

Regulamin
Mistrzostw Województwa Podlaskiego
w rekreacyjnej gimnastyce artystycznej
dla Szkół Podstawowych.

Cele:

1. Popularyzacja gimnastyki i uświadamianie potrzeby jej uprawiania w „złotym wieku motoryczności”, jak i w całym okresie szkolnym.
2. Kształtowanie umiejętności wykorzystywania swoich predyspozycji i sprawności.
3. Umiejętność dbania o własne ciało i zdrowie oraz zapobieganie wadom postawy.
4. Wpływ na wzbogacanie zajęć ruchowych w szkołach o gimnastykę.
5. Integracja dzieci i poznanie przez nich rywalizacji innej niż wyścigi, czy liczba goli.
6. Propagowanie tworzenia oddziałów sportowych od najmłodszych klas.

Uczestnicy konkurencji sprawnościowych:

1. Uczniowie szkół podstawowych, którzy zdołają opanować elementy obowiązkowe i wymogi przedstawione poniżej. Uczniów wyłaniają wychowawcy, czy nauczyciele wychowania fizycznego, na podstawie własnych odczuć (selekcja wewnątrzklasowa), lub na prośbę dziecka, czy rodzica.
2. Wszyscy uczniowie klas sportowych o profilu gimnastycznym, będą rywalizować tylko na poziomie swojej klasy, ich układy ćwiczeń i wymogi będą inne niż dla pozostałych uczniów, a klasyfikacja oddzielna.
3. Uczniowie będący licencjonowanymi zawodnikami sekcji sportów gimnastycznych również mogą być klasyfikowani osobno.

Organizatorzy:

SGA Białystok oraz trener i nauczyciele ze Szkoły Podstawowej 12 im. Zygmunta Glogera w

Białymstoku.

Termin i miejsce:

15 kwietnia 2024 r. (poniedziałek)

8:00 – 12:00/14:00 (w zależności od liczby zgłoszeń)

Szkoła Podstawowa numer 12 w Białymstoku, ul. KEN 1A (hala sportowa, budynek gimnazjum)

Zgłoszenia i warunki uczestnictwa:

1. Zgłoszenia (załącznik nr 2) należy przesyłać drogą elektroniczną na adres

Sga.bialystok@op.pl do 1 kwietnia 2024 r.

Liczba miejsc ograniczona!!! Decyduje kolejność zgłoszeń.

2. Uczniów startujących obowiązuje znajomość wymaganych ćwiczeń.

3. Zawodników obowiązuje strój sportowy: kostium gimnastyczny lub krótkie spodenki

czy getry, przylegająca koszulka, baletki lub skarpetki oraz upięte włosy.

4. Opiekunowie dostarczają organizatorowi w dniu zawodów zgody rodziców na uczestnictwo dziecka w Mistrzostwach (zgody poniżej).

5. Potwierdzeniem zgłoszenia zawodników będzie email zwrotny od organizatora, a po 10 kwietnia email z planem godzinowym mistrzostw.

Informacje będą również zamieszczane na stronach internetowych oraz profilach facebookowych SGA Białystok, Szkoły Podstawowej nr 12 w Białymstoku.

Informacje techniczne:

1. Zawodnicy startują w klasyfikacji indywidualnej osobno dla klas VII i VIII, jak i w klasyfikacji drużynowej, gdzie średnia punktów wyliczana jest na daną szkołę przy minimum 4 zawodniczkach.

Każda klasa ma te same wytyczne.

2. Klasy sportowe o profilu gimnastycznym będą rywalizowały tylko w swojej klasie.

3. Będą wyznaczone różne stacje ćwiczeń. Na każdej stacji będą odbywały się starty równocześnie w celu usprawnienia przebiegu mistrzostw.

4. Najwyższą wagę ma układ ćwiczeń grupowych, wagę średnią mają skoki, a stacje siłowe i sprawnościowe określone są niską wagą oceny.
5. Oceniać zawodników będą trenerzy, instruktorzy oraz sędziowie gimnastyki sportowej, artystycznej i akrobatyki sportowej oraz nauczyciele wychowania fizycznego.
6. Dla zawodniczek przewidziane są medale i dyplomy, natomiast dla klasyfikacji drużynowej (szkolnej) puchary.

Postanowienia końcowe:

1. W Mistrzostwach mogą startować osoby, które nie mają przeciwwskazań do udziału w konkurencjach sportowych.
2. Obowiązkiem organizatora jest zabezpieczenie obiektu oraz niezbędnego sprzętu do przeprowadzenia zawodów.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu następstw nieszczęśliwych wypadków wynikłych nie z winy organizatora.
4. Organizator nie odpowiada za zagubione rzeczy.
5. W sprawach spornych wynikłych w trakcie imprezy, decyzje podejmuje organizator.
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu oraz programu imprezy w zależności od ostatecznej liczby uczestników i sytuacji epidemicznej.

Bezpieczeństwo i higiena:

1. Uczestnikiem Mistrzostw może być tylko osoba zdrowa.
2. Obowiązkiem organizatora jest zabezpieczenie obiektu oraz niezbędnego sprzętu do przeprowadzenia zawodów.
3. O godzinie startu i zakończenia wraz z dekoracją danej klasy organizator poinformuje w minutowym planie Olimpiady po upływie terminu zgłoszeń.
4. Może zostać narzucony limit uczestników z jednego rocznika o czym poinformuje

organizator jeśli zajdzie taka konieczność.

Kontakt:

Anna Sokołowska – 664134050

Serdecznie zapraszamy do udziału.

Układu grupowe taneczno-akrobatyczne – wymogi dla klas VII-VIII

Układy zgodnie z przepisami Polskiego związku gimnastycznego.

Elementy obowiązkowe (kolejność dowolna)

1. Przewrót w przód do rozkroku 0,8

- NN ugięte 0,1

- podpieranie rękami z tyłu

przy wstawaniu 0,3

nie poprawne wykonanie 0,5

2. Stanie na rękach (2s) i przewrót w przód 1,5

- ugięte NN, błąd stop 0,3

- brak pionu 0,5

- brak wytrzymania 0,5

3. Mostek (2s) 0,6

- ugięte NN lub RR 0,3

- brak wytrzymania 2s 0,3

- głowa dotyka podłoża 0,5

4. Skłon tułowia w przód (dłonie na podłożu) (2s) 1,0

- T powyżej 45 stopni 0,5

(plecy okrągłe) 0,3

- NN ugięte, rozłączone, 0,5

błąd stop 0,1

5. Dowolny szpagat (2s) 0,6

- niepełny szpagat 0,5

- błąd stop 0,2

- skręcone biodra 0,2

- brak wytrzymania 0,5

6. Przewrót w tył 1,0

- nn nie złączone 0,2

- broda dotyka KP 0,2

- błąd stop 0,2

6. Przerzut bokiem (gwiazda) 1,0

- ugięte NN 0,2

- błąd stop 0,2

- brak szpagatu 0,2

7. Element dowolny max 1,5 wg wyceny sędziego -

8. Element dowolny max 1,5 wg wyceny sędziego -

Zgłoszenie udziału w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego dziewcząt w rekreacyjnej gimnastyce artystycznej dla Szkół Podstawowych.

Lista zawodniczek (Imię i nazwisko Klasa, Nazwa i adres szkoły, Nr polisy ubezpieczeniowej)

Zgody rodziców/opiekunów

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Mistrzostwach Województwa Podlaskiego dziewcząt w rekreacyjnej gimnastyce artystycznej dla Szkół Podstawowych, która odbędzie się w dniu 15 kwietnia 2024 r. w Białymstoku.

Równocześnie oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Wyrażam zgodę na publikację wizerunku dziecka w relacjach zdjęciowych

z Mistrzostw. Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Mistrzostwach Województwa
Podlaskiego dziewcząt w rekreacyjnej gimnastyce artystycznej dla Szkół Podstawowych.

.....

(podpis rodzica