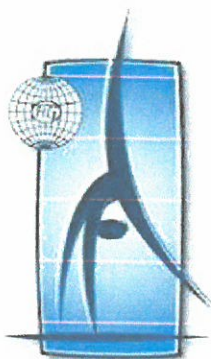




*„Wieloletni Program Szkolenia Sportowego
w gimnastyce sportowej kobiet”*



PZG 2022

PREZES
Polskiego Związku Gimnastycznego

[Signature]
Leszek Blanik

SEKRETARZ GENERALNY
Polskiego Związku Gimnastycznego

[Signature]
Piotr Dec

Spis treści

I. WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIEI (I ETAP).....	4
1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny.....	4
2. Etap edukacyjny: I etap edukacyjny	4
3. Etap szkolenia sportowego: ukierunkowany wstępny	4
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia wszechstronnego.....	4
5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego	5
6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia	5
7. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego z wychowania fizycznego	6
8. Treści programowe szkolenia sportowego	10
9. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów sportowych i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego	11
10. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się	11
11. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG.....	11
12. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego.....	12
13. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Gimnastyczny	15
14. Piśmiennictwo	15
II. WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIEI (II ETAP)	16
1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny.....	16
2. Etap edukacyjny: II etap edukacyjny.....	16
3. Etap szkolenia sportowego: ukierunkowany	16
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia ukierunkowanego.	16
5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego	17
6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia	18
7. Treści programowe szkolenia sportowego.....	19
8. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG	22
III. WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIEI (III ETAP).....	22
1. Związek Sportowy: Polski Związek Gimnastyczny.....	22

2. Etap edukacyjny: II i III etap edukacyjny	22
3. Etap szkolenia sportowego: specjalistyczny	22
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego na etapie szkolenia specjalistycznego.	22
5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego	23
6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia	24
7. Treści programowe szkolenia sportowego.....	25
8. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG	27
IV. ZAŁOŻENIA PROGRAMU SZKOLENIA	27
1. Udział zawodników w obozach szkoleniowych.....	31
3. WIELOLETNI ROZKŁAD PROGRAMU SZKOLENIA GIMNASTYCZEK	31
6. Warunki niezbędne do realizacji programu	34
V. WYKAZ ELEMENTÓW BAZOWYCH DO Opanowania w poszczególnych etapach szkolenia, w zależności od wieku zawodnika	37
VI. TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO.....	46
ZAŁĄCZNIK DO ROZPORZĄDZENIA	69
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ Z DNIA 29.03.2017 R. (POZ. 671).....	69
TYP SZKOŁY, KLASA, WIEK UCZNIA, ETAPY SZKOLENIA SPORTOWEGO I CZAS TRWANIA SZKOLENIA SPORTOWEGO¹	69

I. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej kobiet (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 kobiet 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 – 13-15 lat
- Młodzieżowiec/Senior – 15 lat i więcej

Oznacza to, że 13-15 letnie zawodniczki 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 kobiet. 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 kobiet 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.”.

5. 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 GSK” (załącznik nr 1),
- 10) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego,
- 11) realizowanie programu nauczania WF z zakresu szkoły podstawowej I-III

Společno-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.

6. 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.

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

a. 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 (4 przyrządy gimnastyczne: skok, poręcze asymetryczne, równoważnia ćwiczenia wolne) 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 ścisła. 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 multimediów 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, poręcz asymetryczne, równoważnia, 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 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 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:

Sila – 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 jedno- 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 ścisłej 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 tę 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). Czynnikiem wpływającym 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 wzmocnionym 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 тренаżerach 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.

8. 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 na jednym nogu, 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 na jednym nogu,
- 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.

9. 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)*

10. 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 GSK”

11. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

Na początku ukierunkowanego wstępnie etapu szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM są Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodziczek rozgrywane w programie zawartym w „Programie klasyfikacyjnym PZG”. Zawody te odbywają się w ramach podziału Polski na 3 strefy: strefa A, B, C. Ponadto, co roku jest rozgrywana „Mała Olimpiada”, która jest finałem stref. Uczestniczy w niej 36 zawodniczek - 12 najlepszych zawodników, którzy zajęli 12 pierwszych

miejsz 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” młodemu zawodnikowi 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.

Grupa szkoleniowa na tym etapie szkolenia powinna liczyć około 8-10 osób w oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego oraz minimum 10 osób w oddziałach i szkołach sportowych.

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

- kl. I – III SP – 15+3 godzin/tydzień w oddziałach i SMS (tabela nr 1)
- kl. I – III SP – 12+3 godzin/tydzień w oddziałach i szkołach sportowych (tabela nr 2)

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 kobiet 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.

12. Periodyzacja i przykładowe wzorcowe plany szkolenia sportowego rocznego

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 mężczyźni 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 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 zawodników oddziału sportowego w gimnastyce sportowej kobiet (7-8 lat)

- 1) Charakterystyka grupy zawodników:
 - liczebność grupy - 12 dziewczynek,

- 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, poręcz, równoważnia - pojedyncze elementy, trening gibkości;

Wtorek – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika biegu krótkiego, łączenie 2-3 elementów technicznych na poręczach, akrobatyce i równoważni, trening gibkości;

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

Czwartek – rozgrzewka, trening szybkościowy i technika naskoku na odskocznie, łączenie 2-3 elementów technicznych w ćw. wolnych, równoważnia i poręczach,

Piątek – rozgrzewka, 3-4 układy na skoku, poręczach, ćw. wolnych, równoważni, 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 poręczach 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 poręczach x 5
- „kołyski” na planszy x 12

3. Trening techniczny:

- poręcze:

- wymyk do podporu przodem na DŻ x5
- zamachy x10
- kołowrót w tył w podporze x 5
- naskok kuczny x 5
- doskok do górnej żerdzi x 10
- równoważnia:
- zaznaczone stanie na RR – x 10
- przerzut bokiem x 5
- mostek w tył lub tik tak x 5
- zeskok przerzut bokiem z ¼ obrotu

- ćwiczenia wolne:

- stania na RR x 10
- przerzut bokiem x 10
- falset x 10
- przewrót w przód i w tył po 10 x
- piruet na 1 N x 10

4. Trening gibkości:

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

13. 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
- 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, 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.

14. 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 GSK.
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.

II. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej kobiet (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.

SELEKCJA SPECJALISTYCZNA (10-14 LAT)

Zakwalifikowanie zawodniczki do realizacji programu szkolenia specjalistycznego może nastąpić, jeżeli zawodniczka została przygotowana poprzez trening ukierunkowany w klasie sportowej, w szkole sportowej lub w klubie sportowym.

Selekcja do SMS 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 lekarza medycyny 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 selekcja kandydatów z uwzględnieniem zasad:

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

Etap szkolenia specjalistycznego w gimnastyce sportowej kobiet to wiek 10 -14 lat zawodniczek. 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. Zawodniczki powinny 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 zawodniczek 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 w:

oddziałach i szkołach 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)

oddziałach i szkołach sportowych:

(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 GSK” (załącznik nr 1),
- 11) selekcja zawodników do dalszego etapu szkolenia sportowego.

Společno-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, 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 żerdzi, odmachy na poręczach,
- 10) wykonać „Program Klasyfikacyjny GSK” 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.

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 różnych grup trudności oraz skoku z dwóch grup strukturalnych. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (4 przyrządy gimnastyczne: skok przez stół gimnastyczny, poręcze asymetryczne, równoważnia, ćwiczenia wolne) treści programowe powinny zawierać elementy techniki wymaganej na poszczególnych przyrządach. Trening gibkości powinien zapewniać pełną amplitudę ruchów w elementach technicznych.

Ze względu na młody wiek zawodniczek – na specjalistycznym 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 równolegle. Wiodącą cechą motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła i wytrzymałość siłowa. Równolegle 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 (drażki z paskami gimnastycznymi, trampolina, minitrampoliny, 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: stół gimnastyczny do skoku, poręcze asymetryczne, równoważnia - o różnej wysokości, plansza gimnastyczna, drabinki, ścieżki akrobatyczne sprężynowe i batutowe, trampolina. 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. Zawodniczki 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.

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,
- potrafi używać środków w celu ochrony własnego organizmu.

8. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

Na specjalistycznym etapie szkolenia sportowego głównymi zawodami w ramach SSM jest finał OOM rozgrywany zgodnie z „Programem Klasyfikacyjnym GSK”. Zawody te odbywają się w dwóch etapach. Pierwszy etap to udział w eliminacjach centralnych. Z eliminacji centralnych najlepsze 32 zawodniczki w klasie III PZG i 24 zawodniczki w kl. II PZG uczestniczą w finałach OOM.

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

III. Wieloletni Program Szkolenia Sportowego w gimnastyce sportowej kobiet (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 kobiet to wiek 14 lat i więcej. W tym czasie wzrasta objętość, intensywność treningu sportowego. Wiąże się to też z uwarunkowaniami szkolnymi. Zawodniczki powinny posiadać już określony poziom przygotowania ogólnego i zasób elementów technicznych. Zawodniczki 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 zawodniczek 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:

oddziałach i szkołach 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

oddziałach i szkołach sportowych, (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.

Společno-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

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 różnych grup trudności w zależności od poziomu wytrenowania zawodniczki oraz skoków z różnych grup strukturalnych. Uwzględniając specyfikę dyscypliny (4 przyrządy gimnastyczne: skok przez stół gimnastyczny, poręcze asymetryczne, równoważnia, ćwiczenia wolne) 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 utancznienia 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 równolegle w formie „odciążenia” od treningu specjalistycznego. Wiodącą cechą motoryczną, kształtowaną na tym etapie jest siła i wytrzymałość siłowo-szybkościowa. Równolegle 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 (drażek z paskami gimnastycznymi, trampolina, minitrampolina, ścieżka batutowa, ścieżka powietrzna, 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 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, stół gimnastyczny do skoku, poręcze asymetryczne, równoważnia - 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.

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,
- potrafi używać kosmetyków w celu ochrony własnego organizmu.

8. Współzawodnictwo sportowe w ramach systemu określonego przez PZG

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).

IV. 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 sportowa.

Tabela 1.

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

Etap	Szkoła Podstawowa										Szkoła Ponadpodstawowa			
Szkolenia sportowego	Szkolenie ukierunkowane			Szkolenie specjalistyczne				Szkolenie specjalistyczne						
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV		
Ilość godzin szkolenia/ tyg. z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	18	18	18	22	22	26	26	26	26	30	30	30	30	
	15+3	15+3	15+3	18+4	18+4	22+4	22+4	22+4	22+4	27+3	27+3	27+3	27+3	
Ilość os. w gr. szkoleniowej	7-9*	7-9*	7-9*	5-8*	5-8*	5-8*	3-6*	2-5*	2-4*	2-4*	2-4*	2-4*		

**/ 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 PZG.*

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 różnicowanym 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	Szkoła Podstawowa										Szkoła Ponadpodstawowa			
Szkolenia sportowego	Szkolenie ukiernkowane			Szkolenie specjalistyczne				Szkolenie specjalistyczne						
Edukacyjny	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV		
Ilość godzin szkolenia/tyg. z uwzględnieniem zajęć technicznych i sportów uzupełniających	15	15	15	19	19	23	23	23	25	25	25	25		
	12+3	12+3	12+3	15+4	15+4	19+4	19+4	19+4	22+3	22+3	22+3	22+3		
Ilość os. w gr. szkoleniowej	7-10*	7-10*	7-10*	5-8*	5-8*	5-8*	4-6*	3-6*	3-5*	3-5*	3-5*	3-5*		

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

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 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 3.

Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia

<i>Etap szkolenia</i>	<i>Sprawdziany</i>	<i>Zawody</i>
I Młodziczki (kl. mł. PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 x w roku, - zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików • Drużynowy Puchar Polski
II Juniorki młodsze (kl. III i II PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 x w roku, - zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Puchar Polski Juniorek Młodszych • Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży • Drużynowe Mistrzostwa Polski • Zawody międzynarodowe
III Juniorki (kl. I PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 x w roku, - zawody klubowe	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Zawody Kontrolne Kadry Juniorek • Puchar Polski Juniorek • Indywidualne Mistrzostwa Polski • Drużynowe Mistrzostwa Polski • Nadzieje Olimpijskie • EYOF • Mistrzostwa Europy • Mecze międzynarodowe
Młodzieżowiczki (kl. Młodzieżowca PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 x w roku, - sprawdziany kontrolne PZG	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Zawody Kontrolne • Indywidualne Mistrzostwa Polski
Seniorki (kl. M PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 x w roku, - sprawdziany kontrolne PZG	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrzostwa Okręgu • Zawody Kontrolne Kadry Seniorek • Indywidualne Mistrzostwa Polski • Drużynowe Mistrzostwa Polski • Mecze międzynarodowe • Puchary Świata • Mistrzostwa Europy • Mistrzostwa Świata • Igrzyska Olimpijskie

1. Udział zawodników w obozach szkoleniowych

Obozy szkoleniowe są nieodzownym czynnikiem w procesie szkolenia sportowego. Obozy organizowane są minimum 2 razy w roku (zimą i latem). Gimnastyka sportowa z racji swego charakteru preferuje salę więc dlatego na organizację wybiera się miejsca z bardzo dobrym zapleczem przyrządowym oraz miejsca gdzie oprócz zajęć treningowych jest możliwość uzupełnienia własnego warsztatu sportami uzupełniającymi np. LA, zespołowe gry sportowe, pływanie, jazda na nartach.

2. 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.

3. Wieloletni rozkład programu szkolenia gimnastyczek

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

Sila – maksymalny rozwój u dziewcząt uzyskuje się w wieku 13-14 lat. Potwierdzają to bardzo wysokie rezultaty junierek startujących np. w ME, dorównujące seniorkom w wielu elementach siłowych na poręczach i równoważni, jak też w ćw. wolnych. Poza tym w całym przygotowaniu fizycznym kształtowanie siły warunkuje podnoszenie poziomu pozostałych cech.

Szybkość – cecha złożona, będąca podstawą wielu konkurencji, decydująca w znacznej mierze o sukcesach gimnastyczek. Duży wpływ na szybkość mają predyspozycje i 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 i wieloskoki.

Skoczność – jest wieloczynnościową funkcją siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała. U dziewcząt okres przyspieszonego rozwoju skoczności to 4-6 lat, średnie tempo 7-10 lat i okres stabilizacji na poziomie 11-15 lat. Skoczność jest cechą dość indywidualną, kształtowaną do określonych granic.

Gibkość – stały rozwój 4-12 lat, w tym okres 10-12 lat to intensywny jej rozwój. Cecha podatna na wytrenowanie, szczególnie u dziewcząt, które charakteryzują się sporą ruchomością w stawach.

Zwinność – cecha ta kojarzy się nieodłącznie z określeniem sprawności zawodniczki. Zależy ona od reakcji zawodniczki 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 – u dziewcząt występują dwa okresy przyspieszonego rozwoju tej cechy: 4-9 lat i 12-13 lat. Na początkowy okres nie mamy żadnego wpływu, ale odpowiedni trening wytrzymałościowy (interwał) w drugim okresie pozwala nam dobrze rozwinąć tą cechę. Rozróżniamy wytrzymałość ogólną, miejscową i specjalną. Na etapie szkolenia wszechstronnego

stosuje się głównie zabawy biegowe, gry zespołowe, tory przeszkód. W późniejszych etapach szkolenia są to już treningi z elementami ćwiczeń gimnastycznych.

2) Przygotowanie techniczne:

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

3) Przygotowanie baletowe

Ćwiczenia baletowe przygotowujące do wykonywania elementów na równoważni i na ćwiczeniach wolnych z podkładem muzycznym 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 ćwiczeń wolnych. Ponieważ bardzo ważną rolę odgrywa poczucie rytmu i umuzykalnienie zawodniczki, dlatego w klasach 1 – 3 szkoły podstawowej celowe jest wprowadzenie dodatkowo jednej godziny muzyki do zajęć dydaktycznych prowadzonej przez nauczyciela specjalistę lub akompaniatora.

4) Przygotowanie taktyczne

- dobór odpowiednich elementów indywidualnie dla każdego zawodnika;
- doskonalenie „najmocniejszych” i „najsłabszych” konkurencji, aby poprawić wynik wieloboju i jednocześnie zwyciężać w finałach na przyrządach.

5) Przygotowanie psychiczne

- stała współpraca trenera i zawodnika z psychologiem.

6) Odnova biologiczna

- leczenie urazów i kontuzji oraz profilaktyka w tym zakresie,
- systematyczne zabiegi odnowy biologicznej.

7) Sporty wspomagające

- do sportów wspomagających należą: lekkoatletyka, pływanie, akrobatyka sportowa, gry zespołowe, narciarstwo.

4. Etapy programu szkolenia

1) Etap przygotowania wszechstronnego - okres 3 lat (klasy I, II, III szkoły podstawowej)

Zadania do wykonania

- kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów i łączenia ich w układy obowiązkowe i dowolne,
- przygotowanie siłowo – szybkościowe niezbędne do nauki elementów na przyrządach,
- przygotowanie choreograficzne niezbędne do wyegzekwowania prawidłowej postawy ciała i równowagi a także plastyki i czystości ruchu,
- wdrażanie dzieci do systematycznej pracy,
- zainteresowanie dzieci sportem, pobudzanie 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,
- zabezpieczenie harmonijnego rozwoju zawodniczek przez dobór odpowiednich zestawów ćwiczeń, zapewniających stałą poprawę układu krążenia, oddychania i ruchu,
- udział w testach, sprawdzianach i zawodach,
- osiągnięcie przez zawodniczki kategorii młodzika a następnie juniora młodszego w cyklu zawodów sportowych: MMM, finał OOM, ogólnopolskie turnieje,
- dokonanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego,
- na przestrzeni szkolenia w tym okresie dzieci powinny nabyć podstawowe wiadomości z zakresu higieny, korzystania z odnowy biologicznej i czynnego wypoczynku.

2) Etap przygotowania ogólnego i technicznego (specjalistycznego)

Klasy IV, V, VI, VII szkoły podstawowej

Zadania do wykonania

- doskonalenie wszystkich cech motorycznych,
- na bazie uzyskanego poziomu cech motorycznych nauka elementów i połączeń ćwiczeń objętych Programem Klasyfikacyjnym PZG,
- szeroka indywidualizacja planów treningowych, jak też startowych poszczególnych zawodniczek; plany powinny jasno precyzować cele dalekosiężne zawodniczek,
- zawodniczki powinny mieć nakreślony plan doskonalenia nawyków ruchowych, kształtowania odporności na zmęczenie i trudne sytuacje,
- oceną prawidłowości planowania i realizacji zadań jest ilość zakwalifikowanych zawodniczek do Kadry Polski Juniorek.

3) Etap doskonalenia technicznego - (kl. VIII SP, kl. I – IV szkoła średnia)

Zadania do wykonania

- start zawodniczek w układach dowolnych kl. I i Mistrzowskiej,
- uzyskanie wiedzy i doświadczenia umożliwiające świadome uczestnictwo w programowaniu treningu, jak też zadań startowych oraz nakreśleniu dalekosiężnych planów wspólnie z trenerem,
- współpraca na odcinku realizacji zadań treningowych i startowych, samoocena zadań,
- rejestracja obciążeń, znajomość zasad samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego i poziomu sprawności fizycznej,
- poznanie form aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć treningowych i szkolnych i ich wpływ na odpoczynek i odnowę organizmu,
- udział w zawodach sportowych, zgrupowaniach szkolenia centralnego.

4) Etap utrzymania uzyskanego poziomu - (kl. II, III, IV szkoły średniej)

Zadania do wykonania

- przewaga ilościowa w treningach na korzyść stabilizacji techniki oraz poprawy sprawności ukierunkowanej i specjalistycznej,
- znaczny nacisk w BPS na formę psychiczną,
- dalsza praca nad treningiem siły, który pozwoli na utrzymanie formy i zapobieganie kontuzjom,
- udział w zawodach krajowych i zagranicznych,
- pomoc młodszym zawodniczkom, pierwsze próby asekuracji podczas zajęć, samodzielne próby prowadzenia krótkich jednostek treningowych,
- udział w zawodach klas młodszych w charakterze sędzin i organizatorek imprez.

Prezentowany poniżej program szkolenia (treści programowe, zalecane wymagania specjalne) opracowano opierając się na ogólnie przyjętych trendach rozwoju gimnastyki sportowej.

5. Teoria

Teoretyczne aspekty programu szkolenia dające wiedzę uczniom na temat treningu sportowego.

1. Dieta i żywienie, potrzeby energetyczne sportowców, normy żywienia w okresie treningów, zawodów oraz w przerwie między treningami, prawidłowa regulacja masy ciała, odżywki w sporcie, prawidłowo ułożony jadłospis.
2. Kontuzje w sporcie, sposoby unikania kontuzji i zapobieganie urazom.
3. Analiza szkolenia poprzez nagrywanie zawodników na treningach indywidualna praca z zawodnikami.
4. Aktualizacja przepisów sędziowskich (np. zmiany w grupach elementów).
5. Podstawy masażu i hydromasażu.
6. Indywidualizacja treningu na poziomie każdego etapu szkolenia:
 - obserwacja na treningu,
 - obserwacja na zawodach,
 - analiza video po zawodach,
 - korygowanie i eliminowanie błędów technicznych.

6. Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny sprzęt specjalistyczny, doły asekuracyjne,
- salę baletową z lustrami i batut,
- boisko szkolne umożliwiające prowadzenie zajęć ogólnorozwojowych na świeżym powietrzu,
- siłownia,
- gabinet lekarski,
- gabinet odnowy biologicznej,
- lekarz, fizykoterapeuta,

- wysoko kwalifikowana kadra trenerska,
- pedagog (psycholog) szkolny,
- stały nadzór pedagogiczny,
- dietetyk.

7. 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,
- 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, 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.

8. Periodyzacja szkolenia na poszczególnych etapach rozwoju 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.

Okres szkolenia ukierunkowanego wstępnie należy podzielić na okresy roczne. W gimnastyce sportowej kobiet z reguły stosuje się w cyklu rocznym dwa szczyty formy spowodowane przygotowaniem do najważniejszych zawodów. Na początkowym etapie ukierunkowanego szkolenia pierwszy szczyt formy przypada na zawody indywidualne (Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików maj - 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 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.

W okres 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 zawody indywidualne (finał OOM) i drużynowe (Drużynowy Mistrzostwa Polski październik – listopad). 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 i intensywności uwzględniając poziom zaawansowania.

Na etapie szkolenia specjalistycznego (14 lat i więcej) 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 równolegle 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.

9. 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 GSK.
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. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego (Dz.U. 2017 poz. 671).

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

Klasa młodzieżowa 8-10 lat

SKOK – Przerzut w przód:

- z odskoczni salto zgrupowane w przód,
- z odskoczni salto proste,
- z odskoczni przerzut na materac wysokość 80 cm do leżenia,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, lądowanie do leżenia na materac równy ze Stołem gimnastycznym,
- z rozbiegu przerzut w przód przez stół gimnastyczny z lądowaniem na NN.

Skok – Rundak w przód

- z odskoczni rundak na materac wysokość 80 cm do leżenia przodem,
- z odskoczni rundak na materac wysokość 80 cm na NN na materac,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110cm, lądowanie do leżenia przodem na materac o 20 cm wyższy od stołu,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, lądowanie na NN.

Skok – Yurchenko (przygotowanie)

- rundak na materac wysokość 20 cm wyskok do leżenia,
- rundak na odskocznę odbicie na materac 60 cm do leżenia,
- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 80 cm,
- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 80 cm do leżenia,
- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 110 cm,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 40 cm.

Klasa III 10-11 lat

SKOK – Przerzut w przód:

- z odskoczni salto proste na materac wysokość 60 cm na NN,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, lądowanie na materac 60 cm powyżej stołu do leżenia,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, lądowanie na materac 100 cm za stołem na NN,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu salto zgrupowane w przód,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu flik-flak w przód,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu flik-flak w przód salto zgrupowane w przód.

SKOK – Rundak w przód:

- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, lądowanie na materac wysokość 100 cm na NN i odbicie do leżenia,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu salto zgrupowane w tył,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu flik-flak w tył,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 110 cm, na materac równy ze stołem na NN w połączeniu flik-flak salto zgrupowane.

Skok- Yurchenko

- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 80 cm,
- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 80 cm do leżenia,
- rundak na odskocznie flik-flak w tył na materac 110 cm,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 40 cm,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 110 cm na NN,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 110 cm do leżenia,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 110 cm zgrupowane salto w tył,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 110 cm flik-flak w tył,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 110 cm, na materac wysokość 110 cm flik-flak zgrupowane salto w tył.

Klasa II 11-13 lat (według tabeli FIG)

Skok – Przerzut w przód z rotacją w drugiej fazie skoku po odbiciu z RR

- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 125 cm, zgrupowane salto,
- przerzut przez stół gimnastyczny wysokość 125, łamane salto.

Skok – Rundak z rotacją w drugiej fazie skoku po odbiciu z rąk

- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 125 cm, salto zgrupowane,
- rundak przez stół gimnastyczny wysokość 125 cm, salto łamane.

Skok- Yurchenko z rotacją w drugiej fazie skoku po odbiciu z rąk

- yurchenko przez stół gimnastyczny 125 cm, salto zgrupowane,
- yurchenko przez stół gimnastyczny 125 cm, salto łamane.

Klasa I 13-15 lat (według tabeli FIG)

Wybór skoku i jego trudność dobiera się indywidualnie pod zawodniczkę.

Kl. Młodzieżowa PZG

Poręcze na DŻ:

1. Wymyk do podporu.
2. Kołowrót w tył w podporze.
3. Kołowrót w przód w podporze.
4. Wspieranie wychwytem do podporu.
5. Wspieranie wychwytem w połączeniu z kołowrotem w tył.
6. Zamach do stania na RR.
7. Wspieranie wychwytem w połączeniu z zamachem do stania na RR.

Poręcze na GŻ:

1. Zamachy z zwisie z amplitudą.
2. Zamachy z zwisie z amplitudą do żerdzi.
3. Nawinięcie.
4. Kołowrót w tył w podporze.
5. Wspieranie wychwytem do podporu.
6. Wspieranie wychwytem w połączeniu z kołowrotem w tył.

Poręcze zeskok:

1. Nastopowy o NN złączonych/w rozkroku.
2. Sanzirowka do postawy.
3. Salto kulone w tył.
4. Salto proste w tył z asekuracją trenera.

Paski:

1. Kołowrót w tył w podporze.
2. Wspieranie wychwytem do podporu.
3. Zamachy z zwisie z amplitudą.
4. Kołowrót olbrzymi w tył.

Kl. III PZG

Poręcze na DŻ:

1. Wspieranie wychwytem w połączeniu z zamachem do stania na RR seria 3-5.
2. Kołowrót nastopowy w tył lub w przód.

Poręcze na GŻ:

1. Wspieranie wychwytem w połączeniu z zamachem do stania na RR.
2. Kołowrót olbrzymi w tył.
3. Kołowrót olbrzymi w tył w kierunku żerdzi.
4. Sanzirowka 45°.

Poręcze zeskok:

1. Salto proste w tył.
2. Półtora salta w tył na materace 40cm.

Paski:

Wykonujemy serię elementów 15-20 w podejściu:

1. Kołowrót nastopowy do stania na RR.
2. Przemyk.
3. Sztalder.
4. Kołowrót olbrzymi w tył.
5. Kołowrót olbrzymi w przód.
6. Kołowrót olbrzymi w tył „przekopany”.

Kl. II PZG**Poręcze:**

1. Wspieranie wychwytem w połączeniu z zamachem do stania na RR seria 5-8.
2. Kołowrót nastopowy do stania na RR.
3. Przemyk.
4. Sztalder.
5. Kołowrót olbrzymi w tył.
6. Kołowrót olbrzymi w przód.
7. Sanzirowka.
8. Kołowrót olbrzymi w tył z obrotem 180°.
9. Kołowrót olbrzymi w tył z obrotem 360°.
10. Element blisko żerdzi z obrotem 180°.
11. Element blisko żerdzi z obrotem 360°.
12. Element z lotem na tą samą żerdź (Ginger, Jeger, Tkachev i itp.).
13. Przeskok z GŻ na DŻ (z obrotem 180°, saltem paka i itp.).
14. Przeskok z DŻ na GŻ („tęczą” i itp.).

Poręcze zeskok:

1. Salto proste w tył.
2. Salto proste w tył z obrotem 180°, 360°, 540°, 720°.
3. Podwójne salto w tył w pozycji skulonej.
 1. Podwójne salto w tył w pozycji łamanej.
2. Salto proste w przód.
3. Salto proste w przód z obrotem 180°, 360°.
4. Podwójne salto w przód w pozycji skulonej.

Kl. Młodzieżowa PZG**Równoważnia – Elementy akrobatyczne w tył:**

1. Przewrót w tył z leżenia tyłem do pozycji kłecznej.
2. Mostek w tył na 1N.
3. Zeskok:
 - salto kuczne w tył

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w przód:

1. Przewrót w przód do leżenia tyłem z chwytem za równoważnię.

2. Stanie na RR o nogach złączonych.
3. Stanie na RR przewrót w przód do leżenia tyłem z chwytem za równoważnię.
4. Mostek w przód na 1N.
5. Mostek Tik-Tak.
6. Przerzut bokiem do wypadu lub do pozycji o nogach złączonych.
7. Zeskok:
 - przerzutem bokiem z 90° obrotu,
 - salto kuczne w przód.

Równoważnia – Elementy gimnastyczne:

1. Podskoki gimnastyczne:
 - Podskok kuczny,
 - Podskok „pistolet”,
 - Podskok sissone,
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą.
2. Seria podskoków gimnastycznych:
 - Dwa łączone podskoki - kuczny i „pistolet”,
 - Dwa łączone podskoki sissone,
 - Dwa łączone podskoki - podskok szpagatowy z pełną amplitudą i podskok sisoone,
3. Piuret passe z 180° obrotu.

Kl. III PZG

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w tył:

1. Mostek w tył na 1N do wypadu lub pozycji o nogach złączonych;
2. Flik-flak na 1N lub 2NN,
3. Seria akrobatyczna:
 - Stanie na RR i w połączeniu flik- flak na 1N lub 2NN,
 - Mostek w tył w połączeniu flik-flak na 1N lub 2NN,
 - Mostek Tik – tak w połączeniu flik – flak na 1N lub 2NN,
4. Salto kuczne w tył na równoważni.
5. Zeskok:
 - mostek w tył minimum i łącznie salto kuczne w tył,
 - Flik – flak na 1N lub 2NN i łącznie salto kuczne w tył.

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w przód:

1. Stanie na RR przewrót w przód do wysokiej postawy.
2. Mostek w przód na 1N, lub mostek Tik-Tak.
3. Przerzut w przód na 1N.
4. Rundak.
5. Salto bokiem lub salto machowe w przód, Salta machowe.
6. Seria akrobatyczna:
 - Mostek w przód i łącznie przerzut w przód (kolejność łączenia elementów dowolna).
7. Zeskok:
 - Przerzut bokiem i łącznie salto kuczne w tył,
 - Rundak i łącznie salto kuczne w tył.

Równoważnia – Elementy gimnastyczne:

1. Podskoki gimnastyczne:
 - Podskok sissone,
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg - „Zetka”
 - Podskok szpagatowy z 2 NN do lądowania na 2NN,
2. Seria podskoków gimnastycznych:
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą i łącznie podskok sisoone,
 - Podskok szpagatowy z 2NN do lądowania na 2 NN i łącznie podskok sissone,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg „Zetka” i łącznie podskok sissone,
3. Piuret passe z 180° obrotu,
4. Piuret passe z 360° obrotu w przód i/lub w tył.

Kl. II PZG

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w tył:

1. Flik-flak na 1N lub 2NN,
2. Seria akrobatyczna:
 - Łączone dwa flik-flaki w tył na 1N lub 2NN,
 - Flik – flak salto kuczne w tył lub flik – flak salto proste w tył na 1N.
3. Salto kuczne w tył.
4. Zeskok:
 - Flik – flak na 1N lub 2NN minimum salto proste w tył.

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w przód:

1. Naskok:
 - Przewrót w przód na równoważnie,
 - Szpicaga do stania na RR zejście do poziomu.
2. Przerzut w przód na 1N,
3. Rundak,
4. Salto bokiem lub salto machowe w przód lub salto arabskie,
5. Seria akrobatyczna:
 - Łączone dwa przerzut w przód,
 - Przerzut w przód salto machowe w przód,
 - Salto bokiem w połączeniu flik - flak w tył.
6. Zeskok:
 - Salto proste w przód,
 - Salto proste w przód z 360o obrotu,
 - Rundak salto proste w tył,
 - Rundak salto proste lub kulone w tył z 360° obrotu,
 - Flik – flak salto proste w tył,
 - Flik – flak salto proste lub kulone w tył z 360° obrotu.

Równoważnia – Elementy gimnastyczne:

1. Podskoki gimnastyczne:
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą,
 - Podskok szpagatowy z 2 NN do lądowania na 2NN,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg - „Zetka”,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg „Zetka” z 180° obrotu,
 - Podskok szpagatowe w pobok równoważni z gr. C i D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).

2. Seria podskoków gimnastycznych:
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą i podskok sisoone,
 - Podskok szpagatowy z 2NN do lądowania na 2 NN podskok sissone,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg „Zetka” i podskok sissone.
3. Piuret passe z 180° obrotu na 1N.
4. Piuret z 360o obrotu w przód lub w tył z gr. B , C, D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).
5. Piuret z 360 o obrotu w pozycji kuczno - wykroczonej z gr. B, C, D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).

Kl. I PZG

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w tył:

1. Flik-flak na 1N lub 2NN,
2. Seria akrobatyczna:
 - Flik – flak salto kuczne w tył lub flik – flak salto proste w tył na 1N.
3. Salto kuczne w tył,
4. Zeskok:
 - Flik – flak na 1N lub 2NN salto proste w tył z 360° obrotu.

Równoważnia – Elementy akrobatyczne w przód:

1. Naskok:
 - Szpicaga do stania na RR zejście do poziomu,
 - Naskok przerzutem bokiem do podporu przodem (bokiem do równoważni),
 - Salto kuczne w przód na równoważnię.
2. Przerzut w przód na 1N.
3. Rundak.
4. Salto bokiem lub salto machowe w przód lub salto machowe z tabeli.
5. Salto kuczne lub łamane w przód.
6. Seria akrobatyczna:
 - Przerzut w przód salto machowe w przód,
 - Salto bokiem w połączeniu flik - flak w tył.
7. Zeskok:
 - Salto proste w przód,
 - Salto proste w przód z 360° obrotu,
 - Rundak salto proste lub kulone w tył z 360° obrotu,
 - Rundak salto proste w tył z 540° obrotu , 720° obrotu,
 - Flik – flak salto proste lub kulone w tył z 360° obrotu.

Równoważnia – Elementy gimnastyczne:

1. Podskoki gimnastyczne:
 - Podskok szpagatowy z 2 NN do lądowania na 2NN,
 - Podskok ze zmianą nóg - „Zetka”,
 - Podskok ze zmianą nóg „Zetka” z 180° obrotu,
 - Podskok szpagatowe w pobok równoważni z gr. C i D.
2. Seria podskoków gimnastycznych:
 - Podskok szpagatowy z pełną amplitudą i w połączeniu podskok sisoone,
 - Podskok szpagatowy ze zmianą nóg „Zetka” w połączeniu z sissone,
 - Podskoki gimnastyczne z gr .B, C, D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).

3. Piuret passe z 360° obrotu w przód lub w tył z gr. B, C, D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).
4. Piuret z 360° o obrotu w pozycji kuczno - wykroczonej z gr. B, C, D (zgodnie z międzynarodową tabelą FIG).

Dobór elementów do indywidualnych potrzeb i możliwości zawodniczki według wymagań specjalnych i wytycznych Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej – FIG.

Klasa młodzieżowa 8-10 lat

Ćwiczenia wolne – Elementy akrobatyczne w przód

- przerzut w przód,
- seria przerzutów w przód,
- salto machowe w przód lub bokiem,
- przerzut w przód na dwie NN z odbiciem w górę,
- przerzut w przód na dwie NN przewrót w przód na materac wysokość 40 cm,
- przerzut w przód na jedną N w połączeniu przerzut na dwie NN i flik-flak w przód do odbicia,
- 2-3 kroki rozbiegu salto w przód.

Ćwiczenia wolne – Elementy akrobatyczne w tył

- seria przerzutów bokiem,
- rundak z miejsca,
- seria rundaków,
- flik-flak z miejsca,
- rundak flik-flak,
- rundak seria flików,
- rundak flik-flak salto zgrupowane w tył,
- rundak 3 flika salto zgrupowane w tył.

Ćwiczenia wolne – Elementy gimnastyczne

Piruet:

- piruet na 1N 360°.

Podskoki gimnastyczne:

- nożycowy,
- kuczny,
- „pistolet”,
- sissone szpagat 180°,
- podskok szpagatowy z 2 NN szpagat 180° do lądowania na 2NN,
- skok szpagatowy z pełną amplitudą szpagat 180°,
- seria podskoków szpagatowych z pełną amplitudą szpagat 180°,
- seria podskoków pasaż 2 skoki szpagatowe, assemble i sissone,
- podskok ze zmianą NN „Zetka” szpagat 180°,
- podskok „johnson” szpagat 180°,
- podskok „żabka” z obrotem na 180° i 360°.

Klasa III 10-11 lat

Ćwiczenie wolne – Elementy akrobatyczne w przód

- przerzut w przód na dwie NN salto zgrupowane w przód na materac wysokość 20 cm,
- z rozbiegu salto łamane w przód,
- z rozbiegu salto proste w przód,
- przerzut w przód salto łamane w przód,
- przerzut w przód salto proste w przód.

Ćwiczenia wolne – Elementy akrobatyczne w tył

- salto łamane w tył,
- salto proste w tył,
- salto proste z obrotem na 180°, 360°,
- rundak flik-flak salto tempowe z odbiciem do leżenia,
- rundak flik-flak salto tempowe - flik-flak salto zgrupowane w tył,
- rundak flik-flak salto tempowe - flik-flak salto proste w tył.

Ćwiczenia wolne – Elementy gimnastyczne:

Podskoki gimnastyczne:

- podskok ze zmianą nóg - „Zetka” szpagat 180°,
- podskok „johnson” szpagat 180°,
- podskok „żabka” z obrotem na 180° i 360°,
- podskok szpagatowy 180° z 2 NN z obrotem 180° i lądowaniem na 2 NN,
- podskok szpagatowy 180° z 2 NN z obrotem 360° i lądowaniem na 2 NN,
- podskok „pistolet” z obrotem na 360°,
- skok szpagatowy 180° z pełną amplitudą do głowy,
- podskok „Zetka” szpagat 180° z odchyleniem tułowia i ugięciem tylnej N do głowy.

Połączenie podskoków „pasaż” jest indywidualnie dobierane pod umiejętności zawodniczek na przykład:

- podskok ze zmianą nóg „Zetka” w połączeniu 2-3 kroki podskok z pełną amplitudą szpagat 180° do głowy.

Piruet:

- piruet na 1N 540° w pozycji passe,
- piruet na 1N 720° w pozycji passe.

Klasa II 11- 13 lat (program według FIG)

Ćwiczenia wolne – Elementy akrobatyczne w przód

- z rozbiegu salto proste w przód w połączeniu salto zgrupowane w przód,
- przerzut w przód salto proste w przód w połączeniu salto zgrupowane w przód,
- przerzut w przód salto proste z obrotem na 180°, 360°, 540°,
- salto podwójne w przód.

Ćwiczenia wolne – Elementy akrobatyczne w tył

- salto proste z obrotem na 540°, 720°,
- salto proste z obrotem na 540° w połączeniu salto zgrupowane w przód,
- salto podwójne w tył w pozycji zgrupowanej,

- salto podwójne w tył w pozycji łamanej.

Ćwiczenia wolne – Elementy gimnastyczne:

Seria podskoków gimnastycznych:

- podskok „Zetka” szpagat 180° z obrotem na 180°,
- podskok „Zetka” szpagat 180° z obrotem na 360°,
- podskok „Grand jete” szpagat 180° z obrotem na 180°,
- podskok „Grand jete” szpagat 180° z obrotem na 360°.

Podskoki gimnastyczne są wykonywane w połączeniu „pasaż” lub bez połączenia i oceniane według tabeli trudności FIG.

Piruet: pozycja RR i nóg indywidualnie dobierana pod zawodniczkę:

- piruet na 1N 720°,
- piruet na 1N 900°,
- piruet na 1N 1080°.

VI. TESTY NABOROWE DLA KLAS SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH I SZKÓŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO POLSKIEGO ZWIĄZKU GIMNASTYCZNEGO

Podstawa prawna:

1. Ustawa o systemie oświaty z późniejszymi zmianami (Dz. U. 2004.256.2572 j.t.)
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania oddziałów sportowych, szkół sportowych i szkół mistrzostwa sportowego (Dz. U. 2012.1129)
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 października 2012 w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględniających w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz. U. 2015.1942)

TEST NABOROWY DO I KLASY SPORTOWEJ W SZKOLE PODSTAWOWEJ

**I SZKOLE PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
wg podanej skali**

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 m. brzucha.

* w zwisie unoszenie prostych nóg do poziomu. 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 wykroczny na lepszą nogę – do 5 pkt

Odchylenia kątów od pożądanych wartości:

- do 20° – 5 pkt
- 20° - 45° – 3 pkt
- 45° – 0 pkt

4. Ćwiczenia równoważne, materace asekuracyjne pod równoważnią 40 cm.

Materac do zeskoku 40 cm.

- przejście po równoważni samodzielnie – do 10 pkt, w tym:
 - samodzielne wejście na równoważnię – do 3 pkt
 - samodzielne przejście po równoważni z asekuracją – do 4 pkt
 - samodzielny zeskok na materac – 3 pkt

5. Próba szybkości – bieg na odcinku 20 m.

- * technika biegu

Ocena	Pkt
Słaba	1 - 4
Dobra	5 - 12
Wybitna	13 - 20

6. Stanie na rękach przy drabinkach lub w formie uproszczonej – do 15 pkt:

- * Słabo wykonane stanie na rękach – do 5 pkt
- * Dobrze wykonane stanie na rękach – do 10 pkt
- * Wybitnie wykonane stanie na rękach – do 15 pkt

Tabela norm sprawności:

Sprawność	Suma punktów
Wybitna	Powyżej 70 pkt
Dobra	51 – 70 pkt
Średnia	30 – 50 pkt
Niska	poniżej 30 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w I klasie sportowej w szkole podstawowej, ocena dobra kwalifikuje do szkolenia w szkole lub oddziale mistrzostwa sportowego.

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

Sprawdzian umiejętności technicznych i przygotowania ogólnego na poszczególnych etapach szkolenia sportowego w gimnastyce sportowej kobiet

Test sprawności ogólnej po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia - 10 lat.

1. Skok w dal z miejsca (2 próby liczy się lepsza). Odległość liczy się od linii skoku do piąty.

Odległość (cm)	Pkt
60	1
70	2
80	3
90	4
100	5
110	6
120	7
130	8
140	9
150	10
160	11
170	12
180	13
190	14
200 i więcej	15

2. Unoszenie prostych nóg w zwisie na drabince w ciągu 15 s. Stopy muszą dotykać drabinki nad głową.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11

12	12
13	13
14	14
15 i więcej	15

3. Pompki w podporze przodem w czasie 15 s. Tułów prosty, ugięcie RR w stawach łokciowych minimum 90°.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15 i więcej	15

4. Podciągania na drążku w ciągu 15 s., bez zamachu o tułowi prostym, broda minimum na wysokość drążka.

Ilość	Pkt
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

5. Wejście na linę z siadu bez pomocy nóg 3m.

Czas wejścia	Pkt
poniżej 5	10
5-6	9
6-7	8
7-8	7
8-9	6
9-10	5
10-11	4
11-12	3
12-13	2
13-14	1
14 i więcej	0

6. Wymyki w ciągu 30 s.

- wymyk - 2 pkt max 16 pkt

7. Szpicagi na stojaczkach z podporu w rozkroku. Szpicaga jest zaliczona po zejściu do podporu.

- spiczaga - 2 pkt max 10 pkt

8. Stanie na RR na czas - 2 próby liczy się lepsza.

Czas	pkt.
1 s	1
4 s	2
8 s	3
13 s	4
18 s	5
24 s	6
28 s	7
32 s	8
36 s	9
40 s	10
50 s	12
60 s i dłużej	14

9. Bieg na dystansie 25 m

Czas (s)	pkt.
poniżej 4.5	10
4.5 - 4.6	9
4.6 - 4.7	8
4.7 - 4.8	7

4.8 - 4.9	6
4.9 - 5.0	5
5.0 - 5.1	4
5.1 - 5.2	3
5.2 - 5.3	2
5.3 - 5.4	1
powyżej 5.4	0

TABELA NORM SPRAWNOŚCI

9 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 70 pkt
wysoka	61 - 70 pkt
średnia	45 - 60 pkt
niska	35 - 44 pkt
bardzo niska	poniżej 35 pkt

Uzyskanie co najmniej średniej normy sprawności jest wynikiem pozytywnym, kwalifikującym do szkolenia w IV klasie sportowej w szkole podstawowej, ocena wysoka kwalifikuje do dalszego szkolenia w szkole lub oddziale mistrzostwa sportowego.

Wykaz umiejętności (opanowanych elementów technicznych)
na poszczególnych etapach szkolenia sportowego
w gimnastyce sportowej kobiet

Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia - 9 lat

1. Skok – stół gimnastyczny 110 cm

- 1) 2 x przerzut przez konia do leżenia na stertę za koniem (może być odbicie z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

2. Poręcze 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny
- 2) Dосkok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze
- 3) Odmach w podporze i zamachem nawinięcie na GŻ
- 4) Odmach, zeskok nastopowy z GŻ o NN złączonych

Poręcze 2 (paski)

- 1) Ze zwisu na paskach wspieranie wychwytem na żerdź w połączeniu odmach kołowrót wolny w podporze do zwisu lub podmykiem i maksymalnie 6 zamachów w przód do stania na RR. Po dojściu do st. na RR wykonanie dwóch kołowrotów olbrzymich.

3. Równoważnia

- 1) Zaznaczone stanie na RR
- 2) Mostek w tył lub w przód lub tik-tak
- 3) Przerzut bokiem
- 4) Zeskok przerzutem bokiem z 1/2 obrotu
- 5) Seria podskoków:
 - pierwszy - kuczny
 - drugi pistolet

4. Ćwiczenia wolne

- 1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak
- 2) Dowolny półobrót i z falsetu przerzut w przód na 1 N
- 3) W połączeniu lub 2-3 kroki rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN
- 4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do stania na RR
- 5) Piruet na 1 N

Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na IN, IR w przód 2R w bok)

- 6) Salto w przód z rozbiegu

Test sprawności specjalnej i umiejętności po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 13 lat i 15 lat

1. Podciągania w zwisie na górnej żerdzi (bez zamachu) o tułowi prostym. Broda minimum na wysokości żerdzi.
1 podciągnięcie - 1 pkt. max 10 pkt.
2. Wychwyty na dolnej żerdzi, odmach, tułów powyżej poziomu
1 wychwyt - 1 pkt. max 10 pkt.
3. W zwisie na górnej żerdzi, twarzą do dolnej żerdzi koła prostym tułowiem-nogi nad dolną żerdzią, ręce proste.
1 koło - 1 pkt. max 10 pkt.
4. Na równoważni obroty w staniu na rękach. Dojście do stania na RR, szpicagą z palców, z równoważni. Po obrocie trzeba zaznaczyć stanie na RR.
180°-3 pkt., 360°-6 pkt., 540°-9 pkt. itp. max 10 pkt.
5. Na równoważni spiczagi z podporu nogi w rozkroku w poziomce. Po szpicadze zejście do podporu w rozkroku, do poziomki, RR proste.

- 1 szpicaga - 1 pkt. max 10 pkt.
6. Na równoważni obroty na 1 nodze, wytrzymać 2 sek. Po obrocie można zejść na całą stopę. Liczy się najlepszy wynik z 3 podejść.
180° - 3 pkt., 360° - 6 pkt., 540° - 9 pkt itp. max 10 pkt.
7. Wysoka poziomka na równoważni (na czas). Nogi razem minimum w pionie.
3 sek. - 1 pkt., 6 sek. - 2 pkt., 9 sek. - 3 pkt. itp. max 10 pkt.
8. Gibkość - 3 szpagaty, tułów prosty, ręce w górze
każdy szpagat-3 pkt, brak szpagatu 0 pkt., pośrednich punktów nie ma.
9. Naskoki na górkę materacy 50 cm i zeskok w ciągu 30 sek.
30 naskoków - 10 pkt., 28 naskoków - 9 pkt, 26 naskoków - 8 pkt. itp.
10. Salto w tył kulone w miejscu w kwadracie 25 cm x 25 cm, lądowanie w kwadrat. Próbę wykonuje się tak długo dopóki jakaś część NN dotyka kwadratu. Po wylądowaniu nie wolno przestawiać NN.
1 razy - 1 pkt. 2 razy - 2 pkt. 3 razy - 3 pkt. itp. max 10 pkt.

TABELA NORM SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ I UMIEJĘTNOŚCI

13 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 60 pkt
wysoka	51 - 60 pkt
średnia	35 - 50 pkt
niska	25 - 34 pkt
bardzo niska	poniżej 34 pkt

15 lat	
Sprawność	Suma punktów
wybitna	powyżej 80 pkt
wysoka	71 - 80 pkt
średnia	55 - 70 pkt
niska	45 - 54 pkt
bardzo niska	poniżej 45 pkt

Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 11 lat

1. Skok – stół gimnastyczny 110 cm
 - 1) Przerzut w przód przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem
 - 2) Rundak przez konia, druga faza na stertę 100 cm za koniem
2. Poręcz 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny (całość powinna być połączona bez zatrzymania)
- 2) Dосkok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze
- 3) Stanie na RR
- 4) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód
- 5) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód
- 6) Zeskok poprzez zejście do zwisu, wychwyt do podporu i z odmachu zeskok saltem prostym

Poręcze 2: paski

- 1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyt odmach kołowrót w tył w podporze i odmach w tył (do stania na RR lub wysoki odmach na min 45°)
- 2) 2 kołowroty olbrzymie w tył
- 3) 2 kołowroty olbrzymie w przód o NN złączonych
- 4) 1 x przemyk nastopowy o NN złączonych lub w rozkroku do st. na RR
- 5) 1 x stalder w tył (lub przemyk o tułowi prostym) do st. na RR

3. Równoważnia

Wysokość 125 cm. Można podłożyć dwa materace po 10 cm. lub jeden 20 cm. pod równoważnię i do zeskoku

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- 1) Element gibkościowy
- 2) Podskok z pełną amplitudą
- 3) Seria gimnastyczna (minimum 2 elementy)
- 4) Połączone dwa elementy akrobatyczne
- 5) Przerzut w przód na 1N lub 2NN lub flik-flak
- 6) Element blisko równoważni (parter)
- 7) Piruet ½ pique
- 8) Zeskok: przerzut bokiem min. S_{kt} lub mostek w tył S_{kt}

4. Ćwiczenia wolne

- 1) Seria gimnastyczna z 2 elementów (pasaż)
- 2) Przewrót w tył o NN prostych do stania na RR i obrót 360°
- 3) Dowolne salto machowe
- 4) R-F-F-F- min. S_{kt}
- 5) R-F- min. S_{pt}
- 6) P_p- min. S_{kt}

Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 13 lat

1. **Skok** – stół gimnastyczny 125 cm.
- 2 różne skoki z tabeli FIG z różnych grup strukturalnych.

2. Poręcze asymetryczne

- 1) Element z 360^o obrotu bez fazy lotu
- 2) Element ze zmianą chwytu
- 3) 2 x sanżirowka
- 4) Przeskok ze zmianą żerdzi z GŻ na DŻ
- 5) Element z lotem na tej sam żerdzi

3. Równoważnia

Czas ćwiczenia 1:10 - 1:30 min.

Wysokość - 125 cm

- 1) Seria gimnastyczna z co najmniej jednym podskokiem z pełną amplitudą
- 2) Obrót na 1N (piruet)
- 3) Seria akrobatyczna, co najmniej z 2 elementów akrobatycznych z lotem w tym jeden z saltem
- 4) Elementy akrobatyczne w różnych kierunkach(przód, tył)

4. Ćwiczenia wolne

- 1) Seria gimnastyczna z minimum 2 elementów (pasaż)
- 2) Salto minimum 360° w serii akrobatycznej
- 3) Podwójne salto
- 4) Salto w przód i tył w tej samej lub różnych seriach akrobatycznych.

Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 15 lat

1. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla junierek na poziomie minimum 45 pkt.

Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 16 lat i starsze

1. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla senierek na poziomie minimum 47 pkt.

Załącznik nr 2 Program szkolenia w sporcie: gimnastyka sportowa kobiet – załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej Dz.U. poz. 671 z dnia 29.03.2017 r.



Załącznik nr 1

PROGRAM KLASYFIKACYJNY W GIMNASTYCE SPORTOWEJ **KOBIET (WAG)**

Kategorie wiekowe:

Klasa sportowa	Kategoria	Wiek
Kl. Pre-Młodzieżowa	I krok	6 – 9 lat
Kl. Młodzieżowa	młodzik	8 – 10 lat
Kl. III PZG	junior młodszy	10 – 11 lat
Kl. II PZG	junior młodszy	11 – 13 lat
Kl. I PZG	junior	13 – 15 lat
Młodzieżowiec	młodzieżowiec	16 – 18 lat
Kl. Mistrzowska	senior	od 15 lat

Klasa Pre-Młodzieżowa PZG (bez punktacji)

1. Skok – stół gimnastyczny 105 cm

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów liczy się skok lepszy.

- 1) 2 x przerzut przez stół gimnastyczny do leżenia na stertę za stołem gimnastycznym (może być odbicie z 2 odskoczni standardowych lub 1 odskoczni typu Banfer)

Finał:

OW 5,00

2 x przerzut w przód (liczy się średnia z dwóch skoków)

OW 5,00

- **Dotknięcie głową stołu gimnastycznego – skok 0,00 pkt.**

2. Poręcze:

- 1) Wymyk do podporu przodem na DŻ, zamach i kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny

1,00 + 0,50

- 2) Dосkok do GŻ

0,50

- 3) Zamachy w przód i w tył z amplitudą x 3 1,50
 4) Zeskok między żerdziami na dwie nogi

0,50

--

OW 4,00

Premia:

- 1) Wychwyt na DŻ bez połączenia i w połączeniu z zamachem i kołowrotem w tył
 1,00 + 1,50

Finał:

- 1) Wychwyt na DŻ bez połączenia i w połączeniu z zamachem i kołowrotem w tył
 1,00 + 1,50

• Wykonanie układu tylko na dolnej żerdzi – ocena błędów od 5,00 pkt.

3. Równoważnia:

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- 1) Zaznaczone stanie na RR 1,00
 - równoważnia - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu - błędy wg FIG) – wzdłuż równoważni o NN złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji
 2) Przerzut bokiem lub mostek w tył lub w przód lub tik-tak (jeden element do wyboru) 1,00
 3) Zeskok przerzutem bokiem z ¼ obrotu 1,00
 4) Seria podskoków: 1,00
 - pierwszy kuczny (0,5 pkt.)
 - drugi pistolet (0,5 pkt.)
 5) Waga przodem wytrzymanie 3 sek. 1,00

-

OW 5,00

Finał: bez zmian

- Zeskok - nie ma kary za brak odbicia z RR
- Brak połączenia podskoków - brak precyzji 0,1 pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1 pkt.; 0,3 pkt.; 0,5 pkt.
 (ale podskoki zalicza się jeśli wykonane są zgodnie z techniką)
- Do pkt. 1 – wymagane:
 - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu) – wzdłuż równoważni o NN złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji,
 - zakończenie do dowolnego zejścia (zejście do przewrotu w przód – bez kary!)
- **Skrócone ćwiczenie na równoważni:**
- **wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.**

4. Ćwiczenia wolne:

Układ dowolny z muzyką

- 1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak 1,00
 2) Falset przerzut w przód na 1 N 0,50
 3) W połączeniu lub 2-3 kroki rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN 1,00
 4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do podporu przodem 0,50
 5) Piruet na 1 N 0,50
 6) Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub

- rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok) 0,50
- 7) Mostek w tył z postawy zasadniczej do wyprostowanych nóg i powrót to postawy przodem

Zakończenie dowolną pozą.

0,50

OW 4,50

Finał:

- 1) Salto w przód z rozbiegu (umieścić gdzieś w układzie) 1,00
- 2) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak 1,50
- **Skrócone ćwiczenie na ćwiczeniach wolnych:**
- wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

Klasa młodzieżowa PZG

1. Skok - koń 110 cm

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów liczy się skok lepszy.

- 1) 2 x przerzut przez stół gimnastyczny do leżenia na stertę za stołem gimnastycznym (może być odbicia z dwóch odskoczni standardowych lub jednej odskoczni typu Banfer).

OW
5,00

Finał:

- 2 x przerzut w przód (liczy się średnia z dwóch skoków)
5,00

OW

- **Dotknięcie głową stołu gimnastycznego – skok 0,00 pkt.**

2. Poręcz 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w tył w podporze, naskok kuczny 1,00 +
0,50

- 2) Doskok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w podporze 1,00 +
0,50

(wykonanie nawinięcia zamiast wspierania wychwytem i kołowrotu wartość wymagania - 0,5 pkt.)

- 3) Odmach w podporze i zamachem nawinięcie na GŻ
1,00

- 4) Odmach, zeskok nastopowy z GŻ o NN złączonych lub w rozkroku
1,00

OW 5,00

Premia:

- 1) Wychwyty i w połączeniu st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku 1,00 +
1,50

Final:

- 1) Odmach do zwisu i kopnięciem półobrot tułowia do chwytu mix i zeskok na nogi zamiast punktu 4.
2,00

--

6,00

OW

- Zeskok w finale:** - tułów i NN w linii prostej – na wysokości żerdzi – bez kary
- tułów i NN poniżej żerdzi (w 45°) – kara 0,1 pkt.
 - tułów i NN poniżej żerdzi (poniżej 45°) – kara 0,3 pkt. + błędy sylwetki
 - brak w zeskoku chwytu mix – brak zeskoku
- Premia na poręczach dotyczy zarówno finału jak i wieloboju.
Układ w wieloboju z premią – od 6,50 pkt.
Układ w finale z premią – od 7,50 pkt.
Wykonanie układu tylko na dolnej żerdzi – ocena błędów od 5,00 pkt.

Poręcze 2: (paski)

- 1) Ze zwisu na paskach wspieranie wychwytem na żerdź w połączeniu odmach kołowrót wolny w podporze do zwisu lub podmykiem i maksymalnie 6 zamachów w przód do stania na RR. Po dojściu do st. na RR wykonanie dwóch kołowrotów olbrzymich **w tył!** Zawodniczka może dojść do stania na RR wcześniej bez kary i wykonać 2 kołowroty olbrzymie **w tył!**

Wspieranie wychwytem		0,50
Wolny kołowrót		0,50
Do 6 zamachów		3,00
Kołowrót olbrzymi	2 x 1,00	2,00

OW 6,00

Final: jak w wieloboju**3. Równoważnia:**

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- | | |
|---|------|
| 1) Zaznaczone stanie na RR | 1,00 |
| 2) Mostek w tył lub w przód lub tik-tak | 1,00 |
| 3) Przerzut bokiem | 1,00 |
| 4) Zeskok przerzutem bokiem z ¼ obrotu | 1,00 |

5) Seria podskoków:

- pierwszy kuczny (0,5 pkt.)
- drugi pistolet (0,5 pkt.)

1,00

Final: 6) Sissonne

OW 5,00

0,50

OW 5,50

- Zeskok - nie ma kary za brak odbicia z RR
- Brak połączenia podskoków - brak precyzji 0,1 pkt.
- Zachwianie między podskokami 0,1 pkt. 0,3 pkt. 0,5 pkt.
(ale podskoki zalicza się jeśli wykonane są zgodnie z techniką)
- Do pkt. 1 – wymagane:
 - zaznaczone stanie na RR (w 10° od pionu) – wzdłuż równoważni o NN
złączonych - rozpoczęcie z dowolnej pozycji
 - zakończenie do dowolnego zejścia (zejście do przewrotu w przód – bez kary!)
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
 - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką

- 1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak 1,00
- 2) Dowolny półobróć i z falsetu przerzut w przód na 1 N 0,50
- 3) W połączeniu lub z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) przerzut w przód na 2 NN 1,00
- 4) Siad o NN prostych i przewrót w tył do st. na RR 0,50
- 5) Piruet na 1 N 0,50
- 6) Pasaż (z kroku dostawnego, 2 połączone skoki szpagatowe i z marszu lub rozbiegu „assemble” i łącznie podskok „sissonne” do lądowania na 1N, 1R w przód 2R w bok) 0,50
- 7) Salto w przód z rozbiegu (umieścić gdzieś w układzie) 1,00

Zakończenie dowolną pozą

5,00

OW

Final:

W punkcie:

1) Z 2-3 kroków rozbiegu (maksymalnie) „falset” rundak, flik-flak, flik-flak

2,00

2) Podskok „zetka” (umieścić gdzieś w układzie)

0,50

6,50

Premia:

1) W wieloboju i w finale w punkcie 1 rundak 3 x flik-flak (wartość całości)

2,50

- Wydłużony rozbieg przed rundakiem i przerzutem w przód – kara 0,30 pkt.
- Do 2 punktu - nie ma kary za brak podskoku 180°.
- Skrócone ćwiczenie na ćw. wolnych:
 - wykonanie mniej niż 3 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.
- Wykonanie w wieloboju i w finale – premii (rundak + 3 x flik-flak) – spełnia wymaganie nr 1, zmienia się tylko ocena wyjściowa:
 - w wieloboju: z 1 flik-flakiem – 5,00 pkt. , z 3 flik-flakami – 6,50 pkt.
 - w finale: z 2 flik-flakami – 6,50 pkt., z 3 flik-flakami – 7,00 pkt. (oczywiście jeśli wszystkie inne wymagania są wykonane).

Klasa III PZG**1. Skok - koń 110 cm**

Zawodniczka wykonuje 2 skoki, do wieloboju i finałów. Liczy się średnia z dwóch skoków, wykonanie takich samych skoków ocena średnia przez 2

(odbicie z 1 odskoczni standardowej lub z 1 odskoczni typu Banfer)

- **Brak błędów lądowania**

1) Przerzut w przód przez stół gimnastyczny, druga faza na stertę 100 cm za stołem gimnastycznym

5,00

OW

2) Rundak przez stół gimnastyczny, druga faza na stertę 100 cm za stołem gimnastycznym

5,00

OW

Final:

1) Przerzut w przód lub rundak przez stół gimnastyczny 110 cm, druga faza na stertę 100 cm za stołem gimnastycznym	OW
5,00	

2) „Jurczenko” przez stół gimnastyczny 110 cm (można nałożyć materac na stół gimnastyczny) druga faza na stertę 40 cm za stołem gimnastycznym	OW
7,00	

Poręcze 1

1) Wspieranie wychwytem na DŻ, odmach, kołowrót w tył w podporze (całość powinna być połączona bez zatrzymania)	0,50
2) Dostok do GŻ, wspieranie wychwytem i w połączeniu kołowrót w tył w podporze	0,50
3) Zamach do stania na RR (wymaganie można wykonać na GŻ i DŻ)	0,50

Komisja E: błędy zamachu do stania na RR wg FIG-u

4) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód	1,00
5) Kołowrót olbrzymi w tył lub w przód	1,00
6) Zeskok poprzez zejście do zwisu, wychwyty do podporu i z odmachu zeskok saltem prostym	1,00

--

OW 4,50

Final: jak w wieloboju

Premia:

1) W punkcie 6 zeskok saltem prostym bezpośrednio z kołowrotu olbrzymiego	1,00
2) W połączeniu wychwyty, stanie na RR o NN złączonych lub w rozkroku na DŻ	0,50

(brak kołowrotu w podporze na DŻ brak wartości pkt. 1)

3) W połączeniu wychwyty, st. na RR o NN złączonych lub w rozkroku na GŻ (nie ma kary za brak kołowrotu w podporze w przypadku wykonania wychwyty stanie na RR na GŻ)	0,50
---	------

Premię za punkt 2 lub 3 można przyznać tylko raz

4) Sanżirowka x 2 powyżej 45°	2 x 1,00	2,00
5) Kołowrót nastopowy w przód lub w tył na DŻ		0,50

• Błędy wykonania wg FIG-u

• Dozwolona asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa, itp.

Pomoc trenera – wg FIG-u - kara 1,00 pkt. i brak elementu!

• Kołowrót w tył w podporze na dolnej żerdzi – wykonanie obowiązkowe – jeśli nie ma kołowrotu w tył w podporze, brak wymagania

• Skrócone ćwiczenie:

– Brak wykonania co najmniej 1 elementu obowiązkowego – ocena końcowa 0,00 pkt.

Poręcze 2: paski

- 1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyt odmach kołowrót w tył w podporze i odmach w tył (do stania na RR lub wysoki odmach na min 45°)

- | | |
|---|-------------|
| 2) 2 kołowroty olbrzymie w tył | 0,50 + 0,50 |
| 3) 2 kołowroty olbrzymie w przód o NN związanych | 0,50 + 0,50 |
| 4) 1 x przemyk nastopowy o NN związanych lub w rozkroku do st. na RR
1,00 (wykonanie dodatkowego kołowrotu nastopowego celem nabrania
szybkości błąd 0,5 pkt) | 0,50 + 0,50 |
| 5) 1 x stalder w tył (lub przemyk o tułowi prostym) do st. na RR
1,00 | |

5,00

OW

Final: W punkcie 5 należy wykonać 1 x stalder i 1 przemyk o tułowi prostym do stania na RR

(1,00 + 1,00)

OW 6,00

Całość powinna być wykonana w maksymalnie 12 podejściach, poszczególne elementy mogą być przedzielone kołowrotem olbrzymim w tył lub w przód (max 4 dodatkowe kołowroty).

Wykonanie co najmniej 3 obowiązkowych elementów – ocena błędów od 10 pkt.

Wykonanie 2 i mniej elementów – ocena błędów od 5 pkt.

Pomoc na paskach – wartość układu 0,00 pkt. (pomoc i asekuracja tylko ze względów bezpieczeństwa).

W finale zawodniczki wykonują także ćwiczenia na poręczach i na paskach. Ocena końcowa jest sumą ćwiczeń na poręczach i na paskach.

- Ocena układu zaczyna się od wjazdu do wychwytu.
- Brak kołowrotu w tył w podporze – bez kary.
- Kołowroty olbrzymie w tył i w przód muszą być wykonane o NN związanych i tułowi prostym.
- Dowolna kolejność wykonywanych elementów.
- Błędy amplitudy przemyku wg FIG.
- Ocenianie układu kończy się w momencie wykonania 12 podejścia (zamachu) w wieloboju i 13 podejścia w finale.

3. Równoważnia

Wysokość 125 cm. Można podłożyć dwa materace po 10 cm, lub jeden 20 cm pod równoważnię i do zeskoku.

Układ dowolny, w którym muszą być zawarte następujące elementy:

- | | |
|---|------|
| 1) Element gibkościowy z tabeli FIG | 0,50 |
| 2) Podskok z pełną amplitudą | 0,50 |
| 3) Seria gimnastyczna (minimum 2 elementy) | 0,50 |
| 4) Połączone dwa elementy akrobatyczne | 1,00 |
| 5) Przerzut w przód na 1N lub 2NN lub flik-flak | 0,50 |

6) Element blisko równoważni (parter) - brak wymagania kara 0,5 pkt	0,00
7) Piruet ½ pique	0,50
8) Zeskok: przerzut bokiem min. Skt lub mostek w tył Skt lub tik-tak	0,50

--

OW

4,00

+ 8 grup najwyższej wartości

Premie:

1) Zeskok z rundaka lub flik-flaka min. Skt	1,00
2) Dowolne salto	1,00
3) Połączenia premiowane według FIG	

Finał:

1) Dowolne salto	1,00
2) Zamiast pkt. 7 - Piruet 360°	0,50

Na zawodach PP dozwolone jest położenie „łatki” na równoważni do elementów akrobatycznych min. gr. C.

- Do punktu 4 - przewroty, stania na RR i wytrzymania nie mogą zostać użyte dla spełnienia tego wymagania (seria akrobatyczna musi być wykonana z dwóch elementów akrobatycznych w tym jeden musi być z lotem !)
- Skrócone ćwiczenie na równoważni:
 - wykonanie minimum 4 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.
 - wykonanie mniej niż 4 wymagań – ocena błędów od 5,00 pkt.

4. Ćwiczenia wolne

Układ dowolny z muzyką. Czas trwania ćwiczenia: 1:10 - 1:30 min. 1) Seria gimnastyczna z 2 elementów (pasaż)

2) Przewrót w tył o NN prostych do stania na RR i obrót 360°	0,50
3) Dowolne salto machowe	0,50
4) R-F-F-F-Sk	0,50
5) R-F- min. Spt	0,50
6) Pp- min. Skp	0,50

--

OW

3,00

+ 8 grup najwyższej

wartości

Premie:

- | | | |
|---|------|------|
| 1) R-F-St-F-Sk | 0,50 | |
| 2) Piruet gr C | | 0,50 |
| 3) R-F-Spt min 180° | | 0,50 |
| 4) Salto podwójne (podwójne salto w tył spełnia wymaganie nr 6,
podwójne salto w przód spełnia wymagania nr 5) | | 1,00 |
| 5) Połączenia wg FIG | | |

Final:

- R-F-St-F-Sp - premia 0,50 pkt. - dozwolone jest wykonanie R-F-St-F-Sk bez premii zamiast punktu 4.
- Salto w przód lub w tył 360° w ramach wymagania nr 5 lub 6 – brak premii za salto proste w tył 180°.
- **Skrócone ćwiczenie ćwiczeń wolnych:**
 - wykonanie minimum 3 wymagań – ocena błędów od 10,00 pkt.
 - wśród tych trzech wymagań musi być jedna seria akrobatyczna!!!
 - mniej niż 3 wymagania – ocena błędów od 5,00 pkt.

Klasa II PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek

Wyjątek stanowią:

I. Poręczne asymetryczne

- | | | |
|---|-----------------------------|------|
| 1) Różne chwyt | (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| 2) Element z min 360° bez lotu | (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| 3) Element z lotem z WŻ na DŻ | (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| 4) Element z lotem na tej samej żerdzi | (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
| • Wymaganie 1 lub 2 można zastąpić dwiema sanzirowkami
(wykonanie tylko jednej sanzirowki 0,50 pkt.) | | 1,00 |
| • Dozwolona jest asekuracja trenera na podwyższeniu: skrzynia, pufa, itp. | | |

II. Równoważnia

- | | |
|---|------|
| 1) Połączenia akrobatyczne z saltem (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
|---|------|

III. Ćwiczenia wolne

- | | |
|---|------|
| 1) Podwójne salto (zmiana wartości wymagania) | 1,00 |
|---|------|

Klasa I PZG – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla junierek**Klasa Młodzieżowiec – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla senierek**

Klasa Mistrzowska – wg programu klasyfikacyjnego FIG dla seniorek

Załącznik do rozporządzenia

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

Program szkolenia w sporcie: gimnastyka sportowa kobiet – załącznik nr 2

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

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

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