



AMATORSKA LIGA  
GIMNASTYKI

# KRAJOWY TURNIEJ GIMNASTYCZNY

**BEE HERO**  
SPORTS CENTER

## 29 PAŹDZIERNIKA

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA  
IM. ARKADIUSZA GOŁASIA W OSTROŁĘCE  
UL. TRAUGUTTA 1, OSTROŁĘKA

### SPONSORZY I PARTNERZY



*flowmakers*



 **ORCS**



**CUSTOM PROJECT**  
Marcin Pochmara

# AMATORSKA LIGA GIMNASTYCZNA

Autorzy: Adam Kierzkowski, GIMSTAR, Maestria, Bee Hero, Pojęcie Ruchu, Gimnastycy.pl

## Postanowienia ogólne:

- Celem utworzenia AMATORSKIEJ LIGI GIMNASTYCZNEJ jest propagowanie sportów gimnastycznych, podnoszenie sprawności fizycznej, krzepienie u dzieci, młodzieży oraz dorosłych ducha fair-play.
- Zawodnicy podzieleni są na kategorie wiekowe i podzieleni są ze względu na płeć, każdy zawodnik może jednak brać udział w zawodach o jedną kategorię wiekową wyżej.
- Kluby na zawody mają obowiązek dostarczyć ubezpieczenie każdego zawodnika do biura zawodów.
- Trenerzy, sędziowanie, zawodnicy (opiekunowie osób niepełnoletnich) mają obowiązek zapoznać się z regulaminem zawodów i udzielić zgody na udział oraz wykorzystywania wizerunku oraz danych osobowych (RODO)
- Organizatorzy mają prawo wykorzystać wizerunek oraz dane osobowe w celach marketingowych (publikacja wyników zawodów na portalach społecznościowych oraz w mediach)
- **Oплата startowa: 60 zł**  
**Nr konta: 61160014621826262520000001**  
**( W opisie Krajowy Turniej Gimnastyczny )**
- W lidze amatorskiej zawodnik nie może mieć aktualnej licencji zawodniczej Polskiego Związku Gimnastycznego minimum rok czasu, maksymalna klasa zdobyta III klasa (w przyszłości dla zawodników powyżej III klasy będzie osobna kategoria oldboyów). Liczymy na uczciwość trenerów i klubów. W przypadku wprowadzenia w błąd dyskwalifikacja dla całego klubu.
- Osoby uczestniczące w zawodach nie muszą być członkami klubów sportowych
- Trenerzy zawodników nie muszą mieć licencji Polskiego Związku Gimnastycznego, liczą się wiedza praktyczna i umiejętności
- Organizator ma obowiązek przekazać wyniki zawodników wszystkich klubów po zakończeniu zawodów
- Na oficjalnej stronie zamieszczane będą informacje na temat organizacji zawodów (Facebook, Instagram)
- Trener ma prawo podpowiadać zawodnikowi w trakcie ćwiczeń
- Zmiany przepisów muszą być opublikowane minimum 30 dni przed planowanymi zawodami
- Dodatkowe elementy, nieuwzględnione w tabeli elementów ALG, należy zgłosić minimum 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów i musi być zaakceptowane przez sędziów i organizatorów i odpowiednio wycenione
- Zabronione jest udostępnianie poniższego regulaminu oraz tabeli ALG bez zgody organizatorów

## Organizatorzy zawodów:

- Mają obowiązek zabezpieczyć zawody w pomoc medyczną.
- Mają obowiązek wyznaczyć oddzielną strefę do rozgrzewki zawodników (podczas trwania zawodów, zawodnicy nie startujący w danym momencie przebywają w strefie rozgrzewkowej).
- W strefie startowej oraz w strefie rozgrzewkowej mogą przebywać tylko i wyłącznie: zawodnicy, trenerzy, organizatorzy, pomoc medyczna (wskazane są akredytacje).



- Mają obowiązek wyznaczyć strefę dla mediów, „foto rodziców”.
- Fotoreporterzy, którzy chcą przebywać w strefie startowej, mogą wykupić akredytację po uprzednim przeszkoleniu w biurze zawodów (akredytacja fotoreportera 150 zł, limit miejsc 20 osób).
- Ocena zawodnika musi być wyświetlona w widocznym miejscu, trener ma prawo zgłosić protest co do oceny trudności i tylko swoich zawodników (czas na złożenie protestu do wystawienia oceny końcowej).
- Sędziowie powinni być w układzie mieszanym (kobieta i mężczyzna), co najmniej dwoje.
- Zawodniczka może startować z podkładem muzycznym, nie jest to premiowane.

### **Sprzęt:**

- Zawody odbywają się na ścieżce akrobatycznej typu „fiber-glass” lub ścieżce batutowej typu „Fast-track” lub ścieżce typu „Air-track” (grubość minimum 20 cm).
- Organizator zawodów ma obowiązek przy wysyłaniu zaproszeń na zawody określić na jakiej ścieżce będą odbywały się zawody.
- Minimalna długość ścieżki to 10 metrów plus lądowanie min. 4 metry długości oraz 3 metry szerokości. W najmłodszej grupie wiekowej dopuszczalne jest 6 metrów długości ścieżki i 2 metry lądowanie, grubość min. 10 cm.
- Lądowanie musi być na wysokości ścieżki i nie może ulegać przemieszczaniu (dozwolone jest podłożenie dodatkowego materaca, wysokość max. 10 cm)
- Wokół ścieżki obowiązkowe materace grubości min. 5 cm.
- Dozwolone jest ustawienie dodatkowego rozbiegu przed ścieżką nie dłuższego niż 5 metrów.
- Organizator zawodów ma obowiązek zadbać o to, aby sprzęt był sprawny i atestowany, a ustawienie materacy zapewniało jak największe bezpieczeństwo dla zawodników.
- Sędzia główny sprawdza sprawność sprzętu, atesty oraz ustawienie materacy przed zawodami i dopuszcza (lub nie dopuszcza) do odbycia się zawodów.

### **Zawodnicy:**

- Zawodnik startuje w kostiumie gimnastycznym lub w spodenkach niezakrywających kolan, przylegających getrach i koszulce przylegającej do ciała.
- Zawodnik startuje boso lub w „baletkach gimnastycznych” lub skarpetkach.
- Zawodnik wykonuje elementy tylko takie, które potrafi i na które jest przygotowany.

### **Trenerzy:**

- Trener ma obowiązek przygotować jak najlepiej zawodnika oraz ułożyć układ z elementów, które zawodnik potrafi i jest w stanie zrobić.
- Trener ma prawo zgłosić protest do sędziego głównego zawodów, tylko jeśli ma wątpliwości co do wyceny trudności układu (protest może być złożony bezpośrednio po ogłoszeniu lub wyświetleniu oceny trudności zawodnika).

### **Układy:**

- Zawodnicy startują w 3 programach, podzielonych na kategorie wiekowe: Program pierwszy 3-6 lat, drugi 7-10 lat, trzeci 11+ (wiek dzieci liczymy rocznikowo)
- Dzieci startujące pierwszy raz w zawodach mają prawo wyboru innego programu. Liczymy na uczciwość trenerów przypisujących.

- **Układ składa się z:**

**Program I (3 - 6 lat)** - max. 6 elementów (w tym 3 obowiązkowych i 3 dowolnych według tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 8 elementów, liczy się 8 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

**Program II (7 - 10 lat)** max. 12 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 7 dowolnych według tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 12 elementów, liczy się 12 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

**Program III (11 + lat)** max. 12 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 7 dowolnych według tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 12 elementów, liczy się 12 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

**Program IV** (dla wszystkich roczników) debiuty dla osób, które zaznaczają przygodę z gimnastyką, brane jest pod uwagę 6 wybranych obowiązkowych elementów.

**Plus 2 dowolne elementy według tabeli ALG.**

**Wymagania:**

- **I Program 3 - 6 lat Elementy obowiązkowe:**

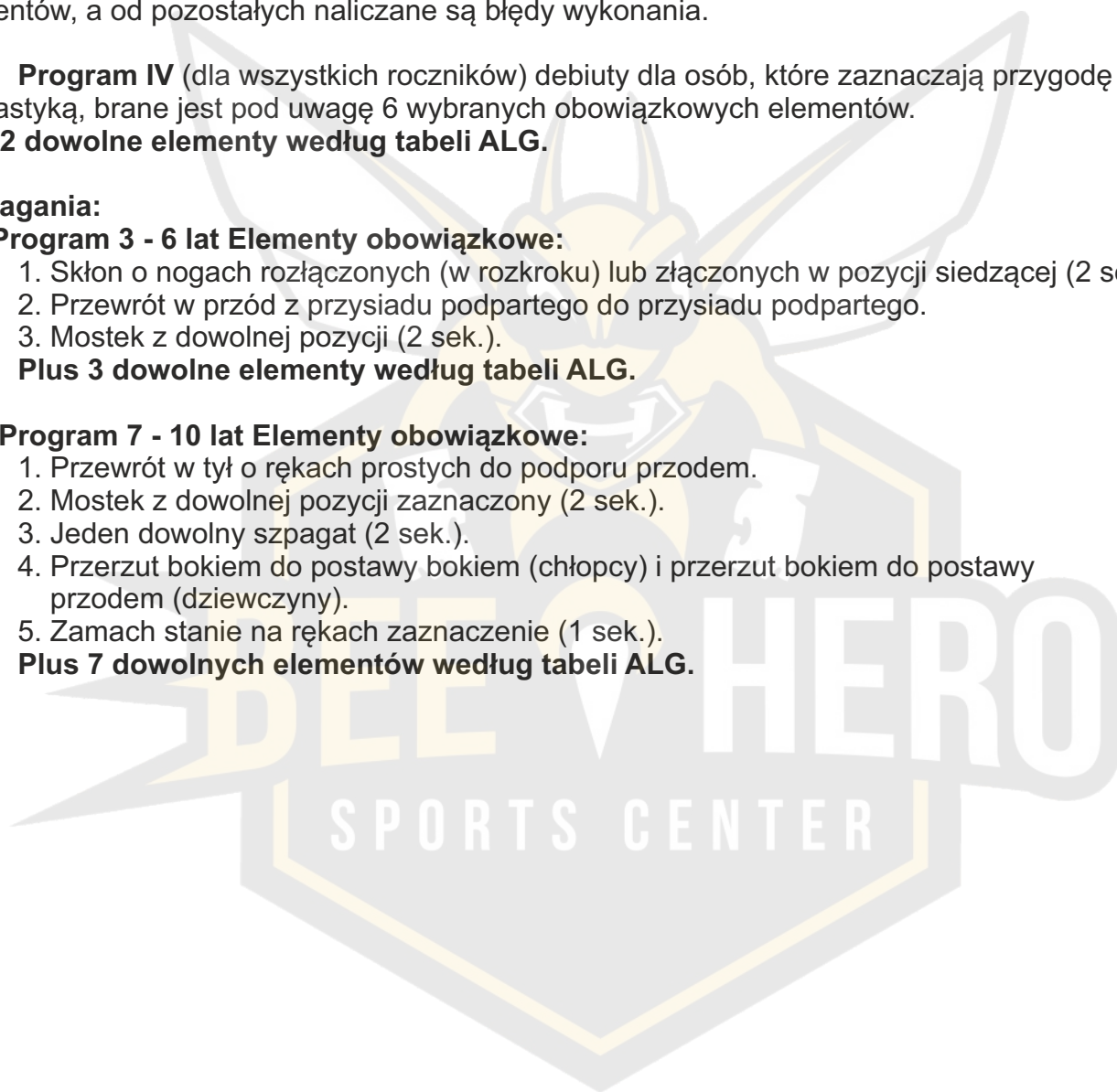
1. Skłon o nogach rozłączonych (w rozkroku) lub złączonych w pozycji siedzącej (2 sek.).
2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.
3. Mostek z dowolnej pozycji (2 sek.).

**Plus 3 dowolne elementy według tabeli ALG.**

- **II Program 7 - 10 lat Elementy obowiązkowe:**

1. Przewrót w tył o rękach prostych do podporu przodem.
2. Mostek z dowolnej pozycji zaznaczony (2 sek.).
3. Jeden dowolny szpagat (2 sek.).
4. Przerzut bokiem do postawy bokiem (chłopcy) i przerzut bokiem do postawy przodem (dziewczyny).
5. Zamach stanie na rękach zaznaczenie (1 sek.).

**Plus 7 dowolnych elementów według tabeli ALG.**



- **III Program 11 + lat Elementy obowiązkowe:**

1. Zamach przez stanie na rękach przewrót w przód do przysiadu podpartego (stanie musi być wstrzymane (1 sek.).
2. Przerzut bokiem do postawy bokiem (chłopcy) i przerzut bokiem do postawy przodem ( dziewczyny).
3. W połączeniu skłon w przód o nogach złączonych do przewrotu w tył o rękach prostych do podporu.
4. Mostek z dowolnej pozycji zaznaczony (2 sek.).
5. Jeden dowolny szpagat wstrzymanie (2 sek.).

**Plus 7 dowolne elementów według tabeli ALG.**

- **IV Program** ( dla wszystkich roczników ) debiuty dla osób, zaznaczają przygodę z gimnastyką, brane jest pod uwagę 6 elementów.

**Plus 2 dowolne elementy według tabeli ALG.**

1. Dowolny przewrót w przód (0,5 pkt.).
2. Dowolny przewrót w tył (0,5 pkt.).
3. Skłon w przód w siadzie prostym - wstrzymać (2 sek.). (0,5 pkt.).
4. Leżenie przerzutne przez kołyskę, płynne przejście do przysiadu, wyskok w górę do lądowania - wstrzymać (2 sek.). (1 pkt.).
5. Mostek - zaznaczyć (3 sek.). (1 pkt.).
6. Zamach stanie na RR - zaznaczyć (1 pkt.).
7. Przerzut w bok (1 pkt.).
8. Z wypadku przez unik, waga przodem - wytrzymać min. (2 sek.). i powrót do pozycji wyjściowej ( 1pkt.).

**Plus 2 dowolne elementy według tabeli ALG.**

**Zakończenie dowolną pozą.**



- Trener ma prawo stać na ścieżce do ewentualnej asekuracji, ale przy dotknięciu zawodnika element jest niezaliczony i zostają naliczone ewentualne błędy za wykonanie
- Układy muszą być skomponowane w połączeniu, maksymalna ilość kroków to dwa i musi być wykonany kolejny element (nie dotyczy rozbiegu). Dozwolone jest przejście z miejsca lądowania na początek ścieżki, natomiast nie można przechodzić po ścieżce.
- Można wykonywać tylko i wyłącznie elementy obowiązkowe z tabeli ALG
- Powtórzony element nie jest błędem kompozycyjnym, ale odliczane są błędy za jakość wykonania (element powtórzony niewliczany jest do trudności układu)
- Kategorie dziewczyn podzielone są na struktury: elementy obowiązkowe; akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; skoki, piruety i inne ćw. Nie akrobatyczne
- Kategorie chłopców podzielone są na struktury: elementy obowiązkowe; akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; elementy siłowe, statyczne i inne ćw. Nie akrobatyczne
- Bez wykonania elementów obowiązkowych niezaliczane są elementy dodatkowe. Musi być wykonana podstawa.
- Można wykonywać maksymalnie Trzy elementy z danej struktury, jednorazowa premia za wykonanie struktury ), 0,5 pkt. Naliczane są premie za połączenia elementów akrobatycznych w tył lub przód (B+B 0,3 pkt. ; B+C lub wyżej 0,5 pkt.), jeżeli się nie powtarzają:  
Przykłady:
  1. Flik +salto Kuczne w tył
    - Przy połączeniu trzech elementów naliczana jest premia w wysokości 1pkt.(B+B+C; B+C+D)
 Przykład:
    2. Flik +Salto tempowe+ Salto kuczne
      - Przy połączeniu czterech elementów naliczana jest premia w wysokości 2pkt.(B+C+C+D itp.)
 Przykłady:
      3. Flik +Salto tempowe +salto proste w tył +salto proste z obrotem 180 w przód)
- Wartość elementów: A – 0,1 pkt, B – 0,3 pkt, C – 0,5 pkt, D – 0,7 pkt, E – 1 pkt
- Należy pamiętać, że prawidłowa pozycja kulona jest wtedy, gdy staw w kolanie i biodrach jest zgięty poniżej 90 stopni, pozycja łamana jest wtedy, gdy nogi w kolanach są wyprostowane, a w stawie biodrowym są poniżej 90 stopni i pozycja wyprostowana wtedy, gdy stawy w kolanach i biodrach są wyprostowane