

Regulamin

Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej oraz konkursu wiedzy gimnastycznej dla Szkół Podstawowych i Ponadpodstawowych

Cele:

1. Popularyzacja gimnastyki i uświadamianie potrzeby jej uprawiania w „złotym wieku motoryczności”, jak i w całym okresie szkolnym.
2. Umiejętność zapamiętania układów ćwiczeń, poznanie specyfiki zawodów gimnastycznych oraz wyłonienie dzieci z predyspozycjami do uprawiania gimnastyki.
3. Kształtowanie umiejętności wykorzystywania swoich predyspozycji i sprawności.
4. Rozwijanie wiedzy o sportach gimnastycznych, kulturze fizycznej oraz o budowie i funkcjonowaniu ciała ludzkiego.
5. Umiejętność dbania o własne ciało i zdrowie oraz zapobieganie wadom postawy.
6. Wpływ na wzbogacanie zajęć ruchowych w szkołach o gimnastykę.
7. Integracja dzieci i poznanie przez nich rywalizacji innej niż wyścigi, czy liczba goli.
8. Propagowanie tworzenia oddziałów sportowych od najmłodszych klas.
9. Rozwijanie poczucia bezinteresownej życzliwości i szacunku wobec koleżanek i kolegów.
10. Profilaktyka zdrowotna, zachowanie trzeźwego umysłu oraz propagowanie zajęć ruchowych jako przeciwdziałanie problemom alkoholowym i narkotykowym.
11. Wdrażanie kulturalnego i życzliwego kibicowania.

Uczestnicy konkurencji sprawnościowych:

1. Uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, którzy zdołają opanować elementy obowiązkowe układu ćwiczeń wolnych 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.*

Uczestnicy konkursu wiedzy gimnastycznej:

1. Uczniowie czekając na ogłoszenie wyników wezmą udział w quizie na temat budowy ciała, zdrowia, zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania, dyscyplin sportowych, a w szczególności sportów gimnastycznych. Kto pierwszy poda prawidłową odpowiedź, ten otrzymuje upominek.

Organizatorzy:

Stowarzyszenie „Piramida Działań” oraz trener i nauczyciele ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Dobczycach. Olimpiada odbywa się przy współpracy i wsparciu Urzędu Gminy i Miasta Dobczyce, Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu oraz Starostwa Powiatowego w Myślenicach.

Termin i miejsce:

17 czerwca 2026 r. (środa)

10:00 – 12:00/14:00 (w zależności od liczby zgłoszeń)

RCOS w Dobczycach, ul. Szkolna 43 (aula widowiskowa, hol szkolny)

Zgłoszenia i warunki uczestnictwa:

1. Zgłoszenia (*załącznik nr 2*) należy przesyłać drogą elektroniczną na adres piotrekskora@wp.pl do **12 czerwca 2026 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 białe skarpetki oraz upięte (długie) włosy.
4. Opiekunowie dostarczają organizatorowi w dniu zawodów zgody rodziców na uczestnictwo dziecka w olimpiadzie (*zgody poniżej jako załącznik*).
5. Potwierdzeniem zgłoszenia zawodników będzie email zwrotny od organizatora. Informacje będą również zamieszczane na stronach internetowych oraz profilach facebookowych Stowarzyszenia Piramida Działań, Szkoły Podstawowej nr 2 w Dobczycach, Urzędu Gminy i Miasta Dobczyce oraz MGOKiS.

Informacje techniczne:

1. Zawodnicy startują w klasyfikacji indywidualnej osobno dla klas I, II, III, IV, V, VI, VII i VIII, jak i w klasyfikacji drużynowej, gdzie średnia punktów wyliczana jest na daną szkołę przy minimum 3 zawodnikach. Każda klasa ma te same wytyczne.
2. Klasy sportowe o profilu gimnastycznym będą rywalizowały osobno, tylko w swojej klasie.
3. Będą wyznaczone różne stacje ćwiczeń. Na każdej stacji będą odbywały się starty równocześnie w celu usprawnienia przebiegu Olimpiady.
4. Każdy zawodnik dostanie kartkę z poszczególnymi konkurencjami i sam wybiera sobie kiedy i jakie ćwiczenie chce zaliczyć. Wypełnioną kartę ćwiczeń oddaje do biura zawodów, gdzie obliczana jest średnia ważona zdobytych punktów.
5. Najwyższą wagę ma układ ćwiczeń wolnych, wagę średnią mają skoki, a stacje siłowe i sprawnościowe określone są niską wagą oceny.
6. Oceniać zawodników będą trenerzy, instruktorzy oraz sędziowie gimnastyki sportowej, artystycznej i akrobatyki sportowej oraz nauczyciele wychowania fizycznego.
7. Dla zawodników przewidziane są medale i dyplomy (osobno chłopcy i dziewczęta), natomiast dla klasyfikacji drużynowej (*szkolnej*) puchary.
8. Quiz odbędzie się przed oficjalnymi wynikami zawodów na auli widowiskowej.

Postanowienia końcowe:

1. W olimpiadzie mogą startować osoby, które nie mają przeciwwskazań do udziału w konkurencjach sportowych i tylko osoby zdrowe.
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.
7. Istnieje możliwość konsultacji oraz wypróbowania przyrządów dostępnych podczas Olimpiady, po wcześniejszym umówieniu się z Organizatorem.

Wymogi wieloboju gimnastycznego Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej 2025

ĆWICZENIA WOLNE – wymogi dla wszystkich klas

L.p.	Układ	Wartość elementu	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
Elementy obowiązkowe wg poniższej kolejności:				
1.	Z rozbiegu po falsecie rundak wyskok i lądowanie	1,0	- brak złączenia nóg - brak odbicia do wyskoku - ugięte nn	0,5 0,2 0,3
2.	Zamachem stanie na rękach (2s) i przewrót w przód i w tempo	0,9	- brak wytrzymania - brak zaznaczenia - niezłączone nogi	0,2 0,5 0,2
3.	Wyskok falsetowy i przerzut bokiem do wypadu	0,8	- ugięte NN - brak pionu	0,4 0,3
4.	Przewrót w przód po odbiciu z jednej nogi i łącznie drugi przewrót w przód do rozkroku	0,8	- NN ugięte w rozkroku - brak połączenia	0,3 0,3
5.	Dowolny szpagat (2s)	0,8	- ugięte NN, błąd stóp - brak wytrzymania	0,3 0,3
6.	Przewrót w przód do leżenia tyłem	0,5	- ugięte NN - niekontrolowany opust NN	0,3 0,2
7.	Mostek (2s)	0,8	- ugięte NN lub RR - rozłączone NN	0,3 0,2
8.	Skłon w przód w siadzie prostym	0,6	- nogi ugięte	0,3
9.	Z siadu prostego przewrót w tył o prostych złączonych nogach	0,8	- nn rozłączone - nn ugięte	0,3 0,3
10.	Element dowolny	max 1,5	wg wyceny sędziego	-
11.	Element dowolny	max 1,5	wg wyceny sędziego	-

** Kolejność i połączenia elementów należy wykonywać wg ww wymogów.. Elementy dodatkowe powinny być dostosowane do umiejętności. Układ jest wykonywany na dmuchanej ścieżce (airtrack) o długości 12m z możliwością lądowania elementów dodatkowych na zeskoku z materacy.*

Filmik układu: <https://youtu.be/lCZuYYikUNQ>

TRAMPOLINA – wymogi dla wszystkich klas

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Po wyskoku odbicie z siadu prostego, w tempo odbicie z leżenia przodem, w tempo odbicie z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej i w tempo wyskok z całym obrotem i wylądowanie do pozycji lądowania	6,0	- nn ugięte - zatrzymania (brak tempa) - upadek - nn rozłączone - brak panowania nad ciałem w powietrzu	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5
2.	Element dodatkowy	4,0	wg wyceny sędziego	-

Filmik układu: <https://youtu.be/wTluzfY5yIw>

SKOKI NA PODWÓJNEJ MINI TRAMPOLINIE – wymogi dla wszystkich klas

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Z rozbiegu naskok i 3 odbicia: 1 – odbicie proste 2 – kuczka 3 – rozkrocza	8,0	- błąd naskoku - błąd odbicia (1 noga lub zatrzymanie) - błąd lądowania - brak skulenia - brak rozkroku	do 1,0 do 1,0 do 1,0 do 1,0 do 1,0
2.	Z rozbiegu naskok i 3 odbicia: 1 – odbicie proste 2 – kuczka 3 – salto w przód	10	- błąd naskoku - błąd odbicia (1 noga lub zatrzymanie) - błąd lądowania - brak skulenia - błędy w saltie	do 1,0 do 1,0 do 1,0 do 1,0 do 1,0

* Zawodnik wykonuje dwa dowolne układy skoków z których brana jest pod uwagę lepsza nota.

Filmik układu: <https://youtu.be/AEmbZpOfwJ8>

KÓŁKA – wymogi dla wszystkich klas

Zadanie	Uwagi o wykonaniu
1. Zwis przerzutny (2s) 2. Zwis przewrotny (2s) 3. Zwis na zgiętych rr (2s)	Ciało wyprostowane, nogi połączone – 4 pkt. Skłon z nogami złączonymi i prostymi – 3 pkt. Kółka ustawione równoległe – 3 pkt. Brak wytrzymania – kara 2 pkt. za każdy element Oceniana również czystość wykonania ćwiczenia tj. wyprost ramion, nóg i tułowia, stopy w point. Kółka ustawione na wysokości dosięgu nad głową.

Filmik układu: <https://www.youtube.com/watch?v=FJ0qH8IJ0Q8>

SKOK PRZEZ SKRZYNIĘ – wymogi dla wszystkich klas

L.p.	Elementy	Wartość	Uwagi o wykonaniu	Potrącenia
1.	Z rozbiegu naskok na odskocznnię i skok rozkroczny przez skrzynię (piankowa 90cm) odbijając się z niej rękami (skrzynia ustawiona wzdłuż)	4,0	- brak naskoku - dotknięcie skrzyni nogami - błąd lądowania - zatrzymanie na skrzyni	0,5 0,5 1,0 1,0
2.	Z rozbiegu naskok na odskocznnię i przerzut lub rundak przez skrzynię (piankowa 90cm) odbijając się z niej rękami (skrzynia ustawiona wzdłuż) Można wykonać przewrót w przód na skrzyni, który jest punktowany do oceny 5,0.	6,0	- brak naskoku - ugięte ręce, brak pionu - nn rozłączone - błąd lądowania - przewrót	0,5 1,0 0,5 1,0 1,0

* Zawodnik wykonuje obydwa skoki i może zgłosić jedną poprawkę, czyli powtórzyć tylko jeden skok, ale ocena poprzedniego jest zerowana.

Filmik układu: <https://www.youtube.com/watch?v=FNITJspwi4s>

RÓWNOWAŻNIA (wysokość 125cm) – wymogi dla wszystkich klas

L.p.	Elementy	Uwagi o wykonaniu
1.	Przejsie przodem na środek równoważni	Przechodzimy z gracją z ramionami w bok z palców.
2.	Waga przodem (2s)	Nogi proste i noga zakroczna ponad poziomem, ramiona dowolnie.
3.	Zamachem nogi zakrocznej pół obrotu i przejście do Arabeski (2s)	Pokazać dynamikę i równowagę. Nogi proste, stopa nogi zakrocznej w point.
4.	Postawa równoważna, wspięcie na palce i pół obrotu	Jedna stopa przed drugą.
5.	Podskok ze zmianą nóg	Czym wyższy podskok, tym lepiej.
7.	Zeskok rundakiem (kto nie umie, wykonuje zeskok dowolny)	Rundak będzie wyżej punktowany, niż zeskok dowolny.

* Jeśli zawodnik spadnie z równoważni, powtarza układ. Jeśli spadnie drugi raz, sędzia wylicza ocenę na podstawie zrobionych wcześniej elementów.

Filmik układu: <https://www.youtube.com/watch?v=IraC8ZAavso>

DRAŻEK – wymogi dla wszystkich klas

Zadanie	Uwagi o wykonaniu
1. Wymyk i odmyk nachwytem na drążku.	Wykonanie wymyku na drążku wyższym – 10 pkt. Wykonanie wymyku z pomocą niższego drążka – 9 pkt. Wykonanie wymyku na niższym drążku – 8 pkt. Brak wytrzymania podporu – kara 2 pkt. Oceniana również czystość wykonania ćwiczenia tj. wyprost ramion, nóg i tułowia w podporze, stopy w point.

Filmik układu: <https://youtu.be/P8mY3n3B--4>

LINA – wymogi dla wszystkich klas

Zadanie	Uwagi o wykonaniu
1. Wyjście siłowe po linie z pomocą nóg	Lina wysokości 8m. Sędzia ocenia wysokość i przelicza na punkty. Czas wyjścia max 30s. Uczniowie z klas I-III maksymalną liczbę pkt otrzymują za wyjście do wysokości 5m.

Filmik układu: <https://youtu.be/aqCzkQOa-tA>

KOŃ Z ŁĘKAMI – wymogi dla wszystkich klas

Zadanie	Uwagi o wykonaniu
1. Poziomka	Ćwiczenie wykonujemy trzymając za łąki, nogi złączone i wyprostowane, nogi w poziomie. 10 sekund = 10 pkt.

Filmik układu: <https://www.youtube.com/watch?v=bBtGarxsfmA>

KONKURENCJE SPRAWNOŚCIOWE

1. Wszystkie konkurencje punktowane są do 10 pkt. Wynik końcowy wyliczany jest na podstawie oceny ważonej, gdzie ćwiczenia wolne mają wagę wyższą, skoki wagę średnią, a suma pozostałych konkurencji wagę niższą.
2. Rodzaje błędów: duży – 0,5; średni – 0,3 i mały 0,2 pkt.
3. Jeżeli potracenia za błędne wykonanie elementu przekraczają jego wartość, sędziowie odejmują jedynie całą wartość tego elementu.

Legenda:

LR – lewa ręka; PN – prawa noga; RR – ramiona; NN – nogi; T - tułów

RR w górę – ułożenie ramion wyprostowanych w górę, zawsze takie samo bez względu na pozycję wyjściową

Błąd stóp – brak cechy gimnastycznej, czyli zgięcia podeszwowego stóp (point – czyt. puent)

Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem

2s – oznacza wytrzymanie elementu 2 sekundy

Kontakt:

mgr Piotr Skóra – 506 540 347

piotreskora@wp.pl

Serdecznie zapraszamy do udziału w zabawie.

Załącznik nr 2
Regulaminu Dobczyckiej
Olimpiady Gimnastycznej

**Zgłoszenie udziału
w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej**

Lista zawodników

Imię i nazwisko	Klasa

Nazwa i adres szkoły:

Nr polisy ubezpieczeniowej:

Zgody rodziców/opiekunów

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 17 czerwca 2026 r. w Dobczycach.

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 Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 17 czerwca 2026 r. w Dobczycach.

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 Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w Dobczyckiej Olimpiadzie Gimnastycznej, która odbędzie się w dniu 17 czerwca 2026 r. w Dobczycach.

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 Olimpiady.

Oświadczam również, że zapoznałem/am się z Regulaminem Dobczyckiej Olimpiady Gimnastycznej.

.....
(podpis rodzica)