

**PROGRAM ZAWODÓW  
I WYMAGANIA  
w gimnastyce artystycznej  
na rok 2017**

## **SPRAWY ORGANIZACYJNE**

### **I. Założenia ogólne regulaminu zawodów**

Wszystkie zawody z kalendarza imprez odbywają się pod egidą PZG i muszą być przeprowadzone zgodnie z regulaminem PZG oraz FIG i UEG.

#### **1. Organizator**

Współorganizatorem zawodów jest Polski Związek Gimnastyczny, który zleca organizowanie imprezy Okręgowemu Związkowi Gimnastycznemu, klubowi sportowemu lub innej organizacji na terenie której, odbędą się zawody w gimnastyce artystycznej.

#### **2. Termin i miejsce zawodów**

Zgodnie z kalendarzem imprez lub komunikatem PZG

- na miesiąc przed zawodami organizator wysyła do klubów i OZG „Komunikat nr 1” zawierający informację o terminie zawodów, proponowanym miejscu zakwaterowania i wyżywienia oraz regulamin zawodów.
- organizator zawodów ma obowiązek podać do wiadomości PZG i zainteresowanych klubów godzinę rozpoczęcia i zakończenia zawodów oraz czas i miejsce odpraw komisji (mandatowej, technicznej i sędziowskiej) na 14 dni przed terminem zawodów.

#### **3. Program**

Zgodnie z programem zawodów na rok 2017.

#### **4. Zgłoszenia**

- imienne zgłoszenie do zawodów należy przesać na oficjalnym druku zgłoszenia PZG dostępnym w zakładce Pliki na adres organizatora w terminie 15 dni przed zawodami

Kluby rezerwują noclegi bezpośrednio w hotelu.

Nieterminowe zgłoszenie do zawodów miejscowy organizator ma prawo wykorzystać do pobrania kary w wysokości 50 zł.

#### **5. Udział w zawodach**

a) prawo startu w zawodach mają zawodniczki, które:

- są członkiniami klubu zgłoszonego do PZG
- posiadają aktualne badania lekarskie
- legitymują się ważną licencją zawodnika, z potwierdzeniem przynależności klubowej
- posiadają ważną, odpowiednią dla danych zawodów, klasę sportową
- nie są objęte karencją
- są ubezpieczone na czas trwania zawodów od następstw nieszczęśliwych wypadków i przedstawią dowód ubezpieczenia NW

- b) prawo startu w zawodach centralnych poza konkursem mają zawodniczki:
- w klasie I i mistrzowskiej bez ograniczeń, dla zdobycia klasy
  - w klasach niższych max. 2 ze strony organizatora
- pod warunkiem, że spełniają również powyższe wymagania.

**Zawodniczki z obcym obywatelstwem** – w zawodach objętych systemem sportu młodzieżowego mogą brać udział zawodniczki z Unii Europejskiej według regulaminu wydanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki na 2013 rok.

W pozostałych zawodach z kalendarza imprez PZG mogą startować na zasadach i warunkach określonych powyżej w punkcie 5 a), jeżeli posiadają ważną, odpowiednią dla danych zawodów, klasę sportową potwierdzoną w Polsce.

## 6. Nagrody

Podczas Mistrzostw Polski: indywidualnych, drużynowych, w układach zespołowych zarówno w wieloboju jak i w finałach przyznawane będą następujące nagrody:

- miejsca 1-3 medale, dyplomy
- miejsca 4-8 dyplomy

W przypadkach innych zawodów – dyplomy za miejsca 1-8 w wieloboju.

## 7. Zasady finansowania

- koszty organizacji zawodów pokrywa PZG lub inny organizator (klub, OZG, zainteresowana instytucja)

**W przypadku zawodów rangi Mistrzostw Polski dotacja otrzymana z PZG powinna być w pierwszej kolejności przeznaczona na opłacenie kosztów sędziowskich określonych w powołaniu sędzin**

- koszt uczestnictwa w zawodach: zawodniczek, trenerów i osób towarzyszących pokrywa klub

**Organizator ma obowiązek w ciągu 14 dni od zakończenia zawodów przesać do PZG rozliczenie z otrzymanych środków!**

W przypadku nie wywiązywania się z tego obowiązku może być pozbawiony możliwości organizowania imprez finansowanych przez PZG.

## 8. Sprawozdawczość

Sprawozdanie z zawodów /każdych z kalendarza imprez PZG/, wraz z podpisanym komunikatem końcowym, sędzia główny zawodów zobowiązany jest przesać do PZG w terminie 14 dni od daty zakończenia zawodów. Sprawozdanie przesyłamy na formularzu „Sprawozdanie sędziego głównego”.

**UWAGA:** Organizator ma obowiązek przechowywać wszystkie protokoły sędziowskie przez miesiąc po zakończeniu zawodów.

## 9. Zakres obowiązków osób pełniących wybrane funkcje na zawodach

### **Kierownik zawodów**

Kierownik zawodów jest odpowiedzialny za całokształt prac związanych z przygotowaniem, przeprowadzeniem i zakończeniem zawodów.

- zabezpiecza salę: planszę do ćwiczeń i miejsce do rozgrzewki oraz

- radiofonizację, odpowiednie oświetlenie i temperaturę, szatnie.
- zabezpiecza miejsce pracy dla komisji sędziowskiej **z dala od publiczności**
  - zapewnia miejsce na zebrania komisji sędziowskiej i technicznej
  - zabezpiecza zakwaterowanie uczestnikom zawodów
  - zapewnia opiekę lekarską w czasie próby planszy i podczas zawodów
  - przygotowuje materiały obowiązujące na zawodach
  - wysyła komunikaty do klubów, PZG, OZG

**Organizator zawodów ma obowiązek podawać w komunikacie końcowym wszystkie oceny częściowe.**

### **Sędzia główny**

Sędzia główny jest odpowiedzialny za przygotowanie i przeprowadzenie zawodów zgodnie z ustalonym regulaminem zawodów i niniejszymi założeniami. Jego orzeczenia w tych sprawach są ostateczne.

Sędzia główny ma prawo wstrzymać zawody lub zarządzić chwilową przerwę, jeżeli miejsce zawodów z jakichkolwiek przyczyn stanie się nieodpowiednie.

Podczas zawodów sędzia główny nie może pełnić jednocześnie innej funkcji lub zajmować się sprawami organizacyjnymi. Ma obowiązek być obecnym na sali podczas trwania całych zawodów.

#### **Obowiązki:**

- opracowanie programu minutowego zawodów  
**Uwaga:** zawody nie mogą rozpocząć się wcześniej niż o godz. 9:30 i trwać dłużej niż 9 godzin z godzinną przerwą dla sędzin
- przeprowadzenie losowania kolejności startu **NA NAZWISKO**, na jednakowych kartkach/nośnikach numerów startowych/
- zatwierdzenie porządku organizacyjnego zawodów
- sprawdzenie przygotowania obiektu do zawodów
- przeprowadzenie odprawy technicznej
- przeprowadzenie odprawy sędziowskiej
- sprawdzenie licencji sędziowskich
- odczytanie regulaminu sędziowskiego
- losowanie składu poszczególnych komisji, jeżeli sędziny nie są powołane ze wskazaniem do konkretnych komisji
- przeprowadzenie szkolenia sędzin
- dopilnowanie rozłożenia przyborów wokół planszy /zgodnie z regulaminem FIG/
- kierowanie pracą komisji sędziowskich i zabezpieczenie zbiórek komisji z dala od publiczności
- obserwowanie całych zawodów i czuwanie nad adekwatnością ocen sędziowskich
- kontrolowanie pracy osoby przetwarzającej komputerowo wyniki zawodów
- dopilnowanie przekazywania na bieżąco informacji o przebiegu i rezultatach zawodów dla wszystkich obecnych na zawodach

- przesłanie do PZG komunikatu końcowego wraz ze sprawozdaniem

## 10. Komisje sędziowskie

- szczegóły - patrz w osobnym Regulaminie sędziowskim na 2017 r.

## 11. Zasady postępowania w przypadku uzyskania przez zawodniczki lub zespoły takich samych ocen:

- w przypadku uzyskania takich samych ocen przez zawodniczki, drużyny lub zespoły, zarówno w wieloboju jak i w finałach - przyznaje się miejsca **ex aequo**
- w przypadku kwalifikacji do finału bierze się pod uwagę sumę wszystkich ocen cząstkowych.

## 12. Zasady udziału w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży

W OOM zawodniczka klasy II i III może wystąpić maksymalnie w dwóch finałach. Zawodniczka występuje w finałach tych układów, w których zajęła najwyższe miejsce. W przypadku zajęcia przez zawodniczkę takiego samego miejsca w więcej niż dwóch układach o wyborze finału decyduje wyższa ocena otrzymana za układ.

## 13. Zasady kolejności wykonywania układów podczas zawodów

Układy wykonuje się wg kolejności FIG. **W pierwszym dniu zawodów pierwsze dwa przybory, w drugim dniu drugie dwa (np. seniorki pierwszego dnia obręcz i piłka na zmianę, w drugim dniu maczugi i wstążka na zmianę).**

**W drugim dniu zawodów przy 2-3 rzutach, pierwszy rzut spada na koniec, przy 4 i więcej rzutach pierwszy i drugi rzut spada na koniec (drugi rzut jest ostatni)**

**We wszystkich zawodach i klasach wprowadza się zasadę, że w drugim dniu zawodów zmienia się kolejność startu w danym rzucie. Zawodniczka nr. 6 startuje jako pierwsza a pierwsze pięć zawodniczek z rzutu dnia pierwszego przechodzą na koniec rzutu.**

## Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

### pierwszy dzień zawodów

KL.III 2 rzuty (1-16,17-32) – taneczny, skakanka na zmianę

KL.II 2 rzuty( 1-12,13-24) – skakanka, obręcz na zmianę

### drugi dzień zawodów

Pierwszy rzut spada, zaczyna 2 rzut w kl. II i III

KL.III 2 rzuty (17-32,1-16) – obręcz

KL.II 2 rzuty( 13-24,1-12) – piłka, maczugi na zmianę

### trzeci dzień zawodów

Finały

### **Uwagi:**

1. Zawodniczki startujące poza konkursem dla zdobycia klasy nie mogą być rozlosowywane w konkursie; wszystkie występują przed rzutem, który rozpoczyna zawody w danym dniu.
2. Nie ma zbiórki komisji sędziowskich /omawiania układu/ po starcie pierwszej zawodniczki w konkursie /ew. komisja może się zebrać po starcie pierwszej zawodniczki startującej poza konkursem **lub wg uznania sędziego głównego/**.
3. Podczas trwania zawodów spiker ma obowiązek czytania ocen częściowych oraz potrąceń od oceny końcowej.
4. Wszystkie zawody rangi mistrzostw muszą być w całości filmowane, a w razie konieczności materiał dostępny do odtworzenia.
5. Na zawodach rangi mistrzostw musi być przeprowadzony pomiar przyborów. **Pomiar przyboru, w razie wątpliwości zgodności z wymaganiami może nastąpić również na życzenie sędziego głównego od razu po występie zawodniczki.**
6. Zawodniczka, której ćwiczenie zostało przerwane lub zakłócone z powodu kłopotów z muzyką z winy organizatora, może być powtórzone **na koniec kolejki rzutu lub w kolejności wg uznania sędziego głównego.**

## **II. Sprawy różne**

### **1. Badania lekarskie**

Badanie lekarskie winno być przeprowadzone przez specjalistę w Przychodni Sportowo- Lekarskiej i potwierdzone pieczęcią tej przychodni.

Badanie jest aktualne przez okres maksymalnie 6 miesięcy, chyba że lekarz wyznaczy wcześniejszą datę następnego badania.

### **2. Licencje**

Okręgowe Związki Gimnastyczne, kluby, zawodniczki, trenerki i sędziny Polskiego Związku Gimnastycznego mają obowiązek opłacania rocznej licencji w wyznaczonej wysokości i terminie.

Licencje zawodniczek opłacają kluby i umieszczają ich nazwiska na rocznym zgłoszeniu wysyłanym do PZG. Licencje sędziowskie i trenerskie będą przedłużane przez PZG po opłaceniu składki.

Licencje FIG mają prawo wyrabiać zawodniczki (juniorki, seniorki) Kadry Narodowej.

### **3. Strój Gimnastyczny**

**Wg Regulaminu FIG ( punkt 5.1, str.10)**

### **4. Sędziny**

**Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na rok 2017.**

## 5. Klasy sportowe, klasyfikacja zawodniczek

W każdej kategorii wiekowej może startować zawodniczka posiadająca klasę startu lub klasę o jeden stopień niższą.

Start w danej klasie sportowej automatycznie zamyka zawodniczce prawo startu w klasie niższej, nawet jeżeli nie potwierdziła minimum klasyfikacyjnego w kategorii startu.

**Powyższe zasady obowiązują na wszystkich zawodach organizowanych w Polsce – turniejach towarzyskich jak również turniejach międzynarodowych organizowanych przez kluby, w których programy zawodów są podzielone na kategorie/roczniki.**

**Wyjątek stanowi pkt.1, pkt.2 i pkt. 3 w uwagach do układów zespołowych.**

Natomiast po potwierdzeniu tego minimum może w tym samym roku startować w zdobytej klasie.

Klasyfikację w klasach: młodzieżowej, III i II przeprowadzają kluby i OZG na podstawie wyników organizowanych przez siebie zawodów.

Zawodniczka startująca w klasie I (rocznik 2002, 2003) musi mieć klasę I lub II potwierdzoną na zawodach ogólnopolskich.

Klasyfikacja junierek i senierek jest sporządzana co roku na podstawie wyników zawodów centralnych: Mistrzostw Polski (indywidualnych, drużynowych, w układach zespołowych), Drużynowego Pucharu Polski i Pucharu Polski kl. I i M.

Klasa sportowa jest ważna od momentu jej potwierdzenia do końca następnego roku kalendarzowego. Jeżeli po tym czasie zawodniczka nie powtórzy minimum klasyfikacyjnego, może startować poza konkursem w swojej kategorii wiekowej.

### 5. Minimum klasyfikacyjne

#### **klasa młodzieżowa**

19,50 punktów                      średnia za układ 6,50

#### **klasa III**

24,00 punkty                      średnia za układ 8,00

#### **klasa II**

36,00 punktów                      średnia za układ 9,00  
przy starcie w klasie I

36,00 punktów                      średnia za układ 9,00

#### **klasa I**

40,00 punktów                      średnia za układ 10,00  
przy starcie w klasie mistrzowskiej

44,00 punkty                      średnia za układ 11,00

#### **klasa mistrzowska**

52,00 punkty                      średnia za układ 13,00

klasa mistrzowska międzynarodowa wg Regulaminu PZG

**Minima klasyfikacyjne będą uaktualnione po pierwszym półroczu.**

## 6. Reprezentowanie Polski

Na wszystkich zagranicznych zawodach międzynarodowych Polskę reprezentują wyłącznie zawodniczki wyznaczone przez PZG i tylko one mają prawo do wystąpienia w kostiumie z emblematem kraju. Na zawodach krajowych emblematy kraju na kostiumach muszą być zastonięte a zawodniczki Kadry Narodowej nie mogą występować w dresach Reprezentacji Polski.

## 7. Zmiana barw klubowych

Wg obowiązującego Regulaminu PZG.

## 8. Wymiary przyborów

*Klasa młodzieżowa i klasa III - bez pomiaru*

<i>klasa II</i>	obręcz	średnica wewnętrzna min. 75 cm
	piłka	średnica min. 16 cm
	maczugi	długość min. 40 cm
	wstążka	długość min. 5 m

*klasa I* wymiary przyborów jak w klasie mistrzowskiej z wyjątkiem długości wstążki – 5 m. minimum

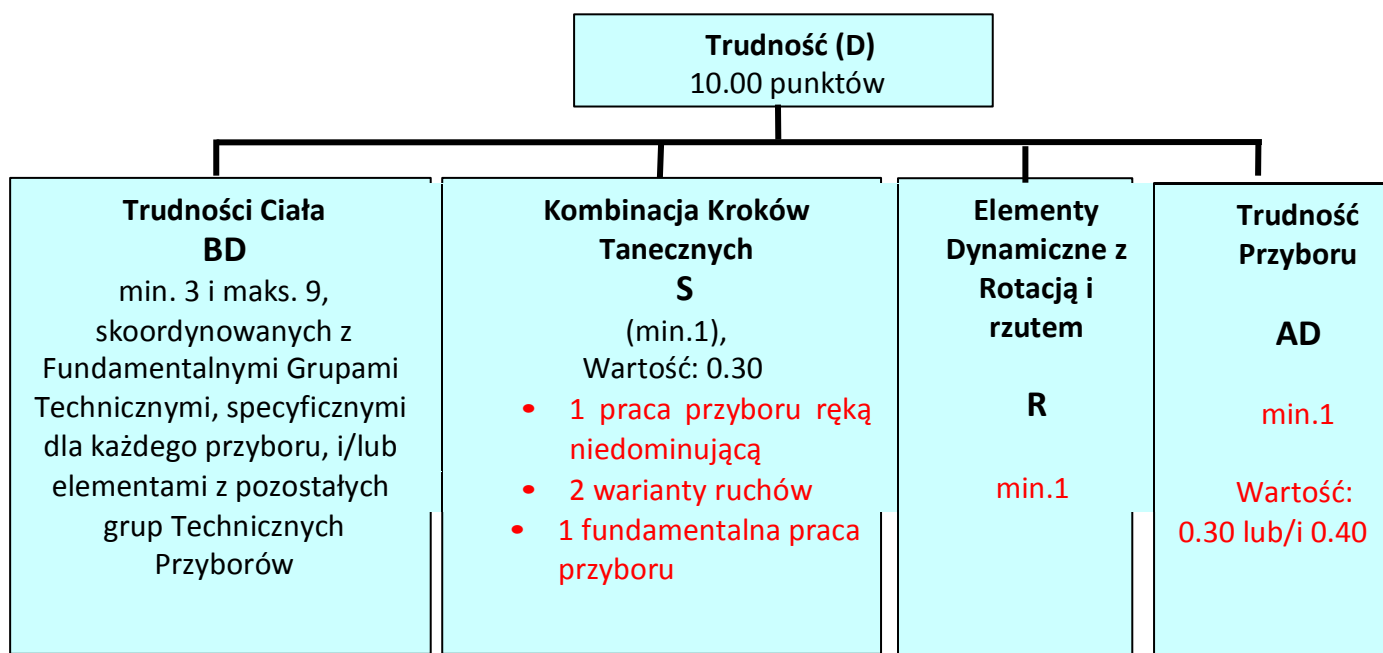
<i>seniorki</i>	obręcz	średnica wewnętrzna 80-90 cm
		ciężar min. 300 g
	piłka	średnica 18-20 cm
		ciężar min 400 g
	maczugi	długość 40-50 cm
		ciężar każdej min. 150 g
	wstążka	długość min. 6 m



## PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2017

### SENIORKI klasa M

**Program** 4 układy: z obręczą, piłką, maczugami i wstążką  
**Wymagania**



**Trudność ciała:** ćwiczenie musi zawierać Trudności z każdej grupy ruchu ciała (min. 1 z każdej grupy: Skoki  $\wedge$ , Równowagi  $\top$ , Rotacje  $\circ$  ).

### Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu wszystkie zawodniczki urodzone 2001 i starsze posiadające klasę I lub mistrzowską. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w zawodach indywidualnych i nieograniczoną liczbę drużyn w zawodach drużynowych.

Drużyna składa się z 2 zawodniczek.

### Punktacja

- *Indywidualne Mistrzostwa Polski*

punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów) oraz w 4 finałach (dla 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach)

- *Drużynowe Mistrzostwa Polski*

do punktacji drużynowej liczy się sumę ocen uzyskanych w wieloboju przez 2 najlepsze zawodniczki danej drużyny.

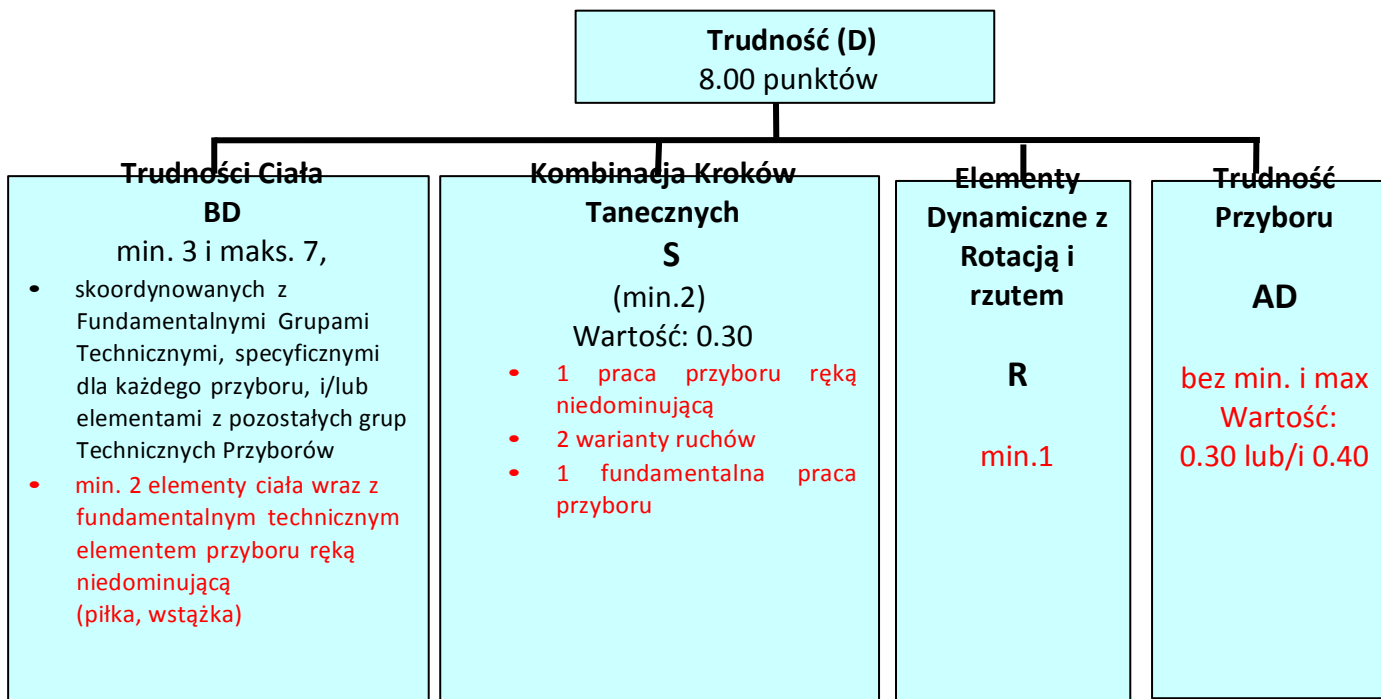
- *Inne zawody indywidualne*

punktacja w wieloboju (o ile nie określają inaczej odrębne przepisy).

## JUNIORKI klasa I

**Program** 4 układy: z obręczą, piłką, maczugami i wstążką

### Wymagania



**Trudność ciała:** ćwiczenie musi zawierać Trudności z każdej grupy ruchu ciała (min. 1 element z każdej grupy): Skoki  $\wedge$ , Równowagi  $T$ , Rotacje  $\circ$ .

### Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2002 i młodsze (15, 14, i 13 lat), posiadające klasę II lub I. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w zawodach indywidualnych i nieograniczoną liczbę drużyn w zawodach drużynowych. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

### Punktacja

- *Indywidualne Mistrzostwa Polski*

punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów)

oraz w 4 finałach (dla 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach).

(zawodniczka może wystąpić maksymalnie w trzech finałach w konkurencjach, w których zajęła najwyższe miejsce. W przypadku zajęcia przez zawodniczkę takiego samego miejsca w więcej niż dwóch układach o wyborze finału decyduje wyższa ocena otrzymana za układ.

- *Drużynowe Mistrzostwa Polski*

do punktacji drużynowej liczy się sumę ocen uzyskanych w wieloboju przez 3 najlepsze zawodniczki danej drużyny.

- *Zawody Ogólnopolskie Juniorek (4-5.03.2017 i 22-23.04.2017)*

Każdy klub może zgłosić maksymalnie 4 zawodniczki.

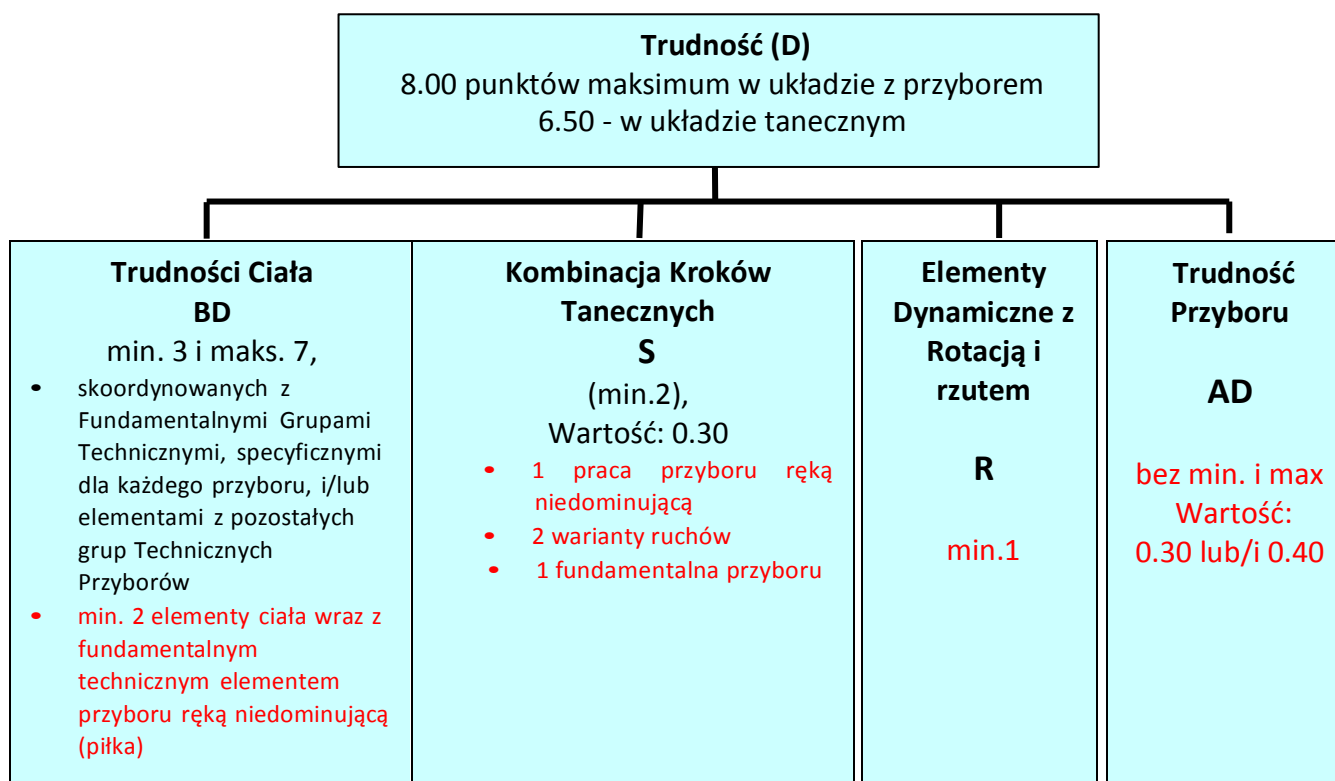
Na zawodach tych zostanie wprowadzona dodatkowa punktacja za miejsce w wieloboju. Najlepsze 3 zawodniczki spoza Kadry Juniorek na podstawie startu w dwóch edycjach w/w zawodów otrzymają prawo startu w konkursie w I edycji Pucharu Polski Juniorek 2017.




Lok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
pkt	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

- *Inne zawody indywidualne*  
punktacja w wieloboju (o ile nie określają inaczej odrębne przepisy).

## JUNIORKI MŁODSZE klasa II

**Program** 4 układy: ze skakanką, obręczą, piłką i **maczugami**  
**Wymagania**



**Trudność ciała:** ćwiczenie musi zawierać Trudności z każdej grupy ruchu ciała (min. 1 z każdej grupy): Skoki , Równowagi , Rotacje .

## Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2005 i młodsze, posiadające klasę II lub III. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek a tym samym drużyn tylko w eliminacjach do OOM. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

## Punktacja

- *Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży*  
punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów)  
oraz w 4 finałach (zawodniczka może wystąpić maksymalnie w dwóch finałach w konkurencjach, w których zajęła najwyższe miejsce. W przypadku zajęcia przez zawodniczkę takiego samego miejsca w więcej niż dwóch układach o wyborze finału decyduje wyższa ocena otrzymana za układ).
- *Drużynowe Mistrzostwa Polski*  
do punktacji drużynowej liczy się sumę ocen uzyskanych w wieloboju przez 3 najlepsze zawodniczki danej drużyny.
- *Inne zawody indywidualne*  
punktacja w wieloboju (o ile nie określają inaczej odrębne przepisy)

W układzie tanecznym można dodatkowo wykorzystać muzykę z głosem i słowami.

## JUNIORKI MŁODSZE klasa III

**Program** 3 układy: taneczny, ze skakanką i z obręczą

### Wymagania

Trudność (D)			
6.50 punktów maksimum w układzie z przyborem 5.50 - w układzie tanecznym			
Trudności Ciała	Kombinacja Kroków	Elementy	Trudność Przyboru
<b>BD</b> min.3 i maks. 7, skoordynowanych z Fundamentalnymi Grupami Technicznymi, specyficznymi dla każdego przyboru, i/lub elementami z pozostałych grup Technicznych Przyborów min 1 elem. ręką niedominującą w piłce	<b>Tanecznych</b> <b>S</b> skoordynowanych z Fundamentalnymi Grupami Technicznymi, specyficznymi dla każdego przyboru i elementami z pozostałych grup Technicznych Przyborów Wartość: 0.30 <b>min.2 dla układu z przyborem</b> <b>min. 3 dla układu tanecznego</b>	<b>Dynamiczne z Rotacją i rzutem R</b> maks. 3	<b>AD</b> wartość: 0.30 i/lub 0.40

~~Dopuszcza się wykorzystanie podkładu muzycznego z głosem i słowami maksymalnie w dwóch układach.~~

**Trudność ciała:** ćwiczenie musi zawierać Trudności z każdej grupy ruchu ciała (min. 1) Skoki  $\wedge$ , Równowagi  $\top$ , Rotacje  $\circ$ .

## Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2007 i młodsze posiadające klasę młodzieżową. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek a tym samym drużyn tylko w eliminacjach do OOM. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

## Punktacja

- *Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży*  
punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z trzech układów) oraz w 3 finałach (zawodniczka może wystąpić maksymalnie w dwóch finałach w konkurencjach, w których zajęła najwyższe miejsce. W przypadku zajęcia przez zawodniczkę takiego samego miejsca w więcej niż dwóch układach o wyborze finału decyduje wyższa ocena otrzymana za układ).
- *Drużynowe Mistrzostwa Polski*  
do punktacji drużynowej liczy się sumę ocen uzyskanych w wieloboju przez 3 najlepsze zawodniczki danej drużyny.
- *Inne zawody indywidualne*  
punktacja w wieloboju (o ile nie określają inaczej odrębne przepisy).

## MŁODZICZKI

**Program** 3 układy: taneczny, ze skakanką i z obręczą  
**Wymagania**

<b>Trudność (D)</b> 6,00 punktów			
<b>Trudności Ciała BD</b> min.3 i maks. 7, skoordynowanych z Fundamentalnymi Grupami Technicznymi, specyficznymi dla każdego przyboru, i/lub elementami z pozostałych grup Technicznych Przyborów	<b>Kombinacja Kroków Tanecznych</b> S skoordynowanych z Fundamentalnymi Grupami Technicznymi, specyficznymi dla każdego przyboru i elementami z pozostałych grup Technicznych Przyborów Wartość: 0.30 <b>min.2 dla układu z przyborem</b> <b>min. 3 dla układu tanecznego</b>	<b>Elementy Dynamiczne z Rotacją i rzutem</b> R maks. 3 <b>dopuszcza się wykonanie 1 rotacji pod przyborem w locie</b>	<b>Trudność Przyboru AD</b>  wartość: <b>0.30</b> <b>i/lub 0.4</b> oraz max 3 AD o wartości 0.1 spełniające kryteria pracy przyboru

**Trudność ciała:** ćwiczenie musi zawierać Trudności z każdej grupy ruchu ciała (min. 1): Skoki  $\wedge$ , Równowagi  $\top$ , Rotacje  $\circ$ .

Dopuszcza się wykorzystanie podkładu muzycznego z głosem i słowami **maksymalnie w dwóch układach.**

Czas trwania układu 1:00 – 1:30

**W układzie tanecznym** wprowadza się możliwość użycia maksimum trzech R (rotacje ciała bez przyboru) złożonych minimum z dwóch i maksimum z trzech rotacji połączonych ze zmianą poziomu i/lub osi ciała na zasadach obowiązujących w przyborze ( np. R3 ZZ = 0.5 lub R2 Z= 0.3 )

**Nie wolno wykonywać R w Kombinacji Kroków Tanecznych.**

### Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2008 i młodsze. Zawodniczka nie musi posiadać klasy sportowej. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek.

### Punktacja

Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z trzech układów) oraz w 3 finałach (dla 4 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach).

Zawodniczka może wystąpić maksymalnie w dwóch finałach i tylko tych układów, w których zajęła najwyższe miejsce. W przypadku zajęcia przez zawodniczkę takiego samego miejsca w więcej niż dwóch układach o wyborze finału decyduje wyższa ocena otrzymana za układ.

***Punktacja do współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży: dwie najwyższe punktowane konkurencje /wielobój i finał lub dwa finały/***

wielobój

Lok.	1	2-3	4-12	
PKT	3	2	1	<b>16</b>

finał

Lok.	1	2	3-4	
PKT	3	2	1	<b>7</b>

Zawody w tej kategorii - **Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików** - odbywają się wyłącznie w wyznaczonych strefach.

Organizatorem zawodów są Wojewódzkie Interdyscyplinarne Stowarzyszenia Kultury Fizycznej. Termin i miejsce określają zainteresowane województwa.

Podział na strefy:

1. pomorskie /POM/ - kujawsko-pomorskie /KPM/- zachodniopomorskie /ZPM/, warmińsko-mazurskie /WM/
2. wielkopolskie /WLP/ - dolnośląskie /DŚL/ - lubuskie /LBU/- opolskie /OPO/
3. mazowieckie /MAZ/ - podlaskie /POD/ - łódzkie /ŁDZ/ - lubelskie /LUB/
4. małopolskie /MŁP/ - śląskie /ŚL/ - podkarpackie /PKR/ - świętokrzyskie /ŚWI/

### **Puchar Prezesa PZG**

**uczestnictwo:** zawodniczki z rocznika 2008 i młodsze, bez konieczności posiadania klasy  
6 zawodniczek z każdego klubu w programie indywidualnym i dowolna ilość zbiorówek

**program:** układ taneczny  
układ ze skakanką  
zbiorówka taneczna

**wymagania:** wg regulaminu PZG dla młodziczek

**punktacja:** indywidualna w wieloboju (suma ocen dwóch układów) i w poszczególnych przyborach (bez finałów)  
w układach zespołowych (suma ocen z dwóch wykonań)

Zawodniczka, która startowała w klasie III nie ma prawa startu w tych zawodach

### **Turniej Młodości**

**uczestnictwo:** kl. III – rocznik 2007 i młodsze, kl. II – rocznik 2006 i 2005  
ilość zawodniczek bez ograniczeń.

**program:**

kl. III	układ ze skakanką układ z piłką
kl. II	układ taneczny układ z piłką układ z maczugami

**wymagania:** wg regulaminu PZG dla klasy III i II

**punktacja:** indywidualna w wieloboju i w każdym przyborze

### **Drużynowy Puchar Polski**

1. Drużynowy Puchar Polski rozgrywany jest w 6 konkurencjach tzn.:

- seniorki klasa M
- juniorki klasa I
- juniorki młodsze klasa II
- juniorki młodsze klasa III
- młodziczki
- **zbiorówka młodziczek lub zbiorówka kl. III z obręczami**

2. **Każdy klub może być reprezentowany przez 5 zawodniczek - po jednej w każdej kategorii, oraz zbiorówkę młodziczek lub zbiorówkę kl. III z obręczami.**

3. Program dla poszczególnych kategorii - wg regulaminu PZG na rok 2017.

4. Dla obu kategorii zbiorówek będzie prowadzona osobna punktacja w wieloboju, ale punkty dla zbiorówki przyznane odpowiednio za zajęte miejsce wg. obowiązującej tabeli.

5. W Drużynowym Pucharze Polski mogą startować wyłącznie kluby, które mają pełną drużynę – start w minimum 4 konkurencjach.

6. Jeżeli klub wystawia zawodniczki we wszystkich konkurencjach to do klasyfikacji końcowej zalicza się 4 najlepsze wyniki a klub dostaje dodatkowo bonus w wysokości 5 punktów za udział w pięciu konkurencjach i 15 punktów za udział w 6 konkurencjach. ( 5pkt. za piątą konkurencję i 10 pkt. za szóstą).

7. Do punktacji klubowej zalicza się sumę punktów uzyskanych za zdobyte miejsca przez poszczególne zawodniczki i zbiorówkę (wg tabeli).

Tabela dla zawodniczek indywidualnych i dla zbiorówek

lok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
pkt	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

### **Ogólnopolskie Otwarte Mistrzostwa UKS-ów**

**uczestnictwo:** po 2 zawodniczki w każdej z 5 kategorii wiekowych.  
Roczniki wg programu

**program:**

Kategoria I	2009 i młodsze młodziczki	układ taneczny
Kategoria II	2008 młodziczki	układ ze skakanką
Kategoria III	2007 kl. III	układ ze skakanką i obręczą
Kategoria IV	2006 i 2005 kl. II	układ z piłką i maczugami
Kategoria V	2004, 2003,2002 kl. I	układ z obręczą, piłką i wstążką

**finały:**

Kategoria I	układ ze skakanką
Kategoria II	układ z obręczą
Kategoria III	układ z piłką
Kategoria IV	układ taneczny
Kategoria V	układ z maczugami

**wymagania :** wg regulaminu PZG dla poszczególnych kategorii wiekowych

**punktacja:** indywidualna w wieloboju i w finałach.

### **Wprowadza się klasyfikację/konkurs na najlepszą zawodniczkę w kategorii junierek i senierek**

Pod uwagę będą brane następujące zawody:

- trzy edycje Pucharu Polski,
- Indywidualne Mistrzostwa Polski
- Drużynowe Mistrzostwa Polski



Do punktacji końcowej liczą się 4 najlepsze wyniki w wieloboju i poszczególnych przyborach. Ostatnie zawody z serii będą posumowaniem roku i wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory.

W zawodach mają obowiązek startu wszystkie zawodniczeki kadry.

Każdy klub ma prawo wystawić w konkursie Pucharu Polski **dodatkowo po dwie zawodniczeki w kategorii senierek i junierek.**

Punktacja za wielobój i poszczególne przybory.

W IMP punkty za poszczególne przybory będą brane z wieloboju.

lok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
pkt	22	19	16	13	11	9	7	5	4	3	2	1

**UWAGA:** Zawodniczeki Kadry Narodowej mają obowiązek zgłaszania do PZG swojej rezygnacji z uprawiania gimnastyki artystycznej lub zmiany barw klubowych na piśmie z podpisem trenera prowadzącego **oraz na bieżąco informacji o ewentualnych poważnych kontuzjach/ schorzeniach/, zabiegach medycznych mogących mieć wpływ na dalszy rozwój sportowy i zdrowie zawodniczeki.**

## UKŁADY ZESPOŁOWE

**Ćwiczenie zespołowe jest określane jako wspólna praca, w której uczestniczą wszystkie gimnastyczki 5 lub 6 (w zależności od klasy sportowej) gimnastyczek razem lub w podgrupach.**

### Trudności bez wymiany

W ćwiczeniu zespołowym muszą być reprezentowane wszystkie grupy ruchów ciała ( $\wedge$ ; T;  $\circ$ ). Minimum 1 trudność z każdej Grupy Ciała musi być zaprezentowana i wykonana równocześnie przez 5 gimnastyczek. Każda Trudność musi być połączona z minimum jednym elementem z Fundamentalnej lub Innej Grupy Technicznej pracy przyboru.

### Trudności z wymianą

Tylko wymiana wykonana poprzez średni lub wysoki rzut przyboru pomiędzy gimnastyczkami będzie zaliczona jako **ED**.

Wymiany mogą być o takiej samej wartości lub różnej dla 5 gimnastyczek; najniższa wartość **ED** wykonana przez 1 z gimnastyczek będzie określała wartość całej **ED**.

Bazowa wartość dla rzutu i chwytu wykonana przez 5 gimnastyczek to 0,20. Wartość **ED** może być zwiększona poprzez dodatkowe kryteria (takie same lub różne), będą one liczone tylko wtedy, gdy zostaną wykonane przez 5 gimnastyczek. Fundamentalne grupy techniczne przyboru mogą być wykonane podczas **BD, S**, kryteria **R, C, ED** i podczas połączeń elementów.

**Fundamentalne elementy przyboru:** wszystkie fundamentalne techniczne grupy

przyborów nie są wymagane dla zespołu. Wyjątek: minimum 1 fundamentalny element techniczny przyboru jest wymagany podczas S. Wymagana jest różnorodność w wyborze grup fundamentalnych i niefundamentalnych, brak różnorodności jest karany w wartości artystycznej.

### Współprace bez rotacji

Wartość			Rodzaje Współprac
0.1	0.2	0.3	
C			<b>Bez rzutu przyboru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przejście gimnastyczki lub przyboru nad, pod lub przez przybór lub gimnastyczkę</li> </ul>
	CC		<b>Z rzutem lub wielokrotnym przekazywaniem przyboru:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rzut: mały, średni lub duży jednego lub więcej przyborów</li> <li>Przekazywanie: podanie przyboru pomiędzy partnerkami różnymi sposobami: toczenie, toczenie po podłodze, odbicia</li> </ul>
		c↗	<b>Z rzutem (średnim lub dużym) 2 lub więcej przyborów równocześnie</b> Uwaga: rzut minimum 3 maczug, lub 1 (lub 2) maczugi + 1 dodatkowy przybór
		c↘	<b>Chwyt po średnim lub dużym rzucie 2 przyborów równocześnie przez tę samą gimnastyczkę</b> Uwaga: chwyt minimum 3 maczug, lub 1 (lub 2) maczugi + 1 dodatkowy przybór

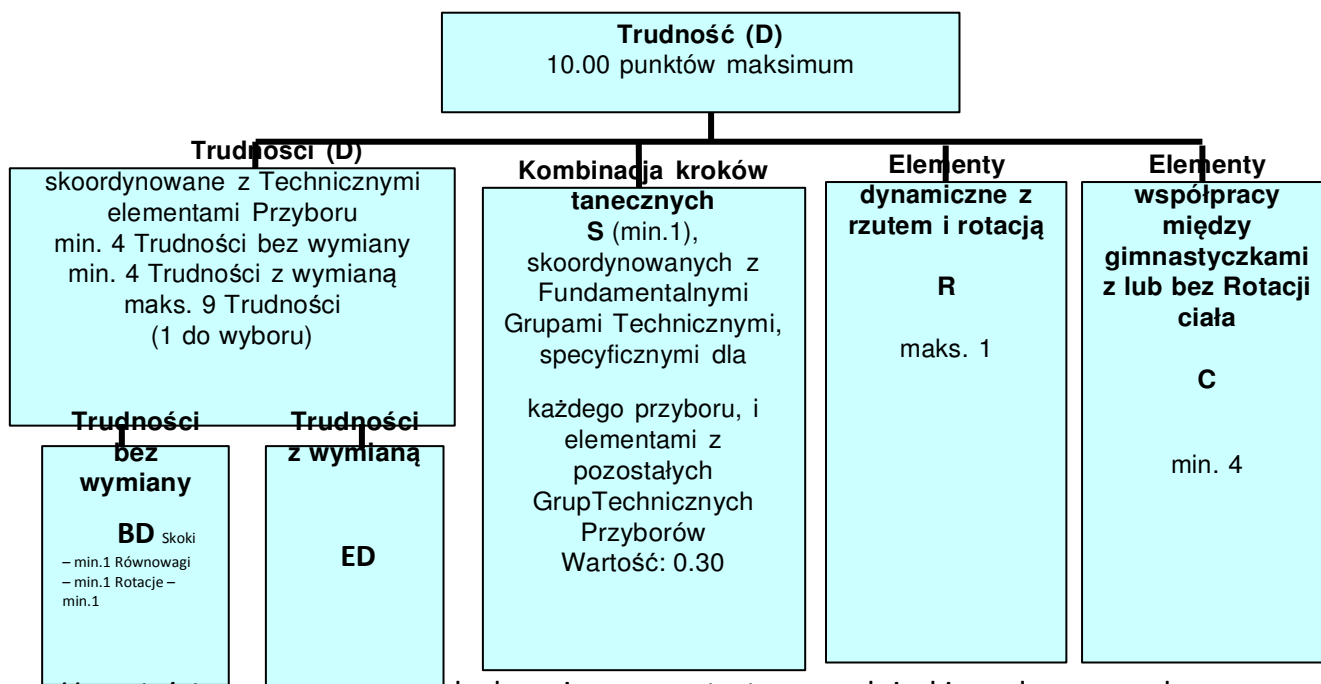
### Współprace z rotacją

Wartość				Rodzaje Współprac
0.2	0.3	0.4	0.5	
CR 1 gim	CR 2-3 gim			<b>Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamicznym elemencie z rotacją ciała pod przyborem w locie i z utratą kontroli wzrokowej</li> <li>Dozwolone jest wykonanie rotacji z pomocą partnerki (podniesienie)</li> </ul>
	CRR 1 gim	CRR2 2-3 gim		<b>Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dynamicznym elemencie z rotacją ciała pod przyborem w locie i z utratą kontroli wzrokowej</li> <li>z przejściem nad, pod lub przez kilka przyborów i/lub partnerek</li> <li>możliwe jest przejście nad, pod lub przez z pomocą 1 lub kilku partnerek i/lub przyborów jednej lub więcej partnerek: aktywne wsparcie na gimnastycze lub przyborze lub podnoszenie 1 lub więcej partnerek lub/i przyboru</li> </ul>
			CRRR	<b>Średni lub duży rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>przejściu przez przybór partnerki podczas lotu (<b>przybór nie może być utrzymywany przez partnerkę lub gimnastyczkę wykonującą przejście</b>) z dynamicznym elementem z rotacją ciała z utratą kontroli wzrokowej</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Współpraca z rotacją może być łączona ze współpracą z równoczesnym rzutem lub równoczesnym chwytym. W takim przypadku wartość współpracy jest sumą tych dwóch elementów.</li> <li>Współprace z rotacją mogą być łączone z C lub CC</li> </ul>				
<b>Dodatkowe kryteria dla c↗, c↘, CR, CRR, CRRR:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bez pomocy rąk: +0.1</li> <li>poza polem widzenia: +0.1</li> <li>kiedy wykonane są przez <b>minimum 1 gimnastyczkę podczas głównej akcji Współpracy</b>: rotacji ciała z utratą kontroli wzrokowej</li> <li>ważne tylko raz dla każdej Współpracy: w czasie rzutu i/lub chwytu</li> </ul>				

## SENIORKI

**Program:** 5 obręczy  
3 piłki 2 skakanki

**Wymagania:** wg regulaminu FIG



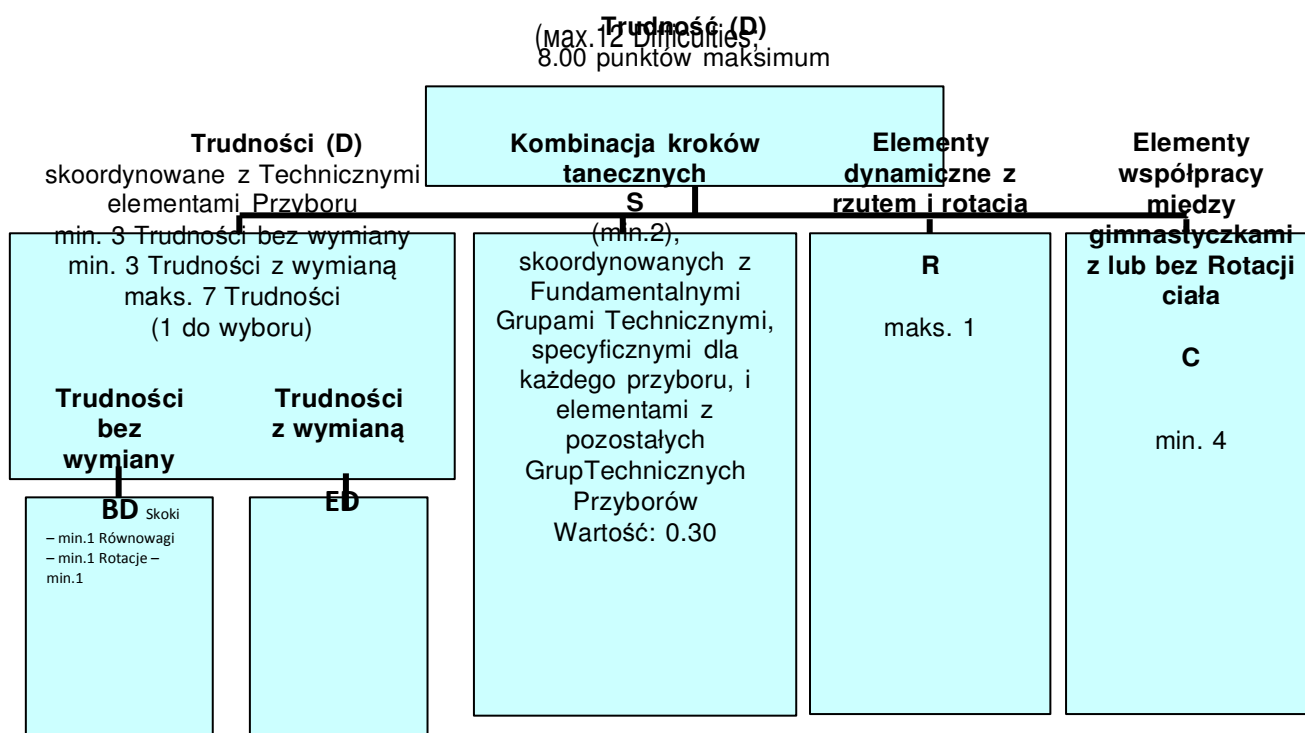
**Uczestnictwo:** w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2001 i starsze posiadające minimum klasę I

**Punktacja:** w wieloboju (suma ocen z dwóch układów) i w poszczególnych układach

## JUNIORKI

**Program:** 10 maczug

**Wymagania:** wg regulaminu UEG i FIG



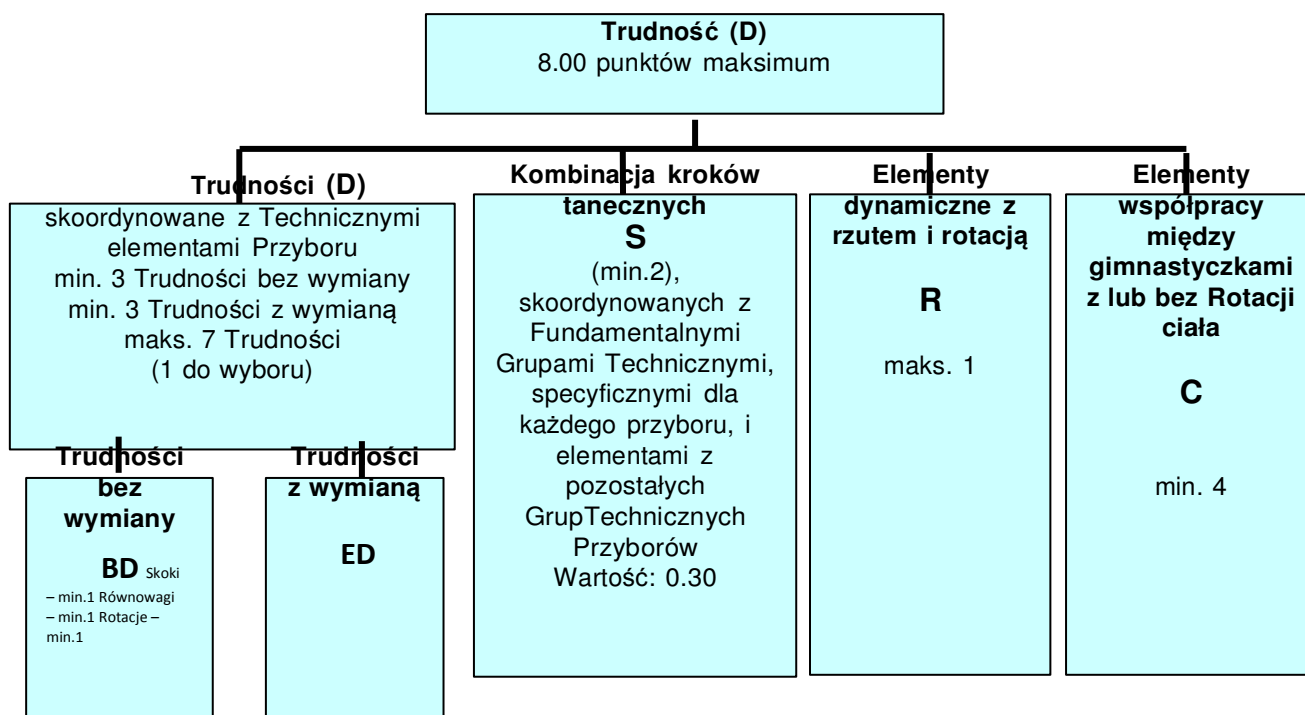
*Uczestnictwo:* w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2002, 2003, 2004 i młodsze posiadające minimum klasę II

*Punktacja:* w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

### JUNIORKI MŁODSZE KL. II

*Program:* 5 wstążek

*Wymagania:* wg regulaminu UEG i FIG (takie same jak dla junierek)



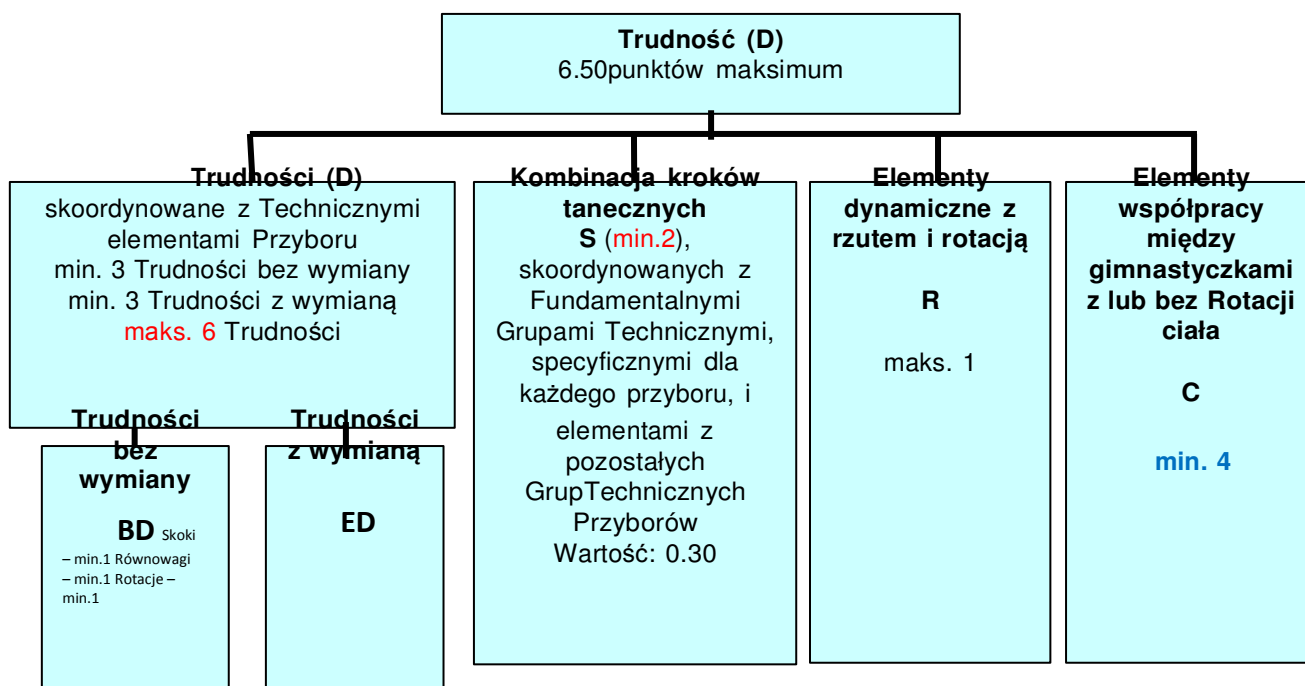
*Uczestnictwo:* w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2005 i młodsze posiadające minimum klasę III

*Punktacja:* w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

## JUNIORKI MŁODSZE KL.III

**Program:** 6 obręczy

**Wymagania:**



**Czas trwania układu 2:00 – 2:30**

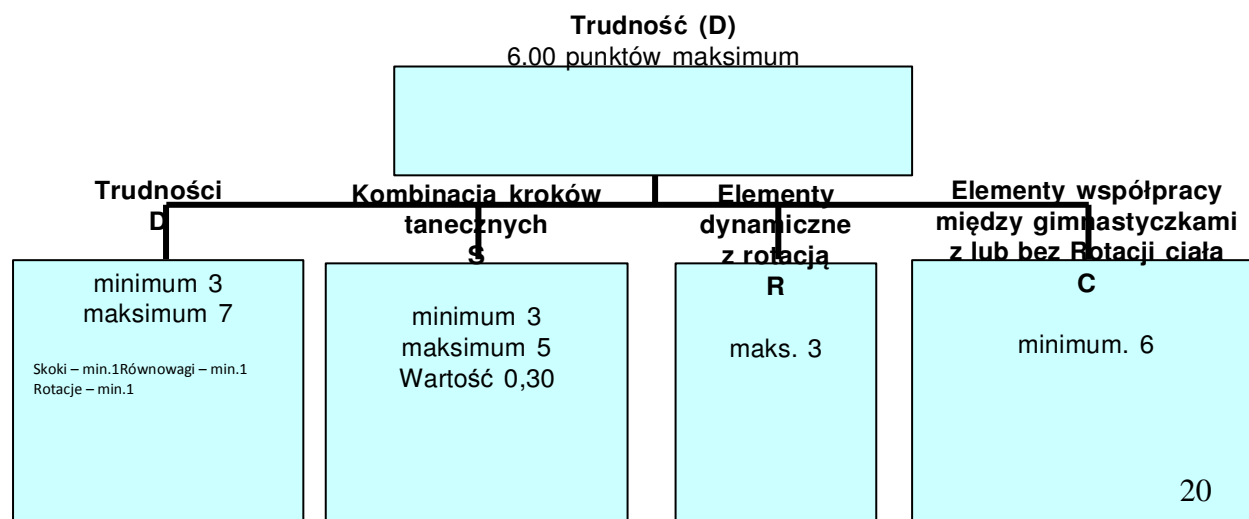
**Uczestnictwo:** w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2007 i młodsze. Posiadanie klasy sportowej nie jest wymagane

**Punktacja:** w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

## MŁODZICZKI klasa młodzieżowa

**Program:** 6 zawodniczek bez przyboru

**Wymagania:**



## Trudność

W ćwiczeniu zespołowym muszą być reprezentowane wszystkie grupy ruchów ciała ( $\wedge$ ; T;  $\circ$ ). Minimum 1 trudność z każdej Grupy Ciała musi być zaprezentowana i wykonana przez 6 gimnastyczek, mogą wykonywać ten element równocześnie, w podgrupach lub kaskadą (6 zawodniczek wykonuje np. skok).

Wszystkie pozostałe/dodatkowe elementy można wykonać mieszając (np. 2 skoki + 4 rotacje)

Jednoczesne wykonywanie trzech lub więcej różnych trudności przez gimnastyczki jest zabronione.

W układzie można wykonać maksimum trzy R (rotacje ciała bez przyboru) wg zasad jak w przypadku ćwiczeń indywidualnych dla młodziczek.

W układzie obowiązuje minimum 6 różnych ustawień.

## Elementy Współpracy między gimnastyczkami

Kryteria i wartość elementów Współpracy między gimnastyczkami

Wartość			Typ współpracy
0.10	0.20	0.30	
<b>C</b>			Współpraca bez rotacji *uczestniczą wszystkie gimnastyczki *mogą współpracować w podgrupach ( 2,3,4..) *pozostają w bezpośrednim kontakcie
<b>CC</b> 1 gimnastyczka	<b>CC2</b> 2 i więcej gimnastyczek		Współpraca bez rotacji, jedna lub więcej zawodniczek. *podnoszenia, "wytaczania", „ześlizgiwania” *skok z trudnością lub bez nad zawodniczką, zawodniczkami
	<b>CRR</b> 1 gimnastyczka	<b>CRR2</b> 2 i więcej gimnastyczek	Współpraca z rotacją: Jedna lub więcej gimnastyczek wykonuje dynamiczną rotację nad lub pod pozostałymi zawodniczkami

## Czas trwania układu 2:00 – 2:30

Dopuszcza się wykorzystanie podkładu muzycznego z głosem i słowami.

*Uczestnictwo:* w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2008 i młodsze

*Punktacja:* w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

## Uwagi ogólne

1. W kategorii młodziczek mogą startować max.2 zawodniczki z klasy młodzieżowej bez konsekwencji w startach indywidualnych.
2. W kategorii junierek młodszych może startować młodziczka (max. dwie w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych w klasie III. Nie może już jednak startować w zespole młodziczek (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych).
3. **W kategorii junierek może startować juniorka młodsza (max. jedna w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych w klasie II. Nie może już jednak startować w zespole junierek młodszych (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych).**
4. W Mistrzostwach Polski zawodniczka może startować tylko w jednym zespole.
5. W Mistrzostwach Polski i Ogólnopolskich Zawodach Zbiorówek dopuszcza się do startu zespoły, w skład których wchodzi zawodniczki z kilku klubów lub miast **oraz Reprezentacja Polski.**
6. Zbiorówki startujące w Drużynowym Pucharze Polski muszą się składać wyłącznie z zawodniczek danego klubu.
7. Podczas startu w zawodach zbiorówek zawodniczka może potwierdzić klasę jedynie w kategorii juniora i seniora.
8. Zawodniczka rezerwowa musi wystąpić w jednym wykonaniu układu podczas zawodów, aby mogła być klasyfikowana, punktowana i nagradzana.

## PROGRAM ZAWODÓW NA 2018 ROK

### KLASA MŁODZIEŻOWA

indywidualnie	taneczny skakanka obręcz
zbiorówka	bez przyboru

### JUNIORKI MŁODSZE, Kl. III

indywidualnie	taneczny skakanka obręcz
zbiorówka	6 obręczy

### JUNIORKI MŁODSZE, Kl. II

indywidualnie	skakanka obręcz piłka wstążka
zbiorówka	10 maczug

### JUNIORKI, Kl. I

indywidualnie	obręcz piłka maczugi wstążka
zbiorówka	5 wstążek

### SENIORKI Kl. M

indywidualnie	obręcz piłka maczugi wstążka
zbiorówka	5 obręczy 3 piłki 2 skakanki