



Warszawa, styczeń 2026

REGULAMIN RAMOWY ZAWODÓW

TRAMPOLINA

2026

Obowiązuje od 1 stycznia 2026

W a r s z a w a

Polski Związek
Gimnastyczny

ul. Ratuszowa 11
03-450 Warszawa

tel. 570 990 303

kontakt@pzg.pl www.pzg.pl

ROZDZIAŁ I

ZASADY UDZIAŁU W ZAWODACH

Do udziału w zawodach centralnych dopuszczane będą tylko kluby posiadające aktualną licencję Polskiego Związku Gimnastycznego. Do startu w zawodach centralnych klub ma prawo zgłosić zawodników będących członkami danego klubu oraz zgłoszonych na dany rok kalendarzowy do PZG, posiadający aktualną licencję z opłaconą do PZG roczną składką.

Wysokość rocznej składki oraz warunki uzyskania licencji Związku, określane są przez Zarząd Główny PZG każdorazowo na dany rok kalendarzowy.

ROZDZIAŁ II

PRAWO STARTU W ZAWODACH

Zawodnicy startujący w imprezach ogólnopolskich oraz Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików muszą posiadać licencję PZG.

Zawodnicy nie posiadający obywatelstwa polskiego nie mają prawa startu w zawodach Systemu Sportu Młodzieżowego: MMP, MPJ, OOM, MPJm, MMM.

2.1. Warunkiem dopuszczenia do startu jest opłacenie startowego.

- Wysokość opłaty startowej na zawodach, za każdego zawodnika, określa Zarząd Główny PZG. Za zawodnika startującego w kilku konkurencjach, opłata jak za start w jednej konkurencji. **Opłata startowa nie podlega zwrotowi w przypadku wycofania zawodnika bez względu na okoliczności.**
- Wysokość opłaty startowego na zawodach, zgodnie z decyzją

Zarządu Głównego Polskiego Związku Gimnastycznego

- Wysokość kary za przekroczenie regulaminu oraz spóźnione zgłoszenia do zawodów, określana jest przez Zarząd Główny PZG.

- 2.2. Wszystkich startujących zawodników obowiązuje posiadanie aktualnych badań lekarskich zgodnie z ustawą o sporcie.
- 2.3. Kluby zgłaszające zawodników do zawodów, odpowiedzialne są za ich przygotowanie pod względem opanowania układów w stopniu zapewniającym zawodnikowi bezpieczeństwo startu.
- 2.4. Zawodnicy bez opieki trenerskiej czy nieprzygotowani do startu pod względem prezentowanego poziomu sportowego, nie będą dopuszczeni do startu w zawodach. Decyzję w tej sprawie podejmuje Arbiter konkurencji w porozumieniu z Zarządem Sekcji Trampoliny.

Wyjaśnienie: Arbiter konkurencji, w przypadku stwierdzenia wykonywania przez zawodnika programu lub elementów zagrażających jego bezpieczeństwu, ma prawo do podjęcia decyzji o konieczności zmiany elementu / programu. W przypadku niezastosowania się do polecenia Arbitra zawodnik zostanie wykluczony ze startu.

- 2.5. Zawodnicy muszą mieć zapewnioną opiekę wychowawczą podczas całego pobytu na zawodach pod rygorem niedopuszczenia ich do startu.
- 2.6. Ostateczną weryfikację zgłoszeń zawodników do startu, przygotowaną przez organizatora, zatwierdza Członek Zarządu Głównego PZG lub wskazany przez tego członka, członek Zarządu Sekcji Trampoliny.
- 2.7. Zawodnicy zgłoszeni do zawodów mają prawo startu na jednych zawodach w więcej niż jednej konkurencji w tej samej klasie.
- 2.8. Zawodnicy mają prawo startu w zawodach we wszystkich konkurencjach spośród wymienionych (trampolina indywidualnie, trampolina w synchronie, trampolina drużynowa, skoki

indywidualnie na ścieżce, skoki na PMT, **skoki drużynowe na ścieżce, skoki drużynowe na PMT.**

- 2.9.** Zawodnik w danym roku ma prawo do startu tylko w jednych zawodach zaliczanych do systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży (MMM, OOM, MPJMł, MPJ, MMP). Nie dotyczy zawodników trampoliny w skokach synchronicznych i drużynowych w odniesieniu do zawodów OOM i MPJ Młodszego.
- 2.10.** Jeżeli trener chce zgłosić swojego zawodnika do startu w klasie wyższej niż wskazuje na to wiek, musi napisać, do końca lutego danego roku, prośbę o zgodę na taki start do Zarządu Trampoliny. Przepis ten nie dotyczy zawodników startujących w „Młodych Talentach”, którzy w następnym roku będą startować w klasie wyższej.
- 2.11.** Jeżeli zawodnik w danym roku wystartował w klasie wyższej, niż wskazuje na to wiek (za zgodą Zarządu Trampoliny), nie ma prawa startu (powrotu) do klasy niższej, w tym samym roku.

ROZDZIAŁ III

ORGANIZACJA ZAWODÓW

- 3.1** **ORGANIZATORZY** wszystkich imprez centralnych zobowiązani są do wciągania lub umieszczenia flagi polskiej, umieszczenia logo PZG i MS oraz grania hymnu narodowego podczas ceremonii otwarcia zawodów oraz o ile istnieją warunki, również podczas ceremonii zamknięcia zawodów. Szczegółowe informacje umieszczone w regulaminie dotyczący wymogów organizacyjnych znajdujący się w Uchwale nr 206 z dnia 22.02.2023
- 3.1.1.** Dopuszcza się łączenie Pucharu Polski z Turniejami Międzynarodowymi, w takich przypadkach klasyfikacja jest łączona.
- 3.2** Organizator imprezy zobowiązany jest do:
- 3.2.1.** Zapewnienia sprzętu umożliwiającego sędziom ponowne obejrzenie układów bezpośrednio po starcie zawodnika,

3.2.2. Zapewnienia systemu komputerowego do obliczania wyników, zgodnie z aktualnymi Przepisami FIG.

Uwaga: W przypadku niepełnego składu komisji sędziowskiej, Zarząd Sekcji Trampoliny ma prawo zmienić formułę obliczania wyników na tych zawodach pomniejszając liczbę sędziów w komisji;

3.2.3. Zorganizowania strefy startowej w skokach na trampolinie, skokach na ścieżce i PMT, zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie wymaganiami.

3.2.4. Organizator jest zobowiązany do zapewnienia odpowiedniego sprzętu sportowego we wszystkich konkurencjach, który zatwierdza Zarząd Sekcji Trampoliny na 2 miesiące przed wyznaczonym terminem zawodów

3.3. Zakwaterowanie i wyżywienie:

3.3.1. Organizator zawodów jest zobowiązany do zapewnienia, uczestnikom zgłoszonym przez kluby, zakwaterowania oraz wyżywienia. W wyjątkowych przypadkach po uzgodnieniu z Zarządem Trampoliny organizator nie musi zapewniać zakwaterowania. Klub może, lecz nie musi skorzystać z zakwaterowania i wyżywienia zapewnionego przez organizatora.

3.3.2. Jeżeli organizator dokonał rezerwacji zakwaterowania i wyżywienia, na zamówienie klubu, klub zobowiązany jest do wniesienia opłaty zgodnie z kosztami i terminem podanymi przez organizatora. Ewentualne odwołanie lub zmiana rezerwacji możliwa jest w uzgodnieniu z organizatorem. **Organizator nie jest zobowiązany do zwrotu kosztów zakwaterowania poniesionych przez kluby.**

3.3.3. Organizator zapewnia po wcześniejszym zamówieniu danego klubu obiady w dniach zawodów oraz wyznaczenia miejsca do ich spożycia na terenie obiektu

zawodów lub w najbliższym jego położeniu. Nie może to być sala, na której rozgrywane są zawody.

- 3.3.4.** Organizator zawodów zapewnia wszystkim powołanym sędziom: zakwaterowanie, całodzienne wyżywienie, zwrot kosztów podróży oraz ryczałty sędziowskie.
- 3.4.** Organizator publikuje na stronie PZG Komunikat Organizacyjny nr 1 nie później niż 6 tygodni przed terminem zawodów oraz plan treningów skoków na trampolinie dla zgłoszonych klubów minimum tydzień przed terminem zawodów.
- 3.5.** Organizator zawodów zapewnia nagrody regulaminowe. Inne nagrody według możliwości organizatora.
- 3.6.** Organizator / Sekretariat zawodów zobowiązany jest do przesłania komunikatu końcowego w dniu zakończenia zawodów do biura PZG, przesłania do 3 dni materiałów reklamowych, natomiast w ciągu 7 dni po zawodach pisemnego sprawozdania.

ROZDZIAŁ IV

TRYB ZGŁASZANIA I DOPUSZCZANIA DO STARTU

- 4.1.** Kluby zobowiązane są do nadsyłania zgłoszeń do zawodów zgodnie z Komunikatem Nr 1 danych zawodów.
- 4.2.** Decyzję o składaniu opisów układów podejmuje arbiter na odprawie technicznej zgodnie z aktualnym zapisem cyfrowym FIG, opisy należy składać najpóźniej 1 godzinę przed rozpoczęciem zawodów.
- 4.3.** Koszty organizacyjne zawodów pokrywa organizator.
- 4.4.** Koszty udziału zawodników w zawodach pokrywają macierzyste kluby, stowarzyszenia.

ROZDZIAŁ V

PORZĄDEK STARTU ORAZ ZASADY KLASYFIKACJI

5.1. Wiek zawodników w trampolinie, skokach na ścieżce i PMT:

5.1.1. Młodzik:

- Pierwszy Krok 7 – 8 lat,
- kl. Młodzieżowa 7 – 9 lat,

5.1.2 Junior Młodszy:

- kl. III 10 - 12 lat,

5.1.3. Junior

- kl. II 13– 14 lat;
- kl. I 15 – 16;

5.1.4. Młodzieżowiec:

- kl. M 17 – 21

5.1.5. Senior:

- M 17 +

5.2. Losowania kolejności startu zawodników dokonuje się systemem komputerowym przed odprawą techniczną. Losowanie powinno uwzględnić udział zawodników z jednego klubu wg poniższej tabeli:

Ilość zawodników	Ilość rzutów
od 1 - 4	wszyscy w 1 rzucie
od 5 - 8	w 2 rzutach
od 9 - 12	w 3 rzutach
od 13 - 16	w 4 rzutach itd.

5.3. Do udziału w odprawie technicznej zobowiązani są trenerzy, kierownicy ekip oraz powołani przez PZG sędziowie.

Każdy Klub powinien mieć przynajmniej 1 przedstawiciela. Niedopuszczalne jest, aby przedstawiciel był z innego Klubu.

Brak przedstawiciela Klubu skutkuje opłatą w wysokości 150 zł na subkonto sekcji trampoliny.

5.4. Rozgrzewki przed startem przeprowadza się:

5.4.1. Trampolina:

- zawodnicy w każdej klasie sportowej przed rozegranie konkurencji mają 20 minutowy trening dla danej grupy bezpośrednio przed startem;
- jeżeli na zawodach jest dodatkowa sala do rozgrzewki na trampolinach, podczas startu obowiązuje jedno podejście rozgrzewkowe na trampolinach startowych;

5.4.2. Skoki i PMT:

- zawodnicy w każdej klasie sportowej przed rozegranie konkurencji mają 10 minutowy trening dla danej grupy bezpośrednio przed startem. Jeżeli finał konkurencji rozgrywany jest bezpośrednio po kwalifikacjach zawodnicy mają prawo do 2 skoków w ramach rozgrzewki przed finałem

5.5. Zasady klasyfikacji:

5.5.1. W każdej klasie sportowej i we wszystkich konkurencjach, bezpośrednio po rozegraniu kwalifikacji danej grupy wiekowej, rozgrywane są zawody finałowe. W klasie mistrzowskiej finały rozgrywane są po kwalifikacjach kobiet i mężczyzn. Wyjątkiem od tej reguły jest konkurencja skoków na ścieżce, której finał może być w dniu następnym (dotyczy zawodów MPJm, MPJ, MPS). Wyjątkiem od tej reguły są również zawody międzynarodowe.

5.5.2. Gdy w danej konkurencji indywidualnej i synchronicznej rywalizuje odpowiednio:
od 7 do 8 zawodników – w finale we wszystkich

konkurencjach startuje 6 zawodników – w konkurencjach skoki na ścieżce i PMT 6 zawodników wykonuje finał A, do finału B kwalifikuje się najlepszych 4 zawodników **od 5 do 6 zawodników** – w finale we wszystkich konkurencjach startuje 4 zawodników – w konkurencjach skoki na ścieżce i PMT zawodnicy wykonują 1 układ finałowy B

od 4 zawodników i poniżej finał nie jest rozgrywany.

5.5.3. Na wszystkich zawodach i we wszystkich kategoriach wiekowych finały, indywidualnych skoków na trampolinie, skoków synchronicznych, skoków drużynowych, skoków na ścieżce i PMT, rozgrywane są od 0 (Zera).

5.5.4. Jeśli zawodnicy uzyskają ten sam wynik, obowiązują przepisy FIG dotyczące łamania remisów we wszystkich konkurencji.

a) Trampolina

Skoki indywidualne:

- Zawodnicy i zawodniczki w kwalifikacjach wykonują jeden układ obowiązkowy i jeden dowolny, w klasie M dwa układy dowolne.
- Do finału kwalifikuje się 8 zawodniczek / zawodników i w finale wykonują układ dowolny. Jeżeli w konkurencji startuje mniej niż 9 zawodników/czek patrz pkt. 5.5.2.

Skoki synchroniczne dziewcząt, chłopców oraz mieszane:

- W każdej klasie sportowej w skokach na trampolinie, na wszystkich zawodach i we wszystkich kategoriach wiekowych, rozgrywane będą kwalifikacje w jednym układzie dowolnym.
- Do finału kwalifikuje się 8 najlepszych zespołów, wykonując układ dowolny. Jeżeli w konkurencji startuje mniej niż 9 zawodników/czek patrz pkt. 5.5.2.

- Zawodnicy mogą łączyć synchron:

MPJ – wiek 13-16

Skoki drużynowe:

- W drużynie może występować minimum 3 i maksimum 4 zawodników. Do finału kwalifikuje się 5 najlepszych drużyn.
- W finale drużynowym 3 zawodników po kwalifikacjach z danej drużyny wykonuje 1 układ dowolny, wynik końcowy drużyny to suma 3 układów z finału. Skład i kolejność startu zawodników w finale ustala trener danej drużyny.
- Gdy w danej konkurencji drużynowej rywalizuje odpowiednio:
5 drużyn – w finale 4 drużyny
4 drużyny – w finale 3 drużyny
3 drużyny – brak finału (wynikiem końcowym są kwalifikacje)
2 drużyny – zawody nie są rozgrywane

b) Skoki na ścieżce:

Zawodnicy / zawodniczki podczas kwalifikacji wykonują dwa układy zgodnie z Programem PZG dla poszczególnej grupy wiekowej. Do finału kwalifikuje się 8 najlepszych zawodników / zawodniczek, kolejność startu w finale jest losowana. W finale zawodnicy wykonują:

- 8 zawodników - pierwszy układ finałowy - finał A,
- 4 zawodników najlepszych po finale A wykonuje drugi układ finałowy – finał B.

Jeżeli w konkurencji startuje mniej niż 9 zawodników/czek patrz pkt. 5.5.2.

c) Podwójna Mini Trampolina:

Zawodnicy / zawodniczki podczas kwalifikacji wykonują dwa układy zgodnie z Programem PZG dla poszczególnej grupy wiekowej. Do finału kwalifikuje się 8 najlepszych zawodników / zawodniczek, kolejność startu w finale jest losowana.

W finale zawodnicy wykonują:

- 8 zawodników - pierwszy układ finałowy - finał A,
- 4 zawodników najlepszych po finale A wykonuje drugi układ finałowy – finał B.

Jeżeli w konkurencji startuje mniej niż 9 zawodników/czek patrz pkt. 5.5.2.

- 5.6.** W zawodach skoków na trampolinie, w których startuje klasa III i niższe, zawody mogą być przeprowadzone na dwie 4 - osobowe komisje sędziowskie. Każda komisja składa się z 4 sędziów punktowych, sędziego trudności i arbitra. W przypadku niepełnego składu komisji sędziowskiej, Zarząd Sekcji Trampoliny ma prawo zmienić formułę obliczania wyniku pomniejszając liczbę sędziów w komisji. W takim przypadku wynik końcowy za układ w klasie III i niższych (dot. Skoków na Trampolinie) oblicza się w następujący sposób: mediana z każdego elementu + trudność + czas + przemieszczenia.

ROZDZIAŁ VI

POSTANOWIENIA OGÓLNE

- 6.1.** Wykonanie układów przez zawodników startujących we wszystkich konkurencjach oraz we wszystkich kategoriach wiekowych, mają prawo oceniać sędziowie posiadający aktualną Licencję Sędziego PZG (w danej konkurencji: skoki na trampolinie, skoki na ścieżce, skoki na PMT) oraz aktualną weryfikację.
- 6.2.** Sędziowie zobowiązani są występować w strojach sędziowskich zgodnie z aktualnymi przepisami FIG i brać udział w odprawie technicznej w przeddzień zawodów, ceremonii otwarcia i zakończenia zawodów.

- 6.3.** Trener opiekun podczas startu swojego zawodnika(ów), zobowiązany jest do noszenia sportowego ubioru (dres lub spodenki sportowe, obuwie sportowe). Za niedostosowanie się do powyższego, zawodnik/zawodnicy tego trenera/klubu będzie/będą ukarani/ni karą techniczną 0,3 pkt. (odjętą od jego wyniku końcowego za układ). Powyższą karę nakłada Arbiter konkurencji.
- 6.4.** Na zawodach krajowych zakazuje się noszenia przez zawodników dresów reprezentacyjnych i **emblematów**. Zabrania się również startu w kostiumach z symbolami narodowymi (godło, flaga) z wyjątkiem reprezentantów Polski. Za niedostosowanie się do powyższego zakazu, zawodnik będzie ukarany karą techniczną 0,3 pkt. (odjętą od jego wyniku końcowego za układ). Powyższą karę nakłada Arbiter konkurencji.
- 6.5.** Protesty należy kierować do Komisji Odwoławczej, w formie pisemnej najpóźniej w ciągu 15 minut po zakończonym rzucie w danej konkurencji, której problem dotyczy. Po upływie tego czasu wynik rozpatrzenia będzie negatywny. Szczegółowe zasady oraz procedury składania protestu określają przepisy FIG. Komisja Odwoławcza składa się z: Członka Zarządu PZG lub Zarządu Trampoliny, Arbitra danej konkurencji oraz Kierownika zawodów. Skład komisji powinien być przedstawiony na odprawie technicznej przed zawodami.
- 6.6.** Zasady bezpieczeństwa podczas rozgrywania konkursu w skokach na Trampolinie.
- 6.6.1.** Podczas wykonywania układu w konkursie, zawodnik zabezpieczany jest przez dwóch trenerów (ubranych w ubiór sportowy):
- Trenera prowadzącego;
 - Trenera asekurującego;
- 6.6.2.** Za zapewnienie trenera asekurującego odpowiada trener prowadzący zawodnika.
- 6.6.3.** Trener asekurujący zabezpiecza zawodnika przy

przeciwnym boku trampoliny w stosunku do trenera prowadzącego. Dwóch trenerów zobowiązanych jest do asekuracji z materacami.

6.6.4 Niewypełnienie warunków pkt. 1, 2 i 3 uniemożliwia wydanie zgody przez Arbitra na start zawodnika.

6.6.5. Konkurs prowadzony jest w „Strefie startowej”.
W „Strefie startowej”, mają prawo przebywać:

-

- Zawodnicy aktualnie startujący;
- Trenerzy zawodników aktualnie startujących.

6.6.6. Trener **NIE MOŻE** przebywać przy stanowiskach sędziowskich oraz sekretariatu zawodów podczas trwania konkurencji. Jedynym wyjątkiem jest moment składania protestu – w formie pisemnej, po zakończonym rzucie, ale przed rozpoczęciem kolejnego rzutu.

6.6.7. W przypadku naruszenia zasady określonej w pkt. 6.6.6, Arbiter ma prawo nałożyć karę techniczną w wysokości 0,3 pkt. Karę tą odejmuje się od oceny za układ aktualnie startującego zawodnika lub :

- W przypadku, gdy wszyscy zawodnicy tego trenera / klubu zakończyli start, to kara odejmowana jest od oceny zawodnika tegoż klubu, który startował ostatni przed zdarzeniem;
- W przypadku, gdy żaden zawodnik tego trenera / klubu jeszcze nie wystartował, to kara jest odejmowana od oceny zawodnika, który wystartuje jako pierwszy od momentu zdarzenia.

ROZDZIAŁ VII

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 7.1. Integralną częścią niniejszego Regulaminu Ramowego są regulaminy szczegółowe poszczególnych zawodów centralnych PZG. W przypadku rozbieżności zapisów między tymi regulaminami, decyduje zapis Regulaminu Ramowego.
- 7.2. Zmian i uzupełnień w niniejszym regulaminie ma prawo dokonywać Zarząd Sekcji Trampoliny z inicjatywy własnej lub na wniosek Zarządu Głównego PZG.
- 7.3. Wszystkie sprawy sporne nie uregulowane w niniejszym dokumencie oraz interpretacja jego zapisów należy do kompetencji Zarządu Sekcji Trampoliny, w przypadku sporu do Zarządu Głównego Polskiego Związku Gimnastycznego.
- 7.4. Interpretacja szczegółowych regulaminów imprez przysługuje ZARZĄDOWI SEKCJI TRAMPOLINY oraz Komisji Odwoławczej Zawodów.

Zarząd Sekcji Trampoliny PZG