

AMATORSKA LIGA GIMNASTYKI

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zarówno treści oraz elementy graficzne umieszczone w tabeli elementów do układów gimnastycznych podlegają ochronie prawnej. Ich kopiowanie, powielanie bądź wykorzystywanie w całości lub części w jakiegokolwiek formie bez zgody autorów jest zabronione.

Postanowienia ogólne:

- Celem utworzenia AMATORSKIEJ LIGI GIMNASTYKI jest propagowanie sportów gimnastycznych, podnoszenie sprawności fizycznej, krzepienie ducha fair-play u dzieci, młodzieży oraz dorosłych.
- 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 mają obowiązek ubezpieczyć każdego zawodnika biorącego udział w zawodach.
- Trenerzy, sędziowie, zawodnicy (opiekunowie osób niepełnoletnich) mają obowiązek zapoznać się z regulaminem zawodów i udzielić zgody na udział oraz wykorzystywanie 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).
- Opłaty startowe w 2026 roku: 130 zł.
- W lidze amatorskiej zawodnik nie może mieć aktualnej licencji zawodniczej Polskiego Związku Gimnastycznego minimum 2 lata, maksymalna klasa zdobyta: III klasa (w przyszłości dla zawodników powyżej III klasy będzie osobna kategoria oldboy'ów). Liczymy na uczciwość trenerów i klubów. W przypadku świadomego wprowadzenia w błąd będzie się to wiązało z dyskwalifikacją 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: Amatorska Liga Gimnastyki).
- Trener ma prawo podpowiadać zawodnikowi w trakcie ćwiczenia.
- Zmiany przepisów muszą być opublikowane minimum 30 dni przed planowanymi zawodami.
- Dodatkowe elementy, nieuwzględnione w tabeli elementów ALG, należy zgłosić najpóźniej 7 dni przed rozpoczęciem zawodów i musi być zaakceptowane przez sędziów i organizatorów i odpowiednio wycenione.
- Zabronione jest udostępnianie i kopiowanie poniższego regulaminu oraz tabeli ALG bez zgody organizatorów.
- Dotyczy Krajowego Turnieju Gimnastycznego w Ostrołęce: byli zawodnicy BeeHero – Sports Centers, którzy trenują w innym klubie w Ostrołęce, nie mogą brać udziału w zawodach z ramienia innego klubu przez okres 24 miesięcy od ostatnich zajęć w BeeHero; zawodnicy tacy mogą jednak startować z ramienia klubu BeeHero po wyrażeniu zgody przez organizatorów i przygotowaniu przez trenerów BeeHero.

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, „fotorodzin”.

- 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 powinna 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).
- 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 odbicia 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 4 programach, podzielonych na kategorie wiekowe: Program pierwszy 0-6 lat, drugi 7-10 lat, trzeci 11+ (wiek dzieci liczymy rocznikowo) oraz dodatkowy czwarty – „Debiuty” (7+ lat).
- Program „Debiuty” jest dobrowolnym programem dla dzieci, które pierwszy raz startują w zawodach, wiek 7+ lat. Dzieci startujące pierwszy raz w zawodach mają prawo wyboru innego programu. Liczymy na uczciwość trenerów przypisujących dzieci do programu „Debiuty”. W tym programie nie przyznajemy miejsc, uczestnicy nie otrzymują pucharów ani nagród, jedynie dyplomy udziału.
- Ocena końcowa to różnica dwóch ocen: ocena za trudność – ocena za wykonanie = ocena końcowa.
- Układ składa się z:
program 1 – max. 8 elementów (w tym 4 wymagane i 4 dowolne wg tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 8 elementów, liczy się 8 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

program 2 – max. 12 elementów (w tym 4 wymagane i 8 dowolnych wg tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 12 elementów, liczy się 12 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

program 3 – max. 13 elementów (w tym 5 wymaganych i 8 dowolnych wg tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 13 elementów, liczy się 13 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

program „Debiuty” – max. 8 elementów (w tym 4 elementy wymagane i 4 dowolne wg tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 8 elementów, liczy się 8 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

- Elementy wymagane nie są wliczane do premii za struktury oraz premii wartości elementu, posiadają swoją osobną wartość. Każdy element wymagany w programach 1, 2 i w Debiutach ma wartość 2,5 pkt, a w programie 3 ma wartość 2 pkt.
- Układy w kategoriach dziewczyn składają się z elementów wymaganych oraz elementów dodatkowych podzielonych na 3 struktury: akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; ćwiczenia nieakrobatyczne damskie.
- Układy w kategoriach chłopców składają się z elementów wymaganych oraz elementów dodatkowych podzielonych na 3 struktury: akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; ćwiczenia nieakrobatyczne męskie.
- Za wykonanie elementu z danej struktury jest premia o wartości 0,5 pkt. Premia jest jednorazowa za każdą strukturę osobno.
- Do trudności układu zaliczane jest maksymalnie 5 elementów ze struktury 1 (akrobatyka w przód), 5 elementów ze struktury 2 (akrobatyka w tył) oraz 5 elementów ze struktury 3 (ćwiczenia nieakrobatyczne damskie lub męskie).
- Do układu będą wliczane wartości elementów wymaganych i maksymalnie 8 (lub maksymalnie 4 w przypadku programu 1 i Debiutów) najbardziej wartościowych elementów z tabeli ALG oraz dodatkowe premie. Natomiast błędy wykonania, błędy kompozycji i inne błędy będą liczone we wszystkich elementach wykonanych w układzie.
- Naliczane są premie za połączenia elementów akrobatycznych z fazą lotu (dotyczy elementów z saltami lub połączenia przerzut/flick-flack z saltem):
 - a) grupa B + B = 0,3 pkt
 - b) grupa B + C lub wyżej = 0,5 pkt
- Dwukrotnie powtórzony element nie jest błędem kompozycyjnym, ale odliczane są ewentualne błędy za jakość wykonania (element powtórzony nie jest wliczany do trudności układu), element powtórzony po raz trzeci jest błędem kompozycyjnym i zostaje naliczony błąd o wartości 0,5 pkt. Jedynym elementem, który może być powtórzony wielokrotnie jest rundak.
- Powtórzenie elementu, który jest już w elementach wymaganych i jest również w tabeli elementów ALG, nie jest powtórzeniem i ten element będzie wliczany do trudności.
- 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 wymagane z tabeli ALG, chyba że dodatkowe elementy zostały zaakceptowane odpowiednio wcześniej przez sędziów i organizatorów.

- Trener ma prawo stać na ścieżce do ewentualnej asekuracji, ale przy dotknięciu zawodnika element jest niezaliczony, zostaje naliczony błąd 0,5 pkt i ewentualne błędy za wykonanie.
- Wartość elementów: A – 0,1 pkt, B – 0,3 pkt, C – 0,5 pkt, D – 0,7 pkt, E – 1 pkt, F – 1,3 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.

Wymagania:

- Pierwszy program 0-6 lat, elementy wymagane:
 1. Skłon o nogach rozłączonych (w rozkroku) lub złączonych w pozycji siedzącej (min. 2s)
 2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 4. Wyskok kuczny
 Plus 4 elementy dodatkowe wg tabeli ALG.
- Drugi program 7-10 lat, elementy wymagane:
 1. Przewrót w tył o rękach prostych do podporu przodem
 2. Mostek z dowolnej pozycji wytrzymany min. 2s
 3. Jeden dowolny szpagat (min. 2s)
 4. Przerzut bokiem z ćwierćobrotem (dziewczyny), przerzut bokiem do postawy bokiem (chłopcy)
 Plus 8 elementów dodatkowych wg tabeli ALG.
- Trzeci program 11+, elementy wymagane:
 1. Zamach przez stanie na rękach (zaznaczone min. 1s) i następnie ze stania na rękach przewrót w przód o nogach prostych i złączonych do postawy zasadniczej lub zamach przez stanie na rękach (zaznaczone min. 1s) i następnie ze stania na rękach przewrót w przód o nogach prostych w rozkroku do postawy rozkroczonej (stanie nie musi być wytrzymane)
 2. Przerzut bokiem z ćwierćobrotem i w tempie przewrót w tył o nogach prostych i złączonych przez proste ramiona do podporu przodem
 3. Jeden element siłowy do wyboru: poziomka w rozkroku, poziomka o nogach złączonych, wysoka poziomka lub szpiczaga z postawy zasadniczej.
 4. Przewrót w przód do przysiadu podpartego i w tempie wyskok z obrotem
 5. 1 element gibkościowy do wyboru: dowolny szpagat lub mostek lub dowolny skłon w siadzie (każdy z elementów wytrzymany min 2 s)
 Plus 8 elementów dodatkowych wg tabeli ALG
- Czwarty program 7+ „Debiuty” (pierwszy start na zawodach), elementy wymagane:
 1. Skłon o nogach rozłączonych (w rozkroku) lub złączonych w pozycji siedzącej (min. 2s)
 2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 4. Wyskok kuczny
 Plus 4 elementy dodatkowe wg tabeli ALG.

Sędziowie

- Sędziowie powinni być w układzie mieszanym (kobieta i mężczyzna), co najmniej dwoje.
- Jeden z pośród wszystkich sędziów wyznaczony jest na Sędziego Głównego zawodów.
- Sędzia Główny kontroluje pracę pozostałych sędziów, ale może również wykonywać pracę sędziego oceniającego zawodników i zawodniczki.

Autorzy: Adam Kierzkowski, Magdalena Banasiak, Artur Lewandowski, Grzegorz Mulinec, Łukasz Gołąb, Małgorzata Kozłowska.