



PROGRAM ZAWODÓW I WYMAGANIA w gimnastyce artystycznej na rok 2022

W kolorze czerwonym wyróżnione są wszystkie nowości bądź zmiany w stosunku do pierwszego półrocza 2022.

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 EG.
- b) Zawody międzynarodowe, ogólnopolskie lub towarzyskie, w których biorą udział zawodniczki zrzeszone w Sekcji Gimnastyki Artystycznej PZG, muszą bezwzględnie sędziować tylko i wyłącznie uprawnieni do tego sędziowie.
- c) W przypadku niezastosowania się do regulaminu PZG konsekwencją będzie czasowe zawieszenie Sędziego Głównego, który dopuści do takiej sytuacji oraz opłata finansowa na konto PZG (opłatę regulaminową w kwocie 300 zł płaci Klub, który organizuje zawody)
- d) Kluby mogą organizować zawody dla grup rekreacyjnych, gdzie mogą sędziować osoby niezrzeszone w PZG, ale w takich zawodach nie mogą brać udziału zawodniczki z licencją PZG Sekcji Gimnastyki Artystycznej.
- e) Prawo do rozstrzygnięcia niejasności niniejszego regulaminu przysługuje Zarządowi Sekcji Gimnastyki Artystycznej. Zarząd jest jedyną władzą upoważnioną do rozpatrywania i rozstrzygnięcia 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. Funkcje Kierownika/Organizatora zawodów

- a) Kierownik/Organizator zawodów jest odpowiedzialny za całokształt prac związanych z przygotowaniem, przeprowadzeniem i zakończeniem zawodów.
Zabezpiecza salę: planszę do ćwiczeń i miejsce do rozgrzewki, szatnię, radiofonizację, odpowiednie oświetlenie i temperaturę.
- b) Opracowuje program minutowy zawodów. Zawody nie mogą rozpocząć się wcześniej niż o godz. 9.30 i trwać dłużej niż 9h. Przy zawodach całodniowych należy zapewnić przerwę dla sędzin.
- c) Przygotowuje rozpiskę prób planszy adekwatnie do ilości zgłoszonych zawodniczek
- d) Zabezpiecza miejsce pracy dla komisji sędziowskiej z dala od publiczności
- e) Zapewnia miejsce na zebrania komisji sędziowskiej i technicznej

- f) Zapewnia opiekę lekarską w czasie próby planszy i podczas zawodów
- g) Przygotowuje materiały obowiązujące na zawodach
- h) Wysyła komunikaty dotyczące zawodów do Polskiego Związku Gimnastycznego oraz klubów.
- i) Udostępnia oceny cząstkowe/szczegółowe tylko i wyłącznie klubom, trenerkom, sędzinom. Oceny cząstkowe/szczegółowe nie mogą być udostępniane rodzicom/opiekunom, ani też na stronach www i portalach społecznościowych.
W przypadku złamania niniejszego podpunktu klub nie będzie mógł w przyszłości brać udziału w konkursach na organizację imprez z kalendarza PZG.

4. Termin i miejsce zawodów

- a) Zgodnie z kalendarzem imprez lub komunikatem PZG
- b) Na miesiąc przed zawodami organizator zamieszcza na stronie PZG „Komunikat nr 1” zawierający informację o terminie zawodów, proponowanym miejscu zakwaterowania i wyżywienia oraz regulamin zawodów.
- c) Na 14 dni przed terminem zawodów Organizator zawodów ma obowiązek umieścić na stronie PZG „Komunikat nr 2”, zawierający godzinę rozpoczęcia i zakończenia zawodów oraz czas i miejsce odpraw komisji (mandatowej, technicznej i sędziowskiej)

5. Program

Zgodnie z programem zawodów na rok 2022

6. 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 terminie. Po terminie będzie naliczana opłata regulaminowa wpłacana na konto PZG.

- opłata za nieterminowe zgłoszenie na zawody – 500 zł (na konto PZG)
- startowe – senior, junior, junior młodszy, młodzik – **120 zł obowiązuje od 10.05.2022 r.**
- startowe za zespół – 300 zł.
- opłata regulaminowa za wycofanie zawodnika z zawodów po terminie zgłoszeń bez zaświadczenia lekarskiego – 80 zł. **Zwolnienie lekarskie uprawniające do zwrotu opłaty startowej należy dostarczyć najpóźniej ostatniego dnia zawodów.**

Startowe opłacane jest przelewem na konto podane przez organizatora zawodów w terminie nie później niż na 7 dni przed zawodami. Zwrot startowego w przypadku wycofania zawodnika – tylko za okazaniem zwolnienia lekarskiego lub udokumentowane potwierdzenie nałożenia przez Sanepid izolacji lub kwarantanny związanych z Covid-19.

7. Muzyki

Muzyki w formacie mp3 należy przysyłać do Organizatora zawodów w terminie podanym w Komunikacie nr 1. Pliki należy tytułować w kolejności: **nazwisko zawodniczki – imię zawodniczki – przybór – klub sportowy**

8. Zgłoszenia Sędzin na zawodach z Kalendarza PZG

Zgłoszenia Sędzin posiadających aktywną licencję PZG należy przesyłać do Organizatora zawodów w terminie podanym w Komunikacie nr 1.

9. 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 Sekcji Gimnastyki Artystycznej, z potwierdzeniem przynależności klubowej,
 - 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 max. 2 zawodniczki ze strony organizatora.
- c) Zawodniczki z obcym obywatelstwem
- ich udział w zawodach z systemu SSM określa Regulamin Współzawodnictwa Systemu Sportu Młodzieżowego.
 - ich udział w imprezach innych (starty na Pucharach Polski, zgrupowaniach, itp.) określa Uchwała Zarządu Sekcji GA.

10. Nagrody

- a) Podczas Mistrzostw Polski: indywidualnych, drużynowych, w układach zespołowych przyznawane będą następujące nagrody:

w wieloboju:

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

w finałach:

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

Medale na zawody rangi Mistrzostw muszą być wykonane z metalu, odpowiadające randze zawodów, w kolorach: złoty, srebrny i brązowy.

- b) Podczas I i II Edycji Pucharu Polski zawodniczki kategorii Junior i Senior – grupa Srebrna są nagradzane w następujących kategoriach:
- Układ z obręczą (I Edycja Pucharu Polski) / układ z piłką (II Edycja Pucharu Polski)

- Układ z maczugami (I Edycja Pucharu Polski) / układ ze wstążką (II Edycja Pucharu Polski)
 - Wielobój (suma ocen otrzymanych za układ: z obręczą i maczugami (I Edycja Pucharu Polski) / suma ocen otrzymanych za układ z piłką i ze wstążką (II edycja Pucharu Polski)
- c) Podczas I i II Edycji Pucharu Polski zawodniczki kategorii Junior i Senior – grupa Złota są nagradzane w następujących kategoriach:
- Układ z obręczą (I Edycja Pucharu Polski) / układ z piłką (II Edycja Pucharu Polski)
 - Układ z maczugami (I Edycja Pucharu Polski) / układ ze wstążką (II Edycja Pucharu Polski)
 - Wielobój (suma ocen otrzymanych za wszystkie 4 wykonywane układy)
- d) Zawodniczki Kadry Polski podczas Startów Kontrolnych nagradzane są w wieloboju (suma ocen otrzymanych za wszystkie 4 układy)
- e) W przypadkach innych zawodów
– dyplomy za miejsca 1-8 w wieloboju.
- f) W przypadku EOOM nie ma klasyfikacji medalowej. Zawodniczki otrzymują kwalifikacje na OOM (kl. II-24 zawodniczki, kl.III-32 zawodniczki), otrzymując pamiątkowe dyplomy.

11. Zasady finansowania

- a) Koszty organizacji zawodów pokrywa PZG lub inny organizator (klub, OZG, zainteresowana instytucja)
- b) W przypadku zawodów rangi Mistrzostw Polski dotacja otrzymana z PZG powinna być w pierwszej kolejności przeznaczona na opłacenie kosztów sędziowskich określonych w powołaniu sędziów.
- c) Koszt uczestnictwa w zawodach: zawodniczek, trenerów i osób towarzyszących pokrywa klub.
- d) Organizator ma obowiązek w ciągu 14 dni od zakończenia zawodów przesłać rozliczenie **z otrzymanych środków z PZG oraz pobranych opłat startowych na email zarzadgart@pzg.pl**
- e) W przypadku niewywiązywania się z tego obowiązku może być pozbawiony możliwości organizowania imprez finansowanych przez PZG.

12. Przebieg Zawodów

- a) Na zawodach obowiązuje losowanie kolejności startu zawodniczek NA NAZWISKO, na jednakowych kartkach/nośnikach numerów startowych. Zarząd sekcji rekomenduje losowanie kolejności startu **za pomocą elektronicznego programu losującego przez firmę rell.pl.**
- b) Wszystkie zawody rangi mistrzostw muszą być w całości filmowane przez **firmę rell.pl**, a w razie konieczności materiał musi być dostępny do odtworzenia.

- c) 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.
- d) Zawodniczka, która nie ukończy jednego dnia startu z powodu niedyspozycji zdrowotnej nie może kontynuować zawodów w dniu następnym.
- e) Zawodniczka musi wykonać swój program zgodnie z wylosowanym numerem startowym oraz zgodnie z programem zawodów. Nie ma możliwości manipulowania terminem oraz kolejnością startu. Wyjątkiem mogą być tylko udokumentowane poważne powody.
- f) Zawodniczka, która nie ukończy wymaganego programu zawodów nie jest brana pod uwagę w klasyfikacji końcowej ani też w klasyfikacji w poszczególnych przyborach.
- g) Organizator ma obowiązek zapewnić odpowiednie miejsce dla fotografów (fotograf powinien być akredytowany przez organizatora i tylko taki ma prawo fotografowania zawodniczek).
- h) Podczas trwania zawodów spiker/organizator ma obowiązek czytania/wyświetlania ocen cząstkowych, potrąceń od oceny końcowej oraz zgłoszonych protestów.
- i) Zawodniczki, zobowiązane są do wychodzenia w dresach swojego klubu na otwarcie zawodów, zamknięcie i na ceremonię nagradzania.
- j) Na zawodach rangi Mistrzostw (IMP, OOM, MMM) wprowadza się obowiązkową prezentację wszystkich finalistek tuż przed finałami.
- k) Sędziowie pracują na kartach sędziowskich zgodnych z przepisami RG CoP 2022-2024. Karty sędziowskie można pobrać ze strony PZG oraz stworzonego Dysku Google, do którego dostęp mają wszystkie kluby zrzeszone w PZG.
- l) Oferta na organizację zawodów powinna zawierać:
 - miejsce imprezy - rozmiary hali (wysokość, długość, szerokość)
 - zaplecze hali (sale treningowe, rozgrzewkowe, ilości szatni)
 - rodzaj nagłośnienia
 - obsługa komputerowa
 - baza noclegowa w pobliżu hali
 - zdjęcia hali sportowej
 - transmisję internetową
 - obsługę sędziowską – tablety,
- m) Zawody o randze Mistrzostw odbywają się zgodnie ze scenariuszem zamieszczonym na stronie PZG oraz na Dysku Google PZG.

13. Sprawozdawczość

- a) Sprawozdanie z zawodów /każdych z kalendarza imprez PZG/, wraz z podpisanym komunikatem końcowym, sędzia główny zawodów zobowiązany jest **prześłać do PZG oraz do Komisji Sędziowskiej Zarządu Sekcji GA PZG** w terminie 14 dni od daty zakończenia zawodów. Sprawozdanie przesyłamy na formularzu „Sprawozdanie sędziego głównego”. Organizator zawodów ma obowiązek podawania w komunikatach końcowych pełnych składów osobowych drużyny zespołów,

jak również roczników urodzenia zawodniczek. Organizatorzy zawodów zobowiązani są, aby podawać składy osobowe zespołów w komunikatach końcowych z wynikami.

UWAGA: Organizator ma obowiązek przechowywać wszystkie protokoły sędziowskie przez miesiąc po zakończeniu zawodów. Zgodnie z Regulaminem SSM, PZG oraz organizatorzy imprez sportowych (sędziowie główni) na każdym szczeblu współzawodnictwa SSM są zobowiązani do nadsyłania komunikatów z zawodów w ciągu 1 dnia od ich zakończenia. Złamanie tego zapisu skutkuje nieuwzględnieniem wyników danej imprezy w klasyfikacji SSM w roku 2022.

14. Komisje sędziowskie i zakres obowiązków - Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na rok 2022

- 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, trenerom, rodzicom), poza zbiórkami sędziowskimi oraz rozpatrywaniem protestów.
- c) Przy stolikach sędziowskich wprowadza się bezwzględny zakaz używania telefonów komórkowych.

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

- a) W przypadku rozstrzygnięcia miejsc ex aequo w wieloboju, kolejności miejsc lub klasyfikacji do finałów bierzemy pod uwagę następującą kolejność postępowania:

1. Wyższa ocena z Wykonania (E)

2. Wyższa suma ocen Wykonania (E) i Artyzmu (A)

3. Wyższa ocena trudności D (DB + DA)

4. Mniejsza wartość sumy potrąceń wszystkich not z Wykonania

5. Mniejsza wartość sumy potrąceń wszystkich not z Wykonania i Artyzmu

6. Jeśli nadal wynik pozostaje taki sam, przyznaje się miejsca ex aequo.

13. Zasady udziału w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży

Podczas EOOM kl.2 wyłonione zostaną 24 zawodniczki do OOM. Pod uwagę brana jest suma z czterech ocenionych układów. 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, to 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 rzutach, pierwszy i drugi rzut spada na koniec,
przy 5 i więcej rzutach pierwszy, drugi i trzeci rzut spadają na koniec (trzeci 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 (zasady kolejności w rzutach jak pkt. 14c)
- pierwszy dzień zawodów
 - kl. III 2 rzuty (1-16, 17-32) – taneczny, obręcz;
 - kl. II 2 rzuty (1-12, 13-24) – obręcz, piłka na zmianę
 - drugi dzień zawodów pierwszy rzut spada, zaczyna 2 rzut w kl. II i III (zasada kolejności startu zawodniczek w rzutach jak w pkt. 14 c)
 - kl. III 2 rzuty (17-32, 1-16) – piłka;
 - kl. II 2 rzuty (13-24, 1-12) – maczugi, wstążka na zmianę
 - trzeci dzień zawodów - Finały

15. Kadra Narodowa

Członkiem Kadry Narodowej może być zawodniczka, która posiada obywatelstwo polskie. (Patrz - Regulamin Kadry Narodowej).

Zawodniczki Kadry Narodowej oraz zawodniczki pretendujące do Kadry Narodowej nie mogą brać udziału w grupie innej niż A, podczas turniejów towarzyskich i zawodów międzynarodowych.

16. Badania lekarskie

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2019 roku, badanie lekarskie musi być przeprowadzone przez specjalistę w Przychodni Sportowo-Lekarskiej lub lekarza Przychodni Rodzinnej i potwierdzone pieczęcią tej przychodni. Badanie jest aktualne przez okres maksymalnie 12 miesięcy, chyba że lekarz wyznaczy wcześniejszą datę następnego badania. Zawodniczki Kadry Narodowej muszą być badane przynajmniej raz na rok w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportu. Po dłuższej kontuzji (pow. 30 dni), zawodniczki Kadry Narodowej muszą posiadać ponowną zgodę do trenowania lekarza COMS.

17. 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.
- c) Licencje FIG mają prawo wyrabiać zawodniczki (juniorki, seniorki) Kadry Narodowej oraz zawodniczki, które w danym roku uzyskały klasę sportową odpowiednią dla kategorii wiekowej i otrzymały zgodę Zarządu Sekcji.
- d) Wszystkie sędziny i trenerki zrzeszone w PZG MUSZĄ mieć aktualną licencję sędziowską i trenerską. Licencje sędziowskie i trenerskie będą przedłużane przez PZG po opłaceniu składki.

18. Strój gimnastyczny - Wg RG CoP 2022-2024 (punkt 10)

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

Decyzją Zarządu Sekcji GA PZG w sprawie nowych przepisów CoP 2022-2024 dotyczących strojów startowych uznajemy rok 2022 okresem przejściowym, podczas którego nie będą nakładane kary za start w kostiumie nie spełniającym nowych wytycznych. Brak nakładania kary 0,30 pkt dotyczy podpunktu pierwszego punktu 11.1 CoP 2022-2024:

"Strój gimnastyczki nie powinien być zrobiony z przezroczystego materiału; stroje częściowo zdobione koronką powinny zostać pokryte materiałem (od miednicy do klatki). Obszar miednicy/krocza (z lub bez spódniczki) powinien być pokryty nieprzezroczystym materiałem aż do kości bioder, jedynie niewielki obszar może być pokryty przezroczystą siatką dla dekoracji."

19. Klasy sportowe i klasyfikacja zawodniczek

- a) Start w danej klasie sportowej automatycznie zamyka zawodniczce prawo startu w klasie niższej. Powyższe zasady obowiązują na wszystkich zawodach 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.
Zawodniczka, która wystartuje w kategorii wyższej nie może powrócić do kategorii niższej nawet wtedy, kiedy program zawodów określa start w niepełnym programie.
- b) Klasyfikację w klasach: młodzieżowej, III i II przeprowadzają kluby i OZG na podstawie wyników organizowanych zawodów.
- c) Klasyfikacja junierek i senierek jest sporządzana co roku na podstawie wyników zawodów centralnych: Mistrzostw Polski (indywidualnych, drużynowych, zespołowych), Pucharów Polski kl. I i M i ogólnopolskich zawodów PZG.

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.

e) **Minima klasyfikacyjne:**

Klasa młodzieżowa:

45.00 punktów

średnia za układ 15.00

Klasa III:

48.00 punktów

średnia za układ 16.00

Klasa II:

72.00 punkty

średnia za układ 18.00

Przy starcie w klasie I:

76.00 punktów

średnia za układ 19.00

Klasa I:

80.00 punktów

średnia za układ 20.00

Przy starcie w klasie mistrzowskiej:

84.00 punkty

średnia za układ 21.00

Klasa mistrzowska:

104.00 punkty

średnia za układ 26.00

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

UWAGA: Trener/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 bieżącej informacji o ewentualnych poważnych kontuzjach/schorzeniach, zabiegach medycznych mogących mieć wpływ na dalszy rozwój sportowy i zdrowie zawodniczki.

Trener/Klub zawodniczek Kadry Narodowej są zobowiązani do zgłaszania Zarządowi Sekcji GA PZG każdorazowego startu powyższych zawodniczek na zawodach rangi FIG. Trener/Kluby zobowiązane są do informowania Prezesa Sekcji Gimnastyki Artystycznej oraz Komisji Szkoleniowej o chęci wyjazdu na zawody międzynarodowe rangi FIG. Na tego typu zawodach, pierwszeństwo reprezentowania Polski, mają zawodniczki wyznaczone przez Polski Związek Gimnastyczny. Jeżeli Reprezentacja Polski nie bierze udziału w w/w zawodach, inny skład musi być znany i zaakceptowany przez Zarząd GA.

21. Zmiana barw klubowych Wg Regulaminu Zmiany Barw Klubowych PZG.

- razem z wnioskiem o zmianę barw klubowych należy przedłożyć do PZG zaświadczenie z klubu macierzystego o niezaleganiu z opłatami oraz sprzętem klubowym

22. Wymiary przyborów

Klasa młodzieżowa i klasa III bez pomiaru

Klasa II

- 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

Seniorki

- 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

I. PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2022

1. 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 (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	DB min. 3 najwyższe 9 DB będzie liczonych KOMBINACJE DB max. 3 W min. 2 pełne fale ciała	S min. 2	R max. 5 w kolejności wykonania	DA min. 1 max. 20 (w kolejności wykonania)
Grupy Trudności ciała	Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min.1			

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

1.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu wszystkie zawodniczki urodzone w 2006 roku i starsze. Młodsze zawodniczki mają prawo startu bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2006, 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.
- W Drużynowych Mistrzostwach Polski dopuszcza się przeniesienie zawodniczek z młodszej kategorii wiekowej z jednoczesnym wyłączeniem z rywalizacji indywidualnej punktowanej w Systemie Sportu Młodzieżowego

- Czas trwania układu 1:15 – 1:30.

1.2 Punktacja

- Indywidualne Mistrzostwa Polski (Młodzieżowe)

punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów)

Zawodniczka może wystąpić maksymalnie w czterech finałach (4 finały dla 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach). Finały z poszczególnymi przyborami nie są punktowane do SSM.

- 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. JUNIORKI klasa I

**Program
Wymagania**

4 układy: z obręczą, piłką, maczugami i wstążką

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności ciała	Kombinacja kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	<p>DB min. 3</p> <p>najwyższe 7 DB będzie liczonych</p> <p>KOMBINACJE DB max. 1</p> <p>W min. 2 pełne fale ciała</p>	<p>S min. 2</p>	<p>R max. 4 w kolejności wykonania</p>	<p>DA min. 1 max. 15 (w kolejności wykonania)</p>
Grupy Trudności ciała	<p>Równowagi – min. 1</p> <p>Rotacje – min. 1</p> <p>Skoki – min.1</p>			

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

2.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2007, 2008, 2009 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2009, 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.
- W Drużynowych Mistrzostwach Polski dopuszcza się przeniesienie zawodniczek z młodziej kategorii wiekowej z jednoczesnym wyłączeniem z rywalizacji indywidualnej punktowanej w Systemie Sportu Młodzieżowego
- Czas trwania układu 1:15 – 1:30.

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.
- wprowadza się dodatkowe nagradzanie pierwszej TRÓJKI w wieloboju w każdym roczniku, ale tytuł Mistrza Polski dla juniorek jest jeden - wspólny dla trzech roczników.

- 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 klasa II

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

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności ciała	Kombinacja kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	<p>DB min. 3</p> <p>najwyższe 7 DB będzie liczonych</p> <p>KOMBINACJE DB max. 1</p> <p>W min. 2 pełne fale ciała</p>	<p>S min. 2</p>	<p>R max. 4 w kolejności wykonania</p>	<p>DA min. 1 max. 15 (w kolejności wykonania)</p>
Grupy Trudności ciała	<p>Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min.1</p>			

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: DB, S, R, DA 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).

3.1.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2010, 2011 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2011, 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.
- Czas trwania układu 1:15 – 1:30.

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.

4. JUNIORKI MŁODSZE klasa III

Program 3 układy: taneczny, z obręczą i z piłką
Wymagania

UKŁAD Z PRZYBOREM

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności ciała	Kombinacja kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	DB min. 3 najwyższe 7 DB będzie liczonych KOMBINACJE DB zakaz wykonywania W min. 2 pełne fale ciała	S min. 2	R max. 3 w kolejności wykonania można wykonać jedno R z jedną rotacją ciała pod lotem przyboru pod warunkiem, że wyrzut został wykonany w rotacji.	DA min. 1 max. 12 (w kolejności wykonania) max. 3 w elemencie pre-akrobatycznym
Grupy Trudności ciała	Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min. 1			długie toczenie po rękach

UKŁAD TANECZNY

Składowe trudności	Trudności ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne elementy z rotacją
Symbole	<p>DB najwyższe 7 DB będzie liczonych</p> <p>KOMBINACJE DB Max 1</p> <p>W min. 2 pełne fale ciała</p>	<p>S min. 3</p>	<p>R max. 1</p>
Grupy Trudności Ciała	<p>Skoki – min. 2</p> <p>Równowagi – min. 2</p> <p>Rotacje – min. 2</p>		


Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: DB, S, R, DA zgodne z przepisami FIG dla junierek.

Obowiązkowe jest wykonanie minimum jednej Trudności Ciała wraz z fundamentalnym lub niefundamentalnym technicznym elementem przyboru ręką niedominującą (piłka).

- W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać żadnego elementu DA, R oraz elementów pre-akrobatycznych w tym illusion.
- Zawodniczka może wykonać dowolną ilość elementów trudności ciała, ocenianych będzie 7 najwyższych.
- W układzie tanecznym wprowadza się możliwość wykonania jednego R (rotacje ciała bez przyboru) złożonego z minimum dwóch i maksimum z trzech rotacji połączonych ze zmianą poziomu i/lub osi ciała/lub bez, z seria/ lub bez na zasadach obowiązujących w przyborze (np. R3 Z = 0,4 lub R3 seria = 0,5). **Kryterium DB można wykorzystać jeden raz w układzie, wyłącznie w przypadku, jeśli DB wykonywane jest jako pierwsza lub ostatnia rotacja R.**

PRZYKŁAD:



- Seria trzech skoków **R₃DB S = 0.60** oraz **3 x DB 0.40**
- Ryzyko – dwa obroty chaine + przejście w przód **R₃Z = 0.40**
- Ryzyko – trzy przewroty w przód **R₃S = 0.50**
- Ryzyko – dwa podskoki w obrocie 360° + Illusion  **R₃Z DB = 0.50** oraz **DB 0.20**

- W układzie z obręczą i piłką wprowadza się obowiązek wykonania długiego toczenia po dwóch ramionach (od prawej do lewej dłoni lub od lewej do prawej dłoni, ramiona ułożone w linii prostej) – ocenia sędzia Trudności Przyboru (DA) - potrącenie za brak toczenia 0.30 pkt.
- W układzie z przyborem można wykonać jedno R z jedną rotacją ciała pod lotem przyboru pod warunkiem, że wyrzut został wykonany w rotacji.
- Czas trwania układu 1:15 – 1:30.

4.1.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2012 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2012, 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.

4.1.2 Punktacja

- Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży

punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z trzech układów). 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 suma ocen uzyskanych w wieloboju przez 3 najlepsze zawodniczki danej drużyny.

5. MŁODZICZKI

Program
Wymagania

3 układy: taneczny, z obręczą i z piłką

UKŁAD Z PRZYBOREM

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności ciała	Kombinacja kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudność przyboru
Symbole	<p>DB min. 3</p> <p>najwyższe 7 DB będzie liczonych</p> <p>KOMBINACJE DB zakaz wykonywania</p> <p>W min. 2 pełne fale ciała</p>	<p>S min. 2</p>	<p>R max. 2 w kolejności wykonania</p> <p>dopuszcza się wykonanie jednej rotacji pod przyborem w locie R = 0.1</p>	<p>DA min. 1 max. 10 (w kolejności wykonania)</p> <p>max. 3 w elemencie pre-akrobatycznym</p>
Grupy Trudności ciała	<p>Równowagi – min. 1</p> <p>Rotacje – min. 1</p> <p>Skoki – min.1</p>			długie toczenie po rękach

UKŁAD TANECZNY

Składowe trudności	Trudności ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne elementy z rotacją
Symbole	<p>DB min. 6 najwyższe 8 DB będzie liczone</p> <p>KOMBINACJE DB zakaz wykonywania skok szpagatowy</p> <p>W min. 3 pełne fale ciała</p>	S min. 3	R max. 2 (max. 1 w serii)
Grupy Trudności Ciała	<p>Skoki – min. 2</p> <p>Równowagi – min. 2</p> <p>Rotacje – min. 2</p>		

Szczegółowe wymagania dotyczące wykonania elementów: DB, S, R, DA zgodnie z przepisami FIG dla junierek.

- W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać żadnego elementu DA, R oraz elementów pre-akrobatycznych w tym illusion.
- Czas trwania układu 1:15 – 1:30.

W układzie tanecznym wprowadza się obowiązek wykonania skoku szpagatowego. Zawodniczka może wykonać dowolną ilość elementów trudności ciała, ocenianych będzie 8 najwyższych.

- brak skoku szpagatowego – **potrącenie sędziego (DB) – 0.50 pkt**

W układzie tanecznym wprowadza się możliwość użycia maksimum dwóch R (rotacje ciała bez przyboru) złożonych minimum z dwóch i maksimum z trzech rotacji połączonych ze zmianą poziomu i/lub osi ciała/ lub bez, z serią/lub bez na zasadach obowiązujących w przyborze (np. R3 Z = 0,40 lub R3 seria = 0,50). Max 1 R z serią. **Kryterium DB można wykorzystać jeden raz w układzie, wyłącznie w przypadku, jeśli DB wykonywane jest jako pierwsza lub ostatnia rotacja R.**

PRZYKŁAD:



- Seria trzech skoków **R₃DB S = 0.60 oraz 3 x DB 0.40**
- Ryzyko – dwa obroty chaine + przejście w przód **R₃Z = 0.40**
- Ryzyko – trzy przewroty w przód **R₃S = 0.50**
- Ryzyko – dwa podskoki w obrocie 360° + Illusion **R₃Z DB = 0.50 oraz DB 0.20**

W układzie z obręczą i piłką wprowadza się obowiązek wykonania długiego toczenia po dwóch ramionach (od prawej do lewej dłoni lub od lewej do prawej dłoni, ramiona ułożone w linii prostej) – ocenia sędzia Trudności Przyboru (DA) - potrącenie za brak toczenia 0.30 pkt.

Zarząd sekcji rekomenduje nieocenianie dzieci poniżej 7 roku życia na wszystkich zawodach i turniejach towarzyskich. Wszystkie występy powinny być w formie pokazowej.

5.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2013 - 2015.

Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek.

5.2 Punktacja MMM

- Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z trzech układów) oraz w 3 finałach. Finały rozgrywane są dla 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych układach.
- Każda 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.
- 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/

Podczas rywalizacji MMM dopuszcza się start dzieci z rocznika 2014 i młodsze.

Dopuszcza się start dzieci z rocznika 2014 i młodsze tzw. "Pierwszy Krok", wykonujący tylko układ TA i obręcz. Zawodniczki startujące w grupie "Pierwszy Krok" podlegają osobnej klasyfikacji w wieloboju. Nie podlegają klasyfikacji w MMM ani w wieloboju, ani w poszczególnych przyborach.

Start układów zespołowych w kategorii MMM jest OBLIGATORYJNY podczas Pucharu Prezesa. Klasyfikacja i punkty zostaną przyznane w poszczególnych strefach podczas w/w zawodów. Dopuszcza się do startu zespoły, w skład których wchodzi zawodniczki z kilkunastu klubów lub miast.

II. Regulaminy poszczególnych imprez z Kalendarza PZG

1. Puchar Prezesa PZG

uczestnictwo: zawodniczki z rocznika 2013 - 2015,

6 zawodniczek z każdego klubu w programie indywidualnym
dowolna ilość zbiorówek

program: układ taneczny
układ z obręczą
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

2. Turniej Młodości

uczestnictwo: kl. III – rocznik 2012- 2015 - ilość zawodniczek bez ograniczeń.

kl. II – rocznik 2011 i 2010 - ilość zawodniczek bez ograniczeń.

program:

kl. III układ z obręczą
układ z piłką

kl. II układ z piłką
układ z maczugami
układ ze wstążką

wymagania: wg regulaminu PZG dla klasy III i II

punktacja: indywidualna w wieloboju i w każdym przyborze

3. Ogólnopolskie Mistrzostwa UKS-ów

uczestnictwo: po 2 zawodniczki w każdej z 6 kategorii wiekowych.

Rocznik wg programu.

program:

Kategoria 2014 i 2015	układ taneczny
Kategoria 2013 młodziczki	układ z obręczą
Kategoria 2012 kl. III	układ z obręczą i piłką
Kategoria 2011 i 2010 kl. II	układ z maczugami i ze wstążką
Kategoria 2009, 2008, 2007 kl. I	układ z piłką, maczugami i wstążką
Kategoria 2006 i starsze, kl. M	układ z obręczą, piłką i maczugami

finały:

Kategoria 2014 i młodsze	układ z obręczą
Kategoria 2013 młodziczki	układ z piłką

Kategoria 2012 kl. III	układ z maczugami
Kategoria 2011 i 2010 kl. II	układ z piłką
Kategoria 2009, 2008, 2007 kl. I	układ z obręczą
Kategoria 2006 i starsze, kl. M	układ ze wstążką

wymagania: wg regulaminu PZG dla poszczególnych kategorii wiekowych

punktacja: indywidualna w wieloboju i w finałach.

Podczas zawodów będzie rozegrany również Klubowy Puchar Polski.

4. Klubowy Puchar Polski

- Klubowy Puchar Polski rozgrywany jest w 5 konkurencjach tzn.:

- seniorki klasa M
- juniorki klasa I
- juniorki młodsze klasa II
- juniorki młodsze klasa III
- młodziczki

- Każdy klub może być reprezentowany przez 5 zawodniczek - po jednej w każdej kategorii.
- Podczas Odprawy Technicznej trener zobowiązany jest określić, które zawodniczki będą rywalizowały w Konkurencji Klubowego Pucharu Polski
- Program dla poszczególnych kategorii - wg regulaminu PZG na rok 2022.
- W Klubowym Pucharze Polski mogą startować wyłącznie kluby, które mają pełną drużynę.
- Do punktacji klubowej zalicza się sumę punktów uzyskanych za zdobyte miejsca w wieloboju przez poszczególne zawodniczki w danych kategoriach wg. tabeli.

Tabela dla zawodniczek indywidualnych

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

5. Ogólnopolskie zawody kl. II, kl. I, Seniorek

uczestnictwo: dowolna ilość zawodniczek z danej kategorii wiekowej z każdego klubu

program: wielobój (4 przybory)

wymagania: wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej

punktacja: indywidualna w wieloboju i w poszczególnych przyborach

6. Puchar Polski

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

uczestnictwo:

W zawodach mają prawo udziału wszystkie zawodniczki z aktualną licencją zawodniczą PZG i ważnymi badaniami lekarskimi. Podczas Pucharu Polski wprowadza się podział na dwie grupy konkursowe:

- 1) Zawodniczki Kadry Narodowej (Senior, Junior) – grupa Złota,
- 2) Pozostałe zawodniczki (Senior, Junior) – grupa Srebrna,

program:

GRUPA ŻŁOTA

Zawodniczki Kadry Narodowej wykonują 4 układy i podlegają osobnemu nagradzaniu w danej edycji w swoich kategoriach wiekowych.

W rankingu ogólnym zawodniczki otrzymują punkty zgodnie z zajęтым miejscem we wszystkich edycjach Pucharu Polski i IMP:

- I edycja Pucharu Polski - punktuje układ z obręczą i maczugami oraz wielobój (suma tych dwóch układów)
- II edycja Pucharu Polski - punktuje układ z piłką i ze wstążką oraz wielobój (suma tych dwóch układów)
- III edycja Pucharu Polski - punktacja z wieloboju i z klasyfikacji poszczególnych przyborów
- IMP - punktacja z wieloboju i z klasyfikacji poszczególnych przyborów

- Wyjątek stanowią zawodniczki Kadry Junierek wytypowane na ME 2022, które podczas II edycji będą startowały tylko w wyznaczonych układach. W przypadku braku układu z piłką lub wstążką, zostanie im zaliczony wynik punktowy z I edycji za te układy.

GRUPA SREBRNA

Zawodniczki wykonują 2 układy i podlegają osobnemu nagradzaniu w danej edycji w swoich kategoriach wiekowych.

W rankingu ogólnym zawodniczki otrzymują punkty zgodnie z zajęтым miejscem we wszystkich edycjach Pucharu Polski i IMP:

- I edycja Pucharu Polski - punktuje układ z obręczą i maczugami oraz wielobój (suma tych dwóch układów)
- II edycja Pucharu Polski - punktuje układ z piłką i ze wstążką oraz wielobój (suma tych dwóch układów)
- III edycja Pucharu Polski (dotyczy tylko wyłonionych zawodniczek) – punktacja z wieloboju i z klasyfikacji poszczególnych przyborów
- IMP - punktacja z wieloboju i z klasyfikacji poszczególnych przyborów

Na podstawie wyników z I i II edycji Pucharu Polski zostaną wyłonione najlepsze zawodniczki z kategorii Srebrnej, które uzyskają kwalifikację do III Edycji Pucharu Polski w 4 układach:

- SENIOR - 5 zawodniczek
- JUNIOR - 20 zawodniczek

- Cykl Pucharu Polski obejmuje następujące imprezy:
 - trzy edycje Pucharu Polski,
 - Indywidualne Mistrzostwa Polski

punktacja:

Do punktacji końcowej Pucharu Polski liczą się uzyskane punkty zdobyte podczas: dwóch, trzech lub czterech edycji w wieloboju i poszczególnych przyborach.

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

Ostatnie zawody z serii będą podsumowaniem roku i wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory.

III. PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2022 UKŁADY ZESPOŁOWE

1. Przepisy ogólne:

Ćwiczenie zespołowe jest określane jako wspólna praca, w której uczestniczy 5 gimnastyczek razem lub w podgrupach.

a) Trudności ciała

- W ćwiczeniu zespołowym muszą być reprezentowane wszystkie grupy ruchów ciała (\wedge ; \top ; \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.

b) Trudności z wymianą

- Tylko wymiana wykonana poprzez wysoki, długi lub duży rzut przyboru pomiędzy gimnastyczkami będzie zaliczona jako **DE**.
- Wymiany mogą być o takiej samej wartości lub różnej dla 5 gimnastyczek; najniższa wartość **DE** wykonana przez 1 z gimnastyczek będzie określała wartość całej **DE**. Bazowa wartość dla rzutu i chwytu wykonana przez 5 gimnastyczek to 0,20 pkt. Wartość **DE** może być zwiększona poprzez dodatkowe kryteria (takie same lub różne), będą one liczone tylko wtedy, gdy zostaną wykonane przez 5 gimnastyczek.

c) Fundamentalne elementy przyboru

- Nie wszystkie fundamentalne techniczne grupy przyborów są wymagane dla zespołu jednak każdy układ musi zawierać wyszczególnione w tabelach (patrz przepisy pkt 3.6) obowiązkowe prace fundamentalne wykonane przez 5 zawodniczek (równocześnie lub natychmiast po sobie).
- Fundamentalne grupy techniczne przyboru mogą być wykonane podczas **DB, S, DC, DE** lub jako elementy połączenia między trudnościami.



2. Rodzaje współpracy:

a) Współprace bez wysokich lub długich rzutów przyboru (CC)

Wartość bazowa: 0.30 pkt.

- Współprace bez wysokich lub długich rzutów zawierające relacje gimnastyczek lub przyboru złożone z minimum 3 identycznych akcji wykonanych natychmiast jedna po drugiej.
- Takie akcje mogą być wykonane jako:
 - Rozrzut przyborów
 - Podnoszenia/oparcia na gimnastyczce lub przyborze
 - Przekazania przyboru pomiędzy gimnastyczkami
 - Powrót / przekazanie przyboru

Wartość takiej CC może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów, jeśli są one wykonane identycznie przez gimnastyczki wykonujące główną akcję, zgodnie z #6.4.4:

	Poza polem widzenia gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy
	Bez pomocy dłoni gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy

Każde kryterium + 0.10 pkt. jednorazowo w CC.

- Dodatkowo mogą być wykorzystane akcje takie jak:
 - Przejście ponad, pod lub przez partnerkę lub jej przybór
 - Konstrukcje z połączeniem przyborów, które stwarzają wyraźnie wykonane ustawienie wszystkich 5 przyborów, zatrzymane przez 1 sekundę, aby CC mogła zostać zaliczona

Wartość takich akcji nie może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów.




b) Współpraca z wysokimi/długimi/dużymi rzutami kilku przyborów (C ↗)

Wartość bazowa: 0.30 pkt.

Jednoczesny wysoki rzut (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki) lub długi rzut (min. 8m) 2 lub więcej przyborów wykonany przez jedną gimnastyczkę do jej partnerek (nie do siebie) w jeden z następujących sposobów:

- Rzut dwóch przyborów w przeciwnych względem siebie kierunkach:
Przeciwnie kierunki: rzut każdego przyboru w kierunku 180° względem siebie
- Rzut trzech lub więcej przyborów w tych samych lub w przeciwnych kierunkach:
może być wykonany w połączonej konstrukcji, o ile gimnastyczka rzuca min. 3 przybory

Wartość bazowa Współpracy z rzutem kilku przyborów może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów:

	Poza polem widzenia gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy
	Bez pomocy dłoni gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy
	Pod nogą / nogami

Każde kryterium + 0.10 pkt jednorazowo w C ↗

c) Współpraca z chwytem kilku przyborów (C ↓↓)

Wartość bazowa: 0.30 pkt.

- Jednoczesny chwyt lub natychmiast po sobie kilku przyborów z wysokiego rzutu (więcej niż 2 wysokości gimnastyczki) lub długiego rzutu (min. 8m) dwóch lub więcej przyborów otrzymanych z rzutu jednej z partnerek (nie z własnego rzutu).
- Nie jest dozwolone wykorzystanie tych samych przyborów dla $c \nearrow$ oraz dla $c \Downarrow$.
- Wartość bazowa Współpracy z chwytem kilku przyborów może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów:

\otimes	Poza polem widzenia gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy
\neq	Bez pomocy dłoni gimnastyczki(czek) wykonującej główną akcję Współpracy
\nearrow	Pod nogą / nogami

Każde kryterium + 0.10 pkt. jednorazowo dla $c \Downarrow$

- $c \nearrow$ $c \Downarrow$ - mogą być połączone z CR max. 3 razy w jednym układzie; dodatkowe połączone Współprace nie zostaną ocenione (dodatkowe CR + rzut/chwyt kilku przyborów = 0.00)

d) Współprace z podnoszeniem/oparciem gimnastyczki (CL)

Wartość bazowa: 0.20 pkt.

- Podnoszenie/oparcie jest nieobowiązkowe (nie jest wymagane), jest to szczególny rodzaj Współpracy w ćwiczeniach zespołowych, wykonywany poprzez podnoszenie oraz trzymanie gimnastyczki/czek na podwyższonym poziomie.
- Podniesienie może być wykonane do poziomu ramienia partnerki w pozycji stojącej. Całość Współpracy może trwać nie dłużej niż 4 sekundy.

e) Współprace z wysokimi/długimi/dużymi rzutami przyboru oraz rotacjami ciała podczas lotu przyboru (CR)

Wartość bazowa: 0.10 pkt.







- CR oznacza wykonanie przez jedną lub więcej gimnastyczek następującego ciągu elementów, rozumianego jako „główna akcja”:
 - Wysoki/długi/duży rzut własnego przyboru przez jedną lub więcej gimnastyczek.
 - Dynamiczny element rotacji ciała podczas lotu przyboru, z utratą kontroli wzrokowej nad przyborem.
 - Natychmiastowy chwyt własnego przyboru lub przyboru partnerki po dynamicznym elemencie rotacji ciała podczas lotu przyboru z utratą kontroli wzrokowej nad przyborem.

- Koniec Współpracy następuje wówczas, gdy gimnastyczki wykonujące główną akcję łąpią swój przybór (ostatni rzut lub chwyt z ponownego rzutu).
- Dynamiczne elementy z rotacją w CR

Rodzaje rotacji ciała: mogą być wykonane jako dowolna odmiana następujących grup elementów rotacji wymienionych w odpowiednich tabelach:

- Elementy pre-akrobatyczne
- Rotacje pionowe (włącznie z DB z rotacją o 360° lub więcej o wartości 0.10 pkt.)
- DB z rotacją 360° lub więcej o wartości 0.20 pkt. lub więcej

Wartość bazowa **CR** może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów. Dodatkowe kryteria mogą być wykorzystane podczas rzutu przyboru, pod lotem i/lub podczas chwytu przyboru:

Kryterium	Wartość	Opis
Seria	0.20 pkt	2 lub więcej jednakowych, nieprzerywanych rotacji pre-akrobatycznych wokół osi czołowej lub strzałkowej; Illusion (w dowolnym kierunku) wykonanych pod lotem
CR2 lub CR3	0.10 pkt.	za każdą dodatkową gimnastyczkę wykonującą główną akcję (jeden raz w CR)
	0.10 pkt.	poza polem widzenia gimnastyczki/czek wykonującej/cych główną akcję Współpracy
	0.10 pkt.	bez pomocy dłoni gimnastyczki/czek wykonującej/cych główną akcję Współpracy
	0.10 pkt.	pod nogą / nogami
	0.10 pkt.	Przejście nad, pod lub przez jeden lub więcej przyborów i/lub gimnastyczek, zaliczane jeden raz
	0.10 pkt.	Chwyt do długiego toczenia po min 2 częściach ciała, dla gimnastyczki/czek wykonującej/cych główną akcję Współpracy
	0.30 pkt.	Przejście przez przybór partnerki podczas jego lotu (przybór nie jest trzymany ani przez żadną z partnerek, ani przez samą gimnastyczkę) oraz chwyt w locie przez inną gimnastyczkę

- **Czas trwania układu: 2'15" – 2'30"**

2. SENIORKI

Program: 5 obręczy
3 wstążka i 2 piłki
Wymagania: wg regulaminu FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	DB min. 4	DE min. 4	S min. 2	R max. 1	DC min. 9 max. 18 w kolejności wykonania CC min. 3 CR min. 3 c↗ / c↘ min. 3
	max. 10 (2 do wyboru) w kolejności wykonania W min. 2 pełne fale ciała				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2006 i starsze

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

3. JUNIORKI

Program: 5 skakanek
Wymagania: wg regulaminu FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	DB min. 3	DE min. 3	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 15 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 c↗ / c↘ min. 2
	max. 8 (2 do wyboru) w kolejności wykonania W min. 2 pełne fale ciała				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

Wszystkie przepisy dotyczące Artyzmu i Wykonania dla Ćwiczeń zespołowych Seniorek, są ważne także dla klasy I.

Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2007, 2008, 2009

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

4. JUNIORKI MŁODSZE klasa II

Program: 5 par maczug
Wymagania: wg regulaminu FIG (takie same jak dla klasy I)

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	DB min. 3	DE min. 3	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 15 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 c↗ / c↘ min. 2
	max. 8 (2 do wyboru) w kolejności wykonania W min. 2 pełne fale ciała				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

Wszystkie przepisy dotyczące Artyzmu i Wykonania dla Ćwiczeń zespołowych Seniorek, są ważne także dla klasy II.

Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2010, 2011 i młodsze.

Punktacja: W wieloboju suma ocen z dwóch układów

5. JUNIORKI MŁODSZE klasa III

Program: 5 piątek

Wymagania:

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	DB min. 3	DE min. 3	S min. 3	R max. 1	DC min. 6 max. 15 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 c↗ / c↘ min. 2
	max. 8 (2 do wyboru) w kolejności wykonania W min. 2 pełne fale ciała				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

Wszystkie przepisy dotyczące Artyzmu i Wykonania dla Ćwiczeń zespołowych Seniorek, są ważne także dla klasy III.

- **Długi rzut** musi osiągnąć odległość (**min. 5 m pomiędzy gimnastyczkami**). Odległość 5 m musi być zachowana pomiędzy gimnastyczkami wykonującymi wymianę przyborów w momencie rzutu i/lub chwytu.
- **Duży rzut** liczy więcej niż dwie wysokości gimnastyczki ORAZ minimum 5 m pomiędzy gimnastyczkami. Odległość 5 m musi być zachowana pomiędzy gimnastyczkami wykonującymi wymianę przyborów w momencie rzutu i/lub chwytu.

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2012 i młodsze.

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

6. MŁODZICZKI klasa młodzieżowa

Program: 5 zawodniczek, bez przyboru

Wymagania:

Składowe trudności	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Współprace
Symbole	D min. 3 max. 8 W min. 2 pełne fale ciała	S min. 4	R max. 1	DC max. 15 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min.1 Równowagi – min.1 Rotacje – min.1			

Wszystkie przepisy dotyczące Artyzmu i Wykonania dla Ćwiczeń zespołowych Seniorek, są ważne także dla młodziczek.

● 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 5 gimnastyczek, mogą wykonywać ten element równocześnie, w podgrupach lub kaskadą (5 zawodniczek wykonuje np. skok).
- Wszystkie pozostałe/dodatkowe elementy można wykonać mieszając (np. 2 skoki, 3 rotacje).
- Jednoczesne wykonywanie trzech lub więcej różnych trudności przez gimnastyczki jest zabronione.

- **Dynamiczne Elementy z Rotacją**

- W układzie można wykonać maksimum jedno R (rotacje ciała bez przyboru) wg. zasad jak w przypadku ćwiczeń indywidualnych dla młodziczek. Ryzyko wykonane jednocześnie lub natychmiast po sobie musi zostać wykonane w tym samym kierunku. Dopuszczane jest wykonanie ryzyka w dwóch podgrupach w różnych kierunkach (kiedy pierwsza podgrupa kończy R druga może je rozpocząć)
- W układzie tanecznym wprowadza się możliwość wykonania jednego R (rotacje ciała bezprzyboru) złożonego z minimum dwóch i maksimum z trzech rotacji połączonych ze zmianą poziomu i/lub osi ciała/lub bez, z serią/ lub bez na zasadach obowiązujących w przyborze (np. R3 Z = 0,4 lub R3 seria = 0,5). **Kryterium DB można wykorzystać jeden raz w układzie, wyłącznie w przypadku, jeśli DB wykonywane jest jako pierwsza lub ostatnia rotacja R.**

PRZYKŁAD:



- Seria trzech skoków $R_3DB S = 0.60$ oraz $3 \times DB 0.40$
- Ryzyko – dwa obroty chaine + przejście w przód $R_3Z = 0.40$
- Ryzyko – trzy przewroty w przód $R_3S = 0.50$
- Ryzyko – dwa podskoki w obrocie 360° + Illusion $R_3Z DB = 0.50$ oraz $DB 0.20$

- **W układzie obowiązuje minimum 6 różnych ustawień.**

- **Elementy Współpracy między gimnastyczkami**

Niedozwolone jest powtórzenie tej samej rotacji (elementy pre-akrobatyczne, Chaine, Illusion, itp.) we współpracy i R.

- Trudność z powtórzonym elementem rotacji nie będzie zaliczona (brak kary).
- Wszystkie współprace w podgrupach muszą być wykonane w bliskiej odległości, w przeciwnym wypadku nie będą zaliczane.

- **Rodzaje współprac (DC)**

a) CC - Współprace zawierające relacje gimnastyczek złożone z minimum 3 identycznych akcji wykonanych natychmiast jedna po drugiej

Wartość bazowa: 0.30 pkt.

Takie akcje mogą być wykonane jako:

- Podnoszenia na gimnastyczce
- Oparcia na gimnastyczce
- „Ślizgania”
- „Wytaczania”
- Przejście ponad, pod lub przez partnerkę (bez rotacji)

Wartość takiej współpracy może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów:

⊗	Poza polem widzenia gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy
≠	Bez pomocy dłoni gimnastyczki/czek wykonującej główną akcję Współpracy

Każde kryterium jednorazowo + 0.10 pkt.

Maksymalna wartość współpracy CC wynosi 0.50 pkt.

b) CL - Współprace z podnoszeniem/oparciem gimnastyczki

Wartość bazowa: 0.20 pkt.

Podnoszenie/oparcie jest nieobowiązkowe (nie jest wymagane), jest to szczególny rodzaj współpracy w ćwiczeniach zespołowych, wykonywany poprzez podnoszenie oraz trzymanie gimnastyczki/czek na podwyższonym poziomie.

- Podniesienie może być wykonane do poziomu ramienia partnerki w pozycji stojącej.
- Całość współpracy może trwać nie dłużej niż 4 sekundy.

c) CR - Współprace z rotacjami ciała

Wartość bazowa: 0.10 pkt

- Jedna lub więcej gimnastyczek wykonuje dynamiczne rotacje nad lub pod pozostałymi zawodniczkami.
- Wartość takiej Współpracy może być podniesiona przez wykorzystanie dodatkowych kryteriów:

Kryterium	Wartość	Opis
Seria	0,20 pkt.	2 lub więcej jednakowych, nieprzerywanych rotacji pre-akrobatycznych wokół osi czołowej lub strzałkowej; Illusion (w dowolnym kierunku) wykonanych pod lotem
CR2 lub CR3	0,10 pkt.	za każdą dodatkową gimnastyczkę wykonującą główną akcję (jeden raz w CR)

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2013 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonań)

7. UWAGI OGÓLNE DO UKŁADÓW ZESPOŁOWYCH

- W kategorii młodziczek mogą startować max. 2 zawodniczki z klasy młodzieżowej bez konsekwencji w startach indywidualnych.
- W kategorii junierek młodszych może startować młodziczka (max. dwie w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych w klasie III. Taka zawodniczka nie może już jednak startować w zespole młodziczek (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych).
- W kategorii junierek może startować juniorka młodsza (max. jedna w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych w klasie II. Taka zawodniczka nie może już jednak startować w zespole junierek młodszych (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych).
- W Mistrzostwach Polski zawodniczka może startować tylko w jednym zespole.
- W Mistrzostwach Polski i Ogólnopolskich Zawodach Zbiorówek dopuszcza się do startu zespoły, w skład których wchodzi zawodniczki z kilku klubów lub miast.
- Podczas startu w zawodach zbiorówek zawodniczka może zdobyć klasę jedynie w kategorii juniora i seniora. Zawodniczka rezerwowa musi wystąpić w jednym wykonaniu układu podczas zawodów, aby mogła być klasyfikowana, punktowana i nagradzana.

KOMISJA SZKOLENIOWA SEKCJI GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ