

REGULAMIN ZAWODÓW GIMNASTYCZNYCH

GYMNASTICS FOR ALL 2026

28 lutego 2026 • MCSiR Płock • SKORP Dance Studio

ROZDZIAŁ I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

§1. Cel i Filozofia Zawodów

Zawody organizowane są w formule "Gymnastics For All" (Gimnastyka dla Wszystkich), której celem jest promocja aktywności fizycznej poprzez cztery filary: **Zabawa, Sprawność, Fundamenty i Przyjaźń** (Fun, Fitness, Fundamentals, Friendship).

Wydarzenie realizowane jest w standardzie "Profesjonalnej Rekreacji", co oznacza zachowanie najwyższych rygorów organizacyjnych i estetycznych przy amatorskim poziomie umiejętności uczestników.

Celem zawodów jest kształtowanie u dzieci postaw sportowych, dyscypliny, odpowiedzialności ("Pedagogika Odpowiedzialności") oraz odporności psychicznej.

§2. Organizator i Termin

Organizatorem zawodów jest **SKORP Dance Studio**.

Termin: **28 lutego 2026**, godz. 9:00–14:00.

Miejsce: **MCSiR Płock**, Hala Sportowa, ul. Kopernika 3, 09-100 Płock.

ROZDZIAŁ II. ZASADY UCZESTNICTWA I KATEGORIE

§3. Grupy Startowe

Rywalizacja odbywa się w trzech kategoriach zaawansowania, zdefiniowanych w Sylabusie Technicznym:

Grupa 1 (Początkująca): Fundamenty — Postawa, Przewrót, Włoczenie. Trening do 3 lat.

Grupa 2 (Średniozaawansowana): Flow & Technika — Połączenia, Przerzuty. Trening 4–6 lat.

Grupa 3 (Zaawansowana): Dynamika & Taktyka — Salta, elementy statyczne. Trening 7–9 lat.

§4. Strój i Wizerunek

Obowiązuje **strój sportowy, przylegający do ciała**. Luźne koszulki muszą być włożone w spodenki, aby nie zasłaniały twarzy podczas elementów odwróconych.

Włosy muszą być ciasno upięte w sposób niezasłaniający oczu.

Obowiązuje całkowity zakaz noszenia biuterii (kolczyki, nasuszki, zegarki) podczas startu. Weryfikacja następuje w Strefie Rozgrzewki (Zone B).

Używanie magnezji sypkiej jest zabronione. Dopuszcza się wyłącznie magnezj w płynie.

ROZDZIAŁ III. BEZPIECZEŃSTWO I "SAFE SPORT"

§5. Architektura Bezpieczeństwa (Strefy)

Hala zawodów podzielona jest na cztery strefy operacyjne:

Strefa A (Arena) — Dostęp tylko dla aktualnie startującego zawodnika i sędziego.

Strefa B (Warm-up Box) — Dostęp tylko dla "Trójki Startowej" (aktualny + 2 następných).

Strefa C (Centrum Dowodzenia) — Sędziowie i obsługa techniczna.

Strefa D (Widownia) — Rodzice i kibice.

Obowiązuje bezwzględny zakaz wstępu rodziców i osób postronnych do Stref A, B i C. Naruszenie tej zasady skutkuje natychmiastową dyskwalifikacją zawodnika.

§6. Polityka "Bez Asekuracji" (No Spotting Policy)

W zawodach obowiązuje Zasada Samodzielnego Wykonania. Oceniane są wyłącznie elementy wykonane bez fizycznej pomocy trenera.

Rola Trenera: Trenerzy mogą przebywać w pobliżu jako "Safety Spotters" (asekuracja pasywna) wyłącznie w celu interwencji w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia.

Kara Dotyku (Touch Penalty): Każda fizyczna interwencja trenera podczas elementu skutkuje przyznaniem 0 punktów (VOID) za dany element. Zawodnik ma prawo kontynuować układ.

§7. Procedury Medyczne i Ochrona Dzieci

Safe Sport: Obowiązuje zasada "Dwóch Dorosłych" (Two-Deep Leadership). Każde dziecko nie może przebywać sam na sam z jednym dorosłym w przestrzeni zamkniętej.

Protokół Wstrząśnienia Mózgu: Każde uderzenie w głowę skutkuje natychmiastowym wycofaniem zawodnika z dalszej rywalizacji. Powrót do startu wymaga zgody medyka.

ROZDZIAŁ IV. ZASADY TECHNICZNE I SYSTEM OCENY

§8. System Oceny 0–20

Ocenianie odbywa się w oparciu o matrycę punktową ("Skala Festiwalowa"):

Punkty	Poziom	Opis
0 pkt	VOID / MISS	Element niewykonany, pominięty lub z asekuracją (dotyk).
5 pkt	BASIC	Element rozpoznawalny, ale z dużymi błędami.
10 pkt	GOOD	Wykonanie poprawne, bezpieczne. Drobne błędy estetyczne.

20 pkt	PERFECT	Wykonanie mistrzowskie. Proste kolana, obciągnięte palce, lądowanie bez ruchu.
--------	---------	--

§9. Nagrody

Wszyscy uczestnicy otrzymują nagrody w zależności od zdobytych punktów: **klasa brązowa, srebrna lub złota.**

Do zobaczenia na trybunach!