

**PROGRAM ZAWODÓW
I WYMAGANIA
w gimnastyce artystycznej
na rok 2018**

Aktualizacja programu z dnia 5.03.2018 zgodnie z wymogami FIG

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.

Kluby, które organizują zawody międzynarodowe, ogólnopolskie lub towarzyskie, w których biorą udział zawodniczki zrzeszone w PZG, muszą bezwzględnie stosować się do regulaminu PZG. Zawody mogą sędziować tylko i wyłącznie uprawnieni do tego sędziowie.

W przypadku nie zastosowania się do regulaminu PZG konsekwencją będzie czasowe zawieszenie Sędziny Głównej, która dopuści do takiej sytuacji.

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 2018

4. Zgłoszenia

Od 1 stycznia 2018 roku wszystkie zgłoszenia odbywają się poprzez system zgłoszeń on-line. Wszystkie zgłoszenia muszą być dokonane w określony w komunikacie terminem. Po terminie będzie naliczana kara regulaminowa.

- kara za nieterminowe zgłoszenie na zawody – 300 zł.
- startowe – senior, junior, junior młodszy, młodzik – 70 zł.

Wycofanie zawodnika po terminie zgłoszenia bez zaświadczenia lekarskiego – kara w wysokości startowego. (patrz Uchwała PZG nr 22 z dn. 5.11.2017)

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
- nie są objęte karencją
- są ubezpieczone na czas trwania zawodów od następstw nieszczęśliwych wypadków i przedstawiają dowód ubezpieczenia NW
- b) prawo startu w zawodach centralnych poza konkursem mają max. 2 zawodniczki ze strony organizatora.

Zawodniczki z obcym obywatelstwem – ich udział w zawodach określa Regulamin Współzawodnictwa Systemu Sportu Młodzieżowego.

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 przesłać 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 przesłać 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. Komisje sędziowskie i zakres obowiązków osób pełniących wybrane funkcje na zawodach - patrz osobny Regulamin sędziowski na rok 2018 r.

10. 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 **wyższą ocenę z wykonania.**

11. 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. **Jeśli zaś oceny za układ są identyczne o wyborze finału decyduje wyższa ocena z wykonania.**

12. 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, wstążka na zmianę

trzeci dzień zawodów

Finały

Uwagi:

1. Zawodniczki startujące poza konkursem nie mogą być rozlosowane w konkursie; wszystkie występują przed rzutem, który rozpoczyna zawody w danym dniu. Pierwsza zawodniczka w konkursie rozpoczyna start z przyborem wg kolejności FIG.

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/organizator ma obowiązek czytania/wyświetlania ocen cząstkowych oraz potrażeń 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 powtórzona na koniec kolejki rzutu lub w kolejności wg uznania sędziego głównego.

II. Sprawy różne

1. Badania lekarskie

Badanie lekarskie musi być przeprowadzone przez specjalistę w Przychodni Sportowo- Lekarskiej i potwierdzone pieczętą 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 2018.

5. Klasy sportowe, klasyfikacja zawodniczek

Start w danej klasie sportowej automatycznie zamyka zawodniczce prawo startu w klasie niższej.

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.

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

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

Klasa sportowa jest ważna od momentu jej **uzyskania** do końca następnego roku kalendarzowego. **Brak posiadania lub potwierdzenia danej klasy nie powoduje braku możliwości startu w konkursie. Wszystkie zawodniczki mają prawo startu w konkursie w swojej kategorii wiekowej.**

6. 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

7. 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 zasłonięte a zawodniczki Kadry Narodowej nie mogą występować w dresach Reprezentacji Polski.

8. Zmiana barw klubowych

Wg obowiązującego Regulaminu PZG.

9. 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 2018

SENIORKI klasa M

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

Wymagania

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	BD Min. 3 Najwyższe 9 BD będzie liczonych	S Min. 1	R Min. 1 Max. 5	AD Min. 1
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: BD, S, R, AD zgodne z przepisami FIG dla senierek

Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu wszystkie zawodniczki urodzone 2002, starsze i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej. 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 (Młodzieżowe)*

punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów)

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

Punktacja

Lo k.	1	2	3	4	5	6	7	8	9-12	
PK	2	2	1	1	1	1	1	1	8	159
T	5	1	8	6	4	2	1	0		

- *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

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	BD Min. 3; Najwyższe 7 BD będzie liczonych	S Min. 2	R Min. 1 Maksimum 4	AD Nie ma Min/Max
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: BD, S, R, AD zgodne z przepisami FIG dla junierek

Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2003, 2004, 2005 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej. 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)

wielobój

Lo k.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10- 11	12- 13	14- 16	
PK T	15	1 2	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	8 9

finały, układy zbiorowe

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	1 5	1 2	1 0	8	6	4	3	2	60

- *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).

JUNIORKI MŁODSZE klasa II

Program 4 układy: ze skakanką, obręczą, piłką i **wstążką**

Wymagania

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	BD Min. 3; Najwyższe 7 BD będzie liczonych	S Min. 2	R Min. 1 Maksimum 4	AD Nie ma Min/Max
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: BD, S, R, AD zgodne z przepisami FIG dla junierek. Obowiązkowe jest wykonanie 2 Trudności Ciała wraz z Fundamentalnym lub **Niefundamentalnym** technicznym elementem przyboru ręką niedominującą (piłka i wstążka).

Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2006, 2007 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w eliminacjach do OOM i drużyn w DMP.

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

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	BD Min. 3; Najwyższe 7 BD będzie liczonych	S min.2 dla układu z przyborem min. 3 dla układu tanecznego	R Min. 1 Maksimum 3	AD Nie ma Min/Max
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: BD, S, R, AD zgodne z przepisami FIG dla junierek. Obowiązkowe jest wykonanie minimum jednej Trudności Ciała wraz z Fundamentalnym lub **Niefundamentalnym** technicznym elementem przyboru ręką niedominującą (piłka).

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

W układzie tanecznym zezwala się na wykonywanie w trakcie kroków tanecznych elementów pre-akrobatycznych.

Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2008 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w eliminacjach do OOM i drużyn w DMP. 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).

wielobój kl. II

Lo k.	1	2	3	4- 5	6- 8	9- 12	13- 16	17- 24	
PK T	9	7	6	5	4	3	2	1	72

finały kl. II

L ok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
P KT	9	7	6	5	4	3	2	1	3 7

wielobój kl. III

L ok.	1	2- 3	4- 8	9- 16	17- 24	25- 32	
P KT	6	5	4	3	2	1	84

finały kl. III

L ok.	1	2	3	4	5- 6	7- 8	
P KT	6	5	4	3	2	1	24

- *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

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	BD Min. 3; Najwyższe 7 BD będzie liczonych	S min.2 dla układu z przyborem min. 3 dla układu tanecznego	R Min. 1 Maksimum 3 dopuszcza się wykonanie 1 rotacji pod przyborem w locie	AD Nie ma Min/ Max dopuszcza się max 3 AD o wartości 0.1 spełniające kryteria pracy przyboru
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: B D, S, R, AD zgodne z przepisami FIG dla junierek

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

W układzie tanecznym zabrania się wykonywać w trakcie kroków tanecznych elementów pre-akrobatycznych i ilusion.

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 lub osi ciała na zasadach obowiązujących w przyborze (np. R3 Z = 0.4 lub R2 Z= 0.3)

Nie wolno wykonywać R w Kombinacji Kroków Tanecznych.

Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2009 i młodsze. 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	16

finał

Lok			3-4	
.	1	2	4	
PKT		2	1	7
	3			

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/

12 najlepszych zawodniczek z każdej strefy ma prawo do startu w Małej Olimpiadzie.

Puchar Prezesa PZG

uczestnictwo: zawodniczki z rocznika 2009 i młodsze,
6 zawodniczek z każdego klubu w programie indywidualnym
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 2008 i młodsze, kl. II – rocznik 2007 i 2006
ilość zawodniczek bez ograniczeń.

program:

kl. III układ ze skakanką
układ z piłką

kl. II układ taneczny
układ z **maczugami**
układ **ze wstążką**

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 2018

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	2010 i młodsze młodziczki	układ taneczny
Kategoria II	2009 młodziczki	układ ze skakanką
Kategoria III	2008 kl. III	układ ze skakanką i obręczą
Kategoria IV	2007 i 2006 kl. II	układ z maczugami i wstążką
Kategoria V	2005, 2004, 2003 kl. I	układ z obręczą, maczugami 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 piłką

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 podsumowaniem roku i wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory.

W zawodach mają obowiązek startu wszystkie zawodniczki Kadry Narodowej.

Każdy klub ma prawo wystawić w konkursie Pucharu Polski dodatkowo po dwie zawodniczki 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: Zawodniczki 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 zawodniczki.

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.

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 (lub w bardzo krótkim odstępie czasu; nie w podgrupach) przez 5 gimnastyczek.

Każda Trudność musi być połączona z minimum jednym elementem z Fundamentalnej lub Innej Grupy Technicznej pracy przyboru.

Wyjaśnienia		
Różne elementy przyboru są wykonane:	W różnej płaszczyźnie	
	W różnym kierunku	
	Na różnym poziomie	
	Z różną amplitudą	
	Na różnej części ciała	
Uwaga: identyczny element przyboru wykonany w czasie dwóch różnych elementów trudności ciała (z tej samej lub innej grupy ciała) nie jest uważany jako „różny” element przyboru. Trudność powtórzona z identycznym elementem przyboru nie jest zaliczona.		

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	
			Minimum 2 razy przekazywanie przyboru podczas Współpracy z minimum dwoma różnymi sposobami podania (lista poniżej) przez 1 lub więcej przyborów
CC			<ul style="list-style-type: none"> • Rzuty: małe lub średnie • Toczenia • Odbicia • Ślizgania • Etc.
			Z równoczesnym średnim lub dużym rzutem dwóch lub więcej przyborów przez jedną gimnastyczkę do partnerki
	C↔		<p>Podczas gdy 2 gimnastyczki trzymają razem przybór to główna akcja – rzut – musi być wykonany przez 1 gimnastyczkę</p> <p>Wartość dla tego rodzaju rzutu zaliczona jest 1 raz podczas Współpracy. Jeżeli 2 różne gimnastyczki rzucają 2 lub więcej przyborów równocześnie lub w bardzo krótkim odstępie czasu, to jest to jedna Współpraca</p> <p>Uwaga: minimum 3 maczugi muszą być rzucone lub 1 maczuga (2 złączone) + 1 dodatkowy przybór</p>
			Z chwytem po średnim lub dużym rzucie 2 lub więcej przyborów przez tę samą gimnastyczkę
	C⇓		<p>Jeśli chwyt dwóch przyborów przez 1 gimnastyczkę występuje w bardzo krótkim odstępie czasu (1 sekunda) to jest zaliczona</p> <p>Dwa przybory musi otrzymać gimnastyczka od dwóch różnych partnerek, bądź jeden od partnerki a drugi swój własny wcześniej rzucony</p> <p>Nie można łączyć C↔ i C⇓ w przypadku, gdy zawodniczka łapie te same przybory, które zostały wyrzucone razem. Wartość dla tego rodzaju rzutu zaliczona jest 1 raz podczas Współpracy</p> <p>Uwaga: nie zalicza się, jeśli 2 lub więcej przyborów połączone są ze sobą ściśle (złączone), ale zalicza w przypadku gdy 2 lub więcej przyborów połączone są ze sobą ściśle (złączone) + 1 dodatkowy przybór</p>

Współprace z rotacją

War tość				Rodzaje Współprac
0. 2	0.3	0.4	0. 5	
CR 1 gy m	CR 2-3 gym			Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamicznym elemencie z rotacją ciała pod przyborem w locie i z utratą kontroli wzrokowej • Dozwolone jest wykonanie rotacji z pomocą partnerki (podniesienie)
	CRR 1 gym	CRR2 2-3 gym		Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamicznym elemencie z rotacją ciała pod przyborem w locie i z utratą kontroli wzrokowej • z przejściem nad, pod lub przez kilka przyborów i/lub partnerek • 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
			C R R R	Średni lub duży rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: <ul style="list-style-type: none"> • przejściu przez przybór partnerki podczas lotu (przybór nie może być utrzymywany przez partnerkę lub gimnastyczkę wykonującą przejście) z dynamicznym elementem z rotacją ciała z utratą kontroli wzrokowej
<p style="color: red;">CR, CRR, CRRR</p> <ul style="list-style-type: none"> • We współpracy z dynamicznym elementem rotacji ciała jedna lub więcej gimnastyczek musi brać udział w głównej rotacji ciała, może rzucać lub łąpać swój przybór we współpracy ze swoimi partnerkami • W przypadku przejścia nad przyborem, przybór nie może leżeć na podłodze, musi być przynajmniej na poziomie kolan gimnastyczki • Współpraca z rotacją może być łączona ze współpracą z równoczesnym rzutem c^{\nearrow} lub równoczesnym chwytem c^{\searrow}. W takim przypadku wartość współpracy jest sumą tych dwóch elementów. • Współprace z rotacją nie mogą być łączone z CC. 				
Dodatkowe kryteria dla c^{\nearrow}, c^{\searrow}, CR, CRR, CRRR:				

⚡ bez pomocy rąk: + 0.1

⊗ poza polem widzenia: + 0.1

Dla CR, CRR, CRRR kiedy wykonane są przez minimum 1 gimnastyczkę podczas głównej akcji

Współpracy: rotacji ciała z utratą kontroli wzrokowej, ważne 1 raz dla **Współpracy z dynamicznym elementem rotacji ciała** w czasie rzutu i/lub chwytu. **Wartość kryterium jest zaliczane 1 raz dla rzutu i/lub 1 raz dla chwytu bez względu na ilość gimnastyczek.**

SENIORKI

Program: 5 obręczy
3 piłki 2 skakanki

Wymagania: wg regulaminu FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	BD Min. 4	ED Min. 4	S Min. 1	R Max. 1	C Min. 4
	Max. 9 (1 do wyboru)				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1				

Uczestnictwo: w zawodach maja prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2002 i starsze

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

JUNIORKI

Program: 5 wstążek

Wymagania: wg regulaminu UEG i FIG

Składowe trudności połączone z	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------

technicznymi elementami przyboru		Wymiany			
Symbole	BD Mi n. 3	ED Mi n. 3	S Min. 2	R Max . 1	C Min . 4
	Max. 7 (1 do wyboru)				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1				

Uczestnictwo: w zawodach maja prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2003, 2004, 2005 i młodsze

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)

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	BD Mi n. 3	ED Mi n. 3	S Min. 2	R Max . 1	C Min . 4
	Max. 7 (1 do wyboru)				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1				

Uczestnictwo: w zawodach maja prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2006 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

JUNIORKI MŁODSZE KL.III

Program: 6 obręczy

Wymagania:

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	BD Mi n. 3	ED Mi n. 3	S Min. 2	R Max . 1	C Min . 6
	Max. 6				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1				

Czas trwania układu 2:00 – 2:30

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

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

MŁODZICZKI klasa młodzieżowa

Program: 6 zawodniczek bez przyboru

Wymagania:

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	D Min. 3 Max . 7	S Min. 3 Max. 5	R Max . 3	C Min. 6
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

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	
CC 1 gimnastyczka	CC2 2 i więcej gimnastyczek		Współpraca bez rotacji, jedna lub więcej zawodniczek. *podnoszenia, „wytaczania”, „ześlizgiwania” *skok z trudnością lub bez nad zawodniczką, zawodniczkami
	CRR 1 gimnastyczka	CRR2 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 2009 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

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.
6. Zbiorówki startujące w Drużynowym Pucharze Polski muszą się składać wyłącznie z zawodniczek danego klubu.
7. Podczas startu w zawodach zbiorówek zawodniczka może **zdożyć** 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.

KOMISJA SZKOLENIOWA SEKCJI GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ