**POLSKÁ LIGA GYMNASTIKY TŘÍDA C a D (AMATÉRSKA)**

**Postanowienia ogólne (Obecná ustanovení):**

 Celem utworzenia AMATORSKIEJ LIGI GIMNASTYCZNEJ jest propagowanie sportów gimnastycznych, podnoszenie sprawności fizycznej, krzepienie u dzieci, młodzieży oraz dorosłych ducha fair-play.

Účelem vytvoření této ligy je propagace gymnastického sportu, zlepšení fyzické kondice, motorických schopností u dětí a budování fair-play duchu u mládeže a dospělých.

 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.

Soutěžící jsou rozděleni do věkových kategorií a jsou rozděleni podle pohlaví, každý soutěžící se však může zúčastnit soutěže o věkovou kategorii vyšší.

 Kluby na zawody maja obowiązek dostarczyć ubezpieczenie każdego zawodnika do biurazawodów.

Soutěžní kluby jsou povinny poskytnout každému soutěžícímu pojištění proti úrazům.

 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)

Trenéři, rozhodčí, hráči (zákonní zástupci) jsou povinni si přečíst pravidla soutěže a souhlasít s účastí a používáním fotografií a osobních údajů (GDPR).

 Organizatorzy mają prawo wykorzystać wizerunek oraz dane osobowe w celach marketingowych (publikacja wyników zawodów na portalach społecznościowych oraz w mediach)

Pořadatelé mají právo použít fotografie a jiné osobní údaje pro účely marketingu (zveřejňování výsledků soutěže na sociálních sítích a v médiích).

 Opłaty startowe w 2022 roku: 60 zł

Startovné v roce 2022: 60 PLN.

 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 oldboy’ów). Liczymy na uczciwość trenerów i klubów. W przypadku wprowadzenia w błąd dyskwalifikacja dla całego klubu.

V této lize soutěžící nemůže mít aktuální polskou soutěžní licenci z vyšší třídy než III (C) minimálně jeden rok. Maximální dosažená třída pro tuhle ligu je tedy III (C). Spoléháme na poctivost trenérů a klubů. V případě nerespektování bude diskvalifikován celý klub.

 Osoby uczestniczące w zawodach nie muszą być członkami klubów sportowych

Účastníci soutěže nemusí být členy sportovních klubů.

 Trenerzy zawodników nie muszą mieć licencji Polskiego Związku Gimnastycznego, liczą się wiedza praktyczna i umiejętności

Trenéři soutěžících nemusí mít licenci Polského gymnastického svazu, praktické znalosti a dovednosti se počítají a předpokládají.

 Organizator ma obowiązek przekazać wyniki zawodników wszystkich klubów po zakończeniu zawodów

Pořadatel je povinen poskytnout (zaslat) výsledky soutěžících všech klubů po ukončení soutěže.

 Na oficjalnej stronie zamieszczane będę informacje na temat organizacji zawodów (Facebook, Instagram)

Informace o organizaci soutěže budou zveřejněny na oficiálních stránkách (Facebook, Instagram)

 Trener ma prawo podpowiadać zawodnikowi w trakcie ćwiczenia

Trenér má právo soutěžícícho během cvičení poučovat.

 Zmiany przepisów muszą być opublikowane minimum 30 dni przed planowanymi Zawodami

Změny předpisů musí být zveřejněny minimálně 30 dní před plánovanou soutěží.

 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

Další prvky, které nejsou zahrnuty v tabulce prvků ALG, musí být hlášeny 48 hodin před začátkem soutěže a musí být schváleny od rozhodčích a pořadatelů a řádně oceněny.

 Zabronione jest udostępnianie poniższego regulaminu oraz tabeli ALG bez zgody Organizatorów

Bez souhlasu je zakázáno sdílet následující předpisy a tabulku ALG.

**Organizatorzy zawodów (Pořadatelé soutěže):**

Mają obowiązek zabezpieczyć zawody w pomoc medyczną.

Mají povinnost poskytnout zdravotnickou pomoc soutěži.

Mają obowiązek wyznaczyć oddzieloną strefę do rozgrzewki zawodników. (podczas trwania zawodów, zawodnicy nie startujący w danym momencie przebywają w strefie rozgrzewkowej)

Jsou povinni určit samostatný prostor pro rozcvičku soutěžících. (během soutěže jsou v této zóně soutěžící, kteří v tuto chvíli nezávodí a rozcvičují se).

W strefie startowej oraz w strefie rozgrzewkowej mogą przebywać tylko i wyłącznie: zawodnicy, trenerzy, organizatorzy, pomoc medyczna (wskazane są akredytacje)

Soutěžní zónu a rozcvičovací zónu mohou využívat pouze: soutěžíci, trenéři, pořadatelé, lékařská pomoc.

Mają obowiązek wyznaczyć strefę dla mediów, „fotorodziców”

Jsou povinni určit zónu pro média a „fotografující rodiče“.

Fotoreporterzy, którzy chcą przebywać w strefie startowej, mogą wykupić akredytację po uprzednim przeszkoleniu w biurze zawodów (akredytacja fotoreportera 150 zł, limit miejsc 20 osób)

Fotografové, kteří chtějí zůstat ve startovním prostoru, si poté mohou zakoupit akreditaci předchádzející školení v kanceláři soutěže (akreditace fotoreportéra 150 PLN, limit kapacita 20 osob).

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)

Hodnocení soutěžícího musí být vystaveno na viditelném místě, trenér má právo hlásit protest ohledně hodnocení obtížnosti (je nutné včas podat protest před vydáním závěrečné známky).

Sędziowie powinni być w układzie mieszanym (kobieta i mężczyzna), co najmniej dwóch

Rozhodčí by měli být smíšení (muži a ženy) minimálně dva.

Zawodniczka może startować z podkładem muzycznym, nie jest to premiowane

Soutěžící může soutěžit s hudbou na pozadí, není zato ale bonus

**Sprzęt: (Nářadí):**

1. Zawody odbywają się na ścieżce akrobatycznej typu „fiber-glass” lub ścieżce batutowej typu „Fast-track” lub ścieżce typu „Air-track” (grubość minimum 20 cm). Soutěž probíhá na "sklolaminátové" akrobatické ploše, nebo trampolíně Fast-track, nebo na Air-track (minimální tloušťka 20 cm)
2. Organizator zawodów ma obowiązek przy wysyłaniu zaproszeń na zawody określić na jakiej ścieżce będą odbywały się zawody. Pořadatel soutěže je povinen uvést při zasílání pozvánek do soutěže na jakém nářadí se bude závodit.
3. 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. Minimální délka závopdní plochy je 10 metrů plus dopadová plocha min. délky 4 metry a 3 metry na šířku. V nejmladší věkové skupině je povolena délka 6 metrů závodní plocha a dopadová plocha 2 metry dělky a 10cm tloušťky.
4. Lądowanie musi być na wysokości ścieżki i nie może ulegać przemieszczaniu (dozwolone jest podłożenie dodatkowego materaca, wysokość max. 10 cm). Dopadová plocha musí být na úrovni dráhy a nesmí se pohybovat (je povoleno dát další žiňenku o max. výšce 10 cm)
5. Wokół ścieżki obowiązkowe materace grubości min. 5 cm. Kolem závodící plochy jsou povinné žiňěnky o tloušťce min. 5 cm.
6. Dozwolone jest ustawienie dodatkowego rozbiegu przed ścieżka nie dłuższego niż 5 metrów. Je povoleno provést delší rozběh před závodící plochou ne však delší než 5 metrů.
7. Organizator zawodów ma obowiązek zadbać o to, aby sprzęt był sprawny i atestowany, a ustawienie materacy zapewniało jak największe bezpieczeństwo dla zawodników. Pořadatel soutěže je povinen zajistit provozuschopnost a certifikaci nářadí a uložení žiňěnek zajizajišťující soutěžícím maximální možnou bezpečnost.
8. Sędzia główny sprawdza sprawność sprzętu, atesty oraz ustawienie materacy przed zawodami i dopuszcza (lub nie dopuszcza) do odbycia się zawodów. Hlavní rozhodčí předem kontroluje kvalitu vybavení, nastavení nářadí a uložení žiňěnek a povoluje soutěž pořádat.

**Zawodnicy (soutěžící):**

1. Zawodnik startuje w kostiumie gimnastycznym lub w spodenkach niezakrywających kolan, przylegających getrach i koszulce przylegającej do ciała. Závodník startuje v gymnastickém úboru (ženy) nebo v šortkách bez zahalení kolen, těsné kamaše a tričko těsně přiléhající k tělu (muži).
2. Zawodnik startuje boso lub w „baletkach gimnastycznych” lub skarpetkach. Soutěžící startuje naboso, nebo může mít na sobě „baletky do tělocvičny“ či ponožky.
3. Zawodnik wykonuje elementy tylko takie, które potrafi i na które jest przygotowany. Soutěžící provádí pouze prvky, které mjsou povoleny a je na ně dostatečně připraven.

**Trenerzy (trenéři):**

1. Trener ma obowiązek przygotować jak najlepiej zawodnika oraz ułożyć układ z elementów, które zawodnik potrafi i jest w stanie zrobić. Trenér je povinen soutěžícího co nejlépe připravit na soutěž a domluvit se s ním na prvcích, které soutěžící zná a zvládne je předvést na soutěži.
2. 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). Trenér má právo podat protest u hlavního rozhodčího soutěže pouze v případě, že má pochybnosti o hodnocení obtížnosti (protest lze podat ihned po oznámení nebo zobrazení hodnocení obtížnosti soutěžícího).

Układy (Kategorie):

1. 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). Soutěžící se účastní 4 programů (kategórií), rozdělených do věkových skupin: První program (kategorie) je 0-6 let, druhý 7-10 let, třetí 11+ a čtvrtý - "Debiuty - začátečníci" (7+ let) (rok narození).
2. 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. Program "Debiuty" je dobrovolný program pro začínající amatérské soutěžící, kteří poprvé soutěží, věk 7+. děti, mají právo na výběr jiného programu. Počítáme s poctivostí přidělujících trenérů děti na program "Debiuty". V tomto programu nejsou žádná umístění, účastníci nedostávají poháry ani ceny, pouze účastnické diplomy.

**Układ składa się z (Systém se skládá z):**

program 1 – max. 8 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 3 dowolnych wg tabeli ALG). Jeśli zawodnik wykona więcej niż 8 elementów, liczy się 8 najbardziej wartościowych elementów, a od pozostałych naliczane są błędy wykonania.

program 1 (0-6 let) - max. 8 prvků (včetně 5 povinných a 3 volitelných dle tabulky ALG). Pokud soutěžící udělá více než 8 prvků, počítá se 8 nejlépe hodnocených prvků a na zbývajících prvcích se aplykují pouze chyby v provedení.

program 2 – max. 12 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 7 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 2 (7-10 let) - max. 12 prvků (včetně 5 povinných a 7 volitelných dle tabulky ALG). Pokud soutěžící udělá více než 12 prvků, počítá se 12 nejlépe hodnocených prvků a na zbývajících prvcích se aplykují pouze chyby v provedení.

program 3 – max. 12 elementów (w tym 5 obowiązkowych i 7 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 (11+) - max. 12 prvků (včetně 5 povinných a 7 volitelných dle tabulky ALG). Pokud soutěžící udělá více než 12 prvků, počítá se 12 nejlépe hodnocených prvků a na zbývajících prvcích se aplykují pouze chyby v provedení.

* Trener ma prawo stać na ścieżce do ewentualnej asekuracji, ale przy dotknięciu zawodnika element jest niezaliczony i zostają naliczone ewentualne błędy za wykonanie

Trenér má právo stát u soutěžní plochy pro případné jištění, ale při dotyku na soutěžící jsou aplykovány chyby v provedení.

* 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.

Celé cvičení musí být složeno kombinovaně z různých struktur prvků, maximální počet kroků mezi prvky jsou dva a musí být následně proveden další prvek (neplatí pro náběh do akrobacie). Průchod je povolen z místa čekací zóny na začátek startovací plochy, ale po dráze se nesmí při příchhodu na startovací místo chodit.

* Można wykonywać tylko i wyłącznie elementy obowiązkowe z tabeli ALG

Lze provést pouze povinné prvky z tabulky ALG

* Powtórzony element nie jest błędem kompozycyjnym, ale odliczane są błędy za jakość wykonania (element powtórzony niewliczany jest do trudności układu)

Stejný prvek je možné udělat i 2x, ale v tomto případě se pouze udělují chyby za kvalitu provedení a opakovaný prvek není zahrnut do hodnocení obtížnosti.

* Kategorie dziewczyn podzielone są na struktury: elementy obowiązkowe; akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; skoki, piruety i inne ćw. Nieakrobatyczne.

Kategorie dívek mají rozdělenou strukturu prvků: povinné prvky; akrobacie vpřed; akrobacie vzad; skoky, piruety a další neakrobatická cvičení.

* Kategorie chłopców podzielone są na struktury: elementy obowiązkowe; akrobatyka w przód; akrobatyka w tył; elementy siłowe, statyczne i inne ćw. Nieakrobatyczne

Kategorie chlapců mají rozdělenou strukturu prvků: povinné prvky; akrobacie vpřed; akrobacie vzad; silová, statická a jiná neakrobatická cvičení.

* Bez wykonania elementów obowiązkowych niezaliczane są elementy dodatkowe. Musi być wykonana podstawa.

Pokud povinné prvky nejsou predvedeny, další prvky se nezapočítávají. Musí být splněny!!

* Można wykonać maksymalnie trzy elementy z danej struktury, jednorazowa premia za wykonanie struktury 0,5 pkt. Naliczane są premie za połączenia elementów

Z jedné struktury prvků můžete do soutěžní sestavy použít až tři prvky, jednorázový bonus za dokončení všech struktur prvků je 0,5 bodu. Uplatňují se kombinované bonusy.

**Hodnocení prvků a vazeb**:

* akrobatycznych w tył lub w przód (B+B 0,3; B+C lub wyżej 0,5). Przy połączeniu trzech elementów akrobatycznych naliczana jest premia w wysokości 1 pkt, przy połączeniu czterech elementów lub więcej – premia 2 pkt.

akrobatické vzad nebo vpřed (B + B 0,3; B + C nebo vyšší 0,5). Na spojení třech akrobatických prvků se přidává bonus 1 bod, za kombinaci čtyř a více prvků - bonus 2 body.

* Wartość elementów: A – 0,1 pkt, B – 0,3 pkt, C – 0,5 pkt, D – 0,7 pkt, E – 1 pkt

Hodnota prvků: A - 0,1 bodu, B - 0,3 bodu, C - 0,5 bodu, D - 0,7 bodu, E - 1 bod

* 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.

Je třeba připomenout, že správná poloha kolen je, když kloub v koleni a boky jsou ohnuté pod 90 stupňů, poloha kolen je, když jsou nohy v kolenou jsou vzpřímené a jsou pod 90° v kyčelním kloubu a ve vzpřímené poloze kdy jsou klouby v kolenou a kyčlích rovné.

**Wymagania (Povinné požadavky):**

**Pierwszy program 0-6 lat Elementy obowiązkowe (První program 0-6 let - Povinné prvky):**

1. Skłon o nogach rozłączonych (w rozkroku) lub złączonych w pozycji siedzącej (2s)

1. Předklon v sedě s rozkročenými nohy od sebe nebo s nohy u sebe

2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

2. Kotoul vpřed z dřepu do dřepu s oporou rúk přes dlaně

3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

3. Kotoul vzad z podřepu do podřepu

4. Mostek z dowolnej pozycji zaznaczony 2s

4. Můstek z libovolné pozice přidržet 2s

5. Dowolna waga (2s)

5. Váha únožní nebo předklonmo(2s)

Plus 3 elementy dodatkowe wg tabeli ALG (Plus 3 doplňkové prvky dle tabulky ALG)

**Drugi program 7-10 lat elementy obowiązkowe (Druhý program 7-10 let - Povinné prvky):**

1. Przewrót w tył o rękach prostych do podporu przodem

1. Kotoul vzad s pažemi přímo do kliku

2. Mostek z dowolnej pozycji zaznaczony 2s

2. Můstek z libovolné pozice přidržet 2s

3. Jeden dowolny szpagat (2s)

3. Provaz nebo rozštěp (2s)

4. Przerzut bokiem do postawy bokiem (chłopcy) i przerzut bokiem do postawy przodem (dziewczyny)

4. Přemet bokem (chlapci) a přemet vpřed pomalý nebo rychlí (dívky)

5. Zamachem stanie na rękach zaznaczone (1s)

5. Stoj na rukou s nakročením s výdrží (1s)

Plus 7 elementów dodatkowych wg tabeli ALG (Plus 7 doplňkových prvků dle tabulky ALG).

**Trzeci program 11+ elementy obowiązkowe (Třetí program 11let a starší - povinných prvků):**

1. Zamachem przez stanie na rękach przewrót w przód do przysiadu podpartego(stanie musi być wytrzymane 1s)

1. Stojka kotoul vpřed s výdrží 1s do dřepu

2. Przerzut bokiem do postawy bokiem (chłopcy) i przerzut bokiem do postawy przodem (dziewczyny)

2. Přemet bokem (chlapci) a přemet vpřed pomalý nebo rychlí (dívky)

3. W połączeniu skłon w przód o nogach złączonych do przewrotu w tył o rękach prostych do podporu

3. Kotoul vzad s předklonem s rovnýma nohama přes rovné ruce do kliku.

4. Mostek z dowolnej pozycji zaznaczony 2s

4. Můstek z libovolné pozice přidržet 2s

5. Jeden dowolny szpagat (2s)

5. Provaz nebo rozštěp (2s)

Plus 7 elementów dodatkowych wg tabeli ALG (Plus 7 doplňkových prvků dle tabulky ALG)

Czwarty program 7+ „Debiuty” (pierwszy start na zawodach), elementy (Čtvrtý program 7+ "Debuty" (první start na soutěži), prvky) – nebudeme se tohoto účastnit!!!

obowiązkowe:

1. Dowolny przewrót w przód

2. Dowolny przewrót w tył

3. Skłon o nogach rozłączonych (w rozkroku) lub złączonych w pozycji siedzącej

(2s)

4. Dowolna waga (2s)

5. Zamachem stanie na rękach zaznaczone 1s