

PROGRAM ZAWODÓW I WYMAGANIA w gimnastyce artystycznej na rok 2024

układy zespołowe

(przepisy 2025-2028)



W kolorze czerwonym wyróżnione są wszystkie zmiany w stosunku do wersji Programu z dnia 29.05.2024.

Program i Wymagania dotyczą wymogów obowiązujących podczas Mistrzostw Polski w układach zespołowych w Rumi 22 – 24.11.2024, gdzie decyzją Zarządu sekcji GA będą obowiązywały przepisy FIG 2025-2028

Wersja edytowana 11.07.2024r

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; \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 Niefundamentalnej Grupy~~ technicznym pracy przyboru.

b) Trudności z wymianą

– tylko wymiana wykonana poprzez wysoki lub 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.

2. Rodzaje współpracy

***ta sama grupa elementów pre-akrobatycznych może być wykorzystana:**

- raz w CC i
- raz w CR **LUB** w rzucie kilku przyborów **LUB** w chwycie kilku przyborów

***elementy pre-akrobatyczne wykonane z podparem na partnerce oraz elementy pre-akrobatyczne wykonane z podparem na podłodze są traktowane jako IDENTYCZNE.**

***ROTACJE PIONOWE oraz rotacje DB- mogą być powtarzane w DC bez limitu**

2.1. Współprace bez wysokich lub długich rzutów przyboru (CC) Wartość bazowa: **0.20** pkt.

– współpracy bez wysokich lub długich rzutów zawierające relacje gimnastyczek lub przyboru złożone z minimum 3 identycznych akcji wykonanych natychmiast jedna po drugiej.

Ważne **akcje**, które mogą być wykonywane z małymi rzutami, toczeniami po ciele, toczeniami po podłodze, odbiciami, pchaniem, ślizganiem itp:

- rozrzut przyborów do partnerki/partnerek
- przekazywanie przyborów partnerce/partnerkom
- powrót/przekazanie przyboru partnerce/partnerkom
- dając impuls dla przyboru partnerki, ten przybór może zostać odebrany przez inną partnerkę

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.

Rodzajem Współpracy CC jest CC z Konstrukcją.

Polega na połączeniu 5 zawodniczek w relacji z przyborami, które stwarzają wyraźnie rozpoznawalny obraz, zatrzymany minimum przez 1 sekundę.

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

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

Wartość bazowa: **0.20 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↗

2.3. Współpraca z chwytem kilku przyborów (C \Downarrow)

Wartość bazowa: 0.20 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:

	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 \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)~~

~~2.4. 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: 0.20 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 – max. 2 razy *seria zaliczona wyłącznie, jeśli zawodniczka wykonująca główną akcję rzuci i chwyci swój przybór
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 przez zawodniczkę, przybór lub zamkniętą konstrukcję przyborów/gimnastyczek
	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 *rzut długi 8m	S min. 2	R max. 1	DC min. 9 max. 14 w kolejności wykonania CC min. 3 CR min. 3 C↗ / C↘ min. 3
	max. 9 (1 do wyboru) w kolejności wykonania W nie ma wymogu fal 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 <i>*rzut długi-6m</i>	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 C↗ / C↘ min. 2 <i>*rzut długi-6m</i>
	max. 6 w kolejności wykonania W nie ma wymogu fal 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 <i>*rzut długi-6m</i>	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 C↗ / C↘ min. 2 <i>*rzut długi-6m</i>
	max. 6 w kolejności wykonania W nie ma wymogu fal 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 <i>*rzut długi-5m</i>	S min. 3	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2 c↗ / c↘ min. 2 <i>*rzut długi-5m</i>
	max. 6 w kolejności wykonania W nie ma wymogu fal 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 wykonań)

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. 7 W nie ma wymogu fal ciała	S min. 4	R max. 1	DC max. 12 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.





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, \circ). Minimum 1 trudność z każdej Grupy Ciała musi zostać wykonana przez 5 gimnastyczek, mogą wykonywać ten element równocześnie, w podgrupach lub kaskadą/natychmiast po sobie (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 3.2101 0.1pkt  oraz 3.2202 0.2pkt.  ) – nie dodaje się punktów za dodatkowe rotacje, poza bazową. 

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 $R_3 S = 0.50$ oraz 3 x DB 0.40
- ryzyko – dwa obroty chaine + przejście w przód $R_3 Z = 0.40$
- ryzyko – trzy przewroty w przód $R_3 S = 0.50$
- ryzyko – dwa podskoki w obrocie 360° + Illusion $R_3 Z = 0.40$ oraz ~~DB 0.20~~

~~8.3. W układzie obowiązuje minimum 6 różnych ustawień.~~

8.4. Elementy Współpracy między gimnastyczkami

Dozwolone jest powtórzenie tej samej rotacji (z grupy elementów pre-akrobatycznych i/lub rotacji pionowych itp.) we współpracy i R.

- wszystkie współprace w podgrupach muszą być wykonane w bliskiej odległości, w przeciwnym wypadku nie będą zaliczane.

8.5. Rodzaje współprac (DC)



- CC – współprace zawierające relacje gimnastyczek złożone z minimum 3 identycznych akcji wykonanych natychmiast jedna po drugiej

Wartość bazowa: **0.20** 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 0.40 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: 0.20 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 – max. 2 razy
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 wykonań)

9. UWAGI OGÓLNE DO UKŁADÓW ZESPOŁOWYCH

9.1. W kategorii **młodziczek (klasa III)** 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, 11.07.2024