

**Wieloletni program szkolenia
w sportach gimnastycznych
dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów
i szkół mistrzostwa sportowego**



Warszawa 2017

Podstawy prawne:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz.U. z dnia 11 stycznia 2017 poz. 60)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. 2017 r. (Dz.U. z dnia 29 marca 2017 r. Poz. 671) w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

Spis treści

1. Wstęp
2. Cele i zadania oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego
3. Dobór i selekcja
4. Dyscypliny

Ad. 1 Wstęp

Aktywność sportowa, zwłaszcza dla współczesnego człowieka, jest jego naturalną i nieodzowną potrzebą. Jest ona trwale związana z fizyczną i psychiczną naturą człowieka, który potrzebuje fizycznego wysiłku i okazji do aktywnego działania. Głównym celem sportu, który ma z założenia być działalnością o charakterze masowym, są wartości witalne człowieka, takie jak zdrowie, kondycja fizyczna, biologiczna wydolność, aktywność motoryczna, zdolność do wykonywania pracy, wysiłku fizycznego i umysłowego. Inne cele preferuje sport zawodowy takie jak: prestiż, sława, satysfakcjonujący ekwiwalent finansowy. Do popularyzacji sportu a także dodania mu atrakcyjności we wszystkich wymiarach, przyczynia się internetowa kultura masowa w tym nowoczesne technologie służące szybkiej komunikacji. Obserwujemy, że zmiany te całkowicie odmieniły obraz współczesnego sportu. Współczesny jest rzeczywistością globalną, nasyconą nowoczesnymi technikami i technologiami. W widoczny sposób rozwija się współzawodnictwo o zasięgu światowym. Pojawia się znacząca ilość międzynarodowych instytucji, organizacji i stowarzyszeń sportowych. Medializacja sportu spowodowała, że przekaz rywalizacji sportowej przez telewizję satelitarną wpływa na rozumienie świata. Integracja globalna przez sport powoduje przenikanie się określonych dóbr kulturalnych, religijnych, narodowych czy cywilizacyjnych. Sport nadaje inne znaczenie takim wartościom nowoczesnej cywilizacji jak: rywalizacja, zdobycie prestiżu, powodzenia i sukcesu, współpracy i przyjaźni ale także poczucia dumy narodowej.

Sport wychowawczy istotnie wpływa na sport dla wszystkich. Pokazuje wzory aktywnego zachowania w zakresie edukacji zdrowotnej i fizycznego usprawniania. Mówiąc wprost sport wpływa na kształtowanie postaw społecznych, budowanie wiary we własne siły i empatii, kompensuje kompleksy, pozwala pokonywać własne słabości, wzmacnia samoocenę. Proces szkolenia sportowego powinien dostarczać rozrywki, emocji, zabawy i zadowolenia. Ma wówczas moc przyciągania i pełnej akceptacji. Powinien także uczyć godnej rywalizacji, jej zasad, umiejętności odnoszenia sukcesu, godzenia się z porażkami. Sport, oprócz tworzenia warunków dla rozwoju talentu, oferuje również pewne możliwości w sferze pozasportowej w postaci pomocy w uzyskiwaniu określonych umiejętności i uprawnień (np. specjalizacje instruktorskie), wykształcenia (kierunki wf) oraz zawodu. Międzynarodowy Komitet Olimpijski zwraca uwagę na polityczną poprawność przy rozpatrywaniu wniosków o uznanie za olimpijskie nowych dyscyplin sportu. Bada je pod kątem dostępności kobiet. Wzrastający udział kobiet w życiu społecznym, politycznym

i zawodowym sprawia, że sport kobiet dynamicznie się rozwija. Obecnie, na początku XXI wieku, udział w sporcie kobiet wynosi ponad 40% światowego potencjału. Najbardziej efektywną zarówno znaną metodą w wyrównywaniu dostępu kobiet jest szkolenie w systemie szkół sportowych. Zakłada on równość płci w programach sportowych, które otrzymują finansowanie ze środków państwowych.

Sport ułatwia weryfikowanie własnych możliwości, zachęca do ich rozwoju, uczy życiowego realizmu, sprzyja kształtowaniu dojrzałej osobowości. Uznając pozytywne cechy sporu, jest on przedmiotem zainteresowania wszystkich szczebli władz samorządowych, struktur państwa i organizacji międzynarodowych. Sport uznany jest za integralny element systemu edukacyjno-szkolnego: począwszy od szkół podstawowych poprzez średnie aż do uczelni wyższych.

Ad. 2 Cele i zadania oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego

Celem kształcenia oraz wychowania dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo jest stworzenie optymalnych warunków zapewniając im:

- harmonijny i prawidłowy rozwój fizyczny,
- prawidłowy rozwój w zakresie kształtowania cech psychicznych i motorycznych,
- podniesienie funkcjonalnego rozwoju organizmu zawodnika do poziomu umożliwiającego osiągnięcie mistrzostwa sportowego,
- wyposażenia w zasób wiedzy ogólnej,
- umiejętności ruchowych i utylitarnych,
- zdobycia szerokiego zasobu wiadomości dotyczących budowy i funkcji ludzkiego organizmu oraz umiejętności prowadzenia racjonalnego trybu życia i uodporniania organizmu na ujemne wpływy środowiska,
- kształtowanie społecznie pożądaných postaw w działaniach indywidualnych i zespołowych.

Zarządzanie i strategia

Program szkolenia sportowego w oddziałach i szkołach sportowych i mistrzostwa sportowego bezpośrednio wynika z wymagań realizacji Ustawy o sporcie. Razem z nim istnieje i funkcjonuje wiele innych programów np. „Sport wszystkich dzieci”, „Szkolenie młodzieży uzdolnionej sportowo”, czy programy przygotowań do imprez rangi mistrzowskiej, np. program przygotowań do Mistrzostw Świata, czy program przygotowań do Igrzysk Olimpijskich.

Program szkolenia sportowego powinien stanowić niezależną całość. Jednak w założeniu powinien być wykorzystywany w połączeniu z innymi programami Polskiego Związku Gimnastycznego i tak wkomponowany w strukturę szkolenia, by zawodnicy mogli kontynuować karierę w kategorii seniora. Wyżej wymienione cele można będzie osiągnąć poprzez:

Przygotowanie psychiczne

- Ukształtowanie postaw właściwych wobec typowych trudnych sytuacji na treningu i na zawodach.
- Pełna świadomość celów i zadań treningów i zawodów.
- Rozwijanie samodzielności.
- Samoocena realizacji zadań treningowych i wyników sprawdzianów kontrolnych.
- Poglębianie wiedzy na temat dyscypliny: nowinek z zakresu techniki, stylu i wyrazistości ruchu.
- Przygotowanie do zawodów.
- Ćwiczenia ideomotoryczne.
- Ćwiczenia relaksacyjne.
- Kształtowanie kultury życia w grupie, współpraca i dbałość o właściwą atmosferę.
- Kształtowanie kultury fizycznej i zdrowotnej:
 - higieniczny tryb życia
 - sportowy tryb życia
 - właściwy rozkład dnia
 - nawyki dotyczące postawy ciała i kształtowania prawidłowej sylwetki.
- Ćwiczenie pozytywnej postawy wobec wymagań treningowych i założonych celów szkoleniowych.
- Kształtowanie pozytywnej postawy wobec: sukcesu, porażki, błędu, zwycięstwa, przeciwności losu (kontuzje)

Etap przygotowania specjalistycznego

Obejmuje on kształtowanie i doskonalenie mistrzostwa sportowego w danej specjalizacji sportowej. Wymaga to jednak dalszej pracy nad budową trwałego fundamentu przygotowania specjalnego i ogromnej stabilnej motywacji do osiągania wysokich sukcesów. Etap obejmuje fazę: specjalnego treningu bazowego, rozwoju maksymalnych osiągnięć i stabilizacji osiągnięć. Na tym etapie zawodnik musi świadomie przyjmować wymagania szkoleniowe wobec niego, musi rozumieć celowość zadań treningowych. Zawodnik nabywa i doskonali swój specyficzny model techniki.

Ad. 3 Dobór i selekcja

Program szkolenia w oddziałach i szkołach sportowych i mistrzostwa sportowego Mistrzostwa jest jedną ze składowych systemu szkolenia Polskiego Związku Gimnastycznego.

Na głównym miejscu działalności szkoleniowej znajdują się trening, zawody, odnowa biologiczna i poprzedzające te akcenty działania selekcyjne.

Poniżej przedstawiono kryteria selekcyjne stosowane przy kwalifikacji do poszczególnych składowych programu szkolenia.

- Wiek określony przepisami (regulamin PZG) regulującymi przynależność do danej kategorii wiekowej.
- Stan zdrowia, w tym: wywiad lekarski (przebyte operacje, choroby, kontuzje), ogólne badania lekarskie (internistyczne, ortopedyczne, okulistyczne, laryngologiczne), badania morfologiczne.
- Cechy morfologiczne: proporcjonalna budowa ciała, muskularna lub smukła sylwetka, odpowiednia masa ciała w stosunku do wzrostu.
- Predyspozycje specjalne:
 - pracowitość, motywacja, pokonywanie trudności, cechy wolicjonalne: ambicja, zaangażowanie, zdyscyplinowanie, odwaga, bojowość,
 - koordynacja ruchowa, orientacja przestrzenna, gibkość, zwinność, trwałość uczenia się techniki,
 - stopień rozwoju podstawowych zdolności motorycznych oraz ich progresja w czasie.
- Poziom przygotowania technicznego ocena umiejętności technicznych, jakości techniki, struktury ruchu, ocena poziomu przygotowania baletowego i tanecznego.

Ad. 4 Dyscypliny

Gimnastyka artystyczna

Charakterystyka dyscypliny

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

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

Układy indywidualne:

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

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

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

Gimnastyczki startują w następujących kategoriach wiekowych (i umiejętnościowych):

- Senior / klasa M

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

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

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

Do ćwiczeń bez przyborów zalicza się:

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

W ćwiczeniach z przyborami wyróżnia się:

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

SKAKANKA



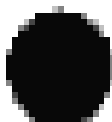
Skakanka - jeden z obowiązkowych przyborów, z jakim występują zawodniczki w gimnastyce artystycznej. Jest najłatwiejszym do opanowania ze wszystkich przyborów gimnastycznych i pierwszym, z jakim naukę rozpoczynają przyszłe zawodniczki.

OBREŃCZ



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

PIŁKA



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

MACZUGI



Maczugi są wykonane z tworzywa sztucznego i twardej gumy. Mają od 40 do 50 cm długości i ważą min. 150 g. Ich końcówki są zaokrąglone, co ułatwia chwytanie i operowanie nimi. Ich kolor jest dowolny, zwykle dopasowany do stroju zawodniczki. Dwie maczugi, z którymi ćwiczy się równocześnie, określa się jako jeden przybór.

WSTĄŻKA



Wstążka uznawana jest za jeden z najtrudniejszych przyborów. Jest wykonana z satyny lub innego podobnego materiału. Obowiązkowa szerokość wstążki musi mieścić się między 5-6 cm, długość – min. 6 m dla senierek oraz min. 5 m dla junierek i junierek młodszych (wstążka musi też stanowić jedną całość). Nie może ważyć mniej niż 35 g. Wstążka jest przymocowana do specjalnego kijka, wykonanego z plastiku lub włókna szklanego, o średnicy maks. 1 cm i długości 50-60 cm.

SZKOLENIE SPORTOWE

I. NABÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)

Dziewczęta ujawniające ogólne predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania gimnastyki artystycznej

a) zajęcia ogólnorozwojowe

- w formie zabawowej
- ćw. oswajające z przyborami (skakanka, obręcz, piłka)
- nauka podstawowych elementów gimnastycznych

b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu

- testy sprawności ogólnej – gibkość, szybkość, siła, zwinność

c) badania lekarskie

- ogólne badania internistyczne i ortopedyczne
- badania dodatkowe (morfologia, OB.)

d) kryterium somatyczne

- pomiar wysokości i ciężaru ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy)
- pomiar proporcji ciała

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

II. SZKOLENIE UKIERUNKOWANE (I – III KLASA SP)

a) zajęcia treningowe

- w formie zabawowej
- w formie właściwej – kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia

nauki elementów kl. młodzieżowej i kl. III PZG

- zdobycie kl. mł. i III sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- udział w sprawdzianach kontrolnych oraz w zawodach okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich.

b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie siłowo-sprawnościowe

- test ogólnorozwojowy dla młodzików (6 – 12 lat)
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

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

c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku

- badanie ogólnolekarskie

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

III. SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE (OD IV DO VIII KLASY SP ORAZ KL. I-IV SZKOŁA PONADPOTSTAWOWA)

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

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

- posiadanie II klasy sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- bardzo dobry stan zdrowia potwierdzony przez lekarza poradni sportowo – lekarskiej lub 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 ocena kandydatów z uwzględnieniem zasad:

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

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 w programie tym uwzględniono ilość godzin tygodniowo, potrzebnych dla zapewnienia optymalnych warunków szkolenia sportowego.

Tabela. Liczba godzin zajęć treningowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (jednostka po 45 min.)

Etap edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Klasy												
Ilość godzin	15	15	18	18	24	24	29	29	32	32	36	36
Ilość godzin w rozbiciu na zajęcia baletowe (choreograficzne)	12+3	12+3	15+3	15+3	18+6	18+6	21+8	21+8	24+8	24+8	26+8	26+8

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

Szkolenie ukierunkowane kl. I -III SP 10-15 ćwiczących/ 1 trener – młodzik/junior młodszy kl. III PZG

Szkolenie specjalistyczne kl. IV - VIII SP 8-10 ćwiczących/ 1 trener – junior młodszy/ junior kl. II i I PZG

Szkolenie specjalistyczne kl. I - IV Szkoła ponadpodstawowa 2-3 ćwiczących/ 1 trener – senior kl. I i M PZG

Udział zawodników w imprezach sportowych

Tabela. Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia

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

Udział zawodniczek w obozach szkoleniowych

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

Zasady planowania

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

Wieloletni rozkład programu szkolenia sportowego

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

Sila – rozwój siły powinien być ukierunkowany na doskonalenie procesów nerwowo - mięśniowych. Należy więc stosować ćwiczenia szybkościowo - siłowe, które powodują

rozwój siły szybkiej /dynamicznej/ najbardziej potrzebnej naszej dyscyplinie. Jest potrzebna do wykonywania zarówno ćwiczeń poszczególnych części ciała jak i manipulacji przyborem. Poza tym w całym przygotowaniu fizycznym, kształtowanie siły warunkuje podnoszenie poziomu pozostałych cech motorycznych, mających decydujący wpływ na umiejętności techniczne.

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

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

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

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

wymachy, wznosy nóg, skłony tułowia, ponadspagaty z podwyższenia. Gibkość kształtujemy i doskonalimy we wszystkich okresach procesu treningowego.

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

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

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

2. Przygotowanie techniczne:

- nauka techniki wykonania elementów bazowych

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

3. Przygotowanie baletowe

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

4. Przygotowanie taktyczne :

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

5. Przygotowanie psychiczne;

- stała współpraca trenera i zawodnika z psychologiem;

6. Odnowa biologiczna :

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

PROPORCJE OBCIĄŻEŃ NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA SPORTOWEGO W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

Etap szkolenia	Charakterystyka etapu szkolenia	Proporcje obciążeń na danym etapie szkolenia		
		wszechstronny	ukierunkowany	specjalistyczny
I ETAP	Wstępne szkolenie trwające 2-3 lata – klasa młodzieżowa. Stosuje się różnorodne ćwiczenia ogólnorozwojowe. Celem tego okresu jest wzmocnienie aparatu kostno – mięśniowego. Wyposaża się zawodniczkę w podstawowe ćwiczenia i nawyki ruchowe stanowiące bazę elementów gimnastycznych. Zawodniczka opanowuje program klasy młodzieżowej	50%	20% –30%	20% –30%
II ETAP	Szkolenie podstawowe trwające 4-5 lat – klasa III i II PZG. Celem tego okresu jest	30% - 40 %	20% – 30%	30% - 40 %

	<p>pogłębienie opanowanych nawyków ruchowych oraz naukę elementów złożonych pod względem koordynacyjnym.</p> <p>Doskonali się także technikę pracy przyborami oraz opanowuje program dla klasy III i II, zdobywając minimum klasyfikacyjne.</p>			
III ETAP	<p>Szkolenie specjalistyczne trwające 5–7 lat – klasa I i mistrzowska PZG – charakteryzujące się intensywną pracą nad podniesieniem poziomu sprawności ogólnej i specjalnej (technicznej).</p> <p>Zawodniczki opanowują oryginalne i trudne elementy zgodnie z regulaminem FIG składające się na układy z przyborami . W miarę upływu czasu na tym etapie musi nastąpić stabilizacja formy sportowej umożliwiające osiągnięcie dobrych wyników na arenie międzynarodowej.</p>	15%-20%	20% –35%	50%- 60%

WYKAZ SPRAWDZIANÓW PO POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

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

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

ETAP SZKOLENIA	TEST SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ	OPANOWANIE ELEMENTÓW TECHNIKI TANECZNEJ I TECHNIKI PRZYBORU						TEST SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ
		SKAKANKA	OBRE CZ	PILKA	MACZUGI	WSTĄŻKA	TECHNIKA TANECZNA	
V kl. MŁ. PZG i FIG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego ze skakanką	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z obręczą	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z piłką	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z maczugami	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego ze wstążką	- wymagania specjalne FIG - elementy grup trudności D i E w połączeniu z pracą przyborem - elementy dynamicznej rotacji (DER) złożone z minimum trzech rotacji, wykonywane poza polem widzenia i bez pomocy rąk (w momencie rzutu i chwytu przyboru) - artyzm wykonywanych układów (wyraz artystyczny)	- bieg 20 m - skok w dal z miejsca - podciągnięcia w zwisie - równowagi z wykorzystaniem platformy tensometrycznej - skłony tułowia w przód i w tył - gibkość - szpagaty z krzeselka lub drążka
VI kl. M PZG i FIG	Międzynarodowy Test Sprawności Ogólnej	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego ze skakanką	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z obręczą	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z piłką	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego z maczugami	- wymagania specjalne FIG - elementy mistrzostwa sportowego ze wstążką	- wymagania specjalne FIG - elementy grup trudności D i E w połączeniu z pracą przyborem - elementy dynamicznej rotacji (DER) złożone z minimum trzech rotacji, wykonywane poza polem widzenia i bez pomocy rąk (w momencie rzutu i chwytu przyboru) - artyzm wykonywanych układów (wyraz artystyczny)	- równowagi z wykorzystaniem platformy tensometrycznej

OKREŚLENIE POZIOMU SPORTOWEGO NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

ETAP SZKOLENIA	Wynik punktowy na zawodach wg regulaminu PZG	Opanowanie elementów bazowych zalecanych przez PZG i FIG					Wynik testu sprawności ogólnej	Wynik testu sprawności specjalnej
		SKAKANKA	OBREŃCZ	PILKA	MACZUGI	WSTĄŻKA		
I kl. mł. PZG	Wielobój 3 układy: taneczno-akrobatyczny, skakanka, obręcz Wynik punktowy: 19,50 punktów Średnia za układ: 6,00	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 6,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER (dopuszcza się DER z jedną rotacją) - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 6,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER (dopuszcza się DER z jedną rotacją) - mistrzostwa przyboru maksimum 4	-	-	-	Sprawność fizyczna wysoka	80 – 100 %
II kl. III PZG	Wielobój 3 układy: taneczno-akrobatyczny, skakanka, obręcz lub piłka Wynik punktowy: 24 punkty Średnia za układ: 8,0	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 6,50 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 6,50 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 6,50 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	-	-	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 50%

ETAP SZKOLENIA	Wynik punktowy na zawodach wg regulaminu PZG	Opanowanie elementów bazowych zalecanych przez PZG i FIG					Wynik testu sprawności ogólnej	Wynik testu sprawności specjalnej
		SKAKANKA	OBREĆCZ	PILKA	MACZUGI	WSTĄŻKA		
III kl. II PZG	Wielobój 4 układy Wynik punktowy: 36,00 punkty Średnia za układ: 9,0	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- Min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 60%
IV kl. I PZG	Wielobój 4 układy Wynik punktowy: 40,00 punkty Średnia za układ: 10,0	- wymagania specjalne FIG - min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- wymagania specjalne FIG - min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- wymagania specjalne FIG - min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- wymagania specjalne FIG - min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	- wymagania specjalne FIG - min 4 max 7 elementów ciała do 0,7 wartości skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 8,0 - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 4	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%

ETAP SZKOLENIA	Wynik punktowy na zawodach wg regul. PZG	Opanowanie elementów bazowych zalecanych przez PZG i FIG					Wynik testu sprawności ogólnej	Wynik testu sprawności specjalnej
		SKAKANKA	OBREĆCZ	PILKA	MACZUGI	WSTĄŻKA		
V kl. MŁ. PZG	Wielobój 4 układy Wynik punktowy: 44,00 punkty Średnia za układ: 11,0	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%
VI kl. M PZG i FIG	Wielobój 4 układy Wynik punktowy: 52,00 punkty Średnia za układ: 13,0	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	- wymagania specjalne FIG - Min 6 max 9 elementów ciała skoordynowanymi z fundamentalnymi grupami przyboru - trudność układu maksimum 10,0 pkt. - minimum 1 sekwencja kroków tanecznych - maksimum 3 DER - mistrzostwa przyboru maksimum 5	Sprawność fizyczna wysoka	Powyżej 70%

Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

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

SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO 3 KLASIE

1. Sprawdzian techniki podstawowej ciała - 50 pkt.

- wykonanie 3 różnych elementów akrobatycznych 3x5 pkt
- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG) ^[1]_[SEP]
- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,2 pkt. (wg przepisów FIG) ^[1]_[SEP]
- ^[1]_[SEP] wykonanie do muzyki 1 ścieżki tanecznej z wybranym przyborem (skakanka, obręcz lub piłka). - 5 pkt.

RÓWNOWAGA	PUNKTY
na całej stopie	3
na półpalcach	5
na półpalcach w turlanie	10

SKOK	PUNKTY
półszpagatowy	3

półszpagatowy z nogą do głowy	5
koziół półszpagatowy	7
koziół półszpagatowy zen skłonem	10

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

2. Sprawdzian techniki pracy z przyborem - 50 pkt.

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

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

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

Maksymalna liczba punktów, jaką można uzyskać – 100 pkt.

PUNKTACJA KOŃCOWA

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

SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO 8 KLASIE

Maksymalna liczba punktów 150

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

- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,3 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,3 pkt. (wg przepisów FIG)

RÓWNOWAGA	PUNKTY
na całej stopie	3
na półpalcach	5
na półpalcach w turlanie	10

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

PIRUET	PUNKTY
--------	--------

360°	3
720°	5
powyżej 1080°	10

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

- umiejętność wykonania trudności przyborem AD z dwiema spośród czterech fundamentalnych grup charakterystycznych dla poszczególnych przyborów (obowiązują 4 przybory) wg przepisów FIG – (łączna punktacja zsumowana za wszystkie przybory - **max. 40 pkt.**)

Grupy	Punkty
8	10
6	7
4	5
2	2

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

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

Przynależność do kadry Narodowej juniorek lub seniorek – 10 pkt.

Udział w Mistrzostwach Europy – 10 pkt.

PUNKTACJA KOŃCOWA

OCENA	WYBITNA	BARDZO DOBRA	DOBRA	SŁABA	BARDZO SŁABA
WYNIK KOŃCOWY	150 - 120	85-119	50-74	25-49	0-24

SPRAWDZIAN UMIEJĘTNOŚCI PO SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

Maksymalna liczba punktów **200**

1. Test z techniki tanecznej – do 30 pkt.

- wykonanie równowagi o wartości technicznej min. 0,5 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie skoku o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)
- wykonanie piruetów o wartości technicznej min. 0,4 pkt. (wg przepisów FIG)

RÓWNOWAGA	PUNKTY
na całej stopie	3
na półpalcach	5
na półpalcach w turlanie lub w rotacji	10

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

PIRUET	PUNKTY
360°	3

720°	5
powyżej 1080°	10

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

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

AD	Punkty
AD	max. 5

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

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

Tytuł Mistrzyni Polski senierek – 10 pkt.

Przynależność do kadry Narodowej senierek – 10 pkt.

Udział w Mistrzostwach Europy lub Świata – 10 pkt.

PUNKTACJA KOŃCOWA

OCENA	WYBITNA	BARDZO DOBRA	DOBRA	SŁABA	BARDZO SŁABA
WYNIK KOŃCOWY	200 - 160	159 - 110	109 - 85	84 - 50	0-49

**Załącznik nr 1 Program szkolenia w sporcie: gimnastyka artystyczna – załącznik do
Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej Dz.U. poz. 671 z dnia 29.03.2017 r.**

GIMNASTYKA SPORTOWA MĘŻCZYZN

Charakterystyka dyscypliny

Gimnastyka sportowa jest dyscypliną bardzo trudną ze względu na jej specyfikę. Start w sześciu konkurencjach - różniących się zasadniczo charakterem wysiłku, zdolności psycho-motorycznych, perfekcyjnej techniki połączonej z artyzmem i perfekcją wykonania stanowią o jej widowiskowości i uznaniu w światowym sporcie.

Ćwiczenia wolne: wymagają od zawodników bardzo dużego przygotowania siły mięśni nóg, ale również skoczności, gibkości i wytrzymałości specjalnej. W układach ćwiczeń wolnych wykorzystuje się ewolucje akrobatyczne, połączone z elementami nieakrobatycznymi i gibkościowymi, połączonych choreograficznie.

Koń z lękami: ćwiczenie wymaga od zawodników bardzo dobrego przygotowania siłowego mięśni ramion oraz czucia równowagi w podporze na rękach. Ćwiczenie wykonywane jest w podporze na rękach, z przemieszczaniem się po wszystkich częściach przyrządu, wykonując różne ewolucje (również najbardziej widowiskowe w staniu na rękach).

Kółka: to jeden z najtrudniejszych przyrządów w wieloboju gimnastycznym.

Ruchomość przyrządu stwarza specyficzne warunki podczas wykonywania ćwiczenia. Wykorzystanie tej ruchomości wymaga dużej siły i czucia własnego ciała względem przyrządu. Z drugiej strony - przyjęcie pozycji statycznych i równoważnych, głównie po elementach zamachowych jest znacznie utrudnione z uwagi na niestabilność przyrządu.. Wymaga to bardzo dużej siły mięśni ramion i obręczy barkowej.

Skok: wymaga na krótkim rozbiegu rozwinięcie dużej szybkości, dynamicznego i sprężystego bardzo krótkiego odbicia z odskoczni - siły eksplozywnej, odbicia z ramion - siły mięśni obręczy barkowej, grzbietu, brzucha. Zakończeniem po wykonaniu ewolucji akrobatycznej jest perfekcyjne lądowanie, wymagające bardzo dobrej orientacji przestrzennej.

Porecze: składają się głównie z elementów zamachowych i lotnych, w podporze i zwisie z do chwytem nad i pod żerdziami. Dobór tych elementów stanowi o klasie zawodnika i widowiskowości ćwiczenia.

Drażek: ze względu na widowiskowość nazywany „Królem przyrządów”.

Ćwiczenie składa się z elementów zamachowych i lotnych, bez zatrzymań, z różnorodnością chwytów. Powinno charakteryzować się dużą i różnorodną amplitudą zawierającą kołowroty olbrzymie i elementy wykonywane w pobliżu drążka, oraz elementy lotne.

Tabela. Schemat postępowania selekcyjnego do gimnastyki sportowej (Etapy selekcji)

WSTĘPNY	DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)
UKIERUNKOWANY	SELEKCJA WŁAŚCIWA (7 - 10 LAT) <i>Etap przygotowania wszechstronnego</i>
SPECJALISTYCZNY	SPECJALISTYCZNY (10 – 14 LAT) <i>Etap przygotowania ogólnego i technicznego oraz doskonalenia technicznego</i>
SPECJALISTYCZNY	WYBÓR DO SZKOLENIA W REPREZENTACJI (12 ---->) <i>Etap utrzymania poziomu sportowego</i>

ETAP WSTĘPNY

I. DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)

Dzieci wyselekcjonowane oraz dzieci bez wcześniejszej preselekcji ujawniające predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania gimnastyki sportowej.

a) zajęcia ogólnorozwojowe

- w formie zabawowej
- ćw. oswajające z przyrządami
- nauka podstawowych elementów gimnastycznych

b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu

- testy sprawności ogólnej –siła, szybkość, gibkość, koordynacja(zalłącznik nr 2)

c) badania lekarskie

- ogólne badania internistyczne i ortopedyczne
- badania dodatkowe (morfologia, OB.)

d) badania biometryczne

- pomiar wysokości i masy ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy)
- pomiar proporcji ciała

Kwalifikacja dzieci do kolejnego etapu selekcji w oparciu o powyższe kryteria oraz na podstawie punktów uzyskanych z testów sprawności ogólnej (*załącznik nr 2*).

II. ETAP UKIERUNKOWANY (KL. I – III SZKOŁA PODSTAWOWA)

a) zajęcia treningowe

- w formie zabawowej
- w formie właściwej – kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów bazowych kl. młodzieżowej i kl. III PZG na poszczególnych przyrządach (ćwiczenia wolne, koń z łękami, kółka, skok, poręczce, drążek).
- uzyskanie wymogów klasyfikacyjnych kl. mł. i III sportowej.
- udział w sprawdzianach, zawodach okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich.

b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie motoryczne

- test ogólnorozwojowy (7 – 11 lat)
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

Wymienione testy (oprócz MTSF) przeprowadza się 2 x w roku , w czerwcu i grudniu.

c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku

- badanie ogólnolekarskie
- badania dodatkowe – morfologia, OB, mocz, EKG, spirometria, itp,

d) badanie psychologiczne - zainteresowanie dzieci sportem i pobudzenie u nich motywacji do uprawiania gimnastyki i udziału w zawodach sportowych,

- wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia profilu psychologicznego dziecka i jego predyspozycji do podjęcia rywalizacji sportowej,
- wdrażanie do systematyczności i obowiązkowości .

e) dokonywanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego.

III ETAP SPECJALISTYCZNY (KL. IV - VIII SP, KL. I - IV SZKOŁA PONADPODSTAWOWA)

Zakwalifikowanie zawodnika do realizacji programu szkolenia może nastąpić, jeżeli zawodnik został przygotowany poprzez wstępne szkolenie ukierunkowane.

Selekcja odbywa się na podstawie analizy perspektyw rozwojowych poszczególnych kandydatów w oparciu o:

- predyspozycje potwierdzone wypełnieniem wymogów Programu Klasyfikacyjnego PZG,
- stan zdrowia potwierdzony przez lekarza poradni sportowo-lekarskiej,
- wyniki testu sprawności ogólnej (MTSF) i specjalnej
- określenie predyspozycji i cech kandydata do tzw. "modelu mistrza",
- poświadczona zgoda prawnych opiekunów.

Po zakończeniu każdego roku szkolenia dokonywana jest szczegółowa analiza i weryfikacja kandydatów z uwzględnieniem zasad:

- stopnia realizacji indywidualnych zadań szkoleniowych i wynikowych
- zaangażowania w proces szkoleniowy,
- stanu zdrowia,
- aspektów dydaktyczno-wychowawczych,
- perspektywiczności

Założenia programu szkolenia

Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkolenia jest pełne wykorzystanie czasu-przestrzeni przewidzianej w planach nauczania. Ze względu na wymagania sportowe obowiązujące w szkołach o profilu sportowym w programie uwzględniono limit godzin dydaktycznych, potrzebnych dla zapewnienia optymalnych warunków szkolenia sportowego.

Tabela. Liczba godzin zajęć treningowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (jednostka po 45 min.)

Etap edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła Licealna			
Klasy	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia sportowego	9	12	15	18	21	24	27	30	30	30	30	30

Ze względu na specyfikę i względy bezpieczeństwa ważna jest ilość ćwiczących przypadająca na jednego trenera w całym okresie szkolenia. Odpowiednia ilość ćwiczących na

poszczególnych etapach szkolenia powinna być adekwatna do ich poziomu.

Szkolenie wstępne kl. I - III SP	10-15 ćwiczących/1-2 trenerów
Szkolenie wstępne kl. IV- VI SP	6-8 ćwiczących/1 trener
Szkolenie specjalistyczne kl. VII- VIII SP	4-6 ćwiczących/1 trener
Szkolenie specjalistyczne kl. I – IV Szkoła ponadpodstawowa	4-6 ćwiczących/1 trener

Tabela. Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia

<i>Etap szkolenia</i>	<i>Sprawdziany</i>	<i>Zawody</i>
I Młodzik (kl. mł. PZG)	- Sprawdziany kontrolne – 3-4 w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików
II Junior młodszy (kl. III i II PZG)	- sprawdziany kontrolny wewnętrzne 3-4 w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Ogólnopolskie Turnieje jun-mł. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Drużynowe Mistrzostwa Polski Międzynarodowe Turnieje juniorów młodszych
III Junior (kl. I PZG)	- sprawdziany kontrolne – 3-4 x w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Zawody Centralne Juniorów Indywidualne Mistrzostwa Polski Drużynowe Mistrzostwa Polski Międzynarodowe Turnieje juniorów Mecze Międzynarodowe Mistrzostwa Europy
Senior (kl. Młodzieżowiec i Mistrzowska PZG)	- sprawdziany kontrolne	Mistrzostwa Okręgu Zawody Kontrolne Kadry seniorów Indywidualne Mistrzostwa Polski Drużynowe Mistrzostwa Polski Międzynarodowe Turnieje seniorów Mecze międzynarodowe Mistrzostwa Europy Mistrzostwa Świata Igrzyska Olimpijskie

Udział zawodników w zgrupowaniach szkoleniowych

Zgrupowania szkoleniowe są nieodzownym czynnikiem w procesie szkolenia sportowego. Są one organizowane minimum 2 razy w roku (zimą i latem).

Gimnastyka sportowa z racji swego charakteru wymaga odpowiednio wyposażonej sali, w związku z tym na organizację wybiera się miejsca z bardzo dobrym zapleczem przyrządowym oraz miejsca gdzie oprócz zajęć treningowych jest możliwość uzupełniania własnego warsztatu szkoleniowego.

Planowanie

Podstawą planowania jest opracowanie perspektywicznego i rocznego planu szkolenia, uwzględniającego poziom sportowy, dobór stosownych sprawdzianów ogólnorozwojowych i specjalistycznych oraz objętość i intensywność treningów na poszczególnych etapach szkolenia.

Wieloletni rozkład programu szkolenia

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

Siła – maksymalny rozwój u chłopców uzyskuje się w wieku 16-18 lat. Potwierdzają to bardzo wysokie rezultaty juniorów startujących np. w ME, dorównujący seniorom w wielu elementach siłowych na kółkach. Poza tym w całym przygotowaniu fizycznym kształtowanie siły warunkuje podnoszenie poziomu pozostałych cech i zwiększa możliwości techniczne na wszystkich przyrządach gimnastycznych.

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

Skoczność – jako wypadkowa siły i szybkości oraz budowy mięśni szkieletowych i proporcji ciała u chłopców w okresie przyspieszonego rozwoju biologicznego powoduje jej wzrost.

Gibkość – uwarunkowana w dużej mierze anatomicznie, wymaga systematycznej i permanentnej pracy szkoleniowej.

Koordynacja – bardzo złożona cecha, aczkolwiek istotnie determinująca trening zawodnika od samego początku procesu szkoleniowego

Wytrzymałość – u chłopców występują dwa okresy przyspieszonego rozwoju tej cechy: 6-10 lat i 14-16 lat. Na początkowy okres nie mamy zbyt dużego wpływu, ale odpowiedni trening wytrzymałościowy w drugim okresie pozwala nam dobrze rozwinąć tę zdolność. 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 oraz wymagań specjalnych określonych w Programach Klasyfikacyjnych PZG w kl. II, III, i młodzieżowej oraz przez FIG w kl. I i M,
- elementów perspektywicznych dostosowanych do wieku zawodnika

3. Przygotowanie taktyczne :

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

Etapy programu szkolenia

1. Etap przygotowania ukierunkowanego (klasy I - III szkoły podstawowej).

Zadania

- kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów oraz 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 profilu psychicznego dziecka i zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
- zapewnienie harmonijnego rozwoju przez dobór odpowiednich zestawów ćwiczeń
- udział w testach, sprawdzianach i zawodach,
- rozpoznanie indywidualnych cech psychofizycznych określających przydatność do dalszego szkolenia sportowego,
- nabycie podstawowych wiadomości i nawyków z zakresu higieny, korzystania z odnowy biologicznej i czynnego wypoczynku
- doskonalenie wszystkich cech motorycznych,
- nauka elementów i połączeń ćwiczeń objętych Programem Klasyfikacyjnym PZG,
- indywidualizacja planów treningowych oraz startowych poszczególnych zawodników;
- planowanie i doskonalenie pożądaných w specjalizacji sportowej nawyków ruchowych,

2. Etap szkolenia specjalistycznego (kl. VI-VIII SP)

Zadania

- udział w zawodach sportowych, zgrupowaniach szkolenia centralnego PZG,
- uzyskanie wiedzy i doświadczenia umożliwiającego świadome uczestnictwo w programowaniu treningu oraz zadań startowych.
- rejestracja obciążeń, znajomość zasad samooceny i samokontroli poziomu sportowego,
- aktywizacja w czasie wolnym od zajęć treningowych i szkolnych i ich wpływ na odpoczynek i odnowę organizmu.

Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny sprzęt specjalistyczny,
- sala baletową z lustrami, batut, siłownia
- boisko szkolne umożliwiające prowadzenie zajęć ogólnorozwojowych na świeżym powietrzu,

- gabinet lekarski i gabinet odnowy biologicznej,
- lekarz, fizjoterapeuta, psycholog, dietetyk
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska

Sprawdziany umiejętności technicznych
i przygotowania ogólnego na poszczególnych etapach szkolenia sportowego
w gimnastyce sportowej mężczyzn

I. Test sprawności ogólnej po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia – 10 lat – młodzik, oraz na zakończenie specjalistycznego etapu szkolenia – 14 lat

1. Koła odboczne na ilość na „grzybku”. Zaliczamy tylko prawidłowo wykonane technicznie i „czyste” koła.

Koła odboczne (ilość)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. „Szpiczagi” w rozkroku na ilość. Z poziomki na niskich poręczach /stojaczkach/ „szpiczaga” do stania RR /zaznaczyć/, powrót siłą do poziomki /zaznaczyć/, itd. Zaliczamy tylko prawidłowe wykonanie techniczne. Zawodnik wykonuje ćwiczenie z asekuracją, ale bez pomocy.

Ilość „szpiczag”	Liczba pkt.
1	10

3. „Szpagaty” PN, LN i poprzeczny. Każdy szpagat = do 3 pkt. 3 szpagaty x 3 pkt. = 9 pkt Zawodnik, który wykona wszystkie szpagaty na 3 pkt. otrzymuje premię 1 pkt. max 10 pkt. Duży błąd (0,3)= 0 pkt. Średni błąd (0,2)= 1 pkt. Mały błąd (0,1)= 2 pkt. Bez błędnie= 3 pkt

Rodzaj „szpagatu”	„Szpagat” poprzeczny	„Szpagat” wykroczo-zakroczny na PN	„Szpagat” wykroczo-zakroczny na LN	Premia za wykonanie 3 „szpagatów”

Liczba pkt.	3	3	3	1
-------------	---	---	---	---

4. „Poziomka” na poręczach na czas. / 50 sek./. Pośrednie czasy zaokrąglamy do najbliższej granicy punktowej. Np.: 12 s. = 2 pkt, 13 s. = 3 pkt. Pomiar czasu rozpoczynamy od momentu przyjęcia prawidłowej pozycji, a przerywamy gdy stopy opadną poniżej linii żerdzi.

„Poziomka” (sek)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Wyskok dosiężny z miejsca. / 40 cm./ Wynik końcowy stanowi różnica pomiędzy zasięgiem palców dłoni w poz. wyprostowanej a miejscem dotknięcia w wyskoku. Pośrednie wyniki zaokrąglamy. Zawodnik wykonuje 3-y próby. Zaliczamy najlepszą.

Wyskok dosiężny z miejsca (cm)	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Lina 4 m. na czas / 50 sek./ Z siadu w rozkroku zawodnik wspina się na czas na wysokość 4 m. od ziemi. Pośrednie czasy zaokrąglamy do najbliższej granicy punktowej. Pomiar czasu rozpoczynamy od pierwszego ruchu zawodnika. Wejście może być z pomocą nóg- dla młodzika. Przy wchodzeniu na samych rękach nogi mogą być ugięte.

Wspinanie na linie (sek.)	Pow. 50	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
Liczba pkt.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Unoszenie NN na drabinkach. / 20 x / W zwisie na drabinkach zawodnik unosi proste, złożone nogi do góry / do wysokiej poziomki / i opuszcza do zwisu, itd. Pośrednią ilość np. 5x zaokrąglamy w górę na korzyść zawodnika. Zawodnik powinien dotknąć stopami szczebla drabinki. Przerwa w ćwiczeniu powoduje zakończenie próby.

Unoszenie NN na drabinkach	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
-------------------------------	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

(ilość)										
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Wymyk ze zwisu na drążku. / 10 x / Ze zwisu na drążku zawodnik wykonuje wymyk o prostych, złączonych nogach do podporu przodem / zaznaczyć/. Następnie z podporu odmykiem przechodzi do zwisu /zaznaczyć/ i powtarza ćwiczenie. Trener asekuje i zapobiega bujaniu się zawodnika. Przerwa w ćwiczeniu powoduje zakończenie próby.

Wymyk ze zwisu na drążku (ilość)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. „Pompki” w staniu RR / 10 x /. Na małych poręczach lub stojaczkach w staniu RR przodem do ściany, zawodnik wykonuje ugięcia i wyprostny ręk / minimum kąt prosty /. Należy zwrócić uwagę żeby zawodnik nie wyginał tułowia. Przerwa w ćwiczeniu powoduje zakończenie próby. Starsi zawodnicy powinni wykonać to ćwiczenie bez opierania stóp o ścianę.

„Pompki w staniu na RR (ilość)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Leżenie przodem / 50 sek./ „Syrenka”. Poz. wyjściowa : leżenie przodem RR w górę trzymając skakankę / na szerokość barków /. Na sygnał zawodnik unosi równocześnie proste RR i NN w górę i utrzymuje tą pozycję. Pośrednie czasy zaokrąglamy do najbliższej granicy punktowej. Np.: 12 s. = 2 pkt, 13 s. = 3 pkt. Należy zwrócić uwagę żeby ramiona i nogi były proste i naprężone a głowa znajdowała się pomiędzy ramionami / nie zadarta /.

„Syrenka” (sek)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Liczba pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PUNKTACJA KOŃCOWA

Ocena zawodnika	Bardzo dobry	Dobry	Średni	Słaby	Bardzo słaby
Kategoria wiekowe					
Młodzik do 10 lat	100 – 70	69 – 50	49 – 30	29 – 0	
Junior młodszy do 14 lat	100 – 90	89 – 70	69 – 50	49 – 30	29 – 0

Wykaz umiejętności (opanowanych elementów technicznych)

na poszczególnych etapach szkolenia sportowego
w gimnastyce sportowej mężczyzn.

I. Elementy techniczne, które powinny być opanowane w trakcie ukierunkowanego etapu szkolenia – do 9 lat (klasa młodzieżowa)

1. Układ ćwiczeń wolnych (Program klasyfikacyjny str. 6)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na ćwiczeniach wolnych.

2. Ćwiczenia w podporach (Program klasyfikacyjny str. 7-8)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej w podporach.

3. Skok (Program klasyfikacyjny str. 9-11)

- 1) Trzy skoki obowiązkowe, z których zawodnik wykonuje jeden wybrany skok do wieloboju i dwa różne jeżeli chce uzyskać kwalifikację do finału skoku.
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na skoku.

4. Ćwiczenia na drążku (Program klasyfikacyjny str. 12)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy młodzieżowej na drążku.

5. Dodatkowe elementy zalecane do nauki i przygotowanie fizyczne, jakie zawodnik powinien opanować do wieku 9 lat (Program klasyfikacyjny str. 13-15)

II. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia i na początku specjalistycznego etapu szkolenia – 9-11 lat (klasa III)

1. Układ ćwiczeń wolnych (Program klasyfikacyjny str. 18)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na ćwiczeniach wolnych.

2. Ćwiczenia na koziółku (Program klasyfikacyjny str. 19)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na koniu.

3. Ćwiczenia kółkach (Program klasyfikacyjny str. 20)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na kółkach.

4. Skok (Program klasyfikacyjny str. 21)

- 1) Trzy skoki obowiązkowe, z których zawodnik wykonuje jeden wybrany skok do wieloboju i dwa różne jeżeli chce uzyskać kwalifikację do finału skoku.
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na skoku.

5. Ćwiczenia na poręczach (Program klasyfikacyjny str. 22)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na poręczach.

6. Ćwiczenia na drążku (Program klasyfikacyjny str. 23-24)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na drążku.

7. Dodatkowe elementy zalecane do nauki i przygotowanie fizyczne, jakie zawodnik powinien opanować do wieku 11 lat (Program klasyfikacyjny str. 24-26)

III. Elementy techniczne, które powinny być opanowane w trakcie specjalistycznego etapu szkolenia – 12-14 lat (klasa II)

1. Układ ćwiczeń wolnych (Program klasyfikacyjny str. 29)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy II na ćwiczeniach wolnych.

2. Ćwiczenia na koniu bez łęków (Program klasyfikacyjny str. 30-31)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy II na koniu i na koniu z łękami.

3. Ćwiczenia kółkach (Program klasyfikacyjny str. 32)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych

- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy II na kółkach.

4. Skok (Program klasyfikacyjny str. 33)

- 1) Zawodnik wykonuje jeden wybrany skok do wieloboju i dwa różne jeżeli chce uzyskać kwalifikację do finału skoku, spośród skoków dostępnych w przepisach FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej).
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy II na skoku.

5. Ćwiczenia na poręczach (Program klasyfikacyjny str. 34)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy II na poręczach.

6. Ćwiczenia na drążku (Program klasyfikacyjny str. 35)

- 1) Układ składający się z elementów obowiązkowych
- 2) Elementy dodatkowe zalecane do nauki dla klasy III na drążku.

7. Dodatkowe elementy zalecane do nauki i przygotowanie fizyczne, jakie zawodnik powinien opanować do wieku 14 lat (Program klasyfikacyjny str. 36-39)

IV. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 17 lat (klasa I)

1. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla juniorów na poziomie minimum 72 pkt.

V. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 21 lat (młodzieżowiec)

1. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla seniorów na poziomie minimum 72 pkt.

VI. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 21 lat (młodzieżowiec)

1. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla seniorów na poziomie minimum 72 pkt.

VII. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu specjalistycznego etapu szkolenia – 22 i więcej lat (senior)

2. Wypełnienie programu klasyfikacyjnego FIG (Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej) dla seniorów na poziomie minimum 72 pkt.

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

Skoki na trampolinie

Charakterystyka dyscypliny

Skoki na trampolinie są jedną z dyscyplin sportowych (PZG) Polskiego Związku Gimnastycznego, w której rozgrywa się cztery konkurencje:

- skoki indywidualne kobiet
- skoki indywidualne mężczyzn
- skoki synchroniczne kobiet
- skoki synchroniczne mężczyzn.

Skoki na trampolinie uprawiają kobiety i mężczyźni w równych proporcjach. Podobnie, organizowane są składy osobowe klas sportowych. W tej dyscyplinie sportu spełnia się oczekiwanie MKOL-u o równym udziale kobiet i mężczyzn w szkoleniu sportowym. Skoki na trampolinie w konkurencjach indywidualnych K i M są dyscypliną olimpijską od XXVII Igrzysk Olimpijskich w Sydney.

Zawodnicy muszą być doskonale przygotowani pod względem motorycznym i technicznym ale także psychicznym. Charakteryzują się drobną i średnią budową ciała. W przygotowaniu motorycznym, zwraca się szczególną uwagę na dobrą koordynację całego ruchu, szybkość, siłę kończyn dolnych i tułowia oraz gibkość. Kształtowanie techniki i ekonomii ruchu odbywać się powinno na solidnych fundamentach. Dbłość o dobre przygotowanie zawodnika, pod tym względem, na wszystkich etapach szkolenia, połączona z nienagannym przygotowaniem technicznym, zwiększa szansę na osiągnięcie sukcesu. Występ sportowy, łącznie z przygotowaniem przed wykonaniem pierwszego elementu, trwa od 20 do 45 sekund. Skoki na trampolinie zaliczane są do dyscyplin tzw. sportów wczesnej specjalizacji. W związku z tym w programowaniu i tworzeniu planów treningowych uwzględnia się młody wiek zawodników i związane z tym zagadnienia intensywnego rozwoju fizycznego w tym okresie życia oraz kwestie wieku biologicznego dziewcząt i chłopców z uwzględnieniem ich odmiennych ścieżek rozwojowych.

Rozdział I. Pierwszy etap edukacyjny - klasy I-III szkoły podstawowej

1. Opis /charakterystyka/ dyscypliny na pierwszym etapie edukacyjnym

Pierwszy etap szkolenia sportowego trwa trzy do czterech lat. Dostosowany jest do typu szkoły, wieku ucznia i poziomu /klasy/ szkoły podstawowej. Pierwszym etapem przygotowania sportowego i edukacji szkolnej objęte są dzieci w wieku od 6-9 lat. Uwzględniono prawo dziecka do rozpoczynania szkoły w wieku 6 lat.

2. Kwalifikacja do sportu /nabór/

Do szkolenia sportowego w skokach na trampolinie kwalifikowane są dzieci posiadające potencjalne predyspozycje i uzdolnienia sportowe.

Wymagany dobry stan zdrowia, określony jest na podstawie lekarskich badań internistycznych i ortopedycznych oraz wywiadu lekarskiego. W zakresie cech budowy ciała stosowane są pomiary wysokości i masy ciała oraz obliczone wskaźniki wagowo- wzrostowe, które określają pożądane w tym sporcie proporcje budowy ciała. Predyspozycje i uzdolnienia sportowe określone są na podstawie obserwacji zachowania dziecka w zorganizowanych zabawach i grach ruchowych oraz oceny sprawności w wykonanych zadaniach testowych takich jak: bieg wahadłowy, przejście po kładce /belce równoważni/ wykonaniu wyskoków z obrotami, skoków w dal z miejsca, skłonów w przód z leżenia do siadu.

Rozdział II. Cele i zadania szkolenia na pierwszym etapie edukacyjnym

Celem tego etapu jest kształtowanie zdolności motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauczania podstawowych skoków na trampolinie. Stosuje się ćwiczenia wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalnego przygotowania sportowego. Wprowadzane są różne formy współzawodnictwa w celu określenia predyspozycji dziecka do podejmowania rywalizacji sportowej. Zadaniem sportowym jest uzyskanie kolejno klasy młodzieżowej i naukę elementów klasy III, zgodnie z wymaganiami aktualnych programów klasyfikacyjnych PZG.

Dwa razy w roku przeprowadzone są obowiązujące badania lekarskie.

Rozdział III. Treści szkolenia sportowego na pierwszym etapie edukacyjnym

Podczas całego procesu szkoleniowego, szczególne miejsce zajmuje dbałość i konsekwencja egzekwowania poprawności technicznej nauczanych i wykonywanych elementów, począwszy od:

- ćwiczenia techniki odbicia na trampolinie (skoki na czas, na ilość, na dokładność, skoki na ograniczonym obszarze siatki),
- pracy ramion przy wyskokach oraz przed i po elementach,
- ćwiczenie prawidłowego łączenia elementów w układ (metoda prostych połączeń i połączeń mieszanych – element łatwy/element trudny),
- wykonywanie fragmentów i całych układów,
- pełne połączenia kilku elementów,
- wykonanie układów ułatwionych z określoną ilością powtórzeń w czasie,
- skoki na wysokość i czas.

W zakresie przygotowania psychicznego zwraca się uwagę na rozwijanie samodzielności, kształtowanie właściwych postaw wobec typowych sytuacji na treningu i na zawodach.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. I szkoły podstawowej

Wyskoki proste na trampolinie
Wyskok kuczny
Wyskok rozkroczny
Wyskok poziomy
Wyskok z $\frac{1}{2}$ obrotu
Wyskok z całym obrotem
Wyskok do siadu prostego i powstać
Wyskok do siadu prostego, powstać z $\frac{1}{2}$ obrotu
Pad na brzuch
Pad na plecy
Układ 10 różnych elementów
Nauka elementów z klas programowo wyższych.

Legenda.

Do zapisu elementów i układów w skokach na trampolinie stosowany jest międzynarodowy system składający się z cyfr oznaczających ilość salt i obrotów oraz znaków oznaczających pozycję wykonywanych elementów.

Opis:

pierwsza cyfra w zapisie oznacza ilość wykonanych ćwiartek salta.

kolejne cyfry określają ilość półobrotów w osi długiej ciała w poszczególnych saltach. oraz znaki o, <, / oznaczające kolejno pozycję kuczną, łamaną i prostą.

Przykłady:

4o - salto kuczne w przód lub tył,

4< - salto łamane w przód lub tył,

4/ - salto proste w przód lub tył,

42/ - śruba /salto proste z 360^0 obrotu/,

43/ - półtorej śruby /salto proste z 540^0 obrotu/,

8-1o - podwójne salto kuczne z półobrotem,

8- -o - podwójne salto kuczne w przód lub tył,

3/ - salto proste w tył na brzuch/do leżenia przodem/ lub lotka /do leżenia na plecach/.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. II szkoły podstawowej

Wyskok kuczny

Wyskok rozkroczny

Wyskok poziomy

Wyskoki proste z $\frac{1}{2}$ i z całym obrotem

Wyskok do siadu prostego powstać

Wyskok do siadu prostego powstać z $\frac{1}{2}$ obrotu

Pad na brzuch

Pad na plecy

4o w przód

41o w przód

4o w tył

Układ 10 elementowy dla klasy drugiej

Układy klasy młodzieżowej wg programu klasyfikacyjnego PZG

Nauka elementów z klas programowo wyższych.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. III szkoły podstawowej

Pady, siady i wyskoki

4o w przód i w tył

4< w przód i tył

4/ w tył

41o w przód

41< w przód

41/ w przód

Układy klasy młodzieżowej wg programu klasyfikacyjnego PZG

Układy klasy III wg programu klasyfikacyjnego PZG

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Ćwiczenia ukierunkowane pozwalające wykonywać synchroniczne skoki proste.

Rozdział IV. Drugi etap edukacyjny – klasy IV do VIII szkoły podstawowej

1. Opis /charakterystyka/ dyscypliny na drugim etapie edukacyjnym

Drugi etap szkolenia sportowego trwa pięć lat. Dostosowany jest do typu szkoły, wieku ucznia i poziomu /klasy/ szkoły podstawowej. Drugim etapem przygotowania sportowego i edukacji szkolnej objęte są dzieci w wieku od 9-14 lat.

2. Kwalifikacja do drugiego etapu

W skokach na trampolinie kryteria selekcyjne oparte są na obserwacji postępów i systemie ocen sędziowskich. Do drugiego etapu kwalifikuje się uczniów sportowców dobrze rokujących, osiągających wymagane po pierwszym etapie wyniki sportowe, pozytywną motywację, wysoki stopień przyswajania nowych zadań ruchowych, duże zaangażowanie w proces treningowy. Do dalszego procesu szkolenia w systemie szkolnym można zakwalifikować osoby, które bardzo dobrze opanowały poziom klasy młodzieżowej, potrafią wykonywać ćwiczenia wymagane w klasie III wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Dobry stan zdrowia, określony jest na podstawie specjalistycznych lekarskich badań internistycznych i ortopedycznych oraz wywiadu lekarskiego.

W zakresie cech budowy ciała stosowane są pomiary wysokości i masy ciała oraz obliczone wskaźniki wagowo-wzrostowe, które określają proporcje budowy ciała.

Rozdział V. Cele i zadania szkolenia drugiego etapu edukacyjnego

Zadaniem sportowym jest uzyskanie kolejno klasy III, II zgodnie z wymaganiami aktualnych programów klasyfikacyjnych PZG oraz opanowanie pojedynczych elementów klasy I dla juniorów, według przepisów i programu FIG.

Wszyscy uczestnicy szkolenia sportowego podlegają obowiązkowym okresowym badaniom lekarskim.

Na tym etapie szkolenia celem jest osiągnięcie stabilnej struktury ruchu oraz wysokiego poziomu ogólnego przygotowania motorycznego. Rozwój sprawności specjalnej ukierunkowany jest na rozwój koordynacji ruchowej, zwinności i siły dynamicznej kończyn dolnych. W zakresie ogólnego przygotowania motorycznego wprowadza się formy gimnastyki podstawowej, gimnastyki sportowej, artystycznej, aerobiku, dbając o równomierny rozwój prawej i lewej strony ciała.

Przygotowanie psychiczne kształtuje się poprzez:

- Rozwijanie samodzielności.

- Ćwiczenie pozytywnej postawy wobec wymagań treningowych i założonych celów szkoleniowych.
- Pogłębianie wiedzy na temat dyscypliny: nowinek z zakresu techniki, stylu i wyrazistości ruchu.
- Kształtowanie pozytywnej postawy wobec: sukcesu, porażki, błędu, zwycięstwa, przeciwności losu (kontuzje)
- Kształtowanie kultury życia w grupie, współpraca i dbałość o właściwą atmosferę.

Rozdział VI. Treści szkolenia sportowego drugiego etapu edukacyjnym

W drugim etapie edukacyjnym w klasach od VI do VIII szkoły podstawowej wymagana jest dalsza szczególna dbałość o poprawność techniczną nauczanych i wykonywanych elementów. Zawodnicy na tym etapie kształtują swój własny styl.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. IV szkoły podstawowej

Doskonalenie elementów z pierwszego etapu

3/ salta w tył

3/ salta w przód

5o salta w przód

5o salto w tył (salto z leżenia przodem)

41/ i 42/ salta w tył

Nauka połączenia 4o do 41o

Nauka połączenia 4< do 41<

Nauka połączenia 4/ do 41/

Nauka połączenia 41o do 4o

Nauka połączenia 41< do 4<

Nauka połączenia 41/ do 4/

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy III wg programu klasyfikacyjnego PZG

Układy klasy II wg programu klasyfikacyjnego PZG

Skoki wykonywane synchronicznie.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. V szkoły podstawowej

5o salta w tył

51o,< salta w tył

43/ salta w przód

7--o,< salta w przód

8--o w tył

8-1o w przód

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Nauka techniki elementów trudnych prowadzona jest na skośnej trampolinie, na duży zeskok, na trenażerach , z asekuracją.

Układy klasy III wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Układy klasy II wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Ćwiczenia synchroniczne. Układ klasy III wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. VI szkoły podstawowej

42/ salta w tył

43/ salta w przód

8-1o w przód

8-1< w przód

8-o w tył

8--< w tył

21/ w tył

71o w tył

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy II wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Ćwiczenia synchroniczne.

Układ klasy III wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. VII szkoły podstawowej

42/ salta w tył do połączenia z innym saltem

43/ salta w przód do połączenia z innym saltem

8-1o w przód

8-1o w przód do połączenia z saltem w tył

8-1< w przód

8--o w tył

8--< w tył

21/ w tył

71o w tył

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy II wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Układ klasy II wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. VIII szkoły podstawowej

42/ salta w tył wykonywane wielokrotnie

43/ salta w przód wykonywane wielokrotnie

8-1o w przód do połączenia z saltem w tył

81< w przód do połączenia z saltem w tył

82o w tył

82< w tył

61o,< uwagi (przygotowanie do „twista”)

71o,< uwagi (przygotowanie do „twista”)

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Ćwiczenia prawidłowego łączenia elementów w układ

Metoda prostych połączeń i połączeń mieszanych – element łatwy/element trudny

Pełne połączenia kilku elementów

Wykonywanie fragmentów i całych układów

Układy klasy II wg programu klasyfikacyjnego PZG

Układ klasy II wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego PZG.

Rozdział VII. Trzeci etap edukacyjny – szkoła ponadpodstawowa

1. Opis /charakterystyka/ dyscypliny na trzecim etapie edukacyjnym

Trzeci etap szkolenia sportowego trwa cztery do pięciu lat. Dostosowany jest do typu szkoły, wieku ucznia. Trzecim etapem przygotowania sportowego i edukacji szkolnej objęci są uczniowie w wieku od 14 do 18 lat. W technikum do 19 lat.

2. Kwalifikacja do trzeciego etapu

W skokach na trampolinie kryteria selekcyjne oparte są na obserwacji postępów i systemie ocen sędziowskich. Do trzeciego etapu kwalifikuje się uczniów sportowców, osiągających wymagane po drugim etapie wyniki sportowe, wysoką motywację, dużą szybkość procesu uczenia motorycznego (nowe akty ruchowe / umiejętności ruchowe), duże zaangażowanie w proces treningowy.

Dobry stan zdrowia, określony jest na podstawie specjalistycznych lekarskich badań internistycznych i ortopedycznych oraz wywiadu lekarskiego.

Rozdział VIII. Cele i zadania szkolenia trzeciego etapu edukacyjnego

Zadaniem sportowym jest uzyskanie mistrzostwa sportowego kolejno w zakresie pierwszej i mistrzowskiej klasy sportowej. Etap obejmuje fazę specjalnego treningu bazowego, rozwoju maksymalnych osiągnięć i ich stabilizacji. Na tym etapie zawodnik musi świadomie przyjmować wymagania szkoleniowe wobec niego, musi rozumieć celowość zadań treningowych.

Przygotowanie psychiczne i rozwój motywacji nakierowany jest na:

- przestrzeganie zasad dyscypliny treningowej,
- trening motywacji i pogłębianie wiedzy o sobie, własnych możliwościach i ograniczeniach,
- zdobywanie wiedzy o zasadach skutecznego działania, psychologii sukcesu,
- trening myślenia pozytywnego,
- trening świadomości,
- trening pokonywania kryzysów podczas treningów,
- kontrolę oddechu, relaks mięśniowy i psychiczny,
- doskonalenie treningu wizualizującego-ideomotorycznego,
- studiowanie techniki mistrzów w swojej konkurencji,
- optymalizację dziennego rozkładu zajęć,
- organizację odpoczynku, nauki, snu, diety,
- tworzenie własnego wizerunku „silnej osobowości”.

- doskonalenie odporności psychicznej- szczególnie startowej.
- tworzenie i realizacja własnego wizerunku sportowca.
- realizację własnych celów i „planu życiowego.”

Wszyscy uczestnicy szkolenia sportowego podlegają obowiązkowym okresowym badaniom lekarskim.

Rozdział IX. Treści szkolenia sportowego trzeciego etapu edukacyjnego

Przygotowanie techniczne na tym etapie prowadzone jest w zakresie doskonalenia wszystkich poznanych elementów, doskonalenia jakości techniki w zakresie ekonomii ruchu, estetyki, pewności, i bezpieczeństwa ewolucji. Zawodnik nabywa i doskonali swój specyficzny model techniki.

Etap ten obejmuje naukę najtrudniejszych ruchowo elementów:

- Podwójnych salt w przód i w tył w pozycji kucznej, łamanej, prostej z wieloma obrotami
- Naukę salt potrójnych w przód i w tył w pozycji kucznej i łamanej
- Opanowanie salt podwójnych jedno po drugim
- Połączenia salt potrójnych do salt pojedynczych i do salt podwójnych
- Doskonalenie zdolności łączenia ruchów – elementów
- Eliminacja słabych stron techniki
- Indywidualizacja procesu treningowego
- Doskonalenie własnego stylu.

Na tym etapie szkolenia ważnym celem jest osiągnięcie stabilnej struktury ruchu. Zostają zespolone wszystkie czynniki, które mają warunkować osiągnięcie mistrzostwa. Zostaje maksymalnie wykorzystany i zaakcentowany indywidualny potencjał zawodnika.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. I szkoły ponadpodstawowej

8-1o w przód do połączenia z saltem w tył o,<,/

8-1o w przód do połączenia z 8- -w tył o

8-1< w przód do połączenia z saltem w tył o,<,/

8-1< w przód do połączenia z saltem w tył 8--o,<,

8--o w tył do połączenia z 8-1 o,<

8 - 3 o, < w przód

811 o,<

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy I wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego- elementy spełniające wymogi FIG B.

Układ klasy I wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. II szkoły ponadpodstawowej

8-3 o,< w przód

8-- / w tył

52 o,< w przód

72 o,< w przód

53 o,<, / w tył

7 3 o,< w tył

11--- o, < w przód

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy I wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego- elementy spełniające wymogi FIG B.

Układ klasy I wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. III szkoły ponadpodstawowej

821 o,<

831 o,<

8-3 o,< do połączenia o,<,/

8-3 o,< do połączenia 8- - ,o,<

8-3 o, < do połączenia z 811 o,<

812 w tył o,<

813 w tył o,<

12 - - - o w przód

12 - - 1 o,< w przód

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy M wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego- elementy spełniające wymogi FIG A.

Układ klasy I wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego.

Zestaw nauczanych elementów na trampolinie dla kl. IV szkoły ponadpodstawowej

821 /

831 /

8 -1 o,< do połączenia z 831 o ,<

821 o,< do połączenia z 831 o, <, /

12- - 1 do połączenia 4 o,<,/

12 - - 1 do połączenia 8—o

12 - - 1 do połączenia 811 o, <

Nauka elementów z klas programowo wyższych

Układy klasy M wg programu klasyfikacyjnego Polskiego Związku Gimnastycznego-
elementy spełniające wymogi FIG A.

Układ klasy M wykonywany synchronicznie wg programu klasyfikacyjnego Polskiego
Związku Gimnastycznego.

Rozdział X. Wskazania dotyczące organizacji pracy

Zasady organizacji pracy w szkole ustala dyrekcja szkoły zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej. Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkoły jest pełne wykorzystanie czasu przewidzianego w planie nauczania na wychowanie fizyczne i szkolenie sportowe.

1. Tygodniowy wymiar godzin

Tabela. 1. Liczba godzin zajęć sportowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych z uwzględnieniem obowiązkowych godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 min.),

Etap edukacji	Szkoła podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Klasy												
Ilość godzin szkolenia sportowego	10-12	10-12	10-12	10-14	10-14	10-14	10-14	10-14	10-16	10-16	10-16	10-16

Tabela. 2. Liczba godzin zajęć sportowych w oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego z uwzględnieniem obowiązkowych godzin wychowania fizycznego (jednostka po 45 min.),

Etap edukacji	Szkoła Podstawowa								Szkoła ponadpodstawowa			
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	I	II	III	IV
Ilość godzin szkolenia sportowego	16	16	16	16	16	16-18	16-18	16-18	16-20	16-20	16-20	16-20

2. Liczebność grup treningowych

Z uwagi na bezpieczeństwo uczniów oraz na efektywność szkolenia z uwzględnieniem wysokiej indywidualizacji już od wczesnych lat szkolenia, liczba ćwiczących zawodników, przypadająca na jednego trenera jest zróżnicowana, w zależności od realizowanego etapu szkolenia. Odpowiada ona zasadzie: im wyższy poziom sportowy tym mniej podopiecznych.

Etap pierwszy edukacyjny, klasy I – III szkoły podstawowej – 10 do 12/13 ćwiczących/ jeden trener.

Etap drugi edukacyjny, klasy IV – VI szkoły podstawowej – 6 do 10 ćwiczących/ jeden trener; klasy VII-VIII szkoły podstawowej – 3 do 6 ćwiczących.

Etap trzeci edukacyjny, klasy I – IV (V) szkoły ponadpodstawowej – 1 do 3 ćwiczących/ jeden trener.

Zajęcia dla grup i zawodników szkolonych w ramach SMS: od II etapu edukacyjnego tj. od klasy IV szkoły podstawowej i wyższych – 1 do 4 ćwiczących/ jeden trener

3. Warunki niezbędne do realizacji programu

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny i sprzęt specjalistyczny,
- sala baletowa z lustrami,
- siłownia,
- gabinet lekarski,
- gabinet odnowy biologicznej,

- współpraca z lekarzem sportowym,
- fizykoterapeuta,
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska,
- psycholog sportowy,
- stały nadzór pedagogiczny,
- dietetyk.

4. Obozy i zgrupowania szkoleniowe

Obozy i zgrupowania sportowe są nieodzowną formą procesu szkoleniowego. Powinny być organizowane minimum 2 razy w roku (zimowa i letnia przerwa wakacyjna oraz w trakcie roku szkolnego. W programie zajęć treningowych powinny być uwzględnione zajęcia uzupełniające innych sportów, takich jak; lekkoatletyka, pływanie, zespołowe gry sportowe, jazda na nartach mogą być realizowane w ramach podstawy programowej).

5. Zawody

Najważniejszym i niezastąpionym sposobem doskonalenia sportowego są zawody. Stanowią one integralną część procesu szkoleniowego. Każdy start w zawodach powinien być odzwierciedleniem poziomu wytrenowania i jednocześnie być jego modyfikatorem. Zawody kształtują w zawodniku odpowiednie zachowania podczas bezpośredniej rywalizacji z przeciwnikiem. Wraz z rozwojem umiejętności, wzrostem poziomu wyszkolenia zmienia się częstotliwość startu w cyklu rocznym. Skoki na Trampolinie są sportem wysoce zindywidualizowanym, dlatego napotyka się na duże problemy podczas etapu przygotowania specjalistycznego. Dotyczy to głównie juniorów młodszych i juniorów. W tym okresie zawodnik nie może być nadmiernie eksploatowany i posiadać odpowiedni czas przeznaczony na doskonalenie swoich umiejętności oraz wypoczynek i odnowę. Odpowiednie powiązanie zajęć treningowych i zawodów jest jednym z głównych elementów osiągnięcia sukcesów sportowych. Zawody są czynnikiem sprawczym treningu. Zawodnik trenuje aby porównać swoje umiejętności w bezpośredniej konfrontacji z innymi sportowcami. Start w zawodach sportowych jest pochodną całego procesu treningowego, punktem odniesienia do dalszej pracy. Zawodnik podczas startu doświadcza emocji niespotykanych w trakcie zajęć treningowych jest zdany na siebie i swoje umiejętności. Trener ma możliwość obserwacji sposobu zachowania się podopiecznego w sytuacjach skrajnych, jego formę radzenia sobie ze

stresem i treścią. Starty w zawodach uodparniają zawodnika, są bodźcem do dalszej aktywnej pracy nad sferą psychiczną i fizyczną. Pozwalają także na zdiagnozowanie poziomu odporności zawodnika na sytuacje stresowe i swego rodzaju selekcję wśród zawodników. Zawody odkrywają charakter sportowca i są drogą do wykreowania mistrza

Podsumowanie

Plan szkolenia dzieci i młodzieży przypada na okres intensywnego rozwoju organizmu i kształtowaniu się osobowości młodego sportowca. Plan ten jest narzędziem w racjonalnym kierowaniu i zarządzaniu szkoleniem sportowym. Wytycza on ogólny charakter i kierunek pracy szkoleniowej, wielkość i strukturę obciążeń treningowych oraz głównych akcentów szkoleniowych, zawierających w sobie przygotowanie fizyczne, techniczne i psychiczne. Plan zawiera pewne uogólnienia, które mają ułatwić programowanie i realizację systemu organizacji szkolenia, z uwzględnieniem specyfiki roku szkolnego i kalendarza imprez sportowych.

Takie ujęcie procesu szkolenia dzieci i młodzieży uprawiającej skoki na trampolinie, jest efektywną i dobrą drogą do osiągnięcia sukcesu i mistrzostwa sportowego.

Program szkolenia sportowego w Skokach na Trampolinie Polskiego Związku Gimnastycznego wraz z Programem Klasyfikacyjnym PZG, stanowi podstawę do opracowywania szczegółowych planów nauczania na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.

Program Klasyfikacyjny PZG, jako integralna część, stanowi załącznik do niniejszego opracowania.

Załącznik nr 3 Program szkolenia w sporcie: skoki na trampolinie – załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej Dz.U. poz. 671 z dnia 29.03.2017 r.

Gimnastyka sportowa kobiet

Charakterystyka dyscypliny

Gimnastyka sportowa jest dyscypliną szczególnie trudną ze względu na specyfikę i złożony charakter. Start w czterech konkurencjach różniących się zasadniczo charakterem techniki i czasem wykonania (skok przez stół gimnastyczny ok.4-6 sek., ćwiczenia na poręczach ok.45 sek., ćwiczenia na równoważni 70-90 sek. oraz ćwiczenia wolne 70-90 sek.)

Skok: łącznie z rozbiegiem ok. 30 m., wymaga na krótkim odcinku rozwinięcie dużej szybkości, sprężystego bardzo krótkiego odbicia z odskoczni – siły dynamicznej odbicia z ramion - siły prostowników ramion, mięśni grzbietu brzucha i obręczy barkowej, a lądowanie po wykonaniu ewolucji akrobatycznej – dużej siły mięśni i mocnych więzadeł nóg oraz równowagi, orientacji przestrzennej i czasowej.

Porecze: wymagają posiadania przez gimnastyczkę takiej siły mięśniowej, aby mogła wykonać swobodnie 10-15 elementów, przechodząc ze zwisów do podporów, stania na rękach, wykonując salta, obroty i przeskoki z dolnej żerdzi na górną i odwrotnie. Zmiana kierunku ćwiczenia i żerdzi to nie tylko siła ale też konieczność posiadania orientacji przestrzennej i czasowej oraz prawidłowej techniki .

Równoważnia: najbardziej typowy przyrząd gimnastyki kobiecej, wykonywany pozornie lekko, wymaga dużej siły mięśniowej, wiąże się to z wykonywaniem szerokiego wachlarza ćwiczeń akrobatycznych i baletowych oraz utrzymania równowagi w warunkach ograniczonego podporu – 10 cm. szerokości na wysokości 125 cm. Sama nazwa przyrządu wiąże się ze zmysłem równowagi, który przy występujących szybkościach liniowych i obrotowych ulega zakłóceniu. Umiejętność wykonywania prawidłowo ćwiczeń zależy od wrodzonych cech równowagi, jak też stałego podnoszenia poziomu wytrenowania.

Ćwiczenia wolne: wymagają od zawodniczek bardzo dużego przygotowania siłowego, skocznościowego i wytrzymałości specjalnej. W układach ćwiczeń wolnych wykorzystuje się ewolucje akrobatyczne, połączone z podskokami i piruetami oraz elementami choreografii. Cały układ wykonuje się do muzyki, dlatego dużą rolę odgrywa tutaj poczucie rytmu, słuch i wirtuozeria taneczna ćwiczącej.

Tabela. Schemat postępowania selekcyjnego do gimnastyki sportowej (Etapy selekcji)

<i>WSTĘPNY</i>	<i>DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)</i>
<i>UKIERUNKOWANY</i>	<i>SELEKCJA WŁAŚCIWA (7 - 10 LAT)</i> <i>Etap przygotowania wszechstronnego</i>
<i>SPECJALISTYCZNY</i>	<i>SPECJALISTYCZNA (10 – 14 LAT)</i> <i>Etap przygotowania ogólnego i technicznego oraz doskonalenia technicznego</i>
<i>SPECJALISTYCZNY</i>	<i>WYBÓR DO SZKOLENIA W REPREZENTACJI</i> <i>(10 ---->)</i> <i>Etap utrzymania poziomu</i>

I. DOBÓR WSTĘPNY (6 – 7 LAT)

Dzieci wybrane w I etapie, oraz dzieci bez wcześniejszej preselekcji ujawniające ogólne predyspozycje i uzdolnienia do uprawiania gimnastyki sportowej.

a) zajęcia ogólnorozwojowe

- w formie zabawowej
- ćw. oswajające z przyrządami
- nauka podstawowych elementów gimnastycznych

b) ocena ogólnych predyspozycji i uzdolnień do uprawiania sportu

- testy sprawności ogólnej – gibkość, szybkość, siła, zwinność

c) badania lekarskie

- ogólne badania internistyczne i ortopedyczne
- badania dodatkowe (morfologia, OB.)

d) kryterium morfologiczne

- pomiar wysokości i ciężaru ciała (wskaźnik wagowo – wzrostowy)
- pomiar proporcji ciała

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

SZKOLENIE UKIERUNKOWANE (KL. I – III SP)

II. SELEKCJA WŁAŚCIWA (7 -10 LAT)

a) zajęcia treningowe

- w formie zabawowej
- w formie właściwej – kształcenie cech motorycznych niezbędnych do rozpoczęcia nauki elementów kl. młodzieżowej i kl. III PZG na poszczególnych przyrządach (skok, poręcze, równoważnia, ćw. wolne).
- zdobycie kl. mł. i III sportowej (program klasyfikacyjny PZG)
- udział w sprawdzianach kontrolnych oraz w zawodach okręgowych, międzywojewódzkich i ogólnopolskich.

b) kryterium sprawnościowe – przygotowanie siłowo-sprawnościowe

- test ogólnorozwojowy dla młodziczek (7 – 11 lat)
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF)

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

c) badanie stanu zdrowia – 2x w roku

- badanie ogólnolekarskie
- badania dodatkowe – morfologia, OB. Mocz
- ocena stanu funkcjonalnego: EKG, pomiar pojemności życiowej płuc,
- badanie tętna i ciśnienia w spoczynku.

d) właściwości psychiczne - zainteresowanie dzieci sportem i pobudzenie u nich motywacji do uprawiania gimnastyki i udziału w zawodach sportowych,

- wprowadzenie różnych form współzawodnictwa w celu określenia charakteru psychicznego dziecka, jego zdolności do podjęcia rywalizacji sportowej,
- wdrażanie dzieci do systematycznej pracy.

e) dokonywanie dokładnego rozpoznania indywidualnych cech psychofizycznych określających ich przydatność do dalszego szkolenia sportowego.

ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

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.

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 w programie tym uwzględniono maksimum godzin tygodniowo, potrzebnych dla zapewnienia optymalnych warunków szkolenia sportowego.

Tabela. Liczba godzin zajęć treningowych w oddziałach sportowych i szkołach sportowych oraz oddziałach i szkołach mistrzostwa sportowego (jednostka po 45 min.)

Etap edukacji	Szkoła Podstawowa									Szkoła średnia		
Klasy	I	II	III	IV	V	VI	(VII SP)	II G (VIII SP)	III G (I LO)	II LO	III LO	IV LO
Ilość godzin	18	18	18	20	20	22	24	24	30	30	30	30
Ilość godzin w rozbiciu na zajęcia techniczne i baletowe (choreograficzne)	15+3	15+3	15+3	18+2	18+2	20+2	22+2	22+2	28+2	28+2	28+2	28+2

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.

Szkolenie ukierunkowane kl. I i II SP 8-10 ćwiczących/1 trener - młodzik
Szkolenie ukierunkowane kl. III i IV SP 6-8 ćwiczących/1 trener – junior młodszy kl. III
PZG
Szkolenie specjalistyczne kl. V i VI SP 4-6 ćwiczących/1 trener – junior młodszy kl. II
PZG
Szkolenie specjalistyczne kl. VII i VIII SP 3-4 ćwiczących/1 trener – junior kl. I PZG
Szkolenie specjalistyczne od kl. I do kl. IV Szkoła średnia 2-3 ćwiczących/1 trener – senior
kl. I i M PZG

Tabela. Wykaz zawodów i startów kontrolnych na poszczególnych etapach szkolenia

<i>Etap szkolenia</i>	<i>Sprawdziany</i>	<i>Zawody</i>
I Młodziczka (kl. mł. PZG)	- Sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4 w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików
II Juniorka młodsza (kl. III i II PZG)	- sprawdzian kontrolny wewnętrzny 3-4 w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Turnieje Młodości Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży Drużynowe Mistrzostwa Polski Drużynowy Puchar Polski
III Juniorka (kl. I PZG)	- sprawdzian kontrolny – wewnętrzny 3-4x w roku - zawody klubowe	Mistrzostwa Okręgu Zawody Kontrolne Kadry junierek Indywidualne Mistrzostwa Polski Drużynowe Mistrzostwa Polski Drużynowy Puchar Polski Mistrzostwa Europy Mecze międzynarodowe
Seniorka (kl. I i M PZG)		Mistrzostwa Okręgu Zawody Kontrolne Kadry junierek Indywidualne Mistrzostwa Polski Drużynowe Mistrzostwa Polski Drużynowy Puchar Polski Mecze międzynarodowe Mistrzostwa Europy Mistrzostwa Świata Igrzyska Olimpijskie

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.

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.

II. Wieloletni rozkład programu szkolenia gimnastyczek

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

Siła – 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. Rozwinać 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 tę 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.

1. Przygotowanie techniczne:

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

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

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 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 Juniorek Polski.

3) Etap doskonalenia technicznego (kl. VII, VIII SP, kl. I 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.

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

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

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

II. Test sprawności ogólnej po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia – 9 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
1 wymyk – 2 pkt max 16 pkt
7. Spiczagi na stojaczkach z podporu w rozkroku. Szpicaga jest zaliczona po zejściu do podporu.
1 spiczaga – 2 pkt max 10 pkt

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

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

III. 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 tułowie 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-1pkt. 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

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

VIII. Elementy techniczne, które powinny być opanowane po zakończeniu ukierunkowanego etapu szkolenia – 9 lat

6. Skok - koń 110 cm

- 1) 2 x przerzut przez konia do leżenia na stercie 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 związanych

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 ¼ obrotu
- 5) Seria podskoków:
 - pierwszy – kuczny
 - drugi pistolet

4. Ćw. 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 st. na RR
- 5) Piruet na 1 N
- 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)
- 7) Salto w przód z rozbiegu

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

1. Skok - koń 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. Poręcze 1

- 1) Wspieranie wychwytem na DŻ, kołowrót w podporze, naskok kuczny (całość powinna być połączona bez zatrzymania)
- 2) Dostawienie 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, wychwyty do podporu i z odmachu zeskoki saltem prostym

Poręcze 2: paski

- 1) Ze zwisu na paskach dowolnym zamachem wychwyty 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 $\frac{1}{2}$ pique
- 8) Zeskok: przerzut bokiem min. S_{kt} lub mostek w tył S_{kt}

4. Ćw. 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- S_t -F- min. S_{kt}
- 5) R-F- min. S_{pt}
- 6) P_p- min. S_{kp}

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

1. Skok - koń 120 cm

2 różne skoki z tabeli FIG z różnych grup strukturalnych w tym jeden skok z grupy 4 (Jurczenko).

2. Poręcze (na poręczach asymetrycznych o dowolnym rozstawie)

- 1) Wychwyt st. na RR
- 2) Element blisko żerdzi (przemysł, nastopowy, stalder itp. z gr. B
- 3) Sanżirowka x 2 powyżej 45°
- 4) Dwa kołowroty olbrzymie w tył
- 5) Zeskok saltem prostym

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 z lotem
- 4) Skok szpagatowy ze zmianą nóg (zetka)
- 5) Dowolne salto
- 6) Zeskok, co najmniej saltem prostym w przód lub w tył

4. Ćwiczenia wolne

- 1) Seria gimnastyczna z minimum 2 elementów (pasaż)
- 2) Salto minimum 360° (w serii lub bez)
- 3) Przerzut w przód-salto proste
- 4) Seria akrobatyczna: R-F-S_t-F- min. S_{pt}
- 5) Piruet min. gr. B

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

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

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

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

Załącznik nr 4 Program szkolenia w sporcie: gimnastyka sportowa kobiet – załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej Dz.U. poz. 671 z dnia 29.03.2017 r.

Akrobatyka sportowa

CHARAKTERYSTYKA DYSCYPLINY

Akrobatyka sportowa jest jedną z dyscyplin sportowych Polskiego Związku Gimnastycznego. PZG jest członkiem Międzynarodowej Federacji Gimnastycznej oraz Europejskiej Unii Gimnastycznej, w których obowiązuje taki sam skład sfederowanych tam dyscyplin sportowych. W akrobatyce sportowej wyróżnia się pięć konkurencji:

- dwójki kobiet (WP)
- dwójki mężczyzn (MP)
- dwójki mieszane (MxP)
- grupowe kobiet- Trójki (WG)
- grupowe mężczyzn- Czwórki (MG)

Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na elastycznej planszy na sprężynach pokrytej wykładziną gimnastyczną. Wymiary pola ćwiczeń do 12 x 12 metrów, a czas każdego układu nie może być dłuższy niż 2 minuty i 30 sekund. Ćwiczenia wykonywane są do muzyki i zawierają elementy zespołowe oraz indywidualne wplecione w choreograficzną kompozycję układu. Każdy zespół wykonuje trzy rodzaje układów:

- statyczny
- dynamiczny
- kombinowany

Zawodnicy uprawiający akrobatykę sportową muszą być doskonale przygotowani pod względem fizycznym, technicznym, choreograficznym a nawet psychicznym. Sporty gimnastyczne w tym akrobatyka sportowa są zaliczane do tzw. Sportów wczesnej specjalizacji sportowej.

ROZDZIAŁ I

ZAŁOŻENIA SZKOLENIOWO – ORGANIZACYJNE.

1. 1. UWAGI WSTĘPNE

Cele i zadania sportu odnoszą się do wielu dziedzin aktywności ludzkiej. Jego oddziaływanie na biologiczny i społeczny rozwój dzieci i młodzieży jest wszechstronne. Wieloletni proces treningu sportowego ujawnia możliwości tkwiące w danym osobniku. Sport uczy jak należy pracować i godzić obowiązki szkolne z pracą domową. Kształtuje systematyczność, odwagę, przezwyciężanie słabości. Pokazuje jak zwyciężać , ale i jak przegrywać. Wykazuje jak współpracować i współzawodniczyć w imię wyższych celów.

1. 2. CELE I ZADANIA KLAS SPORTOWYCH

Rozporządzenie Ministra Edukacji i Narodowej i Sportu określa warunki tworzenia, organizacji oraz działania klas sportowych. Szkolenie sportowe prowadzone jest w ramach zajęć sportowych, według programu szkolenia sportowego opracowanego dla danej dyscypliny sportu. Klasy sportowe realizują programy szkolenia sportowego równoległe z programem kształcenia ogólnego właściwym dla danego typu szkoły. Klasy sportowe mogą realizować program szkolenia sportowego we współpracy z polskimi związkami sportowymi. innymi stowarzyszeniami kultury fizycznej lub szkołami wyższymi prowadzącymi studia na kierunku wychowanie fizyczne. Zadaniem klasy sportowej jest;

- ~ harmonijny rozwój fizyczny
- ~ prawidłowy rozwój i kształtowanie cech psycho-motorycznych
- ~ podniesienie funkcjonalnego rozwoju ucznia do poziomu umożliwiającego osiągnięcie mistrzostwa sportowego
- ~ wyposażenie w zasób wiedzy, umiejętności ruchowych, utylitarnych (zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu techniki i przepisów sędziowskich)
- ~ zdobycie szerokiego zasobu wiadomości dotyczących budowy i funkcji ludzkiego organizmu, umiejętności prowadzenia zdrowego trybu życia, uodparnianie organizmu na ujemne wpływy środowiska
- ~ kształtowanie pożądanych postaw w działaniach zespołowych i indywidualnych

1. 3. WSKAZANIA DOTYCZACE ORGANIZACJI PRACY.

Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkoły jest pełne wykorzystanie czasu przewidzianego w planie nauczania na wychowanie fizyczne i szkolenie sportowe.

W procesie szkolenia sportowego należy przestrzegać zasad higieny nauczania, dążąc do zachowania właściwych proporcji w obciążaniu uczniów wysiłkiem umysłowym i fizycznym.

Rozwijanie potencjalnych predyspozycji utalentowanej młodzieży wymaga stopniowego i systematycznego przygotowania poszczególnych jednostek treningowych (lekcyjnych). Kształtowanie sportowe dzieci i młodzieży winno być dostosowane do indywidualnego tempa rozwoju biologicznego, jego aktualnych potencjalnych możliwości. Określenie głównych zadań dla odnośnych etapów szkoleniowo-sportowego rozwoju, dostosowanych do obiektywnych procesów rozwojowych, przyczyni się do gromadzenia zasobów energetycznych (potencjał koordynacyjno-sprawnościowy) potrzebnych w dalszych etapach kształtowania mistrzostwa sportowego.

Prezentowany w dalszej części opracowania plan szkoleniowy stanowi w miarę optymalną propozycję, prowadzącą do uzyskania najlepszych wyników sportowych. Należy jednak pamiętać, że dobór obciążenia szkoleniowo-startowego uzależniony jest od aktualnych możliwości ćwiczących, które winny być wszechstronnie i szczegółowo rozpracowane na podstawie badań lekarskich, testów i sprawdzianów.

1.4. KRYTERIA OCENY PRACY UCZNIA.

Każdy proces dydaktyczno-wychowawczy związany jest z oceną efektywności nauczania. Wiadomości i umiejętności uczniów klasy sportowej oceniane są według następujących kryteriów:

Kryteria oceny ucznia	
Sprawność fizyczna	Poziom cech motorycznych
Umiejętności ruchowe	Opanowane ewolucje, układy ćwiczeń itp.
Uczestnictwo w zawodach	Zaangażowanie i frekwencja
Poziom sportowy	Wypadkowa wszystkich cech

1.5. KRYTERIA DOBORU KANDYDATÓW DO KLAS SPORTOWYCH.

- a. Bardzo dobry stan zdrowia.
- b. Odpowiedni poziom rozwoju fizycznego.
- c. Wysoki poziom wydolności fizycznej.
- d. Wysoka sprawność fizyczna.
- e. Wyróżniający poziom uzdolnień ruchowych.
- f. Odpowiednie predyspozycje do uprawiania akrobatyki sportowej.
- g. Odpowiedni poziom rozwoju umysłowego.
- h. Zgoda Rodziców potwierdzona na piśmie.

ROZDZIAŁ II

WARUNKI NIEZBĘDNE DO REALIZACJI PROGRAMU

Całoroczna baza treningowa:

- sala gimnastyczna wyposażona w kompletny i specjalistyczny sprzęt,
- siłownia,
- gabinet lekarski,
- współpraca z lekarzem sportowym,
- współpraca z fizykoterapeutą,
- współpraca z psychologiem,
- wysoko kwalifikowana kadra trenerska,
- stały nadzór pedagogiczny,
- dietetyk

ROZDZIAŁ III

PIERWSZY ETAP EDUKACYJNY KLASY I –II SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

1. Opis dyscypliny na pierwszym etapie edukacyjnym.

Etap ten trwa od 3 do 4 lat i obejmuje dzieci w wieku od 6/7 lat do 9 lat.

2. Nabór do sportu.

Ze względu na specyfikację nauczania akrobatyki sportowej należy dokonać gruntownej selekcji wstępnej. Do szkolenia wybierane są dzieci które posiadają predyspozycje do uprawiania dyscypliny sportu. Cechy kwalifikujące określane są przede wszystkim na podstawie przeprowadzanych gier i zabaw ruchowych. Niezbędnym warunkiem przyjęcia jest przedstawienie badań lekarskich (internistycznych oraz ortopedycznych).

ROZDZIAŁ IV

CELE I ZADANIA SZKOLENIA NA PIERWSZYM ETAPIE EDUKACYJNYM.

Celem tego etapu jest kształtowanie zdolności motorycznych niezbędnych do nauki podstawowych elementów indywidualnych oraz zespołowych. Zadaniem sportowym jest opanowanie programów klasy młodzieżowej zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG oraz nauka pojedynczych elementów zespołowych oraz indywidualnych klasy III.

ROZDZIAŁ V

TREŚCI SZKOLENIA SPORTOWEGO NA I ETAPIE EDUKACYJNYM.

Etap ten to przede wszystkim nauka podstawowych elementów indywidualnych, niezbędnych do dalszego rozwoju dziecka. Początkowo wprowadza się ćwiczenia oswajające z partnerem, kolejno przechodzimy do szkolenie elementów zespołowych – program klasy młodzieżowej oraz pojedyncze elementy klasy III zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG.

Elementy zespołowe:

- dwójki kobiet - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- trojki kobiet - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,

- dwójki mieszane - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- dwójki mężczyzn - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- czwórki mężczyzn - opanowanie układów zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa młodzieżowa,
- wprowadzenie elementów zespołowych w klasie III – zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG – klasa III.

Elementy indywidualne:

- gibkościowe – nauka,
- równoważno – siłowe – nauka,
- skoki akrobatyczne do pozy – nauka.

ROZDZIAŁ VI

DRUGI ETAP EDUKACYJNY KLASY IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

1. Opis dyscypliny na pierwszym etapie edukacyjnym.

Etap ten trwa 5 lat, obejmując dzieci w wieku od 9 do 14 lat.

2. Nabór do sportu.

Do drugiego etapu edukacyjnego z całą pewnością kwalifikuje się dzieci, które przyswoiły w stopniu zadowalającym podstawowe elementy indywidualne oraz Programy Klasyfikacyjne w klasie młodzieżowej, oraz elementy klasy III. Dziecko musi wyróżniać się zaangażowaniem oraz umiejętnością pracy w zespole. Ze względu na szczególną specyfikację dyscypliny dokonuje się przeszerzegowania dzieci do ich ról w zespołach – górny, średni, dolny. Dokonuje się tego na podstawie ich budowy ciała, wagi oraz proporcji.

Dobry Stan zdrowia, określany jest na podstawie specjalistycznych badań lekarskich. Oraz wywiadu lekarskiego.

ROZDZIAŁ VII

CELE I ZADANIA SZKOLENIA DRUGIEGO ETAPU EDUKACYJNEGO.

Podstawowym celem szkolenia jest osiągnięcie wysokiego poziomu ogólnego przygotowania fizycznego. Rozwój ukierunkowany jest na bardzo dobre przygotowanie

indywidualne tzn. wszechstronność wykonywanych elementów indywidualnych, rozwój koordynacji ruchowej, zwinności i siły.

Do zadań szkolenia drugiego etapu edukacyjnego jest opanowanie elementów zespołowych oraz indywidualnych klasy III, II oraz kategorii wiekowej 11-16 lat oraz 12-18 zawartych w Programie Klasyfikacyjnym PZG oraz Przepisach FIG.

ROZDZIAŁ VIII

TREŚCI SZKOLENIA SPORTOWEGO NA II ETAPIE EDUKACYJNYM.

Etap ten to przede wszystkim doskonalenie umiejętności w zakresie wykonywania elementów indywidualnych statycznych oraz dynamicznych oraz nauka nowych. Dodatkowo poszerzenie umiejętności w zakresie elementów zespołowych o program klasy II oraz elementów niezbędnych do startu w kategoriach wiekowych 11-16, 12-18.

Elementy statyczne:

- dwójki kobiet – opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- dwójki mieszane - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- dwójki mężczyzn - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- trójki kobiet - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- czwórki mężczyzn - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,

Elementy dynamiczne:

- - dwójki kobiet – opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,

- dwójki mieszane - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- dwójki mężczyzn - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- trójki kobiet - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,
- czwórki mężczyzn - opanowanie elementów w programie klasy II zgodnie z Programem Klasyfikacyjnym PZG, opanowanie elementów kategorii wiekowych 11-16, 12-18 według przepisów FIG,

Elementy indywidualne:

- gibkościowe – doskonalenie,
- równoważno – siłowe – doskonalenie,
- skoki akrobatyczne do pozy – doskonalenie.

ROZDZIAŁ IX

TRZECI ETAP EDUKACYJNY – SZKOŁA PONADPODSTAWOWA.

1. Opis dyscypliny na trzecim etapie edukacyjnym.

Etap ten trwa od 4 do 5 lat. Obejmuje uczniów w wieku 14 do 18 bądź 19 lat w zależności od rodzaju szkoły (technikum 19 lat).

2. Kwalifikacje do trzeciego etapu.

Do kolejnego etapu edukacyjnego kwalifikuje się uczniów którzy po pierwsze opanowali programy kategorii wiekowych 11-16 oraz 12-18 a także wyróżniają się wysokimi wynikami sportowymi, dużą motywacją oraz zaangażowaniem.

Stan zdrowia określany jest na podstawie specjalistycznych badań lekarskich oraz wywiadu lekarskiego.

ROZDZIAŁ X

Cele i zadania szkolenia trzeciego etapu edukacyjnego.

Podstawowym zadaniem trzeciego etapu szkolenia jest opanowanie programu kategorii wiekowej 13-19 oraz senior. Celem tego etapu jest podtrzymanie zdobytych

umiejętności indywidualnych ucznia oraz rozwój nowych elementów zespołowy statycznych oraz dynamicznych na poziomie kategorii wiekowej 13-19 oraz senior.

ROZDZIAŁ XI

Treści szkolenie sportowego trzeciego etapu edukacyjnego.

Etap ten obejmuje naukę najtrudniejszych elementów zarówno indywidualnych jak i zespołowych statycznych i dynamicznych. Opanowanie programów w kategorii wiekowej 13-19 oraz senior.

Elementy statyczne:

- dwójki kobiet – opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- dwójki mieszane - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- dwójki mężczyzn - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- trójki kobiet - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- czwórki mężczyzn- opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG.

Elementy dynamiczne:

- -dwójki kobiet - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- dwójki mieszane - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- dwójki mężczyzn - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- trójki kobiet - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,
- czwórki mężczyzn - opanowanie elementów kategorii wiekowej 13-19 oraz senior według przepisów FIG,

Elementy indywidualne :

- gibkościowe – doskonalenie,
- równoważno – siłowe – doskonalenie,
- skoki akrobatyczne do pozy – doskonalenie.

ROZDZIAŁ XII

WSKAZANIA DOTYCZACE ORGANIZACJI PRACY.

Zasady organizacji pracy w szkole ustala dyrekcja szkoły zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej. Podstawowym warunkiem realizacji zadań szkoły jest pełne wykorzystanie czasu przewidzianego w planie nauczania na wychowanie fizyczne i szkolenie sportowe.

Tab. 1

Etapy szkolenia a kategorie wiekowe.

Etapy szkolenia				Wiek	Kategoria wiekowa			
wszechstronny				7	Młodzik			
				8				
				9				
	Ukierunkowany			10				
				11				
		Specjalistyczny		12		Junior młodszy		
				13				
				14				
			Mistrz ZOWS	15			junior	senior

				16				
				17				
				18				
				19				
				20				

Tab. 2

Obowiązkowy wymiar tygodniowy godzin zajęć sportowych z uwzględnieniem podstawy programowej .

Poziom	Klasa – wiek ucznia	Szkolenie sportowe	Podstawa programowa	Zajęcia sportowe ogółem
Szkoła podstawowa	I – 6/7 lat	7	3	10
	II – 7/8 lat	7	3	10
	III – 8/9 lat	7	3	10
	IV – 9/10 lat	10	4	14
	V – 10/11 lat	10	4	14
	VI – 11-12 lat	12	4	16
	VII – 12/13 lat	12	4	16
	VIII – 13/14 lat	12	4	16
Liceum	I – 14/15 lat	14	4	18
	II – 15/16 lat	14	4	18
	III – 16/17 lat	14	4	18
	IV – 17/18 lat	14	4	18

Zakończenie:

Program szkolenia sportowego w Akrobatyce Sportowej Polskiego Związku Gimnastycznego wraz z Programem Klasyfikacyjnym PZG oraz Przepisami FIG ACRO World Age Group Rules 2017 – 2010, stanowi podstawę do opracowania poszczególnych planów nauczania na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.

Program Klasyfikacyjny akrobatyki sportowej znajduje się na stronie internetowej PZG.

Załącznik nr 5 Program szkolenia w sporcie: akrobatyka sportowa – załącznik do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej Dz.U. poz. 671 z dnia 29.03.2017 r.