

**PROGRAM ZAWODÓW
I WYMAGANIA
w gimnastyce artystycznej
na rok 2019**

**Zmiany w odniesieniu do programu z 2018r.*

I REGULAMIN ZAWODÓW - SPRAWY ORGANIZACYJNE

1. Założenia ogólne regulaminu zawodów

- a) Wszystkie zawody z kalendarza imprez odbywają się pod egidą PZG i muszą być przeprowadzone zgodnie z regulaminem PZG oraz FIG i UEG.
- b) Kluby, które organizują zawody międzynarodowe, ogólnopolskie lub towarzyskie, w których biorą udział zawodniczki zrzeszone w PZG, muszą bezwzględnie sędziować tylko i wyłącznie uprawnieni do tego sędziowie.
- c) W przypadku nie zastosowania się do regulaminu PZG konsekwencją będzie czasowe zawieszenie Sędziny Głównej, która dopuści do takiej sytuacji.
- d) Prawo do interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje Zarządowi Sekcji Gimnastyki Artystycznej. Zarząd jest jedyną władzą upoważnioną do rozpatrywania i rozstrzygania wszelkich rozbieżności oraz wątpliwości, które mogą powstać przy stosowaniu niniejszego regulaminu i/lub innych przepisów, w oparciu, o które rozgrywane są imprezy sportowe z kalendarza PZG w gimnastyce artystycznej, oraz do podejmowania decyzji.

2. Organizator zawodów

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.

3. Termin i miejsce zawodów

- a) Zgodnie z kalendarzem imprez lub komunikatem PZG
- b) 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.
- c) 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.

4. Program

Zgodnie z programem zawodów na rok 2019

5. Zgłoszenia

Wszystkie zgłoszenia na zawody odbywają się poprzez system zgłoszeń online. Wycofanie zawodnika, zmiana nazwiska lub inne zmiany muszą być dokonywane poprzez powyższy system. Wszystkie zmiany muszą być też zgłoszone Organizatorowi zawodów drogą mailową. Wszystkie zgłoszenia muszą być dokonane w określonym w komunikacie terminem.

Po terminie będzie naliczana kara regulaminowa wpłacana do organizatora zawodów.

- kara za nieterminowe zgłoszenie na zawody – 300 zł.
- startowe – senior, junior, junior młodszy, młodzik – 70 zł.
- startowe za zespół – 300 zł.
- opłata klubu, który nie przywozi ze sobą sędziny na zawody Grupy B – 100 zł

6. Udział w zawodach

- 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.
- 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.

7. 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.

8. 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.

9. Przebieg Zawodów

- Wszystkie zawody rangi mistrzostw muszą być w całości filmowane, a w razie konieczności materiał dostępny do odtworzenia.
- 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.

- c) 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.
- d) Zawodniczka, która nie ukończy jednego dnia startu z powodu niedyspozycji zdrowotnej nie może kontynuować zawodów w dniu następnym.
- e) Zawodniczka, która nie ukończy wymaganego programu zawodów nie jest brana pod uwagę w klasyfikacji końcowej ani też w klasyfikacji w poszczególnych przyborach.
- f) Organizator ma obowiązek zapewnić odpowiednie miejsce dla fotografów (fotograf powinien być akredytowany przez organizatora i tylko taki ma prawo fotografowania zawodniczek).
- g) Podczas trwania zawodów spiker/organizator ma obowiązek czytania/wyświetlania ocen częściowych oraz potrąceń od oceny końcowej.

10. Sprawozdawczość

- a) Sprawozdanie z zawodów /każdy 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.

PZG oraz organizatorzy imprez sportowych (sędziowie główni) na każdym szczeblu współzawodnictwa SSM są zobowiązani do nadsyłania komunikatów z zawodów w ciągu **14 dni od ich zakończenia** a w przypadku zawodów rozgrywanych w drugiej połowie października, **maksymalnie do 10 listopada 2018r.** na adres Zespołu Metodycznego:

wyniki-ssm@insp.waw.pl

Złamanie tego zapisu skutkuje nieuwzględnieniem wyników danej imprezy w klasyfikacji SSM w roku 2019.

- b) **Organizator zawodów ma obowiązek podawać w komunikacie końcowym dla Klubów wszystkie oceny częściowe. Oceny częściowe mogą być udostępniane tylko Klubom, trenerkom, sędzinom. Nie mogą być udostępniane Rodzicom/opiekunom ani też na stronach www i portalach społecznościowych.**

11. Komisje sędziowskie i zakres obowiązków - Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na rok 2019

- a) 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).
- b) **Wgląd w karty sędziowskie ma tylko Sędzia Główny zawodów i nie może ich udostępniać osobom postronnym (sędziom punktowym, trenerkom, rodzicom), poza zbiorcami sędziowskimi.**

12. Zasady postępowania w przypadku uzyskania przez zawodniczki lub zespoły takich samych ocen

- a) W przypadku uzyskania takich samych ocen przez zawodniczki, drużyny lub zespoły, zarówno w wieloboju jak i w finałach - przyznaje się miejsca **ex aequo**.
- b) W przypadku kwalifikacji do finału bierze się pod uwagę wyższą ocenę z wykonania.

13. 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.

14. Zasady kolejności wykonywania układów podczas zawodów

- a) 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).
- b) 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).
- c) **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 przechodzi na koniec rzutu.**
- d) 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 w kolejności FIG.
- e) **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

15. Badania lekarskie

Badanie lekarskie musi 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.

16. Licencje

- a) Okręgowe Związki Gimnastyczne, kluby, zawodniczki, trenerki i sędziny Polskiego Związku Gimnastycznego mają obowiązek opłacania rocznej licencji w wyznaczonej wysokości i terminie.
- b) 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.
- c) Licencje FIG mają prawo wyrabiać zawodniczki (juniorki, seniorki) Kadry Narodowej.

17. Strój gimnastyczny

Wg Regulaminu FIG (punkt 5.1, str.10)

Ogranicza się malowanie zawodniczek klasy 3 i młodszych. Dopuszcza się jedynie delikatny makijaż oczu. Niedopuszczalne jest malowanie ust na mocny czerwony bądź różowy kolor.

18. Klasy sportowe i klasyfikacja zawodniczek

- a) Start w danej klasie sportowej automatycznie zamyka zawodniczkę prawo startu w klasie niższej.

Powyższe zasady obowiązują na wszystkich zawodach organizowanych z kalendarza PZG, jak również turniejach międzynarodowych organizowanych przez kluby, w których programy zawodów są podzielone na kategorie. Wyjątek stanowi pkt.1, pkt.2 i pkt.3 w uwagach do układów zespołowych oraz w zawodach podzielonych na roczniki.

- b) Klasyfikację w klasach: młodzieżowej, III i II przeprowadzają kluby i OZG na podstawie wyników organizowanych przez siebie zawodów.
- c) 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 zawodów klasyfikacyjnych.
- d) 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.

19. 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

20. 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 zaśnieżone a zawodniczki Kadry Narodowej nie mogą występować w dresach Reprezentacji Polski.

21. Zmiana barw klubowych

Wg Regulaminu Zmiany Barw Klubowych PZG.

22. 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
<i>klasa I</i>	wymiary długości	przyborów jak w klasie mistrzowskiej z wyjątkiem 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

II PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2019

1. SENIORKI klasa M

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

Wymagania

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombincja 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

1.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu wszystkie zawodniczki urodzone 2003, starsze i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.

Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2003, startując w kategorii senior, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą PZG.

Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w zawodach pod nazwą Indywidualne Mistrzostwa Polski Senierek i nieograniczoną liczbę drużyn w zawodach Drużynowe Mistrzostwa Polski Senierek. Drużyna składa się z 2 zawodniczek.

1.2 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

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9-12	
PKT	25	21	18	16	14	12	11	10	8	159

- *Drużynowe Mistrzostwa Polski*

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

- *Pozostałe zawody indywidualne*

punktacja zgodnie z regulaminami poszczególnych imprez z kalendarza PZG, o których mowa w dziale III.

2. JUNKIORKI klasa I

Program 4 układy: ze **skakanką**, 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 Max. 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

2.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2004, 2005, 2006 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.

Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2006, startując w kategorii junior, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą PZG.

Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w zawodach pod nazwą Indywidualne Mistrzostwa Polski Juniorek i nieograniczoną liczbę drużyn w zawodach Drużynowe Mistrzostwa Polski Juniorek. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

2.2 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

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14-16	
PKT	15	12	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	89

finały, układy zespołowe

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	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.

- *Pozostałe zawody indywidualne*

punktacja zgodnie z regulaminami poszczególnych imprez z kalendarza PZG, o których mowa w dziale III.

3. JUNIORKI MŁODSZE

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

3.1.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2007, 2008 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.

Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2008, startując w kategorii junior młodszy, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą PZG.

Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w eliminacjach do OOM i drużyn w DMP. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

3.1.2 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.

Punktacja OOM kl II

wielobój kl. II

Lok.	1	2	3	4-8	9-16	17-24	
PKT	9	7	6	5	4	2	95

finały kl. II

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

3.2 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 Max. 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.

3.2.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2009 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.

Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2009, startując w kategorii junior młodszy - klasa III, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą PZG.

Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w eliminacjach do OOM i drużyn w DMP. Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

3.2.2 Punktacja

- *Ogólnopolska Olimpiada Młodzi*

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.

Punktacja OOM kl III

wielobój kl. III

Lok.	1	2-3	4-8	9-16	17-24	25-32	
PKT	6	5	4	3	2	1	84

finały kl. III

Lok.	1	2	3	4	5-6	7-8	
PKT	6	5	4	3	2	1	24

4. MŁODZICZKI

Program 3 układy: taneczny, ze skakanką i 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 Max. 3 dopuszcza się wykonanie 1 rotacji pod przyborem w locie (R=0,1)	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 illusion. 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

4.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2010 i młodsze.
Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek.

4.2 Punktacja **MMM**

- a) Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z trzech układów) oraz w 3 finałach (dla 4 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach).
- b) 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.
- c) **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.	1	2	3-4	
PKT	3	2	1	7

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/

4.3 Mała Olimpiada

12 najlepszych zawodniczek z każdej strefy ma prawo do startu w Małej Olimpiadzie.
W Małej Olimpiadzie zawodniczki rywalizują w trzech układach, których suma daje miejsce w wieloboju. Zawodniczka ma prawo do startu we wszystkich finałach, do których się zakwalifikuje.

4.4 Puchar Prezesa PZG

uczestnictwo:	zawodniczki z rocznika 2010 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)
<u>Zawodniczka, która startowała w klasie III nie ma prawa startu w tych zawodach</u>	

III Regulaminy poszczególnych imprez z Kalendarza PZG

1. Turniej Młodości

uczestnictwo:	kl. III – rocznik 2009 i młodsze, kl. II – rocznik 2008 i 2007 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

2. Ogólnopolskie Mistrzostwa UKS-ów

uczestnictwo: po 2 zawodniczki w każdej z 5 kategorii wiekowej. Roczniczek wg programu.

program:		
	Kategoria I 2011 i młodsze młodziczki	układ taneczny
	Kategoria II 2010 młodziczki	układ ze skakanką
	Kategoria III 2009 kl. III	układ ze skakanką i obręczą
	Kategoria IV 2008 i 2007 kl. II	układ z maczugami i ze wstążką
	Kategoria V 2006, 2005, 2004 kl. I	układ ze skakanką, piłką i maczugami
finały:		
	Kategoria I	układ ze skakanką
	Kategoria II	układ z obręczą
	Kategoria III	układ z piłką
	Kategoria IV	układ z piłką
	Kategoria V	układ ze wstążką

wymagania : wg regulaminu PZG dla poszczególnych kategorii wiekowych

punktacja: indywidualna w wieloboju i w finałach.

3. Puchar Polski

Puchar Polski jest to cykl imprez wyłaniający najlepszą zawodniczkę w kategorii senierek, junierek i junierek młodszych.

Cykl obejmuje następujące imprezy:

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

uczestnictwo:

W edycjach Pucharu Polski prawo startu mają wyłącznie zawodniczki Kadry Narodowej Seniora, Juniora i Juniora Młodsze. Udział członków kadry narodowej w ww. zawodach jest obowiązkowy. Dodatkowo każdy klub ma prawo wystawić po jednej zawodniczce w kategorii senierek i junierek z poza Kadry.

W kategorii juniora młodszego prawo startu mają tylko zawodniczki Kadry Narodowej.

program:

Zgodnie z wymaganiami danej klasy sportowej

punktacja:

Do punktacji końcowej Pucharu Polski liczą się uzyskane podczas całego cyklu 3 najwyższe lokaty, w wieloboju i poszczególnych przyborach. Ostatnie zawody z serii będą podsumowaniem roku i wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory.

Punktacja za wielobój i poszczególne przybory.

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

W IMP punkty za poszczególne przybory będą brane z wieloboju.

UWAGA:

Trenerka/Klub zawodniczki Kadry Narodowej ma obowiązek zgłaszania do Zarządu Sekcji GA PZG rezygnacji zawodniczki 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.

Trenerki/Klub zawodniczek Kadry Narodowej są zobowiązani do zgłaszania Zarządowi Sekcji GA PZG każdorazowego startu powyższych zawodniczek na zawodach rangi FIG.

IV PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2019 UKŁADY ZESPOŁOWE

1. Przepisy ogólne

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 ($\wedge$; $\top$; $\hookrightarrow$). 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	
CC			Minimum 2 razy przekazywanie przyboru podczas Współpracy z minimum dwoma różnymi sposobami podania (lista poniżej) przez 1 lub więcej przyborów • Rzuty małe lub średnie • Toczenia • Odbicia • Ślizgania
			Z równoczesnym średnim lub dużym rzutem dwóch lub więcej przyborów przez jedną gimnastyczkę do partnerki Podczas gdy 2 gimnastyczki trzymają razem przybór to główna akcja – rzut – musi być wykonany przez 1 gimnastyczkę 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 Uwaga: minimum 3 maczugi muszą być rzucone lub 1 maczuga (2 złączone) + 1 dodatkowy przybór
			Z chwytem po średnim lub dużym rzucie 2 lub więcej przyborów przez tę samą gimnastyczkę Jeśli chwyt dwóch przyborów przez 1 gimnastyczkę występuje w bardzo krótkim odstępie czasu (1sekunda) to  jest zaliczona Dwa przybory musi otrzymać gimnastyczka od dwóch różnych partnerek, bądź jeden od partnerki a drugi swój własny wcześniej rzucony Nie można łączyć  i  w przypadku, gdy zawodniczka łapie te same przybory, które zostały wyrzucone razem. Wartość dla tego rodzaju rzutu zaliczona jest 1 raz podczas Współpracy. 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

Współprace z rotacją

Wartość				Rodzaje
0.2	0.3	0.4	0.5	Współprac
CR 1 gym	CR 2-3 gym			Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: - Dynamicznym elemencie z rotacją ciała pod przyborem w locie i z utratą kontroli wzrokowej - Dozwolone jest wykonanie rotacji z pomocą partnerki (podniesienie)
	CRR gym	CRR2 2-3 gym		Rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: - 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
			CRRR	Średni lub duży rzut własnego przyboru przez jedną lub kilka gimnastyczek i natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po: 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
○ CR, CRR, CRRR - We współpracy z dynamicznym elementem rotacji ciała jedna lub więcej gimnastyczek musi brać udział w głównej rotacji ciała, może rzucać lub łapać 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: $\neq$ bez pomocy rąk: +0.1 $\otimes$ 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.				

2. SENIORKI

Program:

3 obręcze 2 pary maczug

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 mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2003 i starsze

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

3. JUNIORKI

Program:

5 wstążek

Wymagania:

wg regulaminu UEG i 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. 3	ED Min. 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 mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2004, 2005, 2006 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

Punktacja MP w układach zbiorowych (SSM)

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	15	12	10	8	6	4	3	2	60

4. JUNIORKI MŁODSZE klasa II

Program: **10 maczug**

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 Min. 3	ED Min. 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				

Czas trwania układu 2:00 – 2:30

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2009 i młodsze.

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

Punktacja MP w układach zbiorowych kl II (SSM)

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	
PKT	9	7	6	5	4	3	2	1	37

5. JUNIORKI MŁODSZE klasa III

Program: **5 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 Min. 3	ED Min. 3	S Min. 2	R Max. 1	C Min. 6
	Max. 7 (1 do wyboru)				
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 2009 i młodsze.

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

Punktacja MP w układach zbiorowych kl III (SSM)

Lok.	1	2	3	4	5-6	7-8	
PKT	6	5	4	3	2	1	24

6. 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	R Max. 1	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; Δ). 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 jedno 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

Niedozwolone jest powtórzenie tej samej rotacji (elementy preakrobatyczne, chenne, illusion, itp.) we współpracy i R.

Trudność z powtórzonym elementem rotacji nie będzie zaliczona (brak kary).

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 2010 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonień)

Punktacja MMM układy zbiorowe (SSM)

Lok.	1	2	3-6	
PKT	3	2	1	9

7. UWAGI OGÓLNE

- a) W kategorii młodziczek mogą startować max. 2 zawodniczki z klasy młodzieżowej bez konsekwencji w startach indywidualnych.
- b) 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).
- c) 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).
- d) W Mistrzostwach Polski zawodniczka może startować tylko w jednym zespole.
- e) W Mistrzostwach Polski i Ogólnopolskich Zawodach Zbiorówek dopuszcza się do startu zespoły, w skład których wchodzi zawodniczki z kilku klubów lub miast.
- f) Zbiorówki startujące w Drużynowym Pucharze Polski muszą się składać wyłącznie z zawodniczek danego klubu.
- g) Podczas startu w zawodach zbiorówek zawodniczka może zdobyć klasę jedynie w kategorii juniora i seniora.
- h) Zawodniczka rezerwowa musi wystąpić w jednym wykonaniu układu podczas zawodów, aby mogła być klasyfikowana, punktowana i nagradzana.

V PROGRAM ZAWODÓW NA ROK 2020

Klasa młodzieżowa

Indywidualnie	taneczny skakanka obręcz
Zbiorówka	bez przyboru

Juniorki młodsze klasa III

Indywidualnie	taneczny skakanka obręcz
Zbiorówka	5 obręczy

Juniorki młodsze klasa II

Indywidualnie	skakanka piłka maczugi wstążka
Zbiorówka	5 wstążek

Juniorki klasa I

Indywidualnie	skakanka piłka maczugi wstążka
Zbiorówka	5 wstążek

Seniorki

Indywidualnie	obręcz piłka maczugi wstążka
Zbiorówka	3 obręcze 2 pary maczug

KOMISJA SZKOLENIOWA SEKCJI GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ
26.02.2019