

## GIMNASTYKA

Szkoły przystępujące do współzawodnictwa muszą się zarejestrować przez system rejestracji szkół srs.szs.pl zgodnie z kalendarzami wojewódzkimi nie później niż do 30 września bieżącego roku szkolnego.

### **1. Program:**

Ćwiczenia gimnastyczne dla dziewcząt (trójbój gimnastyczny):

- ćwiczenia wolne – układ
- skok rozkroczny przez kozła (wysokość 90 – 110 cm)
- ćwiczenia równoważne na ławeczce – układ

Ćwiczenia gimnastyczne dla chłopców (trójbój gimnastyczny):

- ćwiczenia wolne – układ
- skok rozkroczny przez kozła (wysokość 90 – 110 cm)
- ćwiczenia na drążku – wymyk do podporu przodem

### **2. Uczestnictwo:**

W zawodach startują szkolne drużyny dziewcząt i chłopców, a klasyfikacja będzie prowadzona oddzielnie dla obu grup. Drużyny chłopców składają się z 8 zawodników, drużyny dziewcząt z 8 zawodniczek. We współzawodnictwie na równych prawach mogą brać udział szkoły publiczne i niepubliczne. W zawodach finałowych mogą brać udział drużyny szkolne, które zwyciężyły w bezpośrednich zawodach międzyszkolnych w dzielnicy. Prawo startu, bez etapu dzielnicowego, mają szkoły, które są jedynymi szkołami swojego typu na terenie dzielnicy lub do zawodów dzielnicowych zgłosiła się tylko jedna szkoła.

Prowadzona będzie również klasyfikacja indywidualna za wyniki w trójboju gimnastycznym – oddzielnie dla dziewcząt i chłopców (nie punktuje w klasyfikacji szkół i dzielnic). Zdobycie miejsc I – III w klasyfikacji indywidualnej może być uwzględnione przez dyrektora szkoły jako szczególne osiągnięcie przy przyznawaniu stypendium za osiągnięcia sportowe oraz wpisywane na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.

W roku szkolnym 2025/2026 do zawodów można zgłaszać uczniów z roczników 2015 – 2018.

### **3. Sędziowanie:**

W zawodach szkolnych oceniać ćwiczenia może jeden sędzia. W zawodach gminnych, dzielnicowych minimum dwóch, a w zawodach finałowych minimum trzech sędziów. Sędziowanie jest jawne (oceny sędziów pokazywane są na tablicach sędziowskich).

Przy ocenianiu przez dwóch sędziów oceną końcową ćwiczenia jest średnia arytmetyczna ocen poszczególnych sędziów. Przy ocenianiu przez trzech sędziów oceną końcową ćwiczenia jest średnia arytmetyczna ocen poszczególnych sędziów pod warunkiem, że skrajne oceny różnią się od oceny środkowej do 0,5 pkt. Jeśli jedna skrajna ocena odbiega od oceny środkowej o 0,6 pkt. lub więcej – odpada. Oceną końcową jest średnia arytmetyczna z dwóch pozostałych. Jeśli dwie skrajne oceny (najwyższa i najniższa) odbiegają od oceny środkowej po 0,6 pkt lub więcej – odpadają. Oceną końcową jest ocena środkowa.

Przykłady:

- 1) oceny: 8,2; 8,5; 8,7 – ocena końcowa to średnia arytmetyczna z trzech – 8,47 pkt.
- 2) oceny: 7,9; 8,5; 9,0 – ocena 7,9 odpada (różnica 0,6 pkt. do oceny środkowej); ocena końcowa to średnia arytmetyczna dwóch pozostałych – 8,75 pkt.
- 3) oceny: 7,8; 8,5; 9,1 – ocena 7,8 odpada (różnica 0,7 pkt. do oceny środkowej); ocena 9,1 odpada (różnica 0,6 pkt. do oceny środkowej). Oceną końcową jest ocena środkowa – 8,50 pkt.

Średnia arytmetyczna zaokrąglana jest i zapisywana z dokładnością do 0,01 pkt.

Ostateczny wynik drużyny stanowi suma ocen końcowych za ćwiczenia 8 zawodników/zawodniczek w każdym układzie/na każdym przyrządzie uzyskanych w trójboju gimnastycznym. W przypadku remisu wyników drużyn, wyższe miejsce w klasyfikacji końcowej zajmuje drużyna, której zawodnik/zawodniczka uzyskał(a) wyższą ocenę końcową w trójboju gimnastycznym. W przypadku dalszego remisu decyduje wyższa ocena końcowa drugiego zawodnika/zawodniczki danej drużyny. W przypadku remisu w klasyfikacji indywidualnej, wyższe miejsce w klasyfikacji końcowej zajmuje zawodnik/zawodniczka, który otrzymał wyższą ocenę końcową za skok rozkroczny przez kozła. W przypadku dalszego remisu decyduje wyższa ocena końcowa za ćwiczenia wolne.

Zaleca się wykorzystanie elektronicznego systemu podliczania wyników (np. ITD).

Błędy wykonania: mały błąd 0,1 pkt., średni błąd 0,3 pkt., duży błąd 0,5 pkt., upadek 1,0 pkt.

Mały błąd (potrącenie 0,1 pkt):

- niewielkie odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- niewielkie ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała, nieznaczne rozłączenie nóg, mały krok lub podskok, nieobciążone stopy,
- jakiegokolwiek inne niewielkie odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

Średni błąd (potrącenie 0,3 pkt.):

- wyraźne odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- wyraźne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała, wyraźne rozłączenie nóg, duży krok lub podskok,
- jakiegokolwiek inne wyraźne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

Duży błąd (potrącenie 0,5 pkt.):

- znaczne odchylenie od bezbłędnego wykonania,
- znaczne ugięcie rąk, nóg lub sylwetki ciała,
- jakiegokolwiek inne znaczne odchylenia od estetycznego i technicznego wykonania ćwiczenia.

#### **4. Program szczegółowy:**

**Ćwiczenia wolne – układ (dziewczeta i chłopcy) – na ścieżce, macie gimnastycznej, filcu lub materacach**

Zawodnik/zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Lp.	Opis ćwiczenia	Wartość ćwiczenia	Błędy wykonania	Potrącenia za każdy błąd
1.	Z PZ – RR w górę, krok w przód i zamachem jednej nogi stanie na RR (przy ścianie lub drabince) – wytrzymać 3 sek.	1,5 pkt.	brak wytrzymania  NN, RR ugięte, wygięcie lub załamanie T powtórne dojście do stania na RR	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
2.	Opust prostych, złączonych NN i łącznie wyprost T do postawy, RR w górę	0,5 pkt.	NN ugięte	do 0,3 pkt.
3.	Krażenie RR łukiem tylnym w dół i łącznie wyskok z półobrotem do postawy, RR w górę	0,5 pkt.	zachwianie, NN ugięte	do 0,3 pkt.
4.	Krok w przód i przerzut bokiem („gwiazda”) do rozkroku, RR w bok	1,5 pkt.	załamanie w biodrach NN, RR ugięte, brak amplitudy, brak płynności	do 0,5 pkt.
5.	Krażenie PR/LR łukiem zewnętrznym w dół z ¼ obrotu do postawy, RR w górę			
6.	Z półprzysiadu przewrót w przód (chwilowy wyprost NN w kolanach, po odbiciu w fazie lotu) do przysiadu podpartego i łącznie wyprost do postawy, RR w górę	1,5 pkt.	NN ugięte, brak fazy lotu, brak amplitudy, brak płynności	do 0,5 pkt.
7.	Skłon T w przód (dłonie na podłożu) i przewrót w przód (NN proste, złączone) do leżenia tyłem, RR w górę	1,0 pkt.	NN ugięte, rozłączone	do 0,5 pkt.
8.	Ugięcie RR i NN – podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) – wytrzymać 3 sek. Równoczesne ugięcie RR i NN, przejście do leżenia tyłem, RR wzdłuż T	1,5 pkt.	brak wytrzymania  NN, RR ugięte; płaski mostek	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
9.	Wznos T i przejście do siadu prostego i skłon T w przód z chwytem od zewnątrz za stopy – wytrzymać 3 sek.	1,0 pkt.	brak wytrzymania  NN ugięte, skłon niepełny	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
10.	Przewrót w tył do rozkroku podpartego	0,5 pkt.	NN ugięte, brak płynności	do 0,5 pkt.
11.	Podskokiem przysiad podparty; wyprost i wyskok w górę z wymachem RR w górę – w tył, NN („sprężynka”). Ładowanie do postawy, RR w górę zewnątrz	0,5 pkt.	zachwianie NN ugięte brak „sprężynki”	do 0,3 pkt.

Wykaz skrótów: PZ – postawa zasadnicza; T – tułów; NN – nogi; RR – ręce/ramiona, PR – prawa ręka/ramię, LR – lewa ręka/ramię

Ocena ćwiczenia:

- układ oceniany jest do 10 punktów, z dokładnością do 0,1 pkt.,
- upadek na podłoże – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.,
- suma potrąceń za błędy wykonania (wraz z upadkiem) pojedynczego ćwiczenia nie może przekroczyć jego wartości,
- pomoc przy wybranym elemencie powoduje niezaliczenie tego elementu i odjęcie jego wartości od końcowej oceny,
- ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie. Pozycje statyczne (stanie na RR, „mostek”, skłon T w przód) powinny być wytrzymane minimum 3 sekundy. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nieujętych opisem.

**Ćwiczenia równoważne na ławeczce – układ (dziewczeta) – ławeczka gimnastyczna dł. 4 m, szer. 25 cm**

Zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Lp.	Opis ćwiczenia	Wartość ćwiczenia	Błędy wykonania	Potrącenia za każdy błąd
1.	Wejście na początek ławeczki do pozycji równoważnej na 1N, 2N prosta w tył, następnie waga przodem – N i T minimum w poziomie lub powyżej – wytrzymać 3 sek.	2,0 pkt.	brak wytrzymania  zachwianie; NN, RR ugięte; N lub T poniżej poziomu wykonania pozycji równoważnej z T w pionie – tzw. „arabeski”	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.  1,0 pkt.
2.	4 kroki w przód z pogłębieniem, RR w bok	1,0 pkt.	zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
3.	Wspięcie na palce obunóż i obrót o 180°	2,0 pkt.	zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
4.	Pozycja równoważna – stanie na 1N, wznos 2N ugiętej w przód, ręka przeciwna w przód, druga w bok – wytrzymać 3 sek.	1,0 pkt.	brak wytrzymania  zachwianie; NN, RR ugięte	1 sek. – 0,3 pkt 2 sek. – 0,5 pkt. do 0,5 pkt.
5.	3 kroki w tył we wspięciu na palce, RR w bok lub w górę	1,0 pkt.	zachwianie, brak wspięcia, NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.
6.	Przysiad, obrót w przysiadzie o 180°, RR w bok	2,0 pkt.	zachwianie, RR ugięte	do 0,5 pkt.
7.	Wyprost do postawy, zeskok w bok do postawy (w fazie lotu przed doskokiem – zamach NN i RR w tył)	1,0 pkt.	zeskok niski, zachwianie; NN, RR ugięte	do 0,5 pkt.

Ocena ćwiczenia:

- układ oceniany jest do 10 punktów, z dokładnością do 0,1 pkt.,
- upadek z przyrządu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.,
- suma potrąceń za błędy wykonania (wraz z upadkiem) pojedynczego ćwiczenia nie może przekroczyć jego wartości,
- pomoc przy wybranym elemencie powoduje niezaliczenie tego elementu i odjęcie jego wartości od końcowej oceny,
- ćwiczenie powinno być wykonane ściśle z opisem, płynnie, obszernie i estetycznie. Pozycje statyczne (równoważne) powinny być wytrzymane minimum 3 sekundy. Zezwala się na dowolną interpretację ruchów RR i NN i szczegółów połączeń głównych elementów nieujętych opisem.

### **Skok rozkroczny przez kozła (dziewczeta i chłopcy)**

Zawodnik/zawodniczka zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

- skok rozkroczny przez kozła wzdłuż wysokości 90 – 110 cm;
- wykonuje się dwa skoki, oceną końcową jest nota za skok lepszy;
- zezwala się na użycie dwóch odskoczni.

#### **Ocena ćwiczenia:**

- skok wykonany w pozycji stojącej – do 8,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok wykonany z zamachem NN – stopy na wysokości bioder – do 9,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok wykonany z zamachem NN – stopy powyżej wysokości bioder i głowy – do 10,0 pkt. (minus błędy wykonania)
- skok oceniany jest z dokładnością do 0,1 pkt.,
- upadek z przyrządu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.

#### **Błędy wykonania i uwagi:**

- brak wyprostów (w biodrach) po odbiciu z RR za kozłem (lot i doskok w załamaniu) – potrącenie do 0,5 pkt.
- brak lub złe odbicie z odskoczni – potrącenie do 0,5 pkt.
- NN ugięte w całym skoku – potrącenie do 0,5 pkt.,
- zbyt krótki skok, lądowanie tuż za kozłem – potrącenie do 0,5 pkt.,
- pomoc przy skoku – ocena maksymalna 3,0 pkt.

### **Wymyk na drążku do podporu przodem (chłopcy) – drążek przyścienny lub zawieszony na drabince**

Zawodnik zgłasza swoją gotowość do rozpoczęcia ćwiczenia poprzez podniesienie ręki.

Wymyk musi być wykonany w nachwycie do podporu przodem – wytrzymać 3 sek. – dowolne zejście z podporu i postawa. Zawodnik może wykonać dwie próby (jedną z podłoża, jedną z pełnego zwisu – w dowolnej kolejności). Oceną końcową jest nota za lepsze ćwiczenie.

#### **Ocena ćwiczenia:**

- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN prostych, złączonych – do 10,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia siłą (bez odbicia z NN – z pełnego zwisu) o NN ugiętych, złączonych – do 9,5 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia lub zamachem jednej nogi, o NN prostych – do 8,0 pkt.
- wykonanie ćwiczenia z odbicia lub zamachem jednej nogi, o NN ugiętych – do 7,5 pkt.
- ćwiczenie oceniane jest z dokładnością do 0,1 pkt.
- upadek z przyrządu lub na przyrząd – każdorazowo potrącenie 1,0 pkt.

#### **Błędy wykonania i uwagi:**

- ćwiczenie powinno być zakończone w podporze przodem o RR prostych (wytrzymać min. 3 sekundy)
- brak podporu przodem i wytrzymania – potrącenie do 1,0 pkt.
- wykonanie wymyku w podchwycie – potrącenie do 0,5 pkt.
- po wykonaniu ćwiczenia dozwolone jest dowolne zejście z przyrządu tj. odmyk lub zeskok w tył
- pomoc w wykonaniu wymyku – ocena maksymalna 3,0 pkt.