



**IV OGÓLNOPOLSKIE /MIĘDZYNARODOWE ZAWODY W GIMNASTYCE
ARTYSTYCZNEJ**

„ CUKIEREK ALBO PSIKUS ”

Organizator	STUDIO GWIAZD & UKS Studio Gwiazd
Cel i zadania	<ul style="list-style-type: none"> • popularyzacja i rozwój gimnastyki artystycznej • wykonanie przez zawodniczki układów taneczno-gimnastyczno-akrobatycznych, układów z przyborem, układów trio, duetów oraz układów zbiorowych • zaprezentowanie układów pokazowych • promowanie zdrowego stylu życia • wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej • wymiana doświadczeń trenerów, sędziów oraz zawodniczek
Termin / miejsce	<p>19 października 2024 rok – sobota Hala Widowiskowo-Sportowa ul. Ks. Norberta Bończyka 32 z 41-400 Mysłowice</p>
Opłata	<ul style="list-style-type: none"> • Układ indywidualny 220 zł • Duet 120 zł od zawodniczki • Trio 120 zł od zawodniczki <p>Każda zawodniczka stanie na podium, otrzyma puchar, medal, dyplom, ręcznie robiony, unikatowy, upominek.</p>
Organizacja zawodów	<ul style="list-style-type: none"> • uczestnicy obowiązkowo muszą posiadać ubezpieczenie NNW • organizator zapewnia wsparcie medyczne • wszystkie koszty finansowe podróży zawodników, trenerów, sędziów ponoszone są przez organizacje wysyłające • organizator zapewnia poczęstunek dla sędziów oraz trenerów • możliwość zamówienia obiadów przez kluby • opłaty startowe płatne tylko grupowo przez zgłaszający klub
Kontakt	<p>Dorota Kardyka – 509290063 Anita Malinowska - 509657151 e- mail : kontakt@studio-gwiazd.pl</p>

<p>Zgłoszenia</p>	<p style="text-align: center;">Potwierdzenie udziału przez kluby do 15.08.2024</p> <p style="text-align: center;">Zgłoszenie imienne do <u>31.08.2023</u> roku</p> <p>Po osiągnięciu odpowiedniej ilości zawodniczek rejestracja może być zakończona wcześniej. (w zgłoszeniu musi znajdować się rocznik zawodniczki, imię, nazwisko, przynależność do grupy, trener, sędzia).</p> <p><u>Każdy klub, który dokona zgłoszenia, jest zobowiązany do wystawienia zawodniczek w zawodach zgodnie z ilością podaną w zgłoszeniu oraz dokonania opłaty startowej zgodnie ze zgłoszeniem.</u></p> <p>W przypadku gdy imprezy sportowe zostaną zawieszona z przyczyn niezależnych od organizatora zawody zostaną przeniesione na najbliższy możliwy termin.</p> <p style="text-align: center;">Płatność za zawody do 15 września 2024 roku Uczniowski Klub Sportowy Studio Gwiazd Konto: 59 1240 1330 1111 0011 1789 8889</p>
<p>Wymagania</p>	<p>Zawody skierowane są dla zawodniczek ćwiczących rekreacyjnie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie posiadających licencji w PZG • nie biorących udziału równocześnie w zawodach wyczynowych (młodsze zawodniczki, które jeszcze nie mają licencji) • ćwiczące max. 3 x w tygodniu <p>Rekreacja :</p> <p>C – max. DB 0,5 C – light - max. DB 0,3 D – max. DB 0,2 1 krok – 1 start</p>
<p>Nocleg</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hotel Trojak ul. Stadionowa11, 41-400 Mysłowice, Polska tel 32 222 50 91, Email: rezerwacja@hoteltrojak.pl (4,4 km od hali sportowej) 2. Hotel Orion ul. Przyjaciół Żołnierza 5A, 41-200 Sosnowiec, Polska, tel +48 726 353 033, tel +48 32 266 18 97, Email: rezerwacja@hotelorion.pl (5,7 km od hali sportowej) 3. Noclegi Mysłowice i okolice Tel 723 151 222, 730 99 99 55, 32 445 71 00 , email: hotelpracownicy[at]onet.pl

UKŁADY INDYWIDUALNE

ROCZNIK	Kategoria C	Kategoria c-light	Kategoria D	Kategoria 1 krok
	DB max.0,5	DB max.0,3	DB max.0,2	DB 0,1<
2018 i młodsze	T-A	T-A	T-A	T-A
2017	T-A	T-A	T-A	T-A
2016	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2015	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2014	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2013	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2012	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2011	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2010	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2009	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A
2008 i starsze	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	Przybór lub T-A	T-A

WYMAGANIA

Układ taneczny

- DB max. 8 - 1 piruet, 1 skok, 1 równowaga; od 2013 dopuszczalna 1 kombinacja, w kat. C dopuszczalny 1 element za 0,6, liczony jako 0,5; w kat. C-light dopuszczalny 1 element za 0,4, liczony jako 0,3; w kat. D dopuszczalny 1 element za 0,3, liczony jako 0,2, pozostałe wyżej punktowane DB nie będzie zaliczane
- R max. 2
- W min. 2 pełne fale
- S min. 2 kroczyki po mini. 8 sekund

Układ z przyborem

- DB max. 7 - 1 piruet, 1 skok, 1 równowaga; od 2013 dopuszczalna 1 kombinacja; w kat. C dopuszczalny 1 element za 0,6, liczony jako 0,5; w kat. C-light dopuszczalny 1 element za 0,4, liczony jako 0,3; w kat. D dopuszczalny 1 element za 0,3, liczony jako 0,2
- R min. 1 max. 5 (zaliczana 1 rotacja pod przyborem)
- W min. 2 pełne fale
- S min. 2 kroczyki po mini. 8 sekund bez DA w trakcie
- DA max. 15 max., max. 3 z akrobatyką

DB w każdej kategorii będzie zaliczone zgodnie z wyżej napisanymi wytycznymi, jeżeli zostanie przekroczone wtedy **NIE BĘDZIE zaliczone !**

DUETY I TRIO

ELEMENTY TRUDNOŚCI DUET/TRIO TANECZNY

<p>TRUDNOŚĆ CIAŁA DB</p> <p>DB min.3 max.8 R max. 2 W min. 2 S min. 2</p>	<p>TRUDNOŚĆ-współprace (komisja DA)</p> <p>C, CRA, CL max. 12 w kolejności wykonania</p>
---	--

Wymagania szczególne T-A

<p>DB</p> <p>Grupy trudności ciała</p> <p>Skok min.1 Równowaga min.1 Piruet min.1</p> <p>1 kombinacja od 11 lat</p>	<p>W min.2</p> <p>R max. 1 seria (0,5)</p>	<p>Min.6 max.12</p> <p>C – 0,1 współpraca – celowy kontakt zawodniczek, akcja bez akrobatyki i bez podnoszenia</p> <p>CL – 0,2 podnoszenie nie dłuższe niż 4sekundy/4kroki, powyżej kolan</p> <p>CRA – 0,3 współpraca- celowy kontakt zawodniczek z wykorzystaniem jednorazowo elementów preakrobatycznych z tab. 4.3.2</p>
---	--	---

ELEMENTY TRUDNOŚCI DUET/TRIO PRZYBÓR

<p>TRUDNOŚĆ CIAŁA DB</p> <p>Max.8 DB/DE (3 do wyboru) w kolejności wykonania</p>	<p>TRUDNOŚĆ PRZYBORU DC</p> <p>Min 6. Max. 12 Trudność ze współpracą w kolejności wykonania</p>	
<p>Trudność bez Wymian DB min.3</p>	<p>Trudność z Wymianą DE min.2</p>	<p>CC min.2 CR min.2 C rzut lub C chwyt min.1 do wyboru CL - dozwolone</p> <p><i>Wszystkie współprace są izolowane</i></p>

Wymagania szczególne

<p>Grupy trudności ciała</p> <p>Skok min.1 Równowaga min.1 Piruet min.1</p> <p>1 kombinacja od 11 lat</p>	<p>W min.2</p> <p>DE – 0,2 4 metry odległości lub 2 wysokości zawodniczki</p>	<p>CC – 0,3 CR – 0,1 CL – 0,2 zaliczane Powyżej poziomu kolan C rzut/C chwyt - 0,3 CC duet – wymagane 2 akcje CC trio – Wymagane 3 akcje</p>	<p>DC Min. 6 Max. 12</p> <p>Muzyka 2:00</p>
---	---	--	---

GRUPA WIEKOWA	ROCZNIK	DUET/TRIO	KATEGORIA	
SENIOR	2008 i st.	T-A/PRZYBÓR	B light	dla zawodniczek rekreacyjnych z klubów wyczynowych, bez ograniczeń wartości
JUNIOR	2009 2010 2011	T-A/PRZYBÓR		
PREJUNIOR	2012 2013	T-A/PRZYBÓR		
MŁODZICZKI	2014 2015	T-A	C	DB 0,5
MINI	2016 i mł.	T-A	C light	DB 0,3
			D	DB 0,2
<p>W kat. C light i D dopuszcza się wykonanie JEDNEGO elementu DB o wartości wyższej o 0,1 – poprawnie wykonany element zalicza się na wartość dopuszczalną w danej kategorii. Każdy kolejny element o wyższej wartości NIE BĘDZIE zaliczany. DUET/TRIO PRZYBÓR wszystkie zawodniczki wykonują układ z tym samym przyborem.</p> <p>DUETY I TRIO TANECZNE – B Light, C , C Light , D DUETY I TRIO Z PRZYBOREM – B Light , C (klasyfikacja w każdej grupie wiekowej)</p>				

REGULAMIN ZAWODÓW CUKIEREK ALBO PSIKUS 2024

1. W zawodach mogą wziąć udział tylko zgłoszone i zatwierdzone zawodniczki nieposiadające licencji Polskiego Związku Gimnastycznego w kategoriach C, C light oraz D.
2. W kategoriach zespołowych, duet oraz trio o przynależności do grupy decyduje wiek najstarszej zawodniczki.
3. Ilość zawodniczek w układach duet to 2, w układach trio to 3, układach zespołowych tanecznych 5-6 zawodniczek, w układach zespołowych z przyborem 5 zawodniczek.
4. Czas utworów muzycznych w układach zespołowych max. 2.30min, trio i duetach wynosi od 1.45 do 2.00 min, natomiast w układach indywidualnych od 1:15 do max 1:30 min.
5. W kategoriach C, C light oraz D w układach indywidualnych z przyborem dopuszcza się 1 rotację pod rzutem w ryzyku.
6. W duetach oraz trio zawodniczki muszą mieć spięte włosy, kostium może być dwuczęściowy, uwidaczniający linię nóg i rąk.
7. Za pokazywanie lub podpowiadanie zawodniczce w trakcie trwania układu odejmuje się 0,5 punkta przez głównego sędziego (wyjątek stanowi rocznik 2018 i młodszy)
8. Powtórzenie układu przez zawodniczkę z różnych powodów (zapomnienie układu, potknięcie się, przewrócenie, wypadnięcie przyboru, problem ze strojem itp.) skutkuje otrzymaniem 1 punktu ujemnego przez głównego sędziego.

9. Za niedostosowanie się do zasad podanych w regulaminie może nastąpić dyskwalifikacja zawodniczki.
10. Jedyne dozwolone obuwie to napalcówki, w szczególnych przypadkach gołe stopy . Zawodniczki występują na macie gimnastycznej (wykładzina 13x13m). Wyjście poza wyznaczoną planszę skutkuje punktami ujemnymi, 0,3 każdorazowo odliczane przez głównego sędziego.
11. W kategorii C, C -light , D oraz 1 krok- start na podium staną wszystkie zawodniczki.
12. Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii w przypadku zbyt małej liczby uczestników.
13. Zawody oceniać będzie komisja sędziowska złożona z sędziów klubów zgłoszonych na zawody. Każdy klub powinien zgłosić min. 1 sędziego na czas trwania zawodów.
14. Każda zawodniczka musi posiadać ważną polisę NNW i brak przeciwwskazań do startu w zawodach. Organizator dopuszcza do startu tylko zawodniczki, których rodzice/ opiekuni prawni lub klub do którego zawodniczka przynależy podpisali niezbędne oświadczenie.
15. Organizator nie ponosi odpowiedzialności względem uczestników za szkody osobowe, rzeczowe i majątkowe, które wystąpią przed, w trakcie lub po zawodach.
16. Dane zawodniczek przetwarza organizator wyłącznie w celu przeprowadzenia imprezy sportowej, transmisji zawodów online oraz zdjęć w mediach społecznościowych.
17. Opłacone „startowe” jest równoznaczne z zaakceptowaniem regulaminu i nie podlega zwrotowi: w przypadkach losowych, choroby, kontuzji zawodniczki, rezygnacji itp. W takim przypadku dziecko otrzyma upominek.

DO KIBICÓW

1. Wstęp wolny.
2. Zabrania się palenia papierosów i spożywania napojów alkoholowych.
3. Zakaz wchodzenia na strefę zawodników (plansza główna i przygotowawcza) oraz do pokoju sędzin.
4. Należy zachować porządek w szatniach i na trybunach.
5. Widzowie zobowiązani są do kulturalnego kibicowania i respektowania wyników oraz podporządkowania się zaleceniom organizatorów.
6. Zabrania się obrażania trenerów, sędziów, zawodniczek, organizatorów oraz innych uczestników. Zawody organizowane są w duchu Fair Play.
7. Zabrania się dystrybuowania ofert reklamowych itp. bez wcześniejszego uzgodnienia z organizatorem zawodów.

Ze sportowymi pozdrowieniami

Studio Gwiazd & UKS Studio Gwiazd
Dorota KarDYka & Anita Malinowska

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY W GIMNASTYCE ARTYSTYCZNEJ

CUKIEREK ALBO PSIKUS

