

# PROGRAM KLASYFIKACYJNY MAG: 2020 - 2024

## SPIS TREŚCI

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1. | Podstawowe założenia                      | 2 - 4   |
| 2. | Układy                                    | 5 - 43  |
| 3. | Testy                                     | 44 - 48 |
| 4. | Zasady zdobywania<br>klas sportowych      | 49      |
| 5. | Zasady kwalifikacji do Kadr<br>Narodowych | 50      |
| 6. | Sędziowanie                               | 51      |
| 7. | Przepisy uzupełniające                    | 52 - 59 |

**Michał Bogus**





# 1. Podstawowe założenia

## MAG: 2020 - 2024

### ROZDZIAŁ 1 - SPIS TREŚCI

- I. Poziomy w toku Olimpijskim
- II. Poziomy - klasy sportowe
- III Poziomy - roczniki
- IV Poziomy - minima
- V Poziomy - przyrzędy
- VI Poziomy - testy

- I. Szkolenie sportowe prowadzone jest w formie 10 poziomów - klas sportowych w toku Olimpijskim. Poziomy 1 - 3 organizowane i nadzorowane są przez kluby sportowe. Poziomy 4 - 9 zarządzane są przez Polski Związek Gimnastyczny. Poziom 6 podzielony jest na Poziom 6 a i 6 b i stanowi most pomiędzy poziomami Olimpijskimi a Rekreacyjnymi\*
- II.
  - a) Poziom 4 - klasa młodzieżowa - SC\*\*
  - b) Poziom 5 - klasa młodzieżowa - WG\*\*\*
  - c) Poziom 6 a - klasa III - SC
  - d) Poziom 6 b - klasa III - WG
  - e) Poziom 7 - klasa II - SC
  - f.) Poziom 8 - klasa II - WG
  - g) Poziom 9 - Pre Junior - zawody kwalifikujące do Kadry Polski

\* Tok Olimpijski dotyczy zawodników trenujących więcej niż 10 godzin tygodniowo. Tok Rekreacyjny dotyczy zawodników trenujących poniżej 10 godzin tygodniowo, dla których stworzony jest osobny program klasyfikacyjny. Zawodnik, który na Poziomie 6 a toku Olimpijskiego, nie spełnia minimum tego poziomu, może przejść do poziomu 6 b w toku Rekreacyjnym i brać w dalszym ciągu udział we współzawodnictwie.

\*\* SC - oznaczenie okresu w którym zawodnik startuje w danej klasie z wymogami wskazanego poziomu. SC - Styczeń - Czerwiec. W praktyce, klasa młodzieżowa podzielona jest na dwa poziomy: 4 i 5. Poziom 4 dotyczy okresu SC

\*\*\* WG - oznaczenie okresu, w którym zawodnik startuje w danej klasie z wymogami wskazanego poziomu. WG - Wrzesień - Grudzień. W praktyce, klasa młodzieżowa podzielona jest na dwa poziomy: 4 i 5. Poziom 5 dotyczy okresu WG

# 1. Podstawowe założenia

## MAG: 2020 - 2024

### ROZDZIAŁ 1 - SPIS TREŚCI

- I. Poziomy w toku Olimpijskim
- II. Poziomy - klasy sportowe
- III Poziomy - roczniki
- IV Poziomy - minima
- V Poziomy - przyrzędy
- VI Poziomy - testy

- III. a) Poziom 4 i 5 - klasa młodzieżowa - 7 - 9 lat
- b) Poziom 6 a i 6 b - klasa III - 10 - 11 lat
- c) Poziom 7 i 8 - klasa II - 12 - 14 lat
- d) Poziom 9 - klasa Pre Junior - Rekrut \* - do 14 lat
- IV. a) Poziom 4 i 5 - klasa młodzieżowa
  - 30 - 47,999 pkt. - brązowa odznaka
  - 48 - 53,999 pkt. - srebrna odznaka - minimum klasy
  - 54 - i więcej - złota odznaka
- b) Poziom 6 a i 6 b - klasa III - 10 - 11 lat
  - 30 - 47,999 pkt. - brązowa odznaka
  - 48 - 53,999 pkt. - srebrna odznaka - minimum klasy
  - 54 - i więcej - złota odznaka
- c) Poziom 7 i 8 - klasa II - 12 - 14 lat
  - 30 - 47,999 pkt. - brązowa odznaka
  - 48 - 53,999 pkt. - srebrna odznaka - minimum klasy
  - 54 - i więcej - złota odznaka
- d) Poziom 9 - klasa Pre Junior - Rekrut \* - do 14 lat

- \* Poziom 9 - Pre Junior - Rekrut - to klasa nie biorąca udziału we współzawodnictwie. Jest to poziom utworzony z myślą o:
  - dodatkowy start dla najlepszych juniorów
  - przejrzystej kwalifikacji do Kadr Narodowych
  - ułatwionej obserwacji wpływu programu klasyfikacyjnego na poziom sportowy juniorów
  - Organizacja wspólnych obozów - „Rekrut Campy”, gdzie zawodnicy aspirujący do Kadry Polski mogą trenować razem
  - Ułatwienie szkolenia trenerów, sędziów i zawodników

# 1. Podstawowe założenia

## MAG: 2020 - 2024

### ROZDZIAŁ 1 - SPIS TREŚCI

- I. Poziomy w toku Olimpijskim
- II. Poziomy - klasy sportowe
- III Poziomy - roczniki
- IV Poziomy - minima
- V Poziomy - przyrzędy
- VI Poziomy - testy

- V. a) Poziom 4 i 5 - klasa młodzieżowa  
- Ćw. wolne, Grzybek, Kółka, Skok, Poręczce, Drążek
- b) Poziom 6 a i 6 b - klasa III  
- Ćw. wolne, Grzybek 6 a / Koziołek 6 b, Kółka, Skok, Poręczce, Drążek
- c) Poziom 7 - klasa II  
- Ćw. Wolne, Koń bez łęków, Kółka, Skok, Poręczce, Drążek
- d) Poziom 8 - klasa II  
- Ćw. wolne, Koń bez łęków, niski koń z łękami i koziołek, Kółka, Skok, Poręczce, Drążek
- d) Poziom 9 - klasa Pre Junior - Rekrut  
- Ćw. wolne, Koń bez łęków, grzybek z łękiem i koziołek, Kółka, Skok, Poręczce, Drążek
- VI. Program klasyfikacyjny zawiera zestawy obowiązkowych testów, do każdego z poziomów. Testy przeprowadzamy w klubach, a ich wyniki publikujemy na platformie trenerskiej celem zdobycia szerokiej bazy danych, niezbędnej do dalszej analizy pod kątem poprawek w programie klasyfikacyjnym. W okresie wakacyjnym, w sierpniu, organizowane będzie Ogólnopolskie Święto Gimnastyki Sportowej, w formie festiwalu, na którym testy zostaną przeprowadzone w obecności sędziów i na wszystkich Poziomach na raz.

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o układach
- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

### Wstęp o układach:

- podstawowa wartość układu to 10 pkt.
- w układzie można wykonać elementy premiowane, lub zyskać bonus za doskonałe wykonanie układu
- układy z kolejnego poziomu, oparte są o układy z poprzednich poziomów
- powstała baza elementów, których wykonanie od strony technicznej, jest ściśle opisane i wykonanie nawet z najdrobniejszym odstępstwem od techniki, powoduje niezaliczenie wartości całego elementu
- nie ma możliwości wzięcia tak zwanej „poprawki” na żadnym z poziomów 4 -9
- zawodnik może zmienić poziom, nawet jeżeli nie spełnia kryterium wiekowego, jednak warunkiem niezbędnym jest zaliczenie bieżącego poziomu na „Złotą odznakę”
- zawodnik, który uzyska „Złote odznaki” w każdej klasie, otrzymuje „Odznakę Platynową”
- nie możliwości zamiany kolejności elementów w układach
- dodatkowymi układami są: układy statyczne na poręczach, układy kondycyjne na ćw. wolnych, paskach i drążku.
- oznaczenia SC, WG i Rekrut - oznaczają okres obowiązywania układów w danym roku i na zawodach w tym okresie. W praktyce oznacza to, że zawodnik klasy młodzieżowej od stycznia do czerwca startuje w układach z Poziomu 4, a od Września do Grudnia dalej w klasie młodzieżowej, ale Poziom 5.

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- [II. Układy - Poziom 5](#)
- [III. Układy - Poziom 6 a](#)
- [IV. Układy - Poziom 6 b](#)
- [V. Układy - Poziom 7](#)
- [VI Układy - Poziom 8](#)
- [VII Układy - Poziom 9](#)

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Ćwiczenia wolne:

#### Elementy:

1. Ćwiczenia w postawie:
  - wznos ramion przodem w górę
  - opust ramion bokiem w dół
  - wznos ramion w przód i w bok
2. Arabeska
3. Waga
4. Wymach i zamachem stanie na RR
5. Przewrót w przód, wyskok i łącznie:
  - przerzut bokiem
  - przerzut bokiem
6. Ramie dołem w górę z 1/4 obrotu
7. Kołyska w tył i powrót do postawy z podskokiem 1/2
8. Przewrót w przód do rozkroku
9. Szpagat x 3
10. Leżenie tyłem i mostek
11. Świeca
12. Nakrycie i wyrzut nóg w tył do podporu przodem
13. Sprężynka i zeskok do postawy
14. Z rozbiegu naskok kuczny i wyskok prosty

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 1,0 pkt.  
Stanie na rękach ustane > 2 s

#### Test:

- Szpagat  
Skłon o nogach złączonych

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Grzybek:

#### Elementy:

1. Koło w podporze  
+ koło w podporze  
+ koło w podporze
2. Zeskok zawrotny

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 0,4 pkt.

#### Test:

1. Koło w podporze

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- [II. Układy - Poziom 5](#)
- [III. Układy - Poziom 6 a](#)
- [IV. Układy - Poziom 6 b](#)
- [V. Układy - Poziom 7](#)
- [VI Układy - Poziom 8](#)
- [VII Układy - Poziom 9](#)

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Kółka:

#### Elementy:

1. Wspieranie ciągiem
2. Poziomka
3. Siłowy przewrót w przód
4. Zwis przewrotny
5. Zwis przerzutny
6. Podmyk
7. Zamach w tył
8. Zamach w przód
9. Zamach w tył
10. Zamach w przód
11. Zeskok w tylnym zamachu

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 1 pkt.

#### Test:

1. Wspierania ciągiem



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- [II. Układy - Poziom 5](#)
- [III. Układy - Poziom 6 a](#)
- [IV. Układy - Poziom 6 b](#)
- [V. Układy - Poziom 7](#)
- [VI Układy - Poziom 8](#)
- [VII Układy - Poziom 9](#)

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Skok:

#### Elementy:

Skok 1 - wyskok prosty

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Skok 2 - salto kuczne w przód

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 0,3 pkt.
2. Lądowanie  
Lądowanie w klej - pierwszy skok

Test:

1. Przysiady na 1 nodze

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- [II. Układy - Poziom 5](#)
- [III. Układy - Poziom 6 a](#)
- [IV. Układy - Poziom 6 b](#)
- [V. Układy - Poziom 7](#)
- [VI Układy - Poziom 8](#)
- [VII Układy - Poziom 9](#)

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Poręcze:

#### Elementy:

1. Pompka z postawy do podporu
2. Zamach w przód i w tył
3. Zamach w przód i w tył
4. Poziomka
5. Podpór rozkroczny i przełożenie ramion w przód
6. Poziomka w rozkroku
7. Rybka\*
8. Zamach w przód
9. Zamach w tył
10. Zamach w przód
11. Zeskok w tylnym zamachu

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 1 pkt.
2. Siła:
- \* Szpiczaga do stania na rękach

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 1

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- [I. Układy - Poziom 4](#)
- [II. Układy - Poziom 5](#)
- [III. Układy - Poziom 6 a](#)
- [IV. Układy - Poziom 6 b](#)
- [V. Układy - Poziom 7](#)
- [VI Układy - Poziom 8](#)
- [VII Układy - Poziom 9](#)

## I. Układy: Poziom 4 - SC - klasa młodzieżowa

### 1. Drążek:

#### Elementy:

1. Zwis - przechwyt rąk do chwytu wykręconego
2. Pół obrotu do nachwytu
3. Wymyk
4. Odmach
5. Kołowrót w podporze
6. Podmyk
7. Zamach w tył z podskokiem i zamach w przód
8. Zamach w tył i zeskok z tyłu\*

#### Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 1 pkt.

2. Zamach

\* zeskok saltem prostym w tył

#### Test:

1. Wymyki



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Ćw. wolne:

#### Elementy:

- Ćwiczenia w postawie:
  - wznos ramion przodem w górę
  - opust ramion bokiem w dół
  - wznos ramion w przód i w bok
- Arabeska
- Waga
- Wymach i zamachem ustane stanie na RR
- Przewrót w przód, wyskok i łącznie:
  - przerzut bokiem
  - przerzut bokiem z 1/2 obrotu i ramiona w dół
- Wznos ramion w górę
- Kołyska w tył i powrót do postawy z podskokiem 1/2
- Przewrót w przód do rozkroku
- Szpagat x 3
- Leżenie tyłem i mostek
- Świeca
- Nakrycie i wyrzut nóg w tył do podporu przodem
- Sprężynka i zejście do koguta"
- Z rozbiegu naskok kuczny i wyskok prosty z 360 st.

#### Bonus:

- Wirtuozeria

E < 1,0 pkt.

#### 2. Elementy:

Z wyskoku: rundak fiflak/fiflak/fiflak

#### Test:

Szpagat

Skłon o nogach złączonych

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Grzybek:

#### Elementy:

1. 2 Koła w podporze
2. Element z 1/2 obrotu
  - czechenkera
  - stoeckle
  - spindle
3. 2 koła Thomasa
4. 2 Koła w podporze
5. Zeskok zawrotny

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 0,4 pkt.

#### Test:

1. Koło w podporze

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Kółka:

#### Elementy:

1. Wspieranie ciągiem
2. Poziomka
3. Siłowy przewrót w przód
4. Zwis przewrotny
5. Zwis przerzutny
6. Podmyk
7. Zamach w tył
8. Zamach w przód
9. Zamach w tył
10. Zamach w przód
11. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.

#### 2. Ustawienie:

Odkręcone kółka w poziomce

#### Test:

1. Wspierania ciągiem



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Skok:

#### Elementy:

Skok 1 - salto kuczne w przód

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Wartość maksymalna

Skok 2 - salto łamane w przód

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 0,3 pkt.

2. Lądowanie

Salto proste - drugi skok

Test:

1. Przysiady na 1 nodze
2. Wyskok dosiężny

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Poręcze:

#### Elementy:

1. Pompka z postawy do podporu
2. Zamach w przód i w tył
3. Zamach w przód i w tył
4. Poziomka
5. Podpór rozkroczny i przełożenie ramion w przód
6. Poziomka w rozkroku
7. Rybka
8. Zamach w przód
9. Zamach w tył
10. Zamach w przód
11. Zeskok w tylnym zamachu

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Siła  
\* szpiczaga do stania na rękach

#### 3. Zamach:

Ustany zamach przed zeskokiem - 2 sekundy

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 1

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## II. Układy: Poziom 5 - WG - klasa młodzieżowa

### 1. Drążek:

#### Elementy:

1. Zwis - przechwyt rąk do chwytu wykręconego
2. Pół obrotu do nachwytu
3. Wymyk\*
4. Odmach
5. Kołowrót w podporze
6. Podmyk
7. Zamach w tył z podskokiem i zamach w przód
8. Zamach w tył i zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 1 pkt.

2. Zamach

\* wjazd wspieranie wychwytem

Zamach z 1/2 obrotu, zamach w dwuchwycie

#### Test:

1. Wymyki



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Ćw. wolne

#### Elementy:

- Ćwiczenia w postawie:
    - wznos ramion przodem w górę
    - opust ramion bokiem w dół
    - wznos ramion w przód i w bok
  - Przerzut bokiem z dołączeniem nogi
  - Fiflac
    - fiflac
    - fiflack
  - Przewrót w tył do podporu przodem
  - Sprężynka do szpagatu
  - Ściągnięcie siłowe nóg do postawy\*
  - Przewrót lotny
  - Sison
  - Z wysokości przerzut w przód na 1 nogę
  - Z rozbiegu przerzut w przód na 1 nogę i na 2 nogi
  - Z wysokości rundak
  - Fiflack
    - fiflack
    - salto kuczne w tył
    -
- Bonus:
- Wirtuozeria
- E < 1,0 pkt.
- Elementy:
- \* ściągnięcie siłowe do stania na rękach

Test:

Szpagat

Skłon o nogach złączonych

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Grzybek

#### Elementy:

1. 2 Koła w podporze
2. 2 dowolne elementy z 1/2 obrotu
  - czechenkera
  - stoeckle
  - spindle
3. 2 koła Thomasa
4. Koło ruskie 360 stopni
5. 2 koła w podporze
6. Zeskok zawrotny

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 1 pkt.

#### Test:

1. Koło w podporze na koziołku

## 2. Układy

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Kółka

#### Elementy:

1. Wspieranie ciągiem
2. Poziomka
3. Szpiczaga do stania na rękach
4. Zejście do zwisu przewrotnego poprzez stanie na barkach
5. Zwis przerzutny
6. Waga tyłem
7. Zwis wykręcony i powrót do zwisu przewrotnego
8. Podmyk
9. Zamach w tył i w przód
10. Zamach w tył i w przód
11. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Ustawienie  
Szpiczaga o ramionach prostych

#### Test:

1. Wspierania ciągiem
2. Poziomka

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Skok

#### Elementy:

Skok 1 - przerzut do leżenia + salto z miejsca

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Skok 2 - przerzut do leżenia + salto z miejsca

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Test:

1. Przysiady na 1 nodze
2. Wyskok dosiężny

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Poręczce

#### Elementy:

1. Wskok do podporu na przedramionach i pompka do podporu
2. Poziomka
3. Wznos nóg i zamach w tył\*
4. Zamach w przód
5. Zamach w tył
6. Przez poziomkę krótki wychwyty
7. Z podporu 3 zamachy w złożeniu
8. 3 zamachy w zwisie
9. Zeskok kołowrotem

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Siła  
\* wznos nóg do wysokiej poziomki - 2 sekundy

#### 3. Zamach:

Ustany zamach 2 sekundy

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 2

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## III. Układy: Poziom 6a - SC - klasa III

### 1. Drążek

#### Elementy:

1. Wspieranie wychwytem
2. Odmach i kołowrót w podporze  
+ Odmach powyżej barków
3. Podmyk i wspieranie w tylnym zamachu
4. Kołowrót w podporze\*
5. Podmyk\*
7. Zamach w tył, zamach w przód z 1/2 obrotu do dwuchwytu
8. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Zamach  
\* przemyk  
\* kołowroty  
\* 1/2 obrotu  
\* zeskok saltem

#### Test:

1. Endo na paskach



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Ćw. wolne

#### Elementy:

- Ćwiczenia w postawie:
    - wznos ramion przodem w górę
    - opust ramion bokiem w dół
    - wznos ramion w przód i w bok
  - Przerzut bokiem z dołączeniem nogi
  - Fiflac
    - fiflac
    - fiflack
  - Kołyska do sylwetki w locie 15 stopni
  - Fiflack z miejsca do podporu przodem
  - Sprężynka do szpagatu
  - Ściągnięcie siłowe nóg do stania na rękach
  - Przewrót lotny
  - Sison
  - Z rozbiegu przerzut w przód na 1 nogę i na 2 nogi\*
  - Z rozbiegu rundak
  - Fiflack
    - salto kuczne w tył\*
- Bonus:
- Wirtuozeria
- E < 1,0 pkt.
- Elementy:
    - \* salto kuczne w przód
    - \* salto proste w tył

#### Test:

Salto kuczne w tył z miejsca  
Opad o nogach prostych

## 2. Układy

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Koziołek gimnastyczny

#### Elementy:

1. 2 Koła w podporze
2. 3 elementy z 1/2 obrotu
  - czechenkera
  - stoeckle
  - spindle
3. 2 koła Thomasa
4. Koło ruskie 360 stopni
5. 2 koła w podporze
6. Zeskok zawrotny

#### Bonus:

1. Wirtuozeria
- E < 1 pkt.

#### Test:

1. Koło przodem na koniu bez łęków

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Kółka

#### Elementy:

1. Wspieranie ciągiem
2. Poziomka
3. Szpiczaga do stania na rękach
4. Zejście do zwisu przewrotnego poprzez stanie na barkach
5. Zwis przerzutny
6. Waga tyłem
7. Zwis wykręcony i powrót do zwisu przewrotnego
8. Podmyk i wykręt w przód
9. Zamach w tył
10. Wykręt w tył
11. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Ustawienie  
Szpiczaga o ramionach prostych

#### Test:

1. Wspierania ciągiem
2. Stania siłowe

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Skok

#### Elementy:

Skok 1 - przerzut do postawy

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Wartość maksymalna

Skok 2 - tsukahara / kasamtsu do postawy

1. Rozbieg
2. Naskok
3. Odbicie
4. Lot
5. Lądowanie

Bonus:

1. Lądowanie  
- tsukahara na plecy

Test:

1. Przysiady na 1 nodze
2. Wyskok dosiężny

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Poręczce

#### Elementy:

1. Wskok do podporu na przedramionach i pompka do podporu
2. Poziomka
3. Wznos nóg i zamach w tył
4. Zamach w przód
5. Zamach w tył do wjazdu
6. Wychwyty\*
7. Z podporu 3 zamachy w złożeniu
8. 3 zamachy w zwisie
9. Zeskok kołowrotem

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Siła  
\* wznos nóg do wysokiej poziomki - 2 sekundy
3. Zamach:  
\* dodatkowy zjazd do wychwyty

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 2

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## IV. Układy: Poziom 6b - WG - klasa III

### 1. Drążek

#### Elementy:

1. Wspieranie wychwytem
2. Odmach i kołowrót w podporze  
+ Odmach powyżej barków
3. Podmyk i wspieranie w tylnym zamachu
4. Kołowrót w podporze\*
5. Podmyk\*
7. Zamach w tył, zamach w przód z 1/2 obrotu do dwuchwytu
8. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Zamach  
\* przemyk  
\* kołowroty  
\* 1/2 obrotu  
\* 1/2 obrotu z podskokiem  
\* zeskok saltem

#### Test:

1. Endo na paskach



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Ćw. Wolne

#### Elementy:

- Ćwiczenia w postawie:
  - wznos ramion przodem w górę
  - opust ramion bokiem w dół
- Przerzut bokiem z dołączeniem nogi
- Fiflac
  - Fiflack
  - fiflack
  - salto kuczne w tył
- Kołyska do sylwetki w locie 45 stopni\*
- Pad do podporu przodem
- Sprężynka do szpagatu
- Ściągnięcie siłowe nóg do stania na rękach
- Przewrót lotny
- Sison
- Rozbieg przerzut w przód na 1 nogę i na 2 nogi i z 2 na 2
- Z rozbiegu rundak
- Fiflack
  - salto kuczne w tył\*
- Zeskok min. B

#### Bonus:

- Wirtuozeria  
E < 1,0 pkt.
- Elementy:
  - \* proste w tył
  - \* salto proste w tył z 1/1 obrotu
  - \* przed stanie na RR z podskokiem

#### Test:

Salto kuczne w tył z miejsca  
Opad o nogach prostych

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Koń bez łąków

#### Elementy:

1. 2 Koła w podporze
2. Dowolny element z 1/2 obrotu
  - czechenkera
  - stoeckle
  - spindle
3. 2 koła tyłem
4. Dowolny element z 1/2 obrotu
  - + magyar
  - + shivado
5. Zeskok zawrotny

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Koło ruskie:  
1 - 3 koła

#### Test:

1. Koło przodem na grzybku z łąkiem

## 2. Układy

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Kółka

#### Elementy:

1. Wejście do zwisu przewrotnego
2. Podmyk i wspieranie w tylnym do poziomki
3. Szpiczaga do stania na rękach
4. Zejście do zwisu wykręconego poprzez stanie na barkach
5. Podmyk i wykręt w przód
6. Wspieranie w tylnym do poziomki
7. Kogut tyłem
8. Kołowrót w przód i zamach w tył
9. Wykręt w tył  
+ wykręt w tył
11. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Zamach  
Zeskok podwójnym saltem w tył

#### Test:

1. Stania siłowe
2. Kogut

## 2. Układy

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Skok

#### Elementy:

Skok 1 - fig

Skok 2 - fig

#### Test:

1. Przysiady na 1 nodze
2. Wyskok dosiężny

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Poręcze

#### Elementy:

1. Wspieranie w przednim zamachu i zamach w tył
2. Wjazd do wychwyty i zamach w tył do stania na rękach
3. Moy do oparcia i zamach w tył
4. Zamach w przód i zamach w tył w oparciu\*
5. Zamach w przód i wspieranie w przednim zamachu
6. Zamach do stania na rękach
- 7.3 zamachy w złożeniu
8. Wychwyty
9. Zeskok kołowrotem

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Siła  
\* zamach w przód do pełnego złożenia
3. Zamach:  
\* brak pośrednich zamachów  
Moy do podporu i zejście na przedramiona

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 3

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## V. Układy: Poziom 7 - SC - klasa II

### 1. Drążek

#### Elementy:

1. Wspieranie wychwytem
2. Odmach i podmyk
3. Wspieranie w tylnym zamachu
4. Przemyk
5. 2 Kołowroty w nachwycie
6. 2 Kołowroty w podchwycie
7. 1/2 obrotu do mixa lub podchwytu
8. 1/2 obrotu z nachwytu w nachwyt  
+ endo  
+ sztalder
9. 1/2 obrotu z podchwytu w nachwyt
10. Zeskok saltem

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Zamach  
Podwójne salto w tył z tempa

#### Test:'

1. Sztalder na paskach



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Ćw. Wolne

#### Elementy:

- Ćwiczenia w postawie:
  - wznos ramion przodem w górę
  - opust ramion bokiem w dół
- Przerzut bokiem z dołączeniem nogi
- Fiflac
  - Fiflack
  - fiflack
  - salto proste w tył
- Przewrót w tył do stania na RR z podskokiem
- Pad do podporu przodem
- 2 Koła w podporze
- Sprężynka do szpagatu
- Ściągnięcie siłowe nóg do stania na rękach
- Przewrót lotny
- Sison
- Rozbieg przerzut w przód i salto w przód - A + A
- Z rozbiegu rundak
- Fiflack
  - salto kuczne w tył\*
- Zeskok min. B

#### Bonus:

- Wirtuozeria  
E < 1,0 pkt.
- Elementy:
  - \* proste w tył
  - \* salto proste w tył z 1/1 obrotu
  - \* salto proste w tył z 2/2 obrotu

#### Test:

- Salto kuczne w tył z miejsca
- Opad o nogach prostych

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Koń bez łęków, niski koń z łękami i koziołek

#### Elementy:

a) Koń bez łęków:

Elementy:

1. Magyar
2. Shivado
3. Koło ruskie do zeskoku

Wartość maksymalna:

b) Koziołek

Elementy:

1. Czechenkera
2. Spindle
3. Stoeckle
4. Zeskok zawrotny

Wartość maksymalna:

c) niski koń z łękami:

Elementy:

1. 10 kół w łękach

Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 1 pkt.

Test:

1. Koło przodem na grzybku z łękiem

## 2. Układy

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Kółka

#### Elementy:

1. Wejście do zwisu przewrotnego
2. Podmyk i wspieranie w tylnym do poziomki rozkroczonej
3. Przejście siłowe przez wagę w rozkroku do poziomki
4. Szpiczaga do stania na rękach
5. Odmach w tył i zamach w tył
6. Wykręt w przód
6. Wspieranie w tylnym do poziomki
7. Kołowrót w przód i zamach w tył  
+ wykręt w tył
9. Zeskok saltem prostym w tył

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Ustawienie  
Zeskok podwójnym saltem w tył
3. Wytrzymania  
Wytrzymała waga w rozkroku

#### Test:

1. Stania siłowe
2. Waga w podporze na poręczach

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Skok

#### Elementy:

Skok 1 - fig

Skok 2 - fig

#### Test:

1. Przysiady na 1 nodze
2. Wyskok dosiężny

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Poręczce

#### Elementy:

1. Wspieranie wychwytem i zamach do stania na rękach
2. Moy do oparcia i zamach w tył na przedramionach
3. Wspieranie w przednim zamachu do poziomki
4. Szpiczaga o nogach w rozkroku\*
5. Salto pod do podporu
6. Zamach w przód i zamach w tył do stania na rękach
- 7.1/2 obrotu w staniu na rękach
8. Zeskok kołowrotem

#### Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 1 pkt.

2. Siła

\* szpiczaga o nogach złączonych

3. Zamach:

Moy do podporu i zejście na przedramiona

Kołowrót do stania na rękach

Zeskok saltem prostym w tył lub kucznym w przód

#### Test:

1. Układ na małych żerdziach - 3

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VI. Układy: Poziom 8 - WG - klasa II

### 1. Drążek

#### Elementy:

1. Podmyk i wspieranie z 1/2 obrotu lub przemyk
2. Kołowrót w nachwycie
3. 1/2 obrotu mix lub podchwyt
4. Kołowrót w podchwycie
5. Endo
6. 1/2 obrotu w nachwyt
7. Sztalder
8. Zeskok saltem prostym

#### Bonus:

1. Wirtuozeria  
E < 1 pkt.
2. Zamach  
Podwójne salto w tył z tempa  
Podwójne salto proste w tył z tempa

#### Test:

1. Układ kondycyjny na paskach



## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VII. Układy: Poziom 9 - Rekrut - Pre Junior

1. Ćw. wolne, kółka, skok, poręcze, drążek

### Elementy:

Układy wg. FIG

## 2. Układy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 2 - SPIS TREŚCI

- I. Układy - Poziom 4
- II. Układy - Poziom 5
- III. Układy - Poziom 6 a
- IV. Układy - Poziom 6 b
- V. Układy - Poziom 7
- VI Układy - Poziom 8
- VII Układy - Poziom 9

## VII. Układy: Poziom 9 - Rekrut - Pre Junior

### 1. Koń bez łęków, Koziołek, Grzybek z łękiem

#### Elementy:

a) Koń bez łęków:

Elementy:

1. Magyar
2. Shivado
3. Zeskok zawrotny

b) Koziołek

Elementy:

1. Dowolny element z 1/2 obrotu
  - czechenkera
  - spindle
  - stoeckle
2. Koło ruskie
  - + koło ruskie
3. Zeskok zawrotny

c) grzybek z łękiem:

Elementy:

1. 10 kół na łęku

Bonus:

1. Wirtuozeria

E < 1 pkt.

2. Na 1 łęku:

Wejście na łęk z kół na grzybku

Flop 1 - 4

Test:

Niski koń:

1. Koła przodem
2. Koła tyłem
3. Koła w siodle
4. Koła w czasie 50 sekund
4. Nożyce

## 3. Testy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 3 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o testach
- I. Testy - Poziom 4
- II. Testy - Poziom 5
- III. Testy - Poziom 6a
- IV. Testy - Poziom 6b
- V. Testy - Poziom 7
- VI. Testy - Poziom 8
- VII. Testy - Poziom 9

### Wstęp o testach:

- do testów zostały przygotowane aktywne arkusze zliczające punkty
- testy można przeprowadzać zgodnie z własnym planem treningowym, a zawodnicy aspirujący do Kadry Polski zobowiązani są do wzięcia udziału w Ogólnopolskim Teście Gimnastycznym, który rozgrywany będzie zawsze w sierpniu\*
- wyniki testów, oprócz oceny zawodnika, mają pomóc w udoskonalaniu programu klasyfikacyjnego oraz stanowią doskonałe narzędzie monitorujące rozwój podstawowych zdolności motorycznych zawodnika na przestrzeni lat.
- testy są kolejną możliwością symulacji startu, a ich systematyczność poprawia odporność na stres, samokontrolę i samoocenę zawodników, zwiększając ich świadomy udział w procesie treningowym
- składowe testu mogą się od siebie różnić w zależności od okresu w jakim test jest przeprowadzany

## 3. Testy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 3 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o testach
- I. Testy - Poziom 4
- II. Testy - Poziom 5
- III. Testy - Poziom 6a
- IV. Testy - Poziom 6b
- V. Testy - Poziom 7
- VI. Testy - Poziom 8
- VII. Testy - Poziom 9

### I. Testy: Poziom 4 - klasa młodzieżowa

#### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Skłon o nogach złączonych
- 3a. Koło w podporze na ilość
- 3b. Koła w podporze do 1 pkt. błędu
- 3c. Koła w podporze w 10 sekund
4. Wspierania na ilość
5. Przysiady na 1 NN
6. Układ 1 - statyka
7. Wymyki

### II. Testy: Poziom 5 - klasa młodzieżowa

#### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Skłon o nogach złączonych
- 3a. Koło w podporze na ilość
- 3b. Koła w podporze do 1 pkt. błędu
- 3c. Koła w podporze w 10 sekund
4. Wspierania na ilość
5. Przysiady na 1 NN
6. Układ 1 - statyka
7. Wymyki
8. Wyskok dosiężny

## 3. Testy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 3 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o testach
- I. Testy - Poziom 4
- II. Testy - Poziom 5
- **III. Testy - Poziom 6a**
- **IV. Testy - Poziom 6b**
- V. Testy - Poziom 7
- VI. Testy - Poziom 8
- VII. Testy - Poziom 9

## III. Testy: Poziom 6a - klasa III

### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Skłón o nogach złączonych
3. Koła w podporze na koziołku
4. Wspierania na ilość
5. Poziomka
6. Przysiady na 1 NN
7. Układ 2 - statyka
8. Endo na paskach
9. Wyskok dosiężny

## IV. Testy: Poziom 6b - klasa III

### Elementy:1. Szpagat

- szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Skłón o nogach złączonych
  3. Koła przodem na koniu bez łęków
  4. Wspierania na ilość
  5. Stania siłowe na ilość
  6. Opad w przód
  7. Układ 2 - statyka
  8. Endo na paskach
  9. Salto kuczne w tył
  10. Wyskok dosiężny
  11. Przysiad na 1 NN

## 3. Testy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 3 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o testach
- I. Testy - Poziom 4
- II. Testy - Poziom 5
- III. Testy - Poziom 6a
- IV. Testy - Poziom 6b
- **V. Testy - Poziom 7**
- **VI. Testy - Poziom 8**
- VII. Testy - Poziom 9

## V. Testy: Poziom 7 - klasa II

### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Koło przodem na grzybku z łękiem
3. Stania siłowe na ilość
4. Opad w przód
5. Układ 3 - statyka
6. Sztaldery na paskach
7. Salto kuczne w tył w 30 sekund
8. Wyskok dosiężny
9. Przysiad na 1 NN
10. Kogut

## VI. Testy: Poziom 8 - klasa II

### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerek
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Koło przodem na grzybku z łękiem
3. Stania siłowe na ilość
4. Opad w przód
5. Układ 3 - statyka
6. Sztaldery na paskach
7. Salto kuczne w tył w 30 sekund
8. Wyskok dosiężny
9. Przysiad na 1 NN
10. Kogut
11. Układ kondycyjny na paskach 1

## 3. Testy

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 3 - SPIS TREŚCI

- Wstęp o testach
- I. Testy - Poziom 4
- II. Testy - Poziom 5
- III. Testy - Poziom 6a
- IV. Testy - Poziom 6b
- V. Testy - Poziom 7
- VI. Testy - Poziom 8
- VII. Testy - Poziom 9

## VII. Testy: Poziom 9 - Pre Junior

### Elementy:

1. Szpagat
  - szpagat wszerz
  - szpagat na PN
  - szpagat na LN
2. Stania siłowe na ilość
3. Opad w przód
4. Układ 4 - statyka
5. Układ kondycyjny na drążku 1
6. Salto kuczne w tył w 30 sekund
7. Wyskok dosiężny
8. Przysiad na 1 NN
9. Waga w podporze na poręczach
10. Koń z łękami:
  - 10 a Koła przodem
  - 10 b Koła tyłem
  - 10 c Koła w siodle
  - 10 d Koła w czasie 50 sekund
  - 10 e Nożyce

## 4. Zasady zdobywania klas sportowych

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 4 - SPIS TREŚCI

- I. Zasady zdobywania klas sportowych
- II. Zasady zdobywania odznak

## I. Zasady zdobywania klas sportowych

1. W Poziomach 4 - 8 obowiązują następujące wyniki zaliczające klasę:
  - a) wynik > 48 pkt. - minimum klasy

## II. Zasady zdobywania odznak

1. W poziomach 4 - 8 obowiązują następujące wyniki pozwalające zdobyć odznakę:
  - a) 30 - 47,999 pkt. - brązowa odznaka \*
  - b) 48 - 53,999 pkt. - srebrna odznaka - minimum klasy \*\*
  - c) 54 - i więcej - złota odznaka \*\*\*

\*/\*\*/\*\* na zawodach centralnych, można zdobyć tylko złotą odznakę.

2. W Poziomie 9 obowiązują następujące wyniki pozwalające zdobyć wyłącznie złotą odznakę:

- a) 14 - 15 lat: - 72 pkt. - Złota odznaka
- b) 16 - 17 lat: 74 pkt. - Złota odznaka
- c) 18 lat: > 75 pkt. - Złota odznaka



## 5. Zasady kwalifikacji do Kadr Narodowych

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 5 - SPIS TREŚCI

- I. Zasady kwalifikacji do Kadr Narodowych Juniorów Młodszych i Juniorów

## I. Zasady kwalifikacji do Kadr Narodowych Juniorów Młodszych i Juniorów

**Wyniki punktowe w wieloboju, dające kwalifikację do Kadr Narodowych: (Mistrzostwa Polski, Rekrut, Drużynowe MP)**

- a) do 14 lat - 69 pkt. - Kadra Polski Juniorów Młodszych
- b) 14 - 15 lat: - 72 pkt. - Kadra Polski Juniorów
- c) 16 - 17 lat: 74 pkt. - Kadra Polski Juniorów
- d) 18 lat: > 75 pkt. - Kadra Polski Juniorów

**Wyniki punktowe na przyrządach dające kwalifikację do Kadr Narodowych: (spełnione na minimum 2 przyrządach, Mistrzostwa Polski, Rekrut, Drużynowe MP)**

- a) ćw. Wolne: 13,5 pkt.
- b) Koń z łękami: 13,3 pkt.
- c) Kółka: 13,5 pkt.
- d) Skok: 14,000 pkt.
- e) Poręczce: 13,5 pkt.
- f) Drążek: 13,5 pkt.

## 6. Sędziowanie

**MAG: 2020 - 2024**

### **ROZDZIAŁ 6 - SPIS TREŚCI**

- **I. Sędziowanie**

## I. Sędziowanie

1. Przewodniczący komisji sędziowskiej powołuje „Sędziów specjalistów” od danych przyrządów, którzy opiekują się konkretnie wybranym przyrządem, kształcą się i pogłębiają swoje umiejętności i kompetencje, głównie w zakresie tego przyrządu.
2. „Sędziowie specjaliści” każdorazowo przed imprezami centralnymi, szkolą sędziów i trenerów ze zmian w swojej konkurencji, zwracając uwagę na najczęściej popełniane błędy.
3. Układy zostały wycenione i ułożone w najprostszy z możliwych sposobów, zarówno dla sędziów jak i dla widzów.
4. Układy z Poziomów 4 - 8 mogą być sędziowane nawet przez 1 sędziego, chociaż rekomenduje się minimum 2 sędziów na przyrząd.
5. Sędziowie oprócz błędów wg. FIG, zwracają szczególną uwagę na techniczne odstępstwa w wybranej grupie elementów, od narzuconej techniki wykonania, kładąc nie potrąceniem, a od razu brakiem zaliczenia elementu.
6. Sędziowie każdorazowo po zawodach centralnych, spotykają się z „Trenerami specjalistami”, z którymi omawiają wybrany przyrząd, tendencje, powtarzające się błędy itp. z czego tworzą sprawozdanie będące podstawą do wypłaty wynagrodzenia.

## 7. Przepisy uzupełniające

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

### I. Układy uzupełniające

#### 1. Układ kondycyjny: ćw. wolne:

##### Elementy:

1. Rundak + 3 flicki
2. Przerzut na 1 na 2 i z 2 na 2 NN
3. Rundak salto w tył
4. 3 fedorczenko i stanie na głowie w rozpięciu
5. Salto kuczne z 1/2 obrotu
6. Rundak + 3 flicki
7. Zeskok minimum z grupy C

#### 2. Układy statyczne: poręcz

##### a) Układ statyczny 1

##### Elementy:

1. Poziomka
2. Kogut przodem
3. Kogut tyłem
4. Poziomka rozkroczna
5. Kogut tyłem
6. Stanie siłowe o nogach ugiętych

##### b) Układ statyczny 2

##### Elementy:

1. Poziomka
2. Kogut przodem
3. Kogut tyłem
4. Poziomka rozkroczna
5. Szpiczaga
6. Kogut tyłem

## 7. Przepisy uzupełniające

**MAG: 2020 - 2024**

### **ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI**

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## I. Układy uzupełniające

### 2. Układy statyczne: poręcze

#### a) Układ statyczny 3

##### **Elementy:**

1. Poziomka
2. Kogut przodem
3. Wysoka poziomka
4. Poziomka rozkroczna
5. Szpiczaga
6. Waga w podporze

#### b) Układ statyczny 4

##### **Elementy:**

1. Poziomka
2. Kogut przodem
3. Wysoka poziomka
4. Poziomka rozkroczna
5. Waga w podporze
6. Ściąganie siłowe do stania na RR

## 7. Przepisy uzupełniające

**MAG: 2020 - 2024**

### **ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI**

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## I. Układy uzupełniające

### 2. Układy kondycyjne: drążek

#### a) Układ kondycyjny 1 - paski

##### **Elementy:**

1. Tempo do yamawaki
2. Kołowroty w tył
3. 3 sztaldery i 3 enda
4. 2 kołowroty w przód
5. Nastopowy
6. Tempo do tkatcheva

#### b) Układ kondycyjny 2 - drążek

##### **Elementy:**

1. Tempo do yamawaki
2. Kołowroty w tył
3. Seria 1/2 obrotu (nachwyt, z podskokiem, mix)
4. Podchwyt - podchwyt
5. 1/2 w nachwyt
6. Przełożenie rąk w podchwyt i przeskoki zeskok

## 7. Przepisy uzupełniające

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## II. Przepisy uzupełniające

1. Każda konkurencja otrzymuje „Trenera specjalistę” odpowiedzialnego za:
  - rozwój układów w swojej konkurencji i dostosowywanie ich do światowych trendów
  - szkolenie trenerów ze szczegółowym omówieniem techniki wykonywania danych elementów oraz szkolenie z ciągów metodycznych i periodyzacji
  - Współpraca z „Sędziami specjalistami” celem usprawnienia sędziowania danej konkurencji oraz poprawy poziomu zawodników danej konkurencji
2. Na zawodach nie ma „poprawek”
3. Lista elementów z narzuconą techniką wykonania stanowić będzie załącznik do „Programu klasyfikacyjnego” Oprócz opisu, dołączone zostanie video z nagraniem prezentującym oczekiwaną technikę
4. Oczekiwana konstrukcja kwalifikacji do zawodów centralnych:
  - zawody klubowe
  - zawody okręgowe - tylko zawodnicy z „Brązową odznaką”
  - zawody strefowe, eliminacje OOM - tylko zawodnicy ze „Srebrną odznaką”
  - Finał stref, finał OOM - zawodnicy zakwalifikowani na podstawie odrębnych przepisów
  - Rekrut - tylko zawodnicy posiadający „Złotą odznakę”
5. Dostęp do „Programu klasyfikacyjnego” - Vision® jest płatny. Warunkiem uzyskania dostępu do platformy jest posiadanie ważnej licencji i opłacenie członkostwa.
6. Dochody uzyskane z wpłat przeznaczone są w całości na rozwój i doskonalenie platformy.
7. Wszelkie szkolenia dotyczące programu są dodatkowo płatne i kończą się uzyskiwaniem odpowiednich certyfikatów do odpowiednich Poziomów

## 7. Przepisy uzupełniające

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## II. Przepisy uzupełniające

8. Terminy zawodów, testów, zawodów Rekrut i obozów, ustalane są najpóźniej do końca listopada, roku poprzedzające planowany kalendarz.
9. Program zgodnie z zaleceniami Instytutu Sportu zakłada „mosty” pomiędzy Tokiem Olimpijskim i Rekreacyjnym oraz momenty oceny poziomu sportowego zawodnika kwalifikujące go do pracy w SMS - ach, Kadrze Polski, specjalizacji przyrządowej i/lub wielobojoyej.
10. Testy wykonujemy minimum 3 razy w roku kalendarzowym. Testy zmieniają się każdorazowo w zależności od tego, w jakim okresie danego roku jesteśmy.
11. Analiza wyników następuje wieloetapowo a skala każdorazowo się zmienia i dostosowuje się do zawodników danego poziomu stosując w tym celu rozkład Gaussa.
12. W roku kalendarzowym planowane są dwa obozy centralne:
  - ogólnorozwojowy - tylko dla zawodników ze „Złotą odznaką”
  - techniczny - tylko dla zawodników ze „Złotą odznaką”
13. Do koordynacji Programu Klasyfikacyjnego Vision® oddelegowani zostają opiekunowie:
  - Praca w klubie - członek rady trenerów
  - Praca w okręgu - trener koordynator okręgu
  - Praca w strefach - koordynator stref wybrany spośród koordynatorów okręgów
14. Program Vision® zakłada powstanie dwóch stref dla Poziomów 4 - 8 oraz dwóch opiekunów stref Północ i Południe. Opiekunowie Ci zajmowałiby stanowiska Trenerów Kadry Polski Juniora Młodszego

## 7. Przepisy uzupełniające

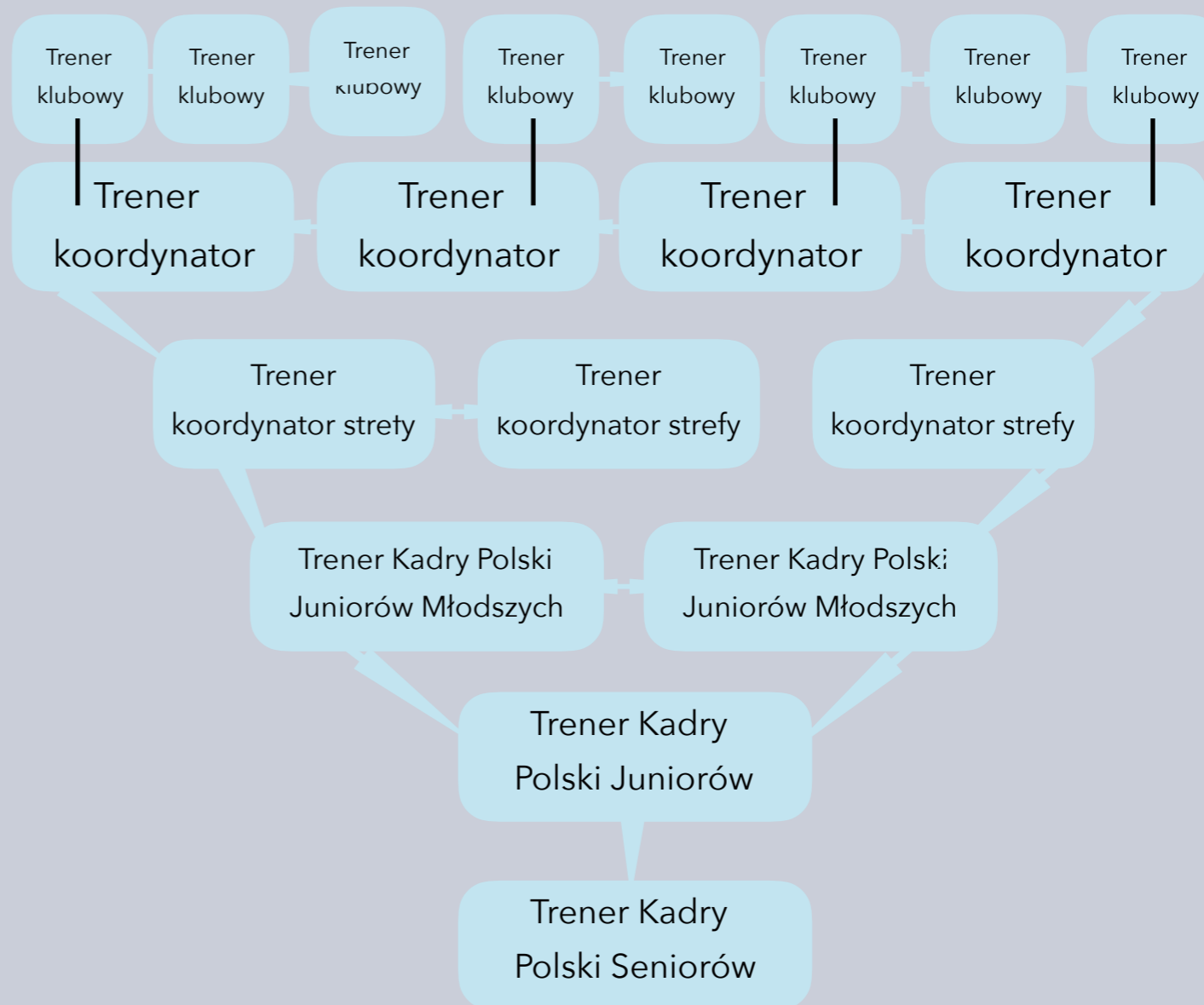
**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## II. Przepisy uzupełniające

15. Struktura organizacyjna w Programie Klasyfikacyjnym - Vision®





## 7. Przepisy uzupełniające

# MAG: 2020 - 2024

## ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- II. Przepisy uzupełniające

## II. Przepisy uzupełniające

### 16. Zawody planowane w ramach Vision®

- Zawody klubowe
- Zawody okręgowe
- Zawody strefowe
- Eliminacje OOM
- Finały stref i OOM
- Eliminacje Rekrut
- Finał Rekrut

### 17. Zakres odpowiedzialności w strukturze Vision®

Trener Klubowy - zawody klubowe

Trener Koordynator - zawody okręgowe i nadzór nad Poziomami 4 i 5

Trener Koordynator Strefy - zawody strefowe, liga i nadzór nad Poziomami 6 a i 6 b

Trener KPJmł - eliminacje Rekrut i Finał Rekrut, konsultacje strefowe, nadzór nad Poziomami 7 i 8

Trener KPJ - nadzór nad Poziomami 4 - 9, Opracowanie Rekrut Games, konsultacje i zgrupowania centralne

### 18. Finansowanie:

Mamy 5 poziomów uczestnictwa w Programie Klasyfikacyjnym - Vision®  
Podział finansowy ustalony jest na podstawie procentowego udziału poszczególnego poziomu uczestnictwa i dotyczy środków uzyskanych ze startowego, z zawodów, na których można zdobyć „Odznakę Vision®

Środki można wykorzystać na: marketing swojej grupy, media społecznościowe, szkolenia, kursy, dofinansowania do opłat związanych z Vision®

## 7. Przepisy uzupełniające

**MAG: 2020 - 2024**

### ROZDZIAŁ 7 - SPIS TREŚCI

- I. Układy uzupełniające
- **II. Przepisy uzupełniające**

## II. Przepisy uzupełniające

### A) Zawody klubowe

1. Trener Klubowy  $=((x*50%)*50%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego a y ilość trenerów

### B) Zawody okręgowe

1. Trener Klubowy  $=((x*50%)*10%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego a y ilość trenerów

2. Trener Koordynator  $=((x-z)*50%)*40%$  gdzie x stanowi sumę startowego, z to wartość wynagrodzenia Trenera Klubowego

### C) Zawody strefowe i eliminacje OOM

1. Trener Klubowy  $=((x*50%)*5%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego a y ilość trenerów

2. Trener Koordynator  $=((x-z)*50%)*10%$  gdzie x stanowi sumę startowego, z to wartość wynagrodzenia Trenera Klubowego

3. Trener Koordynator Stref  $=(((x-z-w)*50%)*35%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego, z to wartość wynagrodzenia Trenera Klubowego, w to wartość wynagrodzenia Koordynatora a y to suma TKS

### D) Eliminacje Rekrut i Finał Stref

2. Trener Koordynator  $=((x*50%)*5%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego a y ilość trenerów

3. Trener Koordynator Stref  $=(((x-z)*50%)*10%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego, z to wartość wynagrodzenia Trenera Koordynatora a y ilość TK

4. Trener Kadry Polski Juniorów Młodszych  $=(((x-z-w)*50%)*35%)/y$  gdzie x stanowi sumę startowego, z to wartość wynagrodzenia TK, w to wartość wynagrodzenia TKS a y to suma TKPJmł

### E) Rekrut

5. Trener Kadry Polski Juniorów  $=((x*50%)*50%)$