

PROGRAM ZAWODÓW I WYMAGANIA w gimnastyce artystycznej na rok 2024



W kolorze czerwonym wyróżnione są wszystkie nowości bądź zmiany w stosunku do roku 2023.

Wersja edytowana 29.05.2024r.

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl

SPIS TREŚCI

REGULAMIN ZAWODÓW

1.	Założenia ogólne regulaminu zawodów	3
2.	Organizator zawodów	3
3.	Funkcje Kierownika/Organizatora zawodów	4
4.	Termin i miejsce zawodów	4
5.	Program	5
6.	Zgłoszenia na zawody z kalendarza PZG	5
7.	Bramki zgłoszeń w systemie PZG	5
8.	Muzyki	5
9.	Zgłoszenia sędziów na zawodach z Kalendarza PZG	6
10.	Udział w zawodach	6
11.	Nagrody	6
12.	Organizacja Ogólnopolskich/Klasyfikacyjnych zawodów klasy I i Mistrzowskiej	7
13.	Zasady finansowania	7
14.	Przebieg zawodów	7
15.	Sprawozdawczość	8
16.	Komisje sędziowskie i zakres obowiązków	9
17.	System VAR	9
18.	Zasady postępowania w przypadku uzyskania przez zawodniczkę lub zespół takich samych ocen	9
19.	Zasady udziału w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży kl. II	10
20.	Zasady kolejności wykonywania układów podczas zawodów	10
21.	Kadra Narodowa	11
22.	Badania lekarskie	11
23.	Licencje	11
24.	Strój gimnastyczny	12
25.	Klasy sportowe i klasyfikacja zawodniczek	12
26.	Minima klasyfikacyjne	13
27.	Reprezentowanie Polski	13
28.	Zmiana barw klubowych	14
29.	Wymiary przyborów	14

PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2024 – ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

1.	SENIORKI – klasa Mistrzowska	15
2.	JUNIORKI – klasa I	16
3.	JUNIORKI MŁODSZE – klasa II	18
4.	MŁODZICZKI – klasa III	19
5.	KLASA MŁODZIEŻOWA	21

ZAWODY ROZGRYWANE W POLSCE W ROKU 2024

I.	Hierarchia imprez w roku 2024	24
II.	Regulamin poszczególnych imprez z Kalendarza PZG	25

PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2024 – ĆWICZENIA ZESPOŁOWE

1.	Przepisy ogólne	29
2.	Rodzaje współpracy	29
3.	Współprace z wysokimi/długimi/dużymi rzutami przyboru oraz rotacjami ciała podczas lotu przyboru (CR)	31
4.	SENIORKI – klasa mistrzowska	33
5.	JUNIORKI – klasa I	34
6.	JUNIORKI MŁODSZE – klasa II	35
7.	MŁODZICZKI – klasa III	36
8.	KLASA MŁODZIEŻOWA	37
9.	Uwagi ogólne do układów zespołowych	40

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 regulaminami PZG, FIG i EG oraz Uchwałą Zarządu PZG nr 206. Mail do kontaktu: marketing@pzg.pl

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:

- Zawody z kalendarza PZG, zawody mistrzowskie, zawody ogólnopolskie, zawody klasyfikacyjne:
 - Sędziowie FIG
 - Sędziowie PZG
- Turnieje towarzyskie organizowane przez kluby w Polsce:
 - Sędziowie FIG
 - Sędziowie PZG
 - Sędziowie zagraniczni – posiadający licencję rodzimej Federacji

c) W przypadku niezastosowania się do regulaminu PZG konsekwencją będzie zgłoszenie sprawy do Komisji Dyscyplinarnej PZG. Klub, który dokonuje zgłoszenia sędziego bez uprawnień podlega opłacie regulaminowej 300 zł.

d) Kluby mogą organizować zawody dla grup rekreacyjnych, podczas których mogą sędziować osoby niezrzeszone w PZG, ale w takich zawodach nie mogą brać udziału zawodniczki z licencją PZG Sekcji Gimnastyki Artystycznej.

e) Prawo do rozstrzygania niejasności 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. Opłaty startowe przelewane są na subkonto Sekcji gimnastyki artystycznej PZG lub po podpisaniu umowy z PZG na konto klubu organizującego zawody. W celu zawarcia umowy należy skontaktować się z biurem PZG. Organizator przed rozpoczęciem zawodów musi przesłać do biura PZG preliminarz wydatkowania środków z opłat startowych. Organizator jest zobowiązany do regulaminowego zbierania opłat startowych. Niedopuszczalnym jest występowanie odstępstw od wymaganej Regulaminem opłaty.

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 oraz miejsce do rozgrzewki, szatnię, radiofonizację, odpowiednie oświetlenie i temperaturę na sali zawodów.
- b) Opracowuje program minutowy zawodów. Zawody nie mogą rozpocząć się wcześniej niż o godz. 9.30 i trwać dłużej niż 9h sędziowania. Przy zawodach całodniowych należy zapewnić przerwę dla sędziów.
- c) Przygotowuje rozpisę prób planszy adekwatnie do liczby zgłoszonych zawodniczek.
- d) Zapewnia przybory zapasowe w określonym regulaminem rozmiarze, leżące przy planszy.
- e) Zabezpiecza miejsce pracy dla komisji sędziowskiej z dala od publiczności.
- f) Zapewnia miejsce na zebrania komisji sędziowskiej i technicznej.
- g) Zapewnia opiekę lekarską w czasie próby planszy i podczas zawodów.
- h) Przygotowuje materiały obowiązujące na zawodach (zeszyty do sędziowania lub oficjalne karty FIG).
- i) Wysyła komunikaty dotyczące zawodów do Polskiego Związku Gimnastycznego oraz klubów.
- j) Udostępnia oceny częściowe/szczegółowe wyłącznie klubom, trenerom, sędziom. Oceny częściowe/szczegółowe nie mogą być udostępniane rodzicom/opiekunom, ani też na stronach internetowych oraz portalach społecznościowych.
- k) *Minimalny czas wyliczany na układ indywidualny w programie minutowym nie może być mniejszy niż 3 minuty, jeżeli zawody sędziuje jedna komisja sędziowska, 2:30, jeżeli zawody sędziują dwie komisje sędziowskie. W przypadku ćwiczeń zespołowych w programie minutowym organizator musi przeznaczyć minimum 4 minuty na układ.*

UWAGA: W przypadku złamania powyższych punktów Regulaminu, klub/organizator 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) Nie później niż na miesiąc przed zawodami organizator zamieszcza na stronie PZG „Komunikat nr 1” zawierający informację o terminie zawodów, wyżywieniu, proponowanym miejscu zakwaterowania.
- c) Najpóźniej 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 2024.

6. Zgłoszenia na zawody z kalendarza PZG

Wszystkie zgłoszenia na zawody odbywają się poprzez system zgłoszeń online PZG. Do momentu zamknięcia bramek w systemie PZG wszelkie zmiany muszą być dokonywane przez powyższy system. Po zamknięciu bramek wycofanie zawodnika, zmiana nazwiska lub inne zmiany muszą być zgłoszone Organizatorowi zawodów drogą mailową przed rozpoczęciem zawodów. 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, klasa młodzieżowa, drużyna – 150 zł
- startowe za zespół – 400 zł.
- opłata regulaminowa za brak sędziego – 300 zł
- opłata regulaminowa za wycofanie zawodnika z zawodów po terminie zgłoszeń bez zaświadczenia lekarskiego – 150 zł. Wyłącznie zwolnienie lekarskie uprawnia do zwrotu opłaty startowej. W przypadku zgłoszenia poprzez system zawodniczeki niespełniającej wymagań regulaminowych klub zgłaszający mimo niedopuszczenia do startu w zawodach jest zmuszony do uiszczenia opłaty startowej (np. brak wymaganej klasy sportowej). Zwolnienie lekarskie należy dostarczyć najpóźniej ostatniego dnia zawodów organizatorowi zawodów.
- W przypadku imprez łączonych opłata startowa powinna być wniesiona dla każdej imprezy.

Przykład:

UKS + Klubowy Puchar Polski = wpłata indywidualna + opłata drużynowa.

DMP + IMP = IMP 150 zł za każdą zawodniczkę + DMP 150 zł za każdą drużynę.

Startowe opłacane jest przelewem na konto podane przez organizatora zawodów w terminie nie później niż 14 dni przed zawodami. Zwrot opłaty startowej w przypadku wycofania zawodnika – tylko za okazaniem zwolnienia lekarskiego.

7. Bramki zgłoszeń w systemie PZG

- Organizator wysyłając Komunikat nr 1 na adres zarzadgart@pzg.pl jest zobowiązany do podania terminów otwarcia oraz zamknięcia bramek w systemie PZG. System musi zostać otwarty na okres minimum 7 dni, nie później niż na miesiąc przed rozpoczęciem zawodów.
- W przypadku otwarcia bramek wcześniej niż na miesiąc przed zawodami organizator jest zobowiązany do rozesłania Komunikatu nr 1 do klubów.

8. Muzyki

Muzyki w formacie mp3 należy przysyłać do Organizatora zawodów w terminie podanym w Komunikacie nr 1. Pliki należy tytułować w kolejności:

nazwisko zawodniczeki – imię zawodniczeki – przybór – klub sportowy

Organizator ma prawo nie przyjąć muzyki udostępnionej w innym formacie bądź nieprawidłowo zatytułowanej.

Dla usprawnienia przebiegu zawodów trener powinien posiadać kopie zapasowe muzyk w formacie mp3 na dysku USB, który udostępni organizatorowi w przypadku problemów technicznych.

9. Zgłoszenia sędziów na zawodach z Kalendarza PZG

Zgłoszenia sędziów posiadających aktywną licencję PZG należy przesłać do Organizatora zawodów w terminie podanym w Komunikacie nr 1. **W przypadku niedotrzymania wymaganego terminu zgłoszenia sędziów organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia.**

10. Udział w zawodach

a) Prawo startu w zawodach mają zawodniczki, które:

- są zrzeszone w klubie posiadającym licencję PZG,
- posiadają aktualne badania lekarskie,
- legitymują się ważną licencją zawodnika Sekcji Gimnastyki Artystycznej
- posiadają aktualną klasę sportową (młodzieżową, kl. III, kl. II, Junior, Senior)
- nie są objęte karencją,
- są ubezpieczone na czas trwania zawodów od następstw nieszczęśliwych wypadków i przedstawiają dowód ubezpieczenia NW.

b) Prawo startu w zawodach poza konkursem mają max. 2 zawodniczki wyłącznie ze strony organizatora.

c) Zawodniczki z obcym obywatelstwem

- ich udział w zawodach z systemu SSM określa Regulamin Współzawodnictwa Systemu Sportu Młodzieżowego oraz Uchwała PZG nr 196.
- udział w imprezach innych (starty na Pucharach Polski, zgrupowaniach, itp.) określają Uchwały Zarządu Głównego oraz Zarządu Sekcji GA PZG.

11. 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)** W przypadku EOOM nie ma klasyfikacji medalowej. Zawodniczki otrzymują kwalifikacje na OOM (kl. II-56 zawodniczek) otrzymując pamiątkowe dyplomy.

12. Organizacja Ogólnopolskich / Klasyfikacyjnych zawodów klasy I i Mistrzowskiej

- a)** Każdy klub chcący zorganizować zawody musi uzyskać zgodę Zarządu Sekcji GA PZG
- b)** Zawody muszą odbywać się zgodnie ze wszystkimi punktami Programu i Wymagań na rok 2024 oraz Regulaminu Sędziowskiego na rok 2024.

13. 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 adekwatnych do wysokości dotacji PZG.
- 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. W przypadku niewywiązywania się z tego obowiązku organizator może być pozbawiony możliwości realizacji imprez finansowanych przez PZG w kolejnym roku kalendarzowym.

14. Przebieg Zawodów

- a)** Przed zawodami obowiązuje losowanie kolejności startu zawodniczek, za pomocą elektronicznego programu losującego przez firmę rell.pl. Kolejność startów jest losowana zgodnie z numerem, do którego przypisana jest konkretna zawodniczka.
- b)** Wszystkie zawody rangi mistrzowskiej muszą być w całości filmowane przez firmę rell.pl, a w razie konieczności materiał musi być dostępny do odtworzenia.
- c)** Na zawodach rangi mistrzowskiej 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, zatwierdzone przez sędziego głównego i/lub Zarząd Sekcji GA PZG.
- f)** Zawodniczka, która nie ukończy wymaganego programu zawodów nie będzie brana pod uwagę w klasyfikacji końcowej oraz nie zostanie sklasyfikowana w poszczególnych przyborach. Wyjątkiem są starty zawodniczek Reprezentacji Polski podczas Pucharu Polski – wykonując niepełny program mogą zostać sklasyfikowane w poszczególnych przyborach. Wyłącznie Trener Kadry Narodowej wraz z Zarządem Sekcji GA PZG wskazuje takie zawodniczki.

- g)** Organizator ma obowiązek zapewnić odpowiednie miejsce dla fotografów (fotograf powinien być akredytowany przez organizatora. Osoby nie posiadające akredytacji nie mają prawa przebywać poza strefą publiczności na hali zawodów).
- h)** Podczas trwania zawodów spiker/organizator ma obowiązek czytania/wyświetlania ocen częściowych, potrąceń od oceny końcowej oraz zgłoszonych protestów.
- i)** Zawodniczki zobowiązane są do prezentacji podczas otwarcia zawodów, zamknięcia i ceremonii nagradzania w dresach reprezentacyjnych klubu.
- j)** Na zawodach rangi Mistrzostw (IMP, OOM, MMM) wprowadza się obowiązkową prezentację wszystkich finalistek tuż przed rozpoczęciem finałów.
- k)** Sędziowie oceniają układy w zeszytach otrzymanych od organizatora, w oparciu o karty sędziowskie zgodne 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. Sędzia ma obowiązek przekazać wypełnione i podpisane zeszyty sędziemu głównemu po zakończeniu zawodów.
- l)** Oferta na organizację zawodów powinna zawierać:
- miejsce imprezy – rozmiary hali (wysokość, długość, szerokość)
 - zaplecze hali (sale treningowe, rozgrzewkowe, liczba szatni)
 - rodzaj nagłośnienia
 - obsługa komputerowa
 - baza noclegowa w pobliżu hali
 - zdjęcia hali sportowej
 - transmisję internetową
 - obsługę sędziowską – tablety.
 - proponowane wyżywienie
- m)** Zawody o randze Mistrzostw odbywają się zgodnie ze scenariuszem zamieszczonym na stronie PZG oraz na Dysku Google PZG.

15. Sprawozdawczość

- a)** Dokumentacja zawodów (każdy z kalendarza PZG) zawiera:
- Sprawozdanie sędziego głównego na aktualnym druku obowiązującym w roku 2024
 - Podpisany Komunikat końcowy zawodów
 - Preliminarz kosztów z wydatkowania opłat startowych, środków Ministerialnych oraz sponsorskich PZG.
- b)** Kompletną dokumentację należy przesłać do Zarządu Sekcji GA PZG (zarzadgart@pzg.pl) w terminie 7 dni od daty zakończenia zawodów.
- c)** Organizator zawodów ma obowiązek podawania w komunikatach końcowych pełnych składów osobowych drużyn i zespołów, jak również roczników urodzenia zawodniczek. Organizatorzy zawodów zobowiązani są, podawać składy osobowe zespołów w komunikatach końcowych z wynikami.

UWAGA: Organizator ma obowiązek przekazać zeszyty sędziów do Komisji Sędziowskiej Zarządu Sekcji GA PZG po zakończeniu zawodów. Zgodnie z Regulaminem SSM, PZG organizatorzy imprez sportowych, sędziowie główni na każdym szczeblu współzawodnictwa SSM są zobowiązani do nadsyłania komunikatów z zawodów w ciągu 7 dni od ich zakończenia. Złamanie tego zapisu skutkuje nieuwzględnieniem wyników danej imprezy w klasyfikacji SSM w roku 2023.

16. Komisje sędziowskie i zakres obowiązków – Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na rok 2024

- a) Po starcie pierwszej zawodniczki w konkursie nie dopuszcza się zbiórki komisji sędziowskiej w celu omówienia układu. Istnieje możliwość przeprowadzenia zbiórki komisji sędziowskiej wyłącznie 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 (trenerom, rodzicom), wyłączając zbiórki komisji sędziującej zawody, rozpatrywanie protestów oraz udostępnianie komisji kontrolnej i Komisji Sędziowskiej Zarządu Sekcji GA PZG.
- c) Przy stolikach sędziowskich wprowadza się bezwzględny zakaz używania telefonów komórkowych.

17. System VAR

- a) System VAR- Autorski system firmy rell.pl wspierający pracę sędziów podczas zawodów mistrzowskich organizowanych w Polsce.
- b) Z systemu VAR mają prawo korzystać wyłącznie sędziowie za zgodą sędziego głównego oraz członkowie komisji sędziowskiej Zarządu Sekcji GA. System VAR nie mogą korzystać nieuprawnione osoby (np. trenerzy, rodzice itp.)
- c) System ma za zadanie umożliwić odtworzenie fragmentu układu, aby w sposób jednoznaczny rozstrzygać sporne kwestie mające wpływ na obiektywną, sprawiedliwą ocenę końcową zawodniczki w danym panelu.
- d) Obecność systemu VAR nie zwalnia sędziów z rzetelnego i uważnego pełnienia funkcji sędziego bazując na własnej wiedzy z zakresu przepisów, koncentracji uwagi oraz umiejętności szybkiego zapisywania wykonanych przez zawodniczkę elementów.
- e) Używanie systemu VAR nie powinno być nadużywane przez sędziów, a jedynie wspomagać ich pracę w spornych kwestiach. Sędzia główny ma prawo odmówić sędziom punktowym możliwości podejścia do stanowiska VAR, jeśli uzna, że weryfikacja nie jest uzasadniona.

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

- a) W przypadku rozstrzygania miejsc ex aequo w wieloboju, kolejności miejsc lub klasyfikacji do finałów brana jest pod uwagę następująca 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.

19. Zasady udziału w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży kl. II

Podczas EOOM kl. II kwalifikację do udziału w OOM uzyskuje najlepsze 56 zawodniczek. Pod uwagę brana jest suma z czterech ocenionych układów. Podczas OOM zawodniczka klasy II 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 kwalifikacji finałowej decyduje wyższa ocena z wykonania. W przypadku dalszego nie rozstrzygnięcia wyniku dalsze postępowanie zostało opisane w punkcie 17a)

20. 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 oraz wstążka na zmianę). W przypadku wystąpienia 2 komisji sędziowskich w celu usprawnienia przebiegu zawodów dopuszcza się start w kolejności wiertuszki wszystkich przyborów.

b) W związku z występowaniem w ostatnim roku imprez podczas których w rywalizacji uczestniczyło ponad 100 zawodniczek wprowadza się poniższe zasady spadania rzutów drugiego i trzeciego dnia zawodów:

IŁOŚĆ RZUTÓW	DZIEŃ 1 ZAWODÓW	DZIEŃ 2 ZAWODÓW	DZIEŃ 3 ZAWODÓW
2 -3 1 rzut spada na koniec w kolejnym dniu zawodów	1,2,3	2,3,1	–
4 – 7 2 rzuty spadają na koniec w kolejnym dniu zawodów	1,2,3,4,5,6,7	3,4,5,6,7,1,2	5,6,7,1,2,3,4
8 i więcej 3 rzuty spadają na koniec w kolejnym dniu zawodów	1,2,3,4,5,6,7,8	4,5,6,7,8,1,2,3	7,8,1,2,3,4,5,6

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

d) Podczas zawodów 3 dniowych (wielobój 4 układów) ocenianych przez dwie komisje sędziowskie zawodniczki wykonują układy:

piątek: obręcz + piłka na zmianę (1 układ),

sobota: maczugi + wstążka na zmianę (2 układy)

niedziela: obręcz + piłka na zmianę (1 układ)

W takim przypadku pkt 19c) nie obowiązuje.

e) W przypadku gdy rywalizacja wieloboju rozgrywana jest jednego dnia program zawodów musi uwzględniać przerwę dla zawodniczek po wykonaniu dwóch układów. W drugiej części dnia kolejność rzutów nie ulega zmianie, natomiast kolejność zawodniczek jest zgodna z pkt 19c)

f) 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.

g) Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży (zasady losowania kolejności w rzutach jak pkt. 19a)

– pierwszy dzień zawodów

kl. II 4 rzuty (1-14, 15-28, 29-42, 43-56) – obręcz, piłka na zmianę

– drugi dzień zawodów pierwsze dwa rzuty spadają, zaczyna 3 rzut (zasada kolejności startu zawodniczek w rzutach jak w pkt. 17c)

kl. II 4 rzuty (29-42, 43-56, 1-14, 15-28) – maczugi, wstążka na zmianę

– trzeci dzień zawodów – Finały

21. Kadra Narodowa

Członkiem Kadry Narodowej może być zawodniczka, która posiada obywatelstwo polskie. (Patrz – Regulamin powoływania 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.

22. 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 Olimpijskiej muszą być badane przynajmniej raz na rok w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportu.

23. Licencje

a) Okręgowe Związki Gimnastyczne, kluby, zawodniczki, trenerzy i sędziowie Polskiego Związku Gimnastycznego mają obowiązek opłacania rocznej licencji w wyznaczonej wysokości i terminie. Kandydaci na trenera, sędziego, zawodniczkę mają obowiązek przysyłania wyłącznie kompletu dokumentów na wskazany adres licencje@pzg.pl

b) Zgodnie z Regulaminem nadawania licencji Polskiego Związku Gimnastycznego na rok 2024.

c) Licencje FIG mają prawo wyrabiać zawodniczki (juniorki, seniorki) Kadry Narodowej, a także zawodniczki, które w danym roku uzyskały klasę sportową odpowiednią dla danej kategorii wiekowej oraz otrzymały zgodę Zarządu Sekcji GA PZG.

d) Wszyscy sędziowie i trenerzy zrzeszeni w PZG muszą mieć aktualną licencję sędziowską i trenerską. Licencje sędziowskie i trenerskie będą przedłużane przez PZG po opłaceniu składki (bez opłaconej składki oraz dopełnienia wszystkich formalności sędzia nie zostanie wpisany na listę sędziów uprawnionych do sędziowania na 2024 rok).

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

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

Decyzją Zarządu Sekcji GA PZG w sprawie nowych przepisów dotyczących strojów startowych punkt 10.1 przepisów CoP 2022-2024 będzie przestrzegany w klasach Junior i Senior.

"Strój gimnastyczny nie powinien być wykonany 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 biodrowej, jedynie niewielki obszar może być pokryty przezroczystą siatką dla dekoracji."

W kategoriach do juniora młodszego włącznie brak nakładania kary.

Brak nakładania kary 0,30 pkt dotyczy punktu 10.1.3. CoP 2022-2024.

25. 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 przez kluby, w których programy zawodów są podzielone na kategorie. Wyjątek stanowi pkt.9.1, pkt.9.2 i pkt.9.3 w uwagach do układów zespołowych.

b) Zawodniczka, która wystartuje w kategorii wyższej nie może powrócić do kategorii niższej nawet wtedy, kiedy program zawodów określa start w niepełnym programie lub start w rocznikach.

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

d) Zdobyć klasy I lub II (dla Juniorek) oraz I lub Mistrzowskiej (dla Seniorek) jest możliwe wyłącznie podczas zawodów ogólnopolskich lub klasyfikacyjnych z kalendarza PZG.

e) Klasyfikacja Juniorek i Seniorek jest sporządzana co roku na podstawie wyników zawodów centralnych: Mistrzostw Polski (indywidualnych, drużynowych, zespołowych), Pucharów Polski Juniorek oraz Seniorek i Ogólnopolskich zawodów PZG (w pełnym programie).

f) Klasa sportowa jest ważna od momentu jej uzyskania do końca następnego roku kalendarzowego.

g) Zawodniczka, która nie posiada wymaganej klasy sportowej, nie ma możliwości startu w konkursie, w zawodach mistrzowskich indywidualnych klasy Junior, Senior.

h) Wszystkie zawodniczki mają prawo startu na zawodach Ogólnopolskich z kalendarza PZG w konkursie, w celu potwierdzenia lub zdobycia klasy sportowej oraz w pozostałych zawodach z Kalendarza PZG w niepełnym programie bez możliwości zrobienia klasy sportowej.

i) Zawodniczki startujące w Mistrzostwach Polski Juniorek w układach zespołowych mają możliwość uzyskania klasy sportowej obowiązującej w ćwiczeniach indywidualnych.

Wymagane klasy sportowe umożliwiające start w poszczególnych kategoriach wiekowych:

- Junior Młodszy: klasa III lub klasa II
- Junior: klasa II lub klasa I
- Senior: klasa I lub klasa mistrzowska

Wymagane klasy sportowe nie dotyczą startu w turniejach bądź zawodach z kalendarza PZG rozgrywanych w niepełnym programie.

26. Minima klasyfikacyjne:

Klasa młodzieżowa:

45.00 punktów

średnia za układ 15.00

Klasa III:

48.00 punktów

średnia za układ 16.00

3 najwyższe oceny spośród wykonywanych 4 układów

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

Minima klasyfikacyjne dla zespołów juniorskich:

Klasa I:

42.00 punkty średnia za układ 21.00

Podczas startu w zawodach zespołów w roku 2024 zawodniczka w kategorii juniorek nie musi posiadać wymaganej klasy sportowej. Zdobyta klasa w ćwiczeniach zespołowych w roku 2024 obowiązuje również w startach indywidualnych.

27. Reprezentowanie Polski

a) 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,

b) Trener/Klub zawodniczeki Kadry Narodowej ma obowiązek zgłaszania do Zarządu Sekcji GA PZG rezygnacji zawodniczeki 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,

c) Trener/Klub zawodniczek Kadry Narodowej jest zobowiązany 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 Sekcji GA PZG,

d) Trener Kadry Narodowej ma obowiązek informowania Zarząd Sekcji GA PZG w formie mailowej (zarzadgart@pzg.pl) o planowanych powołaniach na zgrupowania, konsultacje, zawody.

28. Zmiana barw klubowych

- Według Regulaminu Zmiany Barw Klubowych PZG.

29. Wymiary przyborów

Klasa młodzieżowa

- bez pomiaru

MŁODZIK – kl. III

- piłka średnica min. 17 cm
- maczugi długość min. 40 cm

JUNIOR MŁODSZY – kl. II

- obręcz średnica wewnętrzna min. 75 cm
- piłka średnica min. 17 cm
- maczugi długość min. 40 cm
- wstążka długość min. 5 m

JUNIOR – kl. I

- wymiary przyborów jak w klasie mistrzowskiej z wyjątkiem długości wstążki – 5 m. minimum

SENIOR – kl. mistrzowska

- 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 2024

1. SENIORKI – klasa mistrzowska

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

Wymagania

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacje kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudności 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 kategorii Seniorek zgodne z przepisami FIG.

1.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu wszystkie zawodniczki urodzone w 2008 roku i starsze, posiadające aktualną M lub I klasę sportową. Młodsze zawodniczki mają prawo startu bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2008, startując w kategorii Senior, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą Zarządu Sekcji GA PZG.
- Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w zawodach pod nazwą Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorek oraz nieograniczoną liczbę drużyn w zawodach Drużynowe Mistrzostwa Polski Seniorek pod warunkiem spełnienia przez zawodniczki wszystkich wymogów zawartych w punkcie 10a) niniejszego Programu.

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.

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

Wymagania

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

Szczegółowe wymagania dotyczące kategorii Juniorek zgodne z przepisami FIG.

2.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2009, 2010 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej, posiadające aktualną I lub II klasę sportową.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2010, startując w kategorii junior, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą Zarządu Sekcji GA 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 pod warunkiem spełnienia przez zawodniczki wszystkich wymogów zawartych w punkcie 10a) niniejszego Programu.

Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

- W Drużynowych Mistrzostwach Polski dopuszcza się przeniesienie zawodniczek z młodszej kategorii wiekowej z jednoczesnym wyłączeniem z rywalizacji indywidualnej punktowanej w Systemie Sportu Młodzieżowego.

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 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.
- *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 – wymagania takie same jak dla kl. I

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

Obowiązkowe jest wykonanie 2 Trudności Ciała wraz z fundamentalnym lub niefundamentalnym technicznym elementem przyboru ręką niedominującą (piłka i wstążka).

3.1. Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2011, 2012 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2012, startując w kategorii Junior Młodszy, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą Zarządu Sekcji GA PZG.
- Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w DMP oraz EOOM.

Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

3.2. 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. MŁODZICZKI – klasa III

Program 4 układy: taneczny, z obręczą, z piłką oraz z maczugami

Wymagania

UKŁAD Z PRZYBOREM – wymagania takie same jak dla kl. I

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

Obowiązkowe jest wykonanie minimum dwóch Trudności Ciała wraz z Fundamentalnym lub Niefundamentalnym technicznym elementem przyboru ręką niedominującą (piłka).

W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać elementów pre-akrobatycznych w tym Illusion.

UKŁAD TANECZNY

Składowe trudności	Trudności Ciała	Kombinacje Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją
Symbole	DB najwyższe 7 DB będzie liczonych KOMBINACJE DB Max 1 W min. 3 pełne fale ciała	S min. 3	R max. 1
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 2 Równowagi – min. 2 Rotacje – min. 2		

– W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać R oraz elementów pre-akrobatycznych w tym Illusion.

– Elementy z tabeli rotacji w szpagacie z pomocą (nr 32  oraz 33 ) będą zaliczane do wartości 0,4 pkt.

– 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 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 $DB\ 0.20$**

4.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2013 i młodsze bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2013, startując w kategorii Młodzik – klasa III, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu

Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą Zarządu Sekcji GA PZG.

- Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek oraz drużyn w Mistrzostwach Polski kl. III.

Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

4.2 Punktacja

- *Mała Olimpiada – Mistrzostwa Polski kl. III*

Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech 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 kl. III*

Do punktacji drużynowej liczy się suma ocen uzyskanych w wieloboju przez 3 najlepsze zawodniczki danej drużyny.

5. KLASA MŁODZIEŻOWA

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	Trudności 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 dopuszcza się wykonanie jednej rotacji pod przyborem w locie R = 0.1	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			

W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać elementów pre-akrobatycznych w tym Illusion.

UKŁAD TANECZNY

Składowe trudności	Trudności Ciała	Kombinacja Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją
Symbole	DB min. 6 najwyższe 7 DB będzie liczone KOMBINACJE DB zakaz wykonywania skok szpagatowy W min. 3 pełne fale ciała	S min. 3	R max. 2 (max. 1 w serii)
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 2 Równowagi – min. 2 Rotacje – min. 2		

- W kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać R oraz elementów pre-akrobatycznych w tym Illusion.

W układzie tanecznym wprowadza się obowiązek wykonania skoku szpagatowego.

- brak skoku szpagatowego – **potrącenie sędziego (DB) – 0.50 pkt**
- **Elementy z tabeli rotacji w szpagacie z pomocą (nr 32  oraz 33 ) będą zaliczane do wartości 0,4 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**

5.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2014 i młodsze. 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.
- Podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodzików wprowadza się możliwość startu w każdym układzie niezależnie. Trener na podstawie prezentowanego poziomu przez zawodniczkę decyduje o zgłoszeniu w 1, 2 lub 3 układach. Wyłącznie zawodniczki zgłoszone w trzech układach rywalizują w wieloboju. Zawodniczka startująca np. tylko w układzie tanecznym walczy o kwalifikację do finału w tym układzie. Każda finalistka MMM (bez względu od ilości prezentowanych układów) ma możliwość zdobycia punktów w SSM.

Opłata startowa dla zawodniczek:

startujących w 2 i więcej układach – 80 zł

startujących w 1 układzie – 40 zł

– 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:

A. pomorskie /POM/ - kujawsko-pomorskie /KPM/- zachodniopomorskie /ZPM/ -wielkopolskie /WLP/
- lubuskie /LBU/

B. warmińsko-mazurskie /WM/ - mazowieckie /MAZ/ - podlaskie /POD/ - łódzkie /ŁDZ/ - lubelskie /LUB/,

C. małopolskie /MŁP/ - śląskie /ŚL/ - podkarpackie /PKR/ - świętokrzyskie /ŚWI/- dolnośląskie /DŚL/
- opolskie /OPO/

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 kilku klubów lub miast w obrębie jednego województwa. Klasyfikacja w SSM dotyczy wyłącznie stref, w których w rywalizacji uczestniczyły minimum 3 zespoły z minimum 2 województw.

Podczas MMM wprowadza się obowiązek zgłoszenia przez system PZG oraz do organizatora na podany w Komunikacie nr 1 adres zgłoszenie z podziałem na poszczególne przybory.

ZAWODY ROZGRYWANE W POLSCE W ROKU 2024

I. Hierarchia imprez w roku 2024

1. ZAWODY MISTRZOWSKIE

Rodzaje: IMP, DMP, MPZ, PP, OOM, MMM
Program: pełen program dla danej klasy sportowej
Wymagania: Senior, Junior – start w konkursie wyłącznie z posiadaną wymaganą klasą sportową, kl. II, kl. III – zgodnie z wymaganiami PZG dla poszczególnych zawodów

Organizator ma obowiązek zamieścić w programie zawodów harmonogram prób planszy.

Cel:

- możliwość startu w najważniejszych zawodach dla danej klasy sportowej w roku oraz rywalizacji o medale MP, PP; OOM; MMM
- zdobywanie coraz wyższych wyników sportowych w celu aspirowania do Kadry Narodowej.

2. ZAWODY OGÓLNOPOLSKIE

Rodzaje: Junior, Senior
Wymagania: Start możliwy dla wszystkich zawodniczek posiadających licencję PZG.

Organizacja próby planszy przez organizatora nieobowiązkowa.

Cel: możliwość zdobycia klasy sportowej;

3. ZAWODY KLASYFIKACYJNE

Rodzaje: Junior, Senior
Wymagania: Start możliwy wyłącznie dla zawodniczek nieposiadających aktualnej klasy sportowej.

Organizacja próby planszy przez organizatora nieobowiązkowa.

Cel: możliwość zdobycia klasy sportowej;

4. ZAWODY INNE Z KALENDARZA PZG – w niepełnym programie danej kategorii wiekowej.

- Puchar Prezesa, UKS-y, Klubowy Puchar Polski, Turniej Młodości.
- Organizacja próby planszy przez organizatora nieobowiązkowa.

5. ZAWODY SPOZA KALENDARZA PZG – turnieje organizowane przez kluby.

II. Regulamin poszczególnych imprez z Kalendarza PZG

1. Puchar Prezesa PZG

uczestnictwo: zawodniczki indywidualne z rocznika 2014 – 2015,
zawodniczki wchodzące w skład zespołów 2014 i młodsze.

Ilość zawodniczek w programie indywidualnym oraz zespołów bez ograniczeń.

program: układ taneczny, układ z obręczą,
dla chętnych zawodniczek istnieje możliwość startu w układzie z piłką,
która podlega osobnej klasyfikacji i nie wlicza się do wyniku wieloboju.
zespół taneczny

wymagania: wg regulaminu PZG dla młodziczek

punktacja: indywidualna w wieloboju (suma ocen układu tanecznego oraz układu z obręczą)
oraz w poszczególnych przyborach – układ taneczny, układ z obręczą
oraz układ z piłką (bez finałów)
w układach zespołowych (suma ocen z dwóch wykonań)

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

Klub dokonując zgłoszenia przez system PZG ma obowiązek wysłania informacji do organizatora (w terminie podanym w Komunikacie), które zawodniczki startują w układzie z piłką.

2. Eliminacje do OOM kl. II

– Drużynowe Mistrzostwa Polski kl. II

Wszystkie zawodniczki startujące w DMP kl. II biorą udział w Eliminacjach do OOM. Wyjątkiem są zawodniczki z rocznika 2013, które nie otrzymały zgody Instytutu Sportu na start w klasie wyższej. Zdobyte punkty takiej zawodniczki będą liczone wyłącznie do wyniku drużynowego. Kwalifikację do OOM uzyskuje najlepszych 56 zawodniczek w rywalizacji indywidualnej. Zawodniczka zajmująca 57 miejsce jest automatycznie zawodniczką rezerwową podczas OOM (na koszt klubu).

3. Mistrzostwa Polski kl.III – MAŁA OLIMPIADA

– Drużynowe Mistrzostwa Polski kl. III

Prawo startu mają wszystkie zgłoszone zawodniczki. Rywalizacja w wieloboju obejmuje start w 4 układach: tanecznym, z obręczą, z piłką oraz z maczugami. Do punktacji drużynowej wlicza się wynik wieloboju 3 najlepszych zawodniczek z zespołu.

– Indywidualne Mistrzostwa Polski kl. III

Prawo startu mają wszystkie zgłoszone zawodniczki. Rywalizacja w wieloboju obejmuje start w 4 układach: tanecznym, z obręczą, z piłką oraz z maczugami. Kwalifikację do finałów uzyskuje 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych układach. Każda zawodniczka ma prawo uzyskać kwalifikację

do maksymalnie 2 finałów. 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.

4. Turniej Młodości

uczestnictwo: kl. III – rocznik 2013 i młodsze – ilość zawodniczek bez ograniczeń.
kl. II – rocznik 2012 i 2011 – 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

5. Ogólnopolskie Mistrzostwa UKS-ów

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

Rocznik wg programu.

program:

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

finały:

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

wymagania: wg regulaminu PZG dla poszczególnych kategorii wiekowych.

punktacja: indywidualna w wieloboju oraz w finałach.

Podczas zawodów będzie rozegrany również Klubowy Puchar Polski.

6. Klubowy Puchar Polski

- Każdy klub musi być reprezentowany przez 6 zawodniczek (wyłonionych spośród uczestniczek UKS-ów) – po jednej w każdej kategorii.
- Program dla poszczególnych kategorii - wg regulaminu wieloboju UKS-ów.
- W Klubowym Pucharze Polski mogą startować wyłącznie kluby, które mają pełną drużynę.
- W klasyfikacji końcowej KPP liczy się max jedna drużyna z klubu.
- 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

7. Ogólnopolskie zawody Seniorek, Juniorek

- uczestnictwo:** ilość zawodniczek z danej kategorii wiekowej z każdego klubu bez ograniczeń
- program:** wielobój (4 przybory)
- wymagania:** wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej.

8. Zawody klasyfikacyjne Seniorek, Juniorek

- uczestnictwo:** ilość zawodniczek z danej kategorii wiekowej z każdego klubu bez ograniczeń
- program:** wielobój (4 przybory)
- wymagania:** wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej.

Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki nieposiadające aktualnej klasy sportowej.

9. Puchar Polski

- Puchar Polski jest to cykl imprez wyłaniający najlepszą zawodniczkę w kategorii Seniorek i Juniorek.
- uczestnictwo:** *W zawodach mają prawo udziału wszystkie zawodniczki z aktualną licencją zawodniczą PZG, posiadające aktualną, wymaganą klasę sportową*
- program:** wielobój (4 przybory)
- wymagania:** wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej

Cykl Pucharu Polski obejmuje następujące imprezy:

- Edycje Pucharu Polski
- Mistrzostwa Polski
- Finał Pucharu Polski

punktacja: Do punktacji końcowej Finału Pucharu Polski liczą się uzyskane najwyższe miejsca podczas trzech (w przypadku seniorek) lub dwóch (w przypadku junierek) wyżej wymienionych zawodów obejmujących cykl Pucharu Polski w wieloboju oraz poszczególnych przyborach.

KATEGORIA	NAGRODZENIE WIELOBOJU	NAGRODZENIE POSZCZEGÓLNYCH PRZYBORÓW
JUNIOR	2 najwyżej sklasyfikowane wyniki wieloboju	2 najwyżej sklasyfikowane wyniki poszczególnych przyborów – niezależne od zajętego miejsca w wieloboju
SENIOR	3 najwyżej sklasyfikowane wyniki wieloboju	3 najwyżej sklasyfikowane wyniki poszczególnych przyborów – niezależne od zajętego miejsca w wieloboju

Zajęte lokaty przeliczane są na punktację zgodnie z poniższą tabelą:

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 – Finał Pucharu Polski roku 2024, podczas których odbędzie się podsumowanie całego cyklu imprez (wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory). Podczas tych zawodów układy wykonuje się wg kolejności FIG. W pierwszym dniu zawodów pierwsze dwa przybory, w drugim dniu drugie dwa (np. seniorki pierwszego dnia obręcz i piłka na zmianę, w drugim dniu maczugi oraz wstążka na zmianę). Nie ma możliwości startu zgodnie z zasadą wiertuszki przyborów.

PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2024 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 ($\wedge$; T; b). 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 Niefundamentalnej 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 wykonane identycznie przez wszystkie zawodniczki.

c) Fundamentalne elementy przyboru

– Nie wszystkie fundamentalne techniczne grupy przyborów są wymagane dla zespołu jednak każdy układ musi zawierać wyszczególnione w tabelach (patrz przepisy RG CoP 2022-2024 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. Grupy Fundamentalne nie są oceniane podczas Ryzyk.

2. Rodzaje współpracy

2.1. 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.

– Dopuszczalne rodzaje współprac CC:

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/czkę wykonującą 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.

a) 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 minimum przez 1 sekundę, aby CC mogła zostać zaliczona

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

2.2. Współpraca z wysokimi/długimi/dużymi rzutami kilku przyborów ()

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 

2.3 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↗ oraz dla C↓.
- Wartość bazowa Współpracy z chwytem 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 dla C↓

C↗ C↓ 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)

2.3. 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. Jeśli gimnastyczka wykonuje rotację z oparciem na partnerkę, poniżej poziomu ramienia partnerki w pozycji stojącej, nie jest to zaliczane jako Współpraca z Podnoszeniem (CL).

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

Wartość bazowa: 0.10 pkt.

3.1. 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 z 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 łapią swój przybór (ostatni rzut lub chwyt z ponownego rzutu).

3.2. 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

4. SENIORKI – klasa mistrzowska

Program: 5 obręczy
3 wstążki 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 2008 i starsze
Punktacja: W wieloboju (suma ocen z dwóch układów) i w poszczególnych układach.

5. JUNIORKI – klasa I

Program: **5 par 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 (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  /  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 2009, 2010.

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

6. JUNIORKI MŁODSZE – klasa II

Program: **5 obręczy**

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  /  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 2011, 2012.

Punktacja: W wieloboju suma ocen z dwóch układów

7. MŁODZICZKI – klasa III

Program: **5 par maczug**

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.

– WYJĄTEK!!!

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 2013 i młodsze.

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykoną)

8. 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	DB 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 młodniczek.

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2014 i młodsze.

8.1. Trudność

- W ćwiczeniu zespołowym muszą być reprezentowane wszystkie grupy ruchów ciała ($\wedge, T, \phi$). Minimum 1 trudność z każdej Grupy Ciała musi zostać 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.
- Elementy z tabeli rotacji w szpagacie z pomocą (nr 32  oraz 33 ) będą zaliczane do wartości 0,4 pkt.

8.2. 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 bez przyboru) 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 **lub seria trzech DB z rotacją 360° o wartości 0.20 lub więcej.**

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 $DB 0.20$**

8.3. W układzie obowiązuje minimum 6 różnych ustawień.

8.4. 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.

8.5. 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 gimnastyczne
- Oparcia na gimnastyczne
- „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.

- elementy CC nie mogą być wykonane podczas ścieżki kroków tanecznych

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 dynamiczną rotację 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) – każdy element pre-akrobatyczny musi być wykonany pod lub nad zawodniczką/zawodniczkami
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 główną akcję Współpracy

Przy zderzeniu się zawodniczek współpraca nie jest zaliczana, kara wykonania: 0,10

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2014 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonń)

9. UWAGI OGÓLNE DO UKŁADÓW ZESPOŁOWYCH

9.1. W kategorii młodziczek mogą startować max. 2 zawodniczki z klasy młodzieżowej bez konsekwencji w startach indywidualnych.

9.2. 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).

9.3. 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).

9.4. Podczas danych zawodów rozgrywanych w kategoriach układów zespołowych zawodniczka może startować tylko w jednym zespole.

9.5. W Mistrzostwach Polski dopuszcza się do startu zespoły, w skład których wchodzi zawodniczki z kilku klubów lub miast. W przypadku gdy skład zespołu zawiera zawodniczki zarejestrowane w różnych klubach sportowych trener ma obowiązek zgłoszenia nazwy zespołu organizatorowi zawodów.

REPREZENTACJA MIASTA	Zawodniczki wchodzące w skład zespołu zarejestrowane są w obrębie jednego miasta
REPREZENTACJA WOJEWÓDZTWA	Zawodniczki wchodzące w skład zespołu zarejestrowane są w obrębie różnych miast, ale na terenie jednego województwa.
REPREZENTACJA MIASTO 1 – MIASTO 2	Zawodniczki wchodzące w skład zespołu zarejestrowane są w obrębie różnych miast oraz różnych województw.

9.6. Podczas startu w zawodach zespołów zawodniczka może zdobyć klasę jedynie w kategorii Juniora. Zawodniczka rezerwowa musi wystąpić w jednym wykonaniu układu podczas zawodów, aby mogła być klasyfikowana, punktowana i nagradzana. Zdobyta klasa obowiązuje w startach indywidualnych od dnia zdobycia do końca kolejnego roku kalendarzowego.

KOMISJA SZKOLENIOWA SEKCJI GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ
Warszawa, 12.12.2023