



PROGRAM ZAWODÓW I WYMAGANIA w gimnastyce artystycznej na 2026 rok



Wersja edytowana 21.01.2026r.

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl

SPIS TREŚCI

I.	REGULAMIN ZAWODÓW – SPRAWY ORGANIZACYJNE	4
1.	Założenia ogólne regulaminu zawodów	4
2.	Organizator zawodów	4
3.	Funkcje Kierownika/Organizatora zawodów	4
4.	Termin i miejsce zawodów	5
5.	Program	5
6.	Zgłoszenia na zawody z kalendarza PZG	5
7.	Muzyka	6
8.	Zgłoszenia sędziów na zawodach z Kalendarza PZG	6
9.	Udział w zawodach	6
10.	Nagrody	6
11.	Organizacja Ogólnopolskich/Klasyfikacyjnych zawodów klasy I oraz mistrzowskiej	7
12.	Zasady finansowania	7
13.	Przebieg Zawodów	7
14.	Sprawozdawczość	8
15.	Komisje sędziowskie i zakres obowiązków – Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na 2026 rok	8
16.	System VAR	8
17.	Zasady postępowania w przypadku uzyskania przez zawodniczkę lub zespół takich samych ocen	9
18.	Zasady udziału w finałach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży kl. II	9
19.	Zasady kolejności wykonywania układów podczas zawodów	9
20.	Kadra Narodowa	10
21.	Badania lekarskie	10
22.	Licencje	10
23.	Strój gimnastyczny - Wg RG CoP 2025 – 2028 (punkt 10)	10
24.	Klasy sportowe i klasyfikacja zawodniczek	10
25.	Minima klasyfikacyjne	11
26.	Reprezentowanie Polski	12
27.	Obowiązki trenerów PZG	12
28.	Zmiana barw klubowych	12
29.	Wymiary przyborów	13

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl

II.	PROGRAM I WYMAGANIA NA ROK 2026	14
1.	SENIORKI – klasa mistrzowska	14
2.	JUNIORKI – klasa I	15
3.	JUNIORKI MŁODSZE – klasa II	16
4.	MŁODZIK	17
5.	PIERWSZY KROK	19
III.	Hierarchia imprez w roku 2026	21
1.	ZAWODY CENTRALNE	21
2.	ZAWODY OGÓLNOPOLSKIE	21
3.	ZAWODY KLASYFIKACYJNE	21
4.	ZAWODY INNE Z KALENDARZA PZG – w niepełnym programie danej kategorii wiekowej.	21
5.	ZAWODY SPOZA KALENDARZA PZG – turnieje organizowane przez kluby.	21
IV.	Regulamin poszczególnych imprez z Kalendarza PZG	22
1.	Puchar Prezesa PZG	22
2.	Eliminacje do OOM kl. II	22
3.	Drużynowe Mistrzostwa Polski Młodzika	22
4.	Turniej Młodości	23
5.	Ogólnopolskie zawody Seniorek, Juniorek	23
6.	Zawody klasyfikacyjne Seniorek, Juniorek	23
7.	Puchar Polski	23
V.	PROGRAM I WYMAGANIA NA 2026 ROK UKŁADY ZESPOŁOWE	25
1.	Przepisy ogólne	25
2.	Rodzaje współpracy	25
3.	Współprace z wysokimi/długimi/rzutami przyboru oraz rotacjami ciała podczas lotu przyboru (CR)	26
4.	SENIORKI – klasa mistrzowska	28
5.	JUNIORKI – klasa I	29
6.	JUNIORKI MŁODSZE – klasa II	30
7.	MŁODZIK – start podczas Mistrzostw Polski rocznika 2015	31
8.	MŁODZIK – start podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodziczek	32
9.	UWAGI OGÓLNE DO UKŁADÓW ZESPOŁOWYCH	34
10.	PROGRAM PRZYBORÓW NA ROK 2027	35

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl

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) 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

Organizatorem 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. 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. Rekomenduje się, żeby zawody nie rozpoczynały się wcześniej niż o godz. 9.30. Przy zawodach całonocnych należy zapewnić przerwę dla sędziów.

c) Przygotowuje rozpisę prób planszy adekwatnie do liczby zgłoszonych zawodniczek oraz dostępności obiektów. Za zgodą Zarządu Sekcji GA PZG dopuszcza się zniesienie obowiązku organizowania prób planszy.

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 Zarządu Sekcji GA PZG na adres zarzadgart@pzg.pl.

- 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 solistek w programie minutowym nie może być mniejszy niż 2:30 minuty. 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 oraz System zgłoszeń PZG

- a) Zgodnie z kalendarzem imprez lub komunikatem PZG
- b) Nie później niż sześć tygodni* przed zawodami organizator przesyła na adres zarzadgart@pzg.pl „Komunikat nr 1”, zawierający termin otwarcia oraz zamknięcia bramek w Systemie PZG. Nie później niż 21 dni przed rozpoczęciem zawodów należy dostarczyć Komunikat nr 2 zawierający program minutowy zawodów. Komunikat ukaże się na stronie PZG miesiąc przed rozpoczęciem zawodów.

*Termin podania Komunikatu nr 1 lub 2 może ulec zmianie w szczególnych przypadkach za zgodą Zarządu Sekcji GA 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.

5. Program

Zgodnie z programem zawodów na 2026 rok.

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 zmiany w obrębie liczby zgłoszonych zawodniczek są dokonywane bez opłaty. Wszelkie modyfikacje wpływające na liczbę zawodniczek wiążą się z poniesieniem opłaty i otwarciem bramek. Zgłoszenia zawodniczek po terminie są możliwe wyłącznie do dnia losowania kolejności startów.

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
- opłata startowa Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików – 80 zł
- startowe za zespół – 100 zł za zawodniczkę.
- opłata regulaminowa za brak sędziego – 300 zł (na subkonto Sekcji GA)

W przypadku imprez łączonych opłata startowa powinna być wniesiona dla każdej imprezy.

Przykład:

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

Liczba drużyn zgłoszonych do udziału w zawodach wynika z liczby zgłoszonych zawodniczek.

Przykład: przy zgłoszeniu 9 zawodniczek w kategorii juniorek, klub ma obowiązek uiścić opłatę startową za 3 drużyny.

Startowe opłacane jest przelewem na konto podane przez organizatora zawodów w terminie nie później niż 14 dni przed zawodami. Opłata startowa jest bezzwrotna.

7. Muzyka

Muzyka 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

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.

8. Zgłoszenia sędziów na zawodach z Kalendarza PZG

Zgłoszenia sędziów posiadających aktywną licencję PZG należy przysłać do Organizatora zawodów w terminie podanym w Komunikacie nr 1. W przypadku niedotrzymania wymaganego terminu zgłoszenia sędziów organizator ma prawo nie przyjąć zgłoszenia. Szczegóły patrz *Regulamin Sędziowski 2026*.

9. Udział w zawodach

- a) Prawo startu w zawodach z kalendarza PZG zaliczanych do SSM (MP, OOM, MMM) mają zawodniczki i zawodnicy*, którzy:
- posiadają obywatelstwo polskie,
 - 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 przedstawia dowód ubezpieczenia NW.
- b) Prawo startu w pozostałych zawodach z kalendarza PZG mają zawodniczki i zawodnicy*, którzy:
- są zrzeszone/zrzeszeni 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 przedstawia dowód ubezpieczenia NW.

*Konkurencja zawodników zostanie rozegrana, jeżeli liczba ostatecznie sklasyfikowanych uczestników wynosi minimum czterech zawodników, a w konkurencjach drużynowych minimum trzy drużyny.

10. Nagrody

- a) Podczas zawodów centralnych 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.

11. Organizacja Ogólnopolskich/Klasyfikacyjnych zawodów klasy I oraz 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 2026 rok oraz Regulaminu Sędziowskiego na 2026 rok.

12. Zasady finansowania

a) Koszty organizacji zawodów pokrywa 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 7 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.

13. 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 rejestrowane 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 w szczególnych przypadkach za zgodą Zarządu Sekcji GA PZG może kontynuować start w kolejnym dniu zawodów.

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 cząstkowych, 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 2025 – 2028. Karty sędziowskie można pobrać ze strony PZG. Sędzia ma obowiązek przekazać wypełnione i podpisane zeszyty sędziemu głównemu po zakończeniu zawodów.

l) Oferta na organizację zawodów (zarówno z kalendarza PZG, jak również zawodów Pierwszego kroku, czy klasyfikacyjnych) powinna być przesłana na adres zarzagment@pzg.pl na oficjalnym druku dostępnym na stronie PZG.

m) Zawody o randze Mistrzostw odbywają się zgodnie ze scenariuszem zamieszczonym na stronie PZG.

14. Sprawozdawczość

a) Dokumentacja zawodów (każdy z kalendarza PZG) zawiera:

- Sprawozdanie sędziego głównego na aktualnym druku obowiązującym w roku 2026
- Komunikat końcowy zawodów
- Preliminarz kosztów z wydatkowania środków Ministerialnych oraz sponsorskich PZG.

b) Kompletną dokumentację należy przesłać do Zarządu Sekcji GA PZG (zarzagment@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 2026 roku.

15. Komisje sędziowskie i zakres obowiązków – Wg Regulaminu Sędziowskiego PZG na 2026 rok

a) Wgląd w zeszyty 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. Sędziowie nie mogą udostępniać do wglądu swoich zeszytów innym sędziom lub trenerom.

b) Zgodnie z Regulaminem Etyki PZG przy stolikach sędziowskich wprowadza się bezwzględny zakaz używania telefonów komórkowych ani żadnych innych sprzętów elektronicznych służących do komunikacji.

16. 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. Z systemu 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.

17. 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.

18. 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)

19. 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).

b) Wprowadza się poniższe zasady spadania rzutów podczas zawodów:

ILOŚĆ RZUTÓW	DZIEŃ 1 ZAWODÓW	DZIEŃ 2 ZAWODÓW	DZIEŃ 3 ZAWODÓW
Mniej niż 100 zawodniczek 4 rzuty	1 rzut	2 rzut	1 rzut
	2 rzut	1 rzut	2 rzut
	3 rzut	4 rzut	3 rzut
	4 rzut	3 rzut	4 rzut
Więcej niż 100 zawodniczek 6 rzutów	1 rzut	3 rzut	2 rzut
	2 rzut	1 rzut	3 rzut
	3 rzut	2 rzut	1 rzut
	4 rzut	6 rzut	5 rzut
	5 rzut	4 rzut	6 rzut
	6 rzut	5 rzut	4 rzut

d) Podczas zawodów 3 dniowych (wielobój 4 układów) zawodniczki wykonują układy:
piątek: obręcz + piłka na zmianę (1 układ),
sobota: maczugi + wstążka na zmianę (2 układy)
niedziela: obręcz + piłka na zmianę (1 układ)

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 i zawodniczek nie ulega zmianie.

e) 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.

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

- 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. 19)
kl. II 4 rzuty (15-28, 1-14, 43-56, 29-42) – maczugi, wstążka na zmianę
- trzeci dzień zawodów – Finały

20. 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.

21. 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.

22. 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 2026 rok.
- c) Licencje FIG mają prawo wyrabiać zawodniczki (junior, 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 2026 rok) – szczegółów w Regulaminie sędziowskim na 2026 rok.

23. Strój gimnastyczny - Wg RG CoP 2025 – 2028 (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 przepisów dotyczących strojów startowych punkt 10.1 przepisów CoP 2025 – 2028 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 CoP 2025 – 2028.

24. Klasy sportowe i klasyfikacja zawodniczek

- a) Zawodniczka, która wystartuje w kategorii wyższej może powrócić do kategorii niższej tylko wtedy, kiedy program zawodów określa start w niepełnym programie lub start w rocznikach.

- b)** Zdobyć klasy I lub II (dla Juniorek) oraz I lub Mistrzowskiej (dla Seniorek) jest możliwe wyłącznie podczas zawodów ogólnopolskich lub klasyfikacyjnych z kalendarza PZG zatwierdzonych przez Zarząd Sekcji GA PZG.
- c)** 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).
- d)** Klasa sportowa jest ważna od momentu jej uzyskania do końca następnego roku kalendarzowego.
- e)** Zawodniczka, która nie posiada wymaganej klasy sportowej, nie ma możliwości startu w konkursie, w zawodach mistrzowskich indywidualnych klasy Junior, Senior.
- f)** 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.
- g)** 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: 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.

25. Minima klasyfikacyjne

Młodzik:

56.00 punktów średnia za układ 14.00

Junior Młodszy:

64.00 punktów średnia układ 16.00

Przy starcie w juniorkach:

68.00 punkty średnia za układ 17.00

Junior:

72.00 punktów średnia za układ 18.00

Przy starcie w seniorkach:

76.00 punktów średnia za układ 19.00

Młodzieżowiec / Senior:

92.00 punktów średnia za układ 23.00

Minima klasyfikacyjne dla zespołów juniorskich:

Junior:

38.00 punktów średnia za układ 19.00

Podczas startu w zawodach zespołów w 2026 roku zawodniczka w kategorii juniorek nie musi posiadać wymaganej klasy sportowej. Zdobyta klasa w ćwiczeniach zespołowych w roku 2025 obowiązuje również w startach indywidualnych.

26. Reprezentowanie Polski

- a) Na wszystkich międzynarodowych zawodach rangi FIG, Polskę reprezentują wyłącznie zawodniczki powołane przez PZG.
- b) 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,
- 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/ zagranicznych ligach. 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 na minimum 21 dni przed ich rozpoczęciem. Zgodnie z Uchwałą nr 328 Zarządu PZG z dnia 9 czerwca 2025 roku.

27. Obowiązki trenerów PZG

- a) Znajomość regulaminów
Trenerzy mają obowiązek zapoznania się z „Regulaminem Etyki PZG” dostępnym na stronie PZG.
- b) Opieka i kontrola szkoleniowa
Trenerzy sprawują pełną opiekę i kontrolę szkoleniową nad zawodniczkami podczas trwania zawodów, zgodnie z zasadami safeguardingu, z poszanowaniem praw dziecka, zasad fair play oraz właściwego traktowania dzieci i młodzieży.
- c) Strój trenera
Trenerzy powinni stosować odpowiedni strój sportowy zgodny z wymogami PZG i charakterem zawodów (np. strój klubowy, sportowy, schludny i funkcjonalny).
- d) Muzyka
Trenerzy odpowiadają za przesłanie prawidłowych podkładów muzycznych w formacie mp3 zgodnymi z wymaganiami organizatora zawodów i Programem i Wymaganiami Sekcji GA PZG na 2026 rok.
- e) Ingerencja podczas zawodów
Trenerzy sprawując swoją funkcję podczas trwania zawodów i występu swojej zawodniczki nie mogą kibicować, gestykulować, a jedynie obserwować w sposób zrównoważony w wyznaczonym miejscu z dala od planszy startowej. Trenerzy nie mają prawa komunikować się z sędziami podczas trwania zawodów.
- f) Informowanie
Trenerzy są zobowiązani do przekazywania wszystkich informacji dotyczących zmian osobowych bądź wycofania zawodniczek ze startu bezpośrednio do organizatora zawodów.
- g) Doskonalenie zawodowe
Trenerom rekomenduje się doszkalanie poprzez platformę edukacyjną FIG STS, przeznaczoną dla sędziów i trenerów, w celu podnoszenia kwalifikacji i wiedzy szkoleniowej.

28. Zmiana barw klubowych

- Według Regulaminu Zmiany Barw Klubowych PZG.

29. Wymiary przyborów

PIERWSZY KROK

- bez pomiaru

MŁODZIK

- bez pomiaru

JUNIOR MŁODSZY

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

JUNIOR

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

SENIOR / MŁODZIEŻOWIEC

- 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 2026

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 najwyższe 8 DB będzie ocenianych	S min. 2	R max. 4 w kolejności wykonania	DA max. 15 (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 2010 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 2010, 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.
- Zawodniczki nieposiadające obywatelstwa polskiego mają prawo startu w Indywidualnych i Drużynowych Mistrzostwach Polski Seniorek. Zgodnie z Regulaminem ogólnym współzawodnictwa młodzieży uzdolnionej Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii seniorek nie mają prawa uczestnictwa wyłącznie w Mistrzostwach Polski Młodzieżowca.
- 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 24 niniejszego Programu.

Drużyna składa się z 2 zawodniczek.

Punktacja

– Indywidualne Mistrzostwa Polski Seniorek

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).

– Młodzieżowe Mistrzostwa Polski

Punktacja indywidualna SSM w wieloboju (suma ocen z czterech układów)

– Drużynowe Mistrzostwa Polski Seniorek

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

– *Pozostałe zawody solistek*

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 najwyższe 6 DB będzie ocenianych	S min. 2	R max. 3 w kolejności wykonania	DA max. 12 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 2011, 2012 bez możliwości powrotu do klasy niższej, posiadające aktualną I lub II klasę sportową.

– Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2012, 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.

– Zawodniczki nieposiadające obywatelstwa polskiego mają prawo startu w Drużynowych Mistrzostwach Polski Juniorek wyłącznie. Zgodnie z Regulaminem ogólnym współzawodnictwa młodzieży uzdolnionej Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii juniorek nie mają prawa uczestnictwa zarówno w wieloboju jak i finałach Indywidualnych Mistrzostw Polski Juniorek.

– 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 24 niniejszego Programu.

Drużyna składa się z 3 zawodniczek.

2.2 Punktacja

– *Indywidualne Mistrzostwa Polski*

Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z czterech układów) oraz w 4 finałach (dla 8 najlepszych zawodniczek w poszczególnych przyborach). Zawodniczka może wystąpić maksymalnie w trzech finałach, w 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 solistek*
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 junierek FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacje kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudności Przyboru
Symbole	DB najwyższe 6 DB będzie ocenianych	S min. 2	R max. 3 w kolejności wykonania	DA max. 12 w kolejności wykonania
Grupy Trudności Ciała	Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min.1			

3.1. Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2013, 2014 bez możliwości powrotu do klasy niższej.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2014, 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.
- Zawodniczki nieposiadające obywatelstwa polskiego nie mają prawa startu w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży. Zgodnie z Regulaminem ogólnym współzawodnictwa młodzieży uzdolnionej Systemu Sportu Młodzieżowego w kategorii junierek młodszych mogą wyłącznie wchodzić w skład drużyn podczas EOOM.
- 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. MŁODZIK

Program

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

Wymagania

UKŁAD Z PRZYBOREM – wymagania takie same jak dla junierek FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności Ciała	Kombinacje kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudności Przyboru
Symbole	DB najwyższe 6 DB będzie ocenianych	S min. 2	R max. 3 w kolejności wykonania dopuszcza się wykonanie jednej rotacji pod przyborem w locie R = 0.1	DA max. 12 w kolejności wykonania
Grupy Trudności Ciała	Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min. 1			

UKŁAD TANECZNY

Składowe trudności	Trudności Ciała	Kombinacje Kroków Tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją
Symbole	DB najwyższe 6 DB będzie liczonych	S min. 3	R max. 2 max. 1 w serii
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1		

– W układzie tanecznym w kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać R oraz elementów pre – akrobatycznych.

– W układzie tanecznym wprowadza się możliwość wykonania maksimum dwóch R (rotacje ciała bez przyboru) złożonych 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).

– **PRZYKŁAD:**



- Seria trzech skoków **$R_3 S = 0.50$ oraz $3 \times DB 0.40$**
- 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  **$R_3 Z = 0.40$**

4.1 Uczestnictwo

- W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2015 – 2017.
- Zawodniczka z rocznika młodszego niż 2017, startując w kategorii Młodzik, w zawodach objętych systemem współzawodnictwa sportu młodzieżowego musi posiadać zgodę Instytutu Sportu popartą orzeczeniem lekarskim i zgodą Zarządu Sekcji GA PZG.
- Zawodniczki nieposiadające obywatelstwa polskiego nie mają prawa startu zarówno w wieloboju jak i w finałach Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodziczek.
- Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodziczek.

4.2 Punktacja MMM

- Regulamin centralny organizacji MMM dostępny jest na stronie PZG.
- Punktacja indywidualna w wieloboju (suma ocen z wykonanych układów) oraz w 4 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.
- Zawodniczki urodzone w 2015 roku nie mają możliwości kwalifikacji do finału w układzie tanecznym.
- 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, 3 lub 4 układach. Zawodniczki startujące zarówno w 1,2,3 lub 4 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 liczby prezentowanych układów) ma możliwość zdobycia punktów w SSM.

Opłata startowa dla zawodniczek – 80 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 odbywa się w terminie 13 – 15.03.2026. 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.

5. PIERWSZY KROK

Program 3 układy: taneczny, z obręczą i z piłką

Wymagania

UKŁAD Z PRZYBOREM

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przybora	Trudności Ciała	Kombinacje kroków tanecznych (ARTYZM)	Dynamiczne Elementy z Rotacją	Trudności Przybora
Symbole	DB najwyższe 6 DB będzie ocenianych	S min. 2	R max. 3 w kolejności wykonania dopuszcza się wykonanie jednej rotacji pod przyborem w locie R = 0.1	DA max. 10 w kolejności wykonania
Grupy Trudności Ciała	Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1 Skoki – min.1			

UKŁAD TANECZNY

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

- W układzie tanecznym w kombinacji kroków tanecznych nie wolno wykonywać R oraz elementów pre-akrobatycznych.
- Kara za brak każdej obowiązkowej fali, wykonanej zgodnie z definicją – 0.30 pkt (komisja DB)

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.

PRZYKŁAD:



- Seria trzech skoków **R₃ S = 0.50 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 = 0.40**

5.1 Uczestnictwo

W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2018 i młodsze. Klub ma prawo zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek.

- **Kategoria pierwszy krok nie rywalizuje w ramach Systemu Sportu Młodzieżowego.**
- Kluby zainteresowane organizacją rywalizacji w ramach Pierwszego Kroku mogą przysyłać oferty na adres zarzadgart@pzg.pl. Zawody te mogą odbywać się przy innych imprezach z Kalendarza PZG bądź Okręgu.

ZAWODY ROZGRYWANE W POLSCE W ROKU 2026

III. Hierarchia imprez w roku 2026

1. ZAWODY CENTRALNE

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

Organizator zamieszcza w programie zawodów harmonogram prób planszy, jeśli jest możliwość ich przeprowadzenia.

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

Organizator zamieszcza w programie zawodów harmonogram prób planszy, jeśli jest możliwość ich przeprowadzenia.

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, Turniej Młodości.
- Organizacja próby planszy przez organizatora nieobowiązkowa.

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

IV. Regulamin poszczególnych imprez z Kalendarza PZG

1. Puchar Prezesa PZG

uczestnictwo:	zawodniczki indywidualne z rocznika 2016 i 2017 Liczba zawodniczek została ograniczona do 10 osób. Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego
program:	układ taneczny, układ z obręczą, układ z piłką
wymagania:	wg regulaminu PZG dla młodziczek
punktacja:	indywidualna w wieloboju oraz w poszczególnych przyborach – układ taneczny, układ z obręczą oraz układ z piłką (bez finałów)

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 2015, 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).

Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego wyłącznie w Drużynowych Mistrzostwach Polski.

3. Drużynowe Mistrzostwa Polski Młodzika

– Ogólnopolskie zawody Młodzika

Prawo startu mają wszystkie zgłoszone zawodniczki. Rywalizacja w wieloboju obejmuje start w 4 układach: tanecznym, z obręczą, z piłką oraz z maczugami.

Zawody nie są objęte Regulaminem ogólnym współzawodnictwa młodzieży uzdolnionej Systemu Sportu Młodzieżowego.

Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego

– Drużynowe Mistrzostwa Polski Młodzika

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.

Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego

4. Turniej Młodości

uczestnictwo:	I Kategoria – rocznik 2014 i 2013 – liczba zawodniczek bez ograniczeń. II Kategoria – rocznik 2015 i młodsze – liczba zawodniczek bez ograniczeń. Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego
program:	I Kategoria – układ z piłką, układ z maczugami, układ ze wstążką II Kategoria – układ z obręczą, układ z piłką
wymagania:	wg regulaminu PZG dla kategorii Juniora Młodszego i Młodzika
punktacja:	indywidualna w wieloboju i w każdym przyborze

5. Ogólnopolskie zawody Seniorek, Juniorek

uczestnictwo:	liczba zawodniczek z danej kategorii wiekowej z każdego klubu bez ograniczeń Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego
program:	wielobój (4 przybory)
wymagania:	wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej.

6. Zawody klasyfikacyjne Seniorek, Juniorek

uczestnictwo:	liczba zawodniczek z danej kategorii wiekowej z każdego klubu bez ograniczeń Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego
program:	wielobój (4 przybory)
wymagania:	wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej.

Prawo startu mają wyłącznie zawodniczki nieposiadające aktualnej klasy sportowej.

7. Puchar Polski

- Puchar Polski jest to cykl imprez wyłaniający najlepszą zawodniczkę w kategorii Seniorek i Juniorek.

uczestnictwo:	<i>W zawodach mają prawo udziału wszystkie zawodniczki z aktualną licencją zawodniczą PZG, posiadające aktualną, wymaganą klasę sportową</i> Prawo startu dla zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego
program:	wielobój (4 przybory)
wymagania:	wg regulaminu PZG dla danej kategorii wiekowej

Cykl Pucharu Polski obejmuje następujące imprezy:

Seniorek:

- I Edycja Pucharu Polski
- Mistrzostwa Polski
Podczas rywalizacji Mistrzostw Polski Seniorek odbędzie się klasyfikacja Pucharu Polski w ramach II edycji Pucharu Polski uwzględniająca start zawodniczek bez obywatelstwa polskiego.
- Finał Pucharu Polski

Junierek:

- I Edycja Pucharu Polski
- II Edycja Pucharu Polski
- Finał Pucharu Polski / Mistrzostwa Polski

Podczas rywalizacji Mistrzostw Polski Junierek odbędzie się klasyfikacja Pucharu Polski w ramach Finału Pucharu Polski uwzględniająca start zawodniczek bez obywatelstwa polskiego.

punktacja:

Do punktacji końcowej Finału Pucharu Polski liczą się uzyskane najwyższe miejsca podczas wszystkich trzech wyżej wymienionych zawodów obejmujących cykl Pucharu Polski w wieloboju oraz poszczególnych przyborach.

Zawodniczki zostaną sklasyfikowane bez względu na liczbę wykonanych układów bądź zrealizowanych startów. Obowiązują miejsca ex aquo.

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, podczas których odbędzie się podsumowanie całego cyklu imprez (wręczeniem pucharów za wielobój i poszczególne przybory). Podczas tych zawodów układy wykonuje się wg kolejności FIG.

V. PROGRAM I WYMAGANIA NA 2026 ROK 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, o). 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 technicznej pracy przyboru.

b) Trudności z wymianą

– Tylko wymiana wykonana poprzez wysoki, długi 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 INDENTYCZNE.

*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.

– Współprace 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 przez minimum przez 1 sekundę.

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

2.2. Współpraca z wysokimi/długimi-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)

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

Każde kryterium + 0.10 pkt. jednorazowo w C↗

a. Współpraca z chwytem kilku przyborów (C⇓)

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↗ 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

Każde kryterium + 0.10 pkt. jednorazowo dla C⇓

3. Współprace z wysokimi/długimi/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 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

4. SENIORKI – klasa mistrzowska

Program: 5 piłek
3 obręcze i 2 pary maczug

Wymagania: wg regulaminu FIG

Składowe trudności połączone z technicznymi elementami przyboru	Trudności bez Wymian: Trudności Ciała	Trudności z Wymianą: Trudność Wymiany	Kombinacja Kroków Tanecznych (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				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

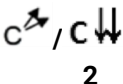
Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2010 i starsze
Punktacja: W wieloboju (suma ocen z dwóch układów) i w poszczególnych układach.

5. JUNIORKI – klasa I

Program: 5 piłek
5 wstążek

Podczas Mistrzostw Polski 2026 zespół juniorski wykonuje dwukrotnie układ z 5 wstążkami. Natomiast podczas Mistrzostw Polski w 2027 roku zespół juniorski wykona 2 układy: 5 piłek, 5 wstążek.

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 *rzut długi-6m	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2  min. 2 *rzut długi-6m
	max. 6 w kolejności wykonania				
Grupy Trudności Ciała	Skoki – min. 1 Równowagi – min. 1 Rotacje – min. 1				

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

Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2011, 2012.
Punktacja: W wieloboju (suma ocen z dwóch układów) i w poszczególnych układach.

6. JUNIORKI MŁODSZE – klasa II

Program: 5 piłek
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 *rzut długi-6m	S min. 2	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2  min. 2 *rzut długi – 6m
	max. 6 w kolejności wykonania				
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.

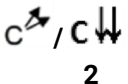
Uczestnictwo: W zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2013, 2014.

Punktacja: W wieloboju suma ocen z dwóch układów

7. MŁODZIK – start podczas Mistrzostw Polski rocznika 2015

Program: 5 obręczy

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 *rzut długi – 5m	S min. 3	R max. 1	DC min. 6 max. 10 w kolejności wykonania CC min. 2 CR min. 2  min. 2 *rzut długi – 5m
	max. 6 w kolejności wykonania				
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 młodsziczek.

– 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.

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2015.

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

8. MŁODZIK – start podczas Międzywojewódzkich Mistrzostw Młodniczek: rocznik 2015 – 2017
– start podczas Mistrzostw Polski w układach zespołowych: rocznik 2016 – 2017

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 2	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			

– Kara za brak każdej obowiązkowej fali, wykonanej zgodnie z definicją – 0.30 pkt (komisja DB)

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 2015 – 2017

8.1. Trudność

- W ćwiczeniu zespołowym muszą być reprezentowane wszystkie grupy ruchów ciała ($\wedge, T, \delta$). 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.

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 młodniczek. 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).

PRZYKŁAD:



- Seria trzech skoków $R_3 S = 0.50$ oraz $3 \times DB 0.40$
- 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  $R_3 Z = 0.40$

8.3. 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.

8.4. Rodzaje współprac (DC)

a) 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 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.

- elementy CC nie mogą być wykonane podczas ścieżki kroków tanecznych

Maksymalna wartość współpracy CC wynosi 0.40 pkt.

b) 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, nieprzerwanych 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
	0,10 pkt	Całkowite przejście przez zamkniętą konstrukcję zawodniczek na początku, w trakcie lub pod koniec rotacji.

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

Uczestnictwo: w zawodach mają prawo startu zawodniczki urodzone w roku 2015 i młodsze

Punktacja: w wieloboju (suma ocen z dwóch wykonania)

9. UWAGI OGÓLNE DO UKŁADÓW ZESPOŁOWYCH

9.1. Zawodniczki nieposiadające obywatelstwa polskiego nie mają prawa wchodzić w skład zespołu w zawodach objętych SSM.

WYJĄTEK: Podczas Mistrzostw Polski w układach zespołowych w kategorii Młodzika dopuszcza się możliwość stworzenia zespołu składającego się z zawodniczek nieposiadających obywatelstwa polskiego.

9.2. W kategorii młodzika podczas Mistrzostw Polski rozdziela się start w rocznikach. Roczniak 2015 wykonuje układ z obręczami, natomiast rocznik 2016 – 2017 startuje w układzie tanecznym.

9.3. Podczas Mistrzostw Polski w układzie z obręczami mogą startować max. 2 zawodniczki z rocznika 2016 i młodsze. Te zawodniczki nie mogą już startować w zespole tanecznym podczas tych samych zawodów.

9.4. W kategorii junierek młodszych mogą startować młodziczki (max. dwie w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych. Takie zawodniczki nie mogą już jednak startować w zespole młodziczek (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych) podczas tych samych zawodów.

9.5. W kategorii junierek mogą startować juniorki młodsze (max. dwie w zespole) bez konsekwencji w startach indywidualnych w klasie II. Takie zawodniczki nie mogą już jednak startować w zespole junierek młodszych (czyli w niższej kategorii w układach zespołowych) podczas tych samych zawodów.

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

9.7. 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.

9.8. 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.

9.9. Podczas zawodów znosi się obowiązek prób planszy w dniu zawodów.

10. PROGRAM PRZYBORÓW NA ROK 2027

SENIORKI		
JUNIORKI – KL. I		
JUNIORKI MŁODSZE – KL. II		
MŁODZIK – rocznik 2016 podczas Mistrzostw Polski		
Młodzik – rocznik 2017 / 2018 podczas Mistrzostw Polski		
Młodzik – rocznik 2016 / 2018 podczas MMM		

KOMISJA SZKOLENIOWA SEKCJI GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ
Warszawa, 27.01.2026 r.

**Polski Związek
Gimnastyczny**

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl