**REGULAMIN ZAWODÓW AKROBATYCZNYCH ACRO - OPEN SZPICZAGA**

**§1. POSTANOWIENIA OGÓLNE**

1. Niniejszy regulamin określa zasady uczestnictwa oraz przebieg pokazów i zawodów akrobatycznych o charakterze rekreacyjnym, organizowanych przez SZPICZAGA Sebastian Moroz, zwanej dalej „Organizatorem”.
2. Pokazy i zawody mają na celu integrację członków szkoły, popularyzację aktywności fizycznej oraz prezentację umiejętności nabytych podczas zajęć.
3. Wydarzenie ma charakter **zamknięty**, skierowany **wyłącznie do aktywnych członków szkoły akrobatycznej**.

**§2. MIEJSCE I TERMIN**

1. Pokazy i zawody odbędą się w dniu 17.05.2025r. na Hali sportowej Im. Mariana Dzięcioła Burmistrza Łochowa ul. Stanisława Wyspiańskiego 20, 07-130 Łochów.

**§3. WARUNKI UCZESTNICTWA**

1. W wydarzeniu mogą wziąć udział wyłącznie dzieci i młodzież aktualnie uczęszczająca na zajęcia w SZPICZAGA.
2. Warunkiem dopuszczenia dziecka do udziału jest zgłoszenie zawodnika do 27.04.2025r., wniesienie opłaty startowej (50 zł gotówką do trenera prowadzącego treningi ) oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych uczestnika.

**§4. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia należy dokonać do dnia 27.05.2025r. poprzez LIINK <https://docs.google.com/forms/d/1icUhW9XZiWFqH3ib2mANJpqzwVqBdCIb2uEyVdYj0Ik/edit>
2. Liczba miejsc może być ograniczona – o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia listy zgłoszeń przed terminem w przypadku osiągnięcia limitu uczestników.

**§5. ORGANIZACJA POKAZÓW/ZAWODÓW**

1. Uczestnicy będą podzieleni na grupę wykonującą tor przeszkód oraz grupę biorącą udział w zawodach.
   * 1. TOR PRZESZKÓD – składa się z kilku elementów do wykonania na odpowiednio przygotowanych stacjach.
     2. ZAWODY – uczestnicy rywalizują wykonując układ przygotowany na zajęciach.
2. Układ zawiera w sobie 6 obowiązkowych elementów oraz jeden element nie oceniany wybrany przez uczestnika w celu pokazania swoich umiejętności  
     
   **Elementy obowiązkowe**:   
   Stanie na rękach przy ścianie brzuchem do ściany  
   Przerzut bokiem  
   Przewrót do przodu  
   Leżenie przerzutne (świeca)  
   Podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”) z pozycji leżącej  
   Przewrót do tyłu z siadu prostego do rozkroku.  
     
   Każdy element może być premiowany co pokazuje tabela poniżej:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Stanie na rękach przy ścianie – brzuchem do ściany (3s.) (1pkt) | Stanie na rękach przy ścianie – plecami do ściany (3s.) (2pkt) | Stanie na rękach bez ściany (1s.) (3pkt) | Stanie na rękach bez ściany (3s.) (4pk) |  |
| 2 | Przerzut bokiem (1pkt) | Przerzut bokiem na jednej ręce (2pkt) | Salto machowe bokiem (gwiazda bez rąk) (4pkt) |  |  |
| 3 | Przewrót do przodu (1pkt) | Przewrót w przód do rozkroku (2pkt) | Przewrót lotny (3pkt) | Przewrót w przód ze wstaniem o prostych i złączonych nogach (5pkt) |  |
| 4. | Skłon w siadzie rozkrocznym do jednej nogi (1pkt) | Skłon w siadzie rozkrocznym do środka (klatka piersiowa dotyka do ziemi)(3s.) LUB skłon w siadzie prostym (3s.) (2pkt) | Szpagat wykroczny na lewą lub prawą nogę. LUB szpagat poprzeczny (3pkt) | Przejście ze szpagatu wykrocznego z jednej nogi do drugiej przez szpagat poprzeczny. (np. robię szpagat na prawą nogę później sznurek a następnie na lewą nogę) (5pkt) |  |
| 5. | Leżenie przerzutne (świeca) (1pk) | Leżenie przerzutne (świeca) z rękami na ziemi (1,5 pkt) |  |  |  |
| 6. (mostek idealny to taki gdzie barki są nad dłońmi, nogi są proste i złączone, wzrok skierowany jest na ręce, stopy są całe na ziemi) | Mostek z leżenia (1pkt.) | Mostek ze stania (2pkt.) | Mostek ze stania na rękach (3pkt.) | Mostek ze stanie obunóż – kopnięcie nogą i wykonanie przejścia w tył (4pkt.) | Stanie na rękach (1s.) do mostka na obie nogi – wstanie z mostka (5pkt.) |
| 7. | Przewrót w tył z siadu prostego do rozkroku (1pkt.) | Przewrót w tył z pozycji stojącej (nn proste i złączone) do przysiadu podpartego (2pkt.) | Przewrót w tył z pozycji stojącej (nn proste i złączone) do podporu przodem (3pkt.) | Przewrót w tył z pozycji stojącej (nn proste i złączone) przez stanie na rękach (5pkt.) |  |

Czyli zamiast np. mostka z leżenia mogę wykonać mostek ze stania.

Połączenia elementów nie są oceniane , (np. złączenie nóg po gwieździe w celu wykonania  
przewrotu).

WAŻNE!!!  
Jeśli ktoś nie umie wykonać jakiegoś elementu np. przewrotu do tyłu to może go pominąć, ale musi się liczyć z tym, że nie dostanie za niego punktów.

1. Organizator zapewnia komisję sędziowską.
   1. Sposób sędziowania  
      Każdy zawodnik zaczyna start z 10 punktami bazowymi do których dodawane są punkty za wykonane elementy, następnie odejmowane są punkty błędu za wykonanie elementów.
2. Kryteria oceny obejmują m.in.:
   * technikę wykonania,
   * płynność i kontrolę ruchu,
   * trudność układu,
   * ogólne wrażenie artystyczne.
3. **Przykładowe błędy w wykonaniu:**  
   Ugięcie rąk  
   Ugięcie nóg  
   Zadarte stopy  
   Widoczne odejście od linii wyznaczającej środek ścieżki  
   Brak przytrzymania elementu  
   Powtarzanie elementu  
   Upadek  
   Dodatkowe kroki lub skoki  
   Wygięcie w staniu na rękach  
   Rozłączone nogi  
   Poprawianie włosów  
   Poprawianie stroju  
   Utrata równowagi  
   Niesportowe zachowanie zawodnika/trenera  
     
   **Za co nie są odejmowane punkty:**  
   Połączenia elementów  
   Brak przywitania  
   Brak wybranego przez siebie elementu
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie oraz dostosowania toru lub zasad w przypadku nieprzewidzianych okoliczności (np. złe samopoczucie uczestnika, warunki techniczne).
5. Każdy uczestnik powinien mieć strój sportowy przylegający do ciała, tak aby nie przeszkadzał podczas wykonywania elementów, włosy powinny być związane, wszyscy uczestnicy ćwiczą na boso lub w baletkach sportowych / skarpetkach antypoślizgowych.

**§6. NAGRODY**

1. **KAŻDY ZAWODNIK TORU PRZESZKÓD I RYWALIZACJI DOSTANIE NAGRODĘ**
2. Podczas zawodów zostaną przyznane miejsca I, II, III w poszczególnych kategoriach wiekowych oraz dodatkowe wyróżnienia.

**§7. BEZPIECZEŃSTWO I ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

1. Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, poleceń instruktorów oraz stosowania się do procedur organizatora.
2. Organizator zapewnia obecność personelu przeszkolonego w zakresie pierwszej pomocy oraz odpowiednie zabezpieczenie torów i stanowisk.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa przez uczestników.
4. Rodzice i opiekunowie ponoszą odpowiedzialność za zachowanie dzieci przed, w trakcie i po zakończeniu wydarzenia.

**§8. ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU**

1. Udział w wydarzeniu jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na nieodpłatne utrwalanie wizerunku uczestnika oraz jego wykorzystywanie do celów dokumentacyjnych i promocyjnych Organizatora (np. w mediach społecznościowych, materiałach reklamowych).

**§9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu z ważnych przyczyn organizacyjnych.
2. Wszelkie sporne kwestie rozstrzyga Organizator w porozumieniu z kadrą instruktorską.
3. Rodzice, opiekunowie uczestników nie mogą przebywać w bezpośrednim sąsiedztwie stanowiska komisji sędziowskiej.
4. Decyzje komisji sędziowskiej oraz organizatora są ostateczne.
5. Udział w wydarzeniu oznacza zapoznanie się i akceptację niniejszego regulaminu.
6. Listy startowe będą dostępny 7 dni przed wydarzeniem na stronie [www.szpiczaga.pl](http://www.szpiczaga.pl) oraz na facebooku i Instagramie.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów w przypadku, gdy ilość chętnych osób będzie mniejsza niż 40 – opłata startowa zostanie wtedy zwrócona. Wszystkie osoby, które się zgłosiły zostaną o tym poinformowane 28.04.2025r.