNIKA TANECZNA	
I kl. mł. PZG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przeskoki przez skakankę w przód i w tył,</li> <li>- rotacje skakanką złożonej na pół</li> <li>- skoki w światło skakanki</li> <li>- eschape końca skakanki</li> <li>- rzuty skakanką</li> <li>- chwytły związanej skakanki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kręcenia obręczą na dłoni w różnych płaszczyznach</li> <li>- rotacje obręczą wokół własnej osi</li> <li>- toczenia po podłożu</li> <li>- przejścia ponad obręczą</li> <li>- rzuty obręczy w różnych płaszczyznach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odbicia piłki od podłoża na różną wysokość</li> <li>- przekładania piłki z ręki do ręki</li> <li>- obtaczania piłki wokół dłoni</li> <li>- podrzuty i chwytły toczenia po podłożu</li> <li>- małe toczenia ze wspomaganie</li> <li>- figura ósemki piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawy oswajające z maczugami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawy oswajające ze wstążką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opanowanie elementów: skoków, rotacji i równowag z grupy A, B i C w stopniu dobrym i bardzo dobrym</li> <li>- elementy dynamicznej rotacji złożone z minimum dwóch rotacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg 20 m</li> <li>- skok w dal z miejsca</li> <li>- podciągnięcia w zwisie</li> <li>- bieg</li> <li>- zwinnościowy</li> <li>- gibkość</li> <li>- wyskok dosiężny</li> </ul>
II kl. III PZG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeskoki przez skakankę w przód i w tył, podwójne,</li> <li>- rotacje skakanką złożonej na pół w różnych płaszczyznach</li> <li>- skoki przez podwójnie złożoną skakankę</li> <li>- eschape końca skakanki z podwójną rotacją (spirale)</li> <li>- rzuty złożoną skakanką</li> <li>- chwytły skakanki bez kontroli wzrokowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rotacje obręczą wokół własnej osi i wokół dłoni</li> <li>- kręcenia na innych częściach ciała niż ręce</li> <li>- toczenia obręczą po ciele</li> <li>- rzuty na dużą wysokość</li> <li>- chwytły do rotacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toczenia piłką po ciele</li> <li>- odbicia piłką od ciała</li> <li>- figura ósemki piłką z kolistym ruchem ramienia i obszernym ruchem ciała</li> <li>- rzuty piłką na dużą wysokość</li> <li>- chwytły piłki bez pomocy rąk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- małe krążenia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej</li> <li>- duże koła maczugami</li> <li>- ruchy asymetryczne</li> <li>- młynki w różnych płaszczyznach</li> <li>- podrzuty i chwytły jedną i dwiema maczugami</li> <li>- rzuty jedną maczugą na dużą wysokość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- duże i średnie koła wstążką w różnych płaszczyznach prawą i lewą ręką</li> <li>- spirale wstążką</li> <li>- spirale na podłożu</li> <li>- wężyki w różnych płaszczyznach</li> <li>- wężyki na podłożu</li> <li>- przejsie przez lub nad rysunkiem wstążki</li> <li>- rzuty wstążką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opanowanie elementów techniki tanecznej: skoków, rotacji i równowag z grupy B, C, D w stopniu dobrym w połączeniu z pracą przyborem</li> <li>- elementy dynamicznej rotacji złożone z minimum trzech rotacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg 20 m</li> <li>- skok w dal z miejsca</li> <li>- podciągnięcia</li> <li>- wzwisie</li> <li>- unoszenie NN</li> <li>- wzwisie</li> <li>- uginanie RR</li> <li>- w podporze na podłożu</li> <li>- skłony tułowia w przód i w tył</li> <li>- gibkość</li> <li>- szpagaty</li> <li>- zławeczki</li> </ul>



ETAP SZKOLENIA	TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ	OPANOWANIE ELEMENTÓW TECHNIKI TANECZNEJ I TECHNIKI PRZYBORU						TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ
		SKAKANKA	OBRĘCZ	PIŁKA	MACZUGI	WSTĄŻKA	TECHNIKA TANECZNA	
III kl. II PZG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeskoki przez skakankę w przód i w tył, podwójne, w obrocie, w różnym tempie i charakterze</li> <li>- rotacje skakanką złożoną w różnych płaszczyznach</li> <li>- skoki przez podwójnie złożoną skakankę</li> <li>- skoki w obrocie przez skakankę</li> <li>- eschape końca skakanki z podwójną rotacją (spirale)</li> <li>- rzuty skakanki różnymi częściami ciała</li> <li>- chwyt skakanki bez kontroli wzrokowej i bez pomocy rąk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rotacje obręczą wokół własnej osi i wokół dłoni</li> <li>- kręcenia i rotacje na innych częściach ciała niż ręce</li> <li>- toczenia obręczą po ciele</li> <li>- rzuty na dużą wysokość w różnych płaszczyznach</li> <li>- chwyt do rotacji, do kręcenia, do toczenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- długie toczenia piłkapo ciele</li> <li>- odbicia piłką od ciała w elementach techniki tanecznej</li> <li>- figura ósemki piłką z kołistym ruchem ramienia i obszernym ruchem ciała</li> <li>- rzuty piłką na dużą wysokość różnymi sposobami</li> <li>- chwyt piłki bez pomocy rąk i bez kontroli wzrokowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- małe, dynamiczne krążenia w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej</li> <li>- duże koła maczugami w różnych płaszczyznach</li> <li>- ruchy asymetryczne</li> <li>- młynki w różnych płaszczyznach</li> <li>- podrzuty i chwyt jednej i dwiema maczugami z podwójnym podkręceniem maczug</li> <li>- rzuty jedną i dwiema maczugami maczuga na dużą wysokość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- duże i średnie koławstążką w różnych płaszczyznach prawą i lewą ręką</li> <li>- spirale wstążką wokół kijka i wokół ciała</li> <li>- spirale na podłożu wężyki w różnych płaszczyznach</li> <li>- wężyki na podłożu</li> <li>- przejście przez lub nad rysunkiem wstążki</li> <li>- rzuty powrotne wstążką (bumerang)</li> <li>- rzuty wstążką nogami w rotacjach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opanowanie elementów techniki tanecznej: skoków, rotacji i równowag w stopniu dobrym i bardzo dobrym w połączeniu z pracą przyborem</li> <li>- elementy dynamicznej rotacji (DER) złożone z minimum trzech rotacji, wykonywane poza polem widzenia i bez pomocy rąk (w momencie rzutu lub chwytu przyboru)</li> <li>- wyraz artystyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg 20 m</li> <li>- skok w dal zmięjsca</li> <li>- podciągnięcia w zwisie</li> <li>- bieg zwinnościowy</li> <li>- uginanie RR w podporze na podłożu</li> <li>- skłony tułowia w przód i w tył</li> <li>- gibkość</li> <li>- szpagaty z krzeselka lub drążka</li> </ul>
		IV kl. I PZG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze skakanką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego z obręczą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego z piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego z maczugami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze wstążką</li> </ul>



ETAP SZKOLENIA	TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ	OPANOWANIE ELEMENTÓW TECHNIKI TANECZNEJ I TECHNIKI PRZYBORU						TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ
		SKAKANKA	OBRE CZ	PIŁKA	MACZUGI	WSTĄ ŻKA	TECHNIKA TANECZNA	
<b>V</b> kl. MŁ. PZG i FIG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze skakanką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwasportowego z obręczą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwasportowego z piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego z maczugami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze wstążką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy grup trudności D i E w połączeniu z pracą przyborem</li> <li>- elementy dynamicznej rotacji (DER) złożone z minimum trzech rotacji, wykonywane poza polem widzenia i bez pomocy rąk (w momencie rzutu i chwytu przyboru)</li> <li>- artyzm wykonywanych układów (wyraz artystyczny)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bieg 20 m</li> <li>- skok w dal z miejsca</li> <li>- podciągnięcia w zwisie</li> <li>- równowagi z wykorzystaniem platformy tensometrycznej</li> <li>- skłony tułowia w przód i w tył</li> <li>- gibkość</li> <li>- szpagaty z krzeselka lub drążka</li> </ul>
<b>VI</b> kl. M PZG i FIG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze skakanką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwasportowego z obręczą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwasportowego z piłką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego z maczugami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalneFIG</li> <li>- elementy mistrzostwa sportowego ze wstążką</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- elementy grup trudności D i E w połączeniu z pracą przyborem</li> <li>- elementy dynamicznej rotacji (DER) złożone z minimum trzech rotacji, wykonywane poza polem widzenia i bez pomocy rąk (w momencie rzutu i chwytu przyboru)</li> <li>- artyzm wykonywanych układów (wyraz artystyczny)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- równowagi z wykorzystaniem platformy tensometrycznej</li> </ul>



VII. OKREŚLENIE POZIOMU SPORTOWEGO NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIAW GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

ETAP SZKOLENIA	Opanowanie elementów bazowych zalecanych przez PZG i FIG					Wynik testu sprawności ogólnej	Wynik testu sprawności specjalnej
	SKAKANKA	OBRĘCZ	PIŁKA	MACZUGI	WSTAŻKA		
<b>I</b> <b>kl. mł. PZG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 3 R</li> <li>- mistrzostwa przyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 3 R</li> <li>- mistrzostwa przyboru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<p>Sprawność fizyczna wysoka</p> <p>80 – 100 %</p>	
<b>II</b> <b>kl. III PZG</b>	<p>Skakanka służy już tylko jako przybór wspomagający w kształtowaniu koordynacji ruchowej i ćwiczeniach ogólnorozwojowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 43R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 3R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	<p>Sprawność fizyczna wysoka</p> <p>Powyżej 50%</p>	
<b>III</b> <b>kl. II PZG</b>	<p>Skakanka służy już tylko jako przybór wspomagający w kształtowaniu koordynacji ruchowej i ćwiczeniach ogólnorozwojowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Min 3 elementy ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<p>Sprawność fizyczna wysoka</p> <p>Powyżej 60%</p>	





Etap szkolenia	Opanowanie elementów bazowych zalecanych przez PZG i FIG					Wynik Testu sprawności ogólnej	Wynik Testu sprawności specjalnej
	SKAKANKA	OBRĘCZ	PIŁKA	MACZUGI	WSTAŻKA		
<b>IV</b> <b>kl. I PZG</b>	Skakanka służy już tylko jako przybór wspomagający w kształtowaniu koordynacji ruchowej i ćwiczeniach ogólnorozwojowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 7 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 7 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 7 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 7 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 4R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 15</li> </ul>	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%
<b>V</b> <b>kl. MŁ. PZG</b>	Skakanka służy już tylko jako przybór wspomagający w kształtowaniu koordynacji ruchowej i ćwiczeniach ogólnorozwojowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%
<b>VI</b> <b>kl. M PZG i FIG</b>	Skakanka służy już tylko jako przybór wspomagający w kształtowaniu koordynacji ruchowej i ćwiczeniach ogólnorozwojowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymagania specjalne FIG</li> <li>- najwyższe 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru</li> <li>- minimum 2 sekwencje kroków tanecznych</li> <li>- maksimum 5R</li> <li>- mistrzostwa przyboru max. 20</li> </ul>	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%



## Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

- Wysoka sala gimnastyczna wyposażona w kompletny sprzęt specjalistyczny: plansza gimnastyczna, drabinki, drążek, sala baletowa z lustrami
- boisko szkolne umożliwiające prowadzenie zajęć ogólnorozwojowych na świeżym powietrzu
- siłownia
- gabinet odnowy biologicznej i fizjoterapii
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska
- pedagog (psycholog) szkolny
- stały nadzór pedagogiczny
- konsultacje z dietetykiem

## VIII. 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 artystycznej 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 (Puchar Prezesa PZG – maj/czerwiec) lub start w Drużynowych Mistrzostwach Polski, czy Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży już w klasie wyższej. Oba mezocykle dzielimy na 3 etapy – faza przygotowawcza, startowa i przejściowa. Faza przygotowawcza rozwija poziom przygotowania fizycznego i równolegle 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 zawodniczek oddziału sportowego w gimnastyce artystycznej (10 lat)**

1) Charakterystyka grupy zawodników:

- liczebność grupy - 8 dziewczynek,
- poziom sportowy - kl. 4 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 Drużynowe Mistrzostwa Polski klasy III,
- wzrost poziomu sprawności ogólnej jako bazy do nauki elementów technicznych kl. młodzieżowej,
- nauka elementów technicznych kl. młodzieżowej, zgodnie z wymaganiami „Programu klasyfikacyjnego GA”,
- osiągnięcie wieloboju sportowego na poziomie 70% wyniku maksymalnego

3) Główne zadania szkoleniowe:

- podniesienie poziomu zdolności motorycznych,
- opanowanie techniki wymaganych elementów gimnastycznych 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
- Drużynowe Mistrzostwa Polski – kwiecień
- sprawdzian wewnętrzny w wymogach kl. młodzieżowej – maj
- mistrzostwa województwa – maj
- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży – maj
- 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.

<b>Przykładowy mikrocykl treningowy w okresie startowym:</b>	
Poniedziałek	Rozgrzewka, trening ogólnorozwojowy gibkości – obwód stacyjny, trening techniczny - podstawowa technika taneczna, technika wykonywania rzutów i rzyk z poszczególnymi przyborami (obręcz i piłka);
Wtorek	Rozgrzewka, trening szybkościowy i technika biegu krótkiego z wykorzystaniem skakanki, podstawowa technika wykonywania toczeń z obręczą oraz piłką. Trening prawidłowego wykonywania elementów trudności przyboru (DA) z obręczą i piłką.
Środa	Rozgrzewka, trening motoryczny, ćwiczenia wzmacniające siłę, obwód stacyjny, połówki układów taneczno-akrobatycznych, z obręczą oraz z piłką, trening gibkości;
Czwartek	Rozgrzewka, trening szybkościowy i technika wykonywania trudności ciała DB, trening wykonywania poszczególnych układów – pierwsze wykonanie choreografii w całości, drugie ćwiczenie fragmentów układów.
Piątek	Rozgrzewka taneczna, sprawdzian treningowy wykonywania układów taneczno-akrobatycznych, z obręczą oraz z piłką.

<b>Przykładowa jednostka treningowa:</b>	
<b><u>Rozgrzewka</u></b>	<p><b>Wstęp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Piłeczka do golfa (1 minuta / stopa)</li> <li>-SLUMP (siad, klęk, na plecach)</li> <li>-Rotacje, pretzel</li> <li>-Roler – kilka szybkich ruchów – tydka, tył uda, przód uda, przywodziciele</li> </ul>
	<p><b>Ćwiczenia siłowe 4x 30 sekund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Deska obunóż</li> <li>- Deska jednonóż (obie strony)</li> <li>-Klęk podparty (kąt w stawach kolanowych i biodrowych 90 stopni, kolana 5 cm nad podłogą) – naprzemiennie unosimy do przodu prawą/ lewą rękę</li> <li>-Naprzemiennie brzuchy 5 x / siad równoważny 5 sekund</li> </ul>
	<p><b>Ćwiczenia szybkościowe (6 x 20 sekund)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bieg w miejscu, co 2 kroki 2 żabki</li> <li>-Skip A</li> <li>-Powerade</li> <li>-Deska obunóż</li> <li>-Pompki na kolanach</li> <li>-Desko-pompka</li> </ul>
	<p><b>Ćwiczenia zwinnościowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-W pozycji stojącej – wyjście rękoma jak najdalej do przodu + powrót 4x</li> <li>-Candlestick 10x</li> <li>-Deska bokiem na wyprostowanej ręce – przejście na drugą stronę przez pompkę – 4x na stronę</li> <li>-Pozycja kuczna, półprzewrót, proste nogi dotykają podłogi za głową, powrót, wstanie bez pomocy rąk, wyskok 10x</li> <li>-Deska bokiem na wyprostowanej ręce – przejście na drugą stronę przez deska – superman – 4x/strona</li> <li>-Candlestick naprzemiennie z powerade 5x</li> <li>-Deska bokiem na przedramieniu – przejście na drugą stronę przez brzuchy 4x – 4x strona</li> </ul>
	<p><b>Ćwiczenia siłowe (24 x 20 sekund – 8 ćwiczeń po 20 sekund – 3 serie – guma na kolanach)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-In and out jump</li> <li>-Deska – superman</li> </ul>

	<p>-W leżeniu na brzuchu unoszenie nogi jak do arabesque'a (kolano proste) + zmiana strony</p> <p>-Deska bokiem – odwodzenie górnej nogi + zmiana strony</p> <p>-Na lekko ugiętej nodze przejście do jaskółki + powrót (zakres ruchu tylko w zakresie, w którym trzymamy stabilizację miednicy) + zmiana strony</p> <p><b>Ćwiczenia równoważne</b></p> <p>-Szeroka II pozycja, zejście na dół, releve / pełna stopa, do góry – 5x</p> <p>-Szeroka II pozycja, zejście w dół, zatrzymanie na 5 sekund, dynamiczne wyjście do góry z podskokiem – 10x</p> <p>-Szeroka II pozycja, zejście w dół, releve / pełna</p> <p>-Szeroka II pozycja, zejście w dół, releve / pełna stopa – całość 5x</p>
<p><b><u>Trening Gibkości</u></b></p>	<p>Wymachy NN przy drabinkach w różnych płaszczyznach, półszpagaty, szpagaty, ćwiczenia rozciągające barki, mostki, skłony.</p>
<p><b><u>Trening Techniczny</u></b></p>	<p><b>Akrobatyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przerzut bokiem 5x każda strona</li> <li>• „skok tygrysi” x 10</li> <li>• seria trzech przewrotów w przód po 5 x</li> <li>• przejście w przód i w tył obunóż 5x</li> <li>• seria trzech przejść w przód jedno nóż 5x</li> <li>• seria trzech przejść w tył jedno nóż.5x</li> </ul> <p><b>Trudność Ciała (DB)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technika wykonania trudności równowag nr 4, 9, 13 oraz 14 (RG CoP 2022-2024)</li> <li>• Technika wykonania trudności rotacji nr 5, 13, 14, 15 (RG CoP 2022-2024)</li> <li>• Technika wykonania trudności skoków nr 3, 23, 32, 45 (RG CoP 2022-2024)</li> </ul>
<p><b><u>Zestaw powysiłkowy</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Żaba 3 minuty (2x 30 sekund ręce na biodrach)</li> <li>• Roler przód uda, przywodziciele</li> <li>• Piłka tył uda / pośladek</li> </ul>

## IX. 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 gimnastyki artystycznej
- 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.



X. WYKAZ ELEMENTÓW BAZOWYCH DO OPANOWANIA  
POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA, W ZALEŻNOŚCI OD  
WIEKU ZAWODNIKA

**SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO 3 KLASIE**

1. **Sprawdzian techniki podstawowej ciała** - 50 pkt.
- wykonanie 3 różnych elementów akrobatycznych - 3x5 pkt
  - wykonanie równowagi o wartości technicznej min. - 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)
  - wykonanie skoku o wartości technicznej min. - 0,2 pkt. (wg przepisów FIG) <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
  - wykonanie piruetów o wartości technicznej min. - 0,2 pkt. (wg przepisów FIG) <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub>
  - wykonanie do muzyki 1 ścieżki tanecznej z wybranym przyborem (skakanka, obręcz lub piłka). - 5 pkt.

RÓWNOWAGA	PUNKTY
na całej stopie	3
na półpalcach	5
równowaga dynamiczna	10

SKOK	PUNKTY
półszpagatowy	3
półszpagatowy z nogą do głowy	5
koziół półszpagatowy	7
koziół półszpagatowy zen skłonem	10

PIRUET	PUNKTY
360°	3
720°	5
powyżej 1080°	10

**2. Sprawdzian techniki pracy z przyborem****- 50 pkt.**

- znajomość i umiejętność wykonania wszystkich fundamentalnych grup zeskakanką i obręczą, (punktacja za każdy przybór oddzielnie)
- wykonanie po 2 „ryzyka” różnym sposobem rzutu przyboru (2 x obręcz i 2x piłka).

GRUPY FUNDAMENTALNE	PUNKTY
0-1 grupa	1
2-3 grupy	3
4 grupy	5

Ryzyko	Punkty
z dwiema rotacjami i więcej	1
z dwiema rotacjami chwyt bez użycia rąk	3
z dwiema rotacjami ze zmianą osi lub poziomów	7
z dwiema rotacjami rzut lub chwyt bez użycia rąk lub poza polem widzenia	10

**Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać – 100 pkt.****PUNKTACJA KOŃCOWA**

Ocena	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końcowy	75-100	50-74	25-49	0-24

## SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO 8 KLASIE

Maksymalna liczba punktów 150

1. **Test z techniki tanecznej – max. 30 pkt.**

- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)

RÓWNOWAGA	PUNKTY
na całej stopie	3
na półpalcach	5
dynamiczna	10

SKOK	PUNKTY
szpagatowy	3
szpagatowy z nogą do głowy	5
koziół szpagatowy	7
koziół szpagatowy zen skłonem	10

PIRUET	PUNKTY
360°	3
720°	5
powyżej 1080°	10

2. **Test z techniki przyboru – max. 100 pkt.**

- umiejętność wykonania trudności przyborem DA z dwiema spośród czterech fundamentalnych grup charakterystycznych dla poszczególnych przyborów (obowiązują 4 przybory) wg przepisów FIG – (łącznie punktacja zsumowana z wszystkich przyborów - max. 40 pkt.)

Grupy	Punkty
8	10
6	7
4	5
2	2

- wykonanie po dwa „ryzyka” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują trzy przybory / bez skakanki) - max. 60 pkt.

Ryzyko	Punkty
z trzema rotacjami i więcej	1
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk	3
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk i poza polemwidzenia	7
z trzema rotacjami rzut i chwyt bez użycia rąk i poza polemwidzenia	10

**Przynależność do kadry Narodowej junierek lub senierek – 10 pkt.**

Udział w Mistrzostwach Europy – 10 pkt.

**PUNKTACJA KOŃCOWA**

Ocena	Wybitna	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końcowy	150-120	119-85	84-50	49-25	24-0

## SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

Maksymalna liczba punktów **200 pkt.**

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.
  - wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,5 pkt. (wg przepisów FIG)
  - wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)
  - wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)

<b>RÓWNOWAGA</b>	<b>PUNKTY</b>
na całej stopie	3
na półpalcach	5
na półpalcach w turlanie lub w rotacji	10

<b>SKOK</b>	<b>PUNKTY</b>
koziół szpagatowy	3
koziół szpagatowy z nogą do głowy	5
koziół szpagatowy ze skłonem	10

<b>PIRUET</b>	<b>PUNKTY</b>
360°	3
720°	5
powyżej 1080°	10

2. **Test z techniki przyboru – max. 140 pkt.**

- umiejętność wykonania trudności przyborem AD z jedną wybraną grupą fundamentalną charakterystyczną dla poszczególnych przyborów i jedno AD z chwytem (obowiązują 4 przybory) wg przepisów FIG – (łącznie punktacja zsumowana za cztery przybory - max. 40 pkt.)

DA	Punkty
DA	max. 5

- własna interpretacja wylosowanego utworu muzycznego z wybranym przyborem – max. 20 pkt.
- wykonanie po dwa „ryzyka” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują cztery przybory) - max. 80 pkt.

Ryzyko	Punkty
z trzema i więcej rotacjami, chwyt bez użycia rąk	1
z trzema i więcej rotacjami, ze zmianą osi bądź poziomą, chwyt bez użycia rąk	3
z trzema rotacjami, ze zmianą osi bądź poziomą chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	7
z trzema rotacjami, ze zmianą osi bądź poziomą, rzut i chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	10

**Tytuł Mistrzyni Polski senierek – 10 pkt.**

**Przynależność do kadry Narodowej senierek – 10 pkt.**

**Udział w Mistrzostwach Europy lub Świata – 10 pkt.**

**PUNKTACJA KOŃCOWA**

Ocena	Wybitna	Bardzo dobra	Dobra	Słaba	Bardzo słaba
Wynik końcowy	200-160	159-110	109-85	84-50	49-0

# XI. TESTY NABOROWE DLA KLASY SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

## **TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I W SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO wg podanej skali**

*Maksymalna liczba punktów 100*

1. Wizualna ocena sylwetki – do 20 pkt.
  - ☐ wzrost do 125 cm – 2 pkt, 126 – 130 cm – 5 pkt., powyżej 130 cm – 7 pkt.
  - ☐ masa ciała do 25 kg – 7 pkt., 26 – 30 kg – 5 pkt, powyżej 30 kg – 2 pkt
  - ☐ brak widocznych wad postawy – 6 pkt.

2. Próba szybkości – bieg na odcinku 20 m – do 20 pkt.

☐ Technika biegu

Ocena	Punkty
Słaba	1 – 4
Dobra	5–12
Wybitna	13-20

3. Pomiar siły mięśni brzucha – do 20 pkt.

☐ w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu

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

4. Próba gibkości – do 20 pkt.

- ☐ skłon w przód w siadzie płaskim – do 5 pkt.
- ☐ skłon w przód w siadzie rozkrocznym – do 5 pkt.
- ☐ szpagat wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt.
- ☐ szpagat rozkroczny – do 5 pkt.

Odchylenia kątów od pożądanych wartości:

Kąt	Punkty
do 20☐	5
20☐ - 45☐	3
powyżej 45☐	0

5. Próba wykonania mostka – do 20 pkt.

Wykonanie	Punkty
z pozycji stojącej – samodzielnie	20
z pozycji stojącej – z asekuracją	10
z pozycji leżącej – samodzielnie	5

**Punktacja końcowa:**

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 60
dobra	51–60
średnia	35–50
niska	poniżej 35

Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli.



## TEST NABOROWY DO IV KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

Maksymalna liczba punktów 100

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.

☐ wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,3 pkt. (wg przepisów FIG)

Równowaga	Punkty
na całej stopie	3
na półpalcach	5
dynamiczna	10

☐ wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,1 pkt. (wg przepisów FIG)

Skok	Punkty
półszpagatowy	3
półszpagatowy ze skłonem	5
półszpagatowy z rotacją	7
półszpagatowy z rotacją i skłonem	10

☐ wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Piruet	Punkty
jeden obrót	3
dwa obroty	5
trzy obroty i więcej	10

2. Test z techniki przyboru – do 70 pkt.

☐ znajomość i umiejętność wykonania wszystkich czterech fundamentalnych grup charakterystycznych dla poszczególnych przyborów (obowiązują 4 przybory) wg przepisów FIG

Grupy	Punkty
4	35
3	25
2	15
1	5

☒ wykonanie dwóch „ryzyk” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują trzy przybory)

Ryzyko	Punkty
z dwoma rotacjami	5
z trzema rotacjami i więcej	15
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk	25
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	35

**Punktacja końcowa:**

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 70
dobra	51–70
średnia	30–50
niska	poniżej 30

Test dla kandydatów do klas sportowych oraz szkoły mistrzostwa sportowego w gimnastyce artystycznej składa się z dwóch testów ocenianych w skali do 30 punktów oraz do 70 punktów. Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli.

## **TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ I W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO**

Maksymalna liczba punktów 100

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.

☐ wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)

Równowaga	Punkty
na całej stopie	3
na półpalcach	5
łączona (dwie różne formy)	10

☐ wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Skok	Punkty
szpagatowy	3
szpagatowy ze skłonem	5
szpagatowy z rotacją	7
szpagatowy z rotacją i skłonem	10

☐ wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)

Piruet	Punkty
dwa obroty	3
trzy obroty	5
łączony (dwie różne formy)	10

2. Test z techniki przyboru – do 70 pkt.

☐ zaprezentowanie elementów „mistrzostwa” z trzema dowolnymi przyborami wg przepisów FIG – (łączna punktacja zsumowana dla każdego przyboru - max. 30 pkt.)

Mistrzostwo	Punkty
1	15
2	25
3 lub więcej	35

- ☐ wykonanie trzech „ryzyk” różnym sposobem rzutu przyboru (obowiązują cztery przybory) – (łączna punktacja zsumowana dla każdego przyboru - max. 40 pkt.)

Ryzyko	Punkty
z dwoma rotacjami	5
z trzema rotacjami i więcej	15
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk	25
z trzema rotacjami chwyt bez użycia rąk i poza polem widzenia	35

**Punktacja końcowa:**

Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80
dobra	61–80
średnia	40–60
niska	poniżej 40

Test dla kandydatów do klas sportowych oraz szkoły mistrzostwa sportowego w gimnastyce artystycznej składa się z dwóch testów ocenianych w skali do 30 punktów oraz do 70 punktów. Członkowie komisji oceniającej kandydatów powinni posiadać minimum stopień instruktora gimnastyki lub sędziego okręgowego. Każda z prób może być wykonana jednokrotnie. Kwalifikację uzyskują kandydaci wykazujący się co najmniej średnią sprawnością wg podanej tabeli

SEKRETARZ GENERALNY  
Polskiego Związku Gimnastycznego

  
Agnieszka Jowik