

REGULAMIN ZAWODÓW "MOVEMENT JAM"

- I. Organizatorem zawodów "Movement Jam" jest Movement Arena Suwałki Paweł Roziwski, Dawid Harasim Spółka Jawna z siedzibą na ul. Szkolnej 4, 16-00 Suwałki prowadzoną przez Pawła Roziwskiego i Dawida Harasim, NIP 8442363011, KRS 0000753319
- II. Termin i miejsce zawodów
 - 25.10.2025
 - ul. Szkolna 4, 16-400 Suwałki
- III. Celem zawodów **Movement Jam** jest popularyzacja i rozwój aktywności fizycznej w formie akrobatyki, gimnastyki oraz elementów ruchu kreatywnego wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Zawody mają na celu:
 - stworzenie przestrzeni do zdrowej rywalizacji sportowej w przyjaznej atmosferze,
 - promowanie sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej i kreatywnego podejścia do ruchu,
 - zachęcanie uczestników od 7. roku życia do podejmowania regularnej aktywności fizycznej,
 - integrację środowiska pasjonatów akrobatyki, gimnastyki i,
 - umożliwienie prezentacji umiejętności oraz wymiany doświadczeń pomiędzy uczestnikami na różnych poziomach zaawansowania.
- IV. Co zapewnia organizator
 - opiekę ratownika medycznego podczas trwania zawodów
 - grupowe ubezpieczenie NNW
 - ścieżka gimnastyczna (airtrack)
 - odskocznię i mini trampolinę
 - pakiety startowe dla zawodników
 - wstęp wolny dla widzów - wyznaczone miejsca
 - szatnie dla zawodników
 - materace bezpieczeństwa
- V. Kategorie wiekowe, o przynależności decyduje rocznik, nie data urodzenia.
 - 7-9 lat (roczniki 2017-2016)
 - 10-12 lat (roczniki 2015-2013)
 - 13-15 lat (roczniki 2012-2010)
 - 16+ (poniżej 2009)
- VI. Minimalna ilość zgłoszeń w danej kategorii startowej wynosi 3, maksymalna 23. W przypadku ilości zgłoszeń mniejszej niż 3 organizator może zaproponować połączenie kategorii z inną lub jej odwołanie (z automatycznym zwrotem opłaty startowej). Organizator zapewnia sobie prawo do odwołania zawodów i zwrotu dokonanych wpłat przez uczestników w przypadku niskiej ilości zgłoszeń.
- VII. Nagrody
 - dyplom dla każdego uczestnika
 - medal dla każdego uczestnika
 - puchary dla miejsc I-III w każdej kategorii wiekowej
 - nagrody rzeczowe dla miejsc I-III

VIII. Harmonogram

I TURA grupy wiekowe 7-9 lat i 10-12

- ☐ **08:00-08:45** Rozpoczęcie zawodów, wydawanie starterów, rozgrzewki na sali fitness, sprawdzenie sprzętu
- *grupa wiekowa 10-12 lat wydawanie starterów i rozgrzewka do 09:40

ETAP I - KLASYFIKACJA (UKŁAD OBOWIĄZKOWY)

- ☐ **09:00-10:09** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 7-9 lat
- ☐ **10:10-11:19** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 10-12 lat
- ☐ **11:19-11:30** Przeliczenie wyników
- ☐ **11:30-11:50** Przedstawienie wyników Etapu I, wręczenie dyplomów zawodnikom nie zakwalifikowanym do ETAPU II

ETAP II - FINAŁ (UKŁAD DOWOLNY)

- ☐ **11:50-12:20** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 7-9 lat
 - ☐ **12:20-12:50** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 10-12 lat
 - ☐ **12:50-13:00** przeliczenie wyników
 - ☐ **13:00-13:20** Wręczanie nagród grupy wiekowe 7-9 i 10-12
 - ☐ **13:20-13:40** Przerwa
-

II TURA grupy wiekowe 13-15 lat i 16+

ETAP I - KLASYFIKACJA (UKŁAD OBOWIĄZKOWY)

- ☐ **13:00-13:40** wydawanie starterów, rozgrzewki na sali fitness
- *grupa wiekowa 16++ wydawanie starterów i rozgrzewka do 09:30
- ☐ **13:40-14:49** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 13-15
- ☐ **14:50-15:59** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 16+
- ☐ **15:59-16:10** Przeliczenie wyników
- ☐ **16:10-16:30** Przedstawienie wyników Etapu I, wręczenie dyplomów zawodnikom nie zakwalifikowanym do ETAPU II

ETAP II - FINAŁ (UKŁAD DOWOLNY)

- ☐ **16:30-17:00** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 13-15
- ☐ **17:00-17:30** Prezentacja układów przez zawodników - grupa wiekowa 16+
- ☐ **17:30-17:40** Przeliczenie wyników
- ☐ **17:40-18:00** Wręczanie nagród grupy wiekowe 13-15 lat i 16+

- IX. W Etapie I (układ obowiązkowy) za każdy poprawnie wykonany można uzyskać 1 punkt. Do każdego z elementów w Etapie II przypisana jest punktacja przedstawiona w tabeli poniżej. Sędziowie będą oceniać w obu etapach jakość ich wykonania, zwracając uwagę zarówno na start, środek i koniec prezentacji każdego z elementów oraz przejścia i połączenie elementów. Każdy występ powinien rozpocząć się wejściem na airtrack i ukłonem. Zawodnik po zajęciu miejsca na ścieżce ma obowiązek unieść w górę rękę bliższą sędziom,

z drugą ręką przy ciele i nogami prostymi oraz złączonymi, aby jednoznacznie poinformować o gotowości do startu, a następnie bez zbędnej zwłoki rozpocząć pokaz. Sygnałem o zakończeniu pokazu jest rozłożenie obu rąk prostych na boki z nogami prostymi i złączonym oraz ponowny ukłon w stronę sędziów.

X. Zasady oceniania

1. UKŁAD OBOWIĄZKOWY (3 min. na każdego zawodnika)

Wiek 7-9

1. Przewrót w przód z pozycji kucznej do kucznej
2. Przerzut bokiem
3. Przewrót w tył z pozycji kucznej do kucznej
4. Przewrót w przód do rozkroku
5. Szpagat wykroczo-rozkroczny
6. Mostek z leżenia tyłem
7. Przewrót w tył z pozycji kucznej do rozkroku
8. Podpór kuczny (kogut)

ilość punktów do zdobycia: 8

Wiek 10-12

1. Przewrót w przód z kucznej do rozkroku
2. Przewrót w przód z rozkroku do rozkroku
3. Przewrót w tył z kucznej do rozkroku
4. Przewrót w tył z rozkroku do rozkroku
5. Przerzut bokiem -> 2x do wypadu
6. Mostek z pozycji stojącej
7. Przewrót w przód ze stania na rękach
8. Szpagat poprzeczny
9. Stanie na głowie

ilość punktów do zdobycia: 9

Wiek 13-15

1. Lotka z naskoku
2. Przejście w tył
3. Salto w przód z nabiegu
4. Rond do lądowania
5. Szpagat wykroczo-rozkroczny +poziomka
6. Mostek z leżenia tyłem z jedną nogą w górze
7. Waga przodem
8. Stanie na rękach

ilość punktów do zdobycia: 8

Wiek 16+

1. Salto w przód
2. Przewrót w tył z prostych do prostych
3. Rondak backflip

4. Przerzut w przód z nabiegu obunóż
5. Podwójny Przerzut w tył
6. Szpagat rozkroczny
7. Szpiczaga rozkroczna do złączenia nóg
8. Przewrót w przód ze stania do rozkroku

ilość punktów do zdobycia: 8

Po ogłoszeniu wyników ETAPU I do następnego etapu kwalifikuje się 10 najlepszych wyników z danej grupy wiekowej.

2. Punktacja do Etapu II

Elementy bazowe Tab. I		Elementy wolne Tabela II		Elementy układu Tabela III	
Nazwa elementu	punktacja	Nazwa elementu	punktacja	Nazwa elementu	punktacja
POZIOM POCZĄTKUJĄCY		POZIOM POCZĄTKUJĄCY		POZIOM ZAAWANSOWANY	
elementy w przód		salto w przód		elementy początkowe	
w kucznej do kucznej	1	kuczne	1,5	rundak	1
z kucznej do rozkroku	1,1	łamane	1,7	przerzut w przód	1
z kucznej do prostych	1,3	proste	1,8	salto w przód	1,2
z rozkroku do rozkroku	1,2	kuczne z 0,5 śrubą	1,7	barani	1,4
ze stania na rękach kuczny	1,2	barani	1,9	salto w przód z 1,5 śrubą	1,8
ze stania na rękach rozkroczny	1,3	salto w tył (z miejsca)		elementy napędowe	
z fazą lotu	1,4	kuczne	1,8	przerzut w tył	1,2
elementy w tył		łamane	1,9	przerzut w przód	1
z kucznej do kucznej	1	proste	2	salto w przód	1,2
z kucznej do rozkroku	1,1	przejścia/przerzuty		barani	1,4
z kucznej do prostych	1,3	rundak	1,1	salto tempowe	1,4
z rozkroku do rozkroku	1,2	przejście w przód	1,1	salto tempowe z 1 śrubą	1,8
z prostych do prostych	1,4	przejście w tył	1,1	elementy końcowe	
przerzut bokiem		przerzut w przód	1,3	salto w przód kuczne	1,5
oburącz	1	przerzut w tył	1,5	salto w tył łamane	1,7
jednorącz	1,1	machowe		salto w przód proste	1,8
rozciąganie		bokiem	1,5	salto w przód z 0,5 śrubą	1,7
mostek z leżenia	1	przodem	1,8	barani	1,9
mostek ze stania	1,1	POZIOM ZAAWANSOWANY		salto w przód z 1 śrubą	2,2
mostek z leżenia z 1 nogą w górze	1,2	salto w przód		salto w przód z 1,5 śrubą	2,4
mostek ze stania z 1 nogą w górze	1,3	salto w przód z 2 śrubami	2,6	salto w przód z 2 śrubami	2,6
szpagat poprzeczny	1,2	salto w przód 2,5 śrubą	2,8	salto w przód 2,5 śrubą	2,8
szpagat wykroczno-zakroczny	1,2	podwójne kuczne	3	podwójne salto kuczne w przód	3
waga bokiem	1,2	podwójne łamane	3,2	podwójne salto łamane w przód	3,2
elementy statyczne		podwójne salto z 0,5 śrubą	3,4	podwójne salto w przód z 0,5 śrubą	3,4
leżenie przerzutne	0,8	salto w przód z 0,5 śrubą z saltem w tył	3,6	salto w przód z 0,5 śrubą z saltem w tył	3,6
stanie na głowie	1	salto w tył (z miejsca)		salto w tył kuczne	1,8
stanie na rękach	1,2	salto w tył kuczne z 0,5 śrubą	2,2	salto w tył łamane	1,9
szpiczaga rozkroczna na głowie	1,1	salto w tył z 0,5 śrubą	2,2	salto w tył proste	2
szpiczaga prosta na głowie	1,2	salto w tył z 1 śrubą	2,4	salto w tył kuczne z 0,5 śrubą	2,2
POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY		salto w tył z 1m5 śrubą	2,6	salto w tył z 0,5 śrubą	2,2
elementy w przód		salto w tył z 2 śrubami	2,9	salto w tył z 1 śrubą	2,4
z prostych do prostych	1,4	podwójne salto kuczne	3,3	salto w tył z 1,5 śrubą	2,6
ze stania na rękach prosty	1,5	POZIOM ZAAWANSOWANY		salto w tył z 2 śrubami	2,9
elementy statyczne		salto w przód		podwójne salto w tył kuczne	3,3
szpiczaga rozkroczna	1,3	salto w przód z jedną śrubą	2,2	salto w tył proste z kucznym	3,5
szpiczaga prosta na rękach	1,4	salto w przód z 1,5 śrubą	2,4	podwójne salto w tył proste	3,8
poziomka	1,2	salto w przód z 2 śrubami	2,6	salto w tył z 1 śrubą z kucznym	4
poziomka rozkroczna	1,4	podwójne salto kuczne	3,3	salto w tył proste z saltem w tył z 1 śrubą	4,2
				salto w tył z 1 śrubą z saltem w tył z 1 śrubą	4,4

3. Sędziowie podczas oceniania pokazu będą zwracać szczególną uwagę na poniższe elementy poszczególnych ćwiczeń:

Przy elementach takich jak przewroty w przód i w tył

- Zaznaczenie pozycji początkowej elementu (Kuczna, Rozkroczna, prosta etc.)

- Zaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry ze złączonymi nogami i utrzymanie sylwetki Prostej 2sec.)

Przy elementach zawierających stanie na rękach i stanie na głowie:

- Utrzymanie prawidłowej sylwetki min 2sec.
- Brak odchyłeń od pionu
- Proste nogi
- Ściągnięte palce Przy elementach przerzutowych
- Zaznaczenie pozycji początkowej elementu (Wypadu)
- Brak ugięcie nóg podczas wykonywania elementu.
- Zaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry i utrzymanie sylwetki Wypadu 2sec.) Przy elementach zawierających mostek
- Wyprostowanie nóg podczas elementu
- Złączenie nóg podczas elementu
- Wyprostowanie rąk podczas elementu
- Utrzymanie sylwetki przez min 3sec. Przy elementach zawierających szpagat
- Wyprostowanie nóg podczas elementu
- Trzymanie Obciągniętych palców (Point)
- Brak podparcia rękoma podczas elementu, ręce wyprostowane w górę Przy elementach zawierających poziomkę
- Wyprostowane nogi podczas elementu
- Obciągnięte palce (Point)
- Utrzymanie Elementu min 3sec. Przy elementach zawierających salto
- Zaznaczenie wyraźnej pozycji tułowia (zgrupowana, łamana, prosta)
- Lądowanie o nogach złączonych
- Wytrzymanie pozycji po lądowaniu 2sec.

4. Punkty ujemne

Za niepoprawne wykonanie elementu każdy sędzia może odjąć 0,2 pkt.

ELEMENTY BAZOWE

Podczas całej części Bazowej sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie początku części Bazowej (Podniesienie prostej ręki nad głowę z drugą ręką przy ciele i nogami prostymi oraz złączonymi)
- Poprawianie włosów, Poprawianie ubrań
- Każdy dodatkowy krok 0,1pkt max 0,3pkt
- Niezakończenie części Bazowej (Rozłożenie obu rąk prostych na boki z nogami prostymi i złączonymi)

Przy elementach kucznych takich jak przewroty w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie pozycji początkowej elementu (Kuczna, Rozkroczna etc.)
- Rozłączenie nóg podczas elementu.
- Podpieranie się rękami podczas podnoszenia się po elemencie.
- Brak płynności podczas elementu (nie płynne przetoczenie, uderzenie plecami)
- Dotknięcie kolanem ziemi podczas Przewrotu w tył.

- Niezaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry ze złączonymi nogami i utrzymanie sylwetki Prostej 2sec.)

Przy elementach rozkrocznych takich jak przewroty w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie pozycji początkowej elementu (Kuczna, Rozkroczna etc.)
- Ugięcie nóg podczas wykonywania elementu.
- Brak płynności podczas elementu (nie płynne przetoczenie, uderzenie plecami) - Złączenie nóg podczas elementu.
- Ugięcie kolan podczas wstawiania po elemencie.
- Niezaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry ze złączonymi nogami i utrzymanie sylwetki Prostej 2sec.)

Przy elementach Prostych takich jak przewroty w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie pozycji początkowej elementu (Kuczna, Rozkroczna etc.)
- Ugięcie nóg podczas wykonywania elementu.
- Brak płynności podczas elementu (nie płynne przetoczenie, uderzenie plecami)
- Ugięcie kolan podczas wstawiania po elemencie.
- Niezaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry ze złączonymi nogami i utrzymanie sylwetki Prostej 2sec.)

Przy elementach zawierających stanie na rękach t.j. stanie na rękach do przewrotu w przód sędzia może odjąć punkty za:

- Nieutrzymanie prawidłowej sylwetki Stania na rękach min 2sec.
- Plus Punktacja jak do elementów Kucznych, Rozkrocznych, Prostych.

Przy elementach przerzutowych takich jak przerzut boki sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie pozycji początkowej elementu (Kuczna, Rozkroczna, Wypadu etc.) - Ugięcie nóg podczas wykonywania elementu.
- Niezaznaczenie zakończenia elementu (Podniesienie obu prostych rąk do góry i utrzymanie sylwetki Wypadu 2sec.)

Przy elementach zawierających mostek t.j. Mostek ze stania/leżenia oraz na jednej nodze sędzia może odjąć punkty za:

- Niewyprostowanie nóg podczas elementu
- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Niewyprostowanie rąk podczas elementu
- Nieutrzymanie sylwetki przez min 3sec.

Przy elementach zawierających Szpagat t.j. Szpagat rozkroczny/wykroczno zakroczny sędzia może odjąć punkty za:

- Niewyprostowanie nóg podczas elementu
- Nietrzymanie Obciągniętych palców (Point)

Przy elementach zawierających Szpiczagę takich jak szpiczaga na głowie/rękach obowiązuje taka sama zasada jak podczas elementów Kucznych, Rozkrocznych, Prostych.

Przy elementach zawierających Poziomkę takich jak Poziomka/ Poziomka Rozkroczna Sędzia może odjąć punkty za:

- Niewyprostowanie nóg podczas elementu
- Nietrzymanie Obciążniętych palców (Point)
- Nieutrzymanie Elementu min 3sec.

ELEMENTY WOLNE

Podczas wykonywania elementów Wolnych sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie początku części Wolnej (Podniesienie prawej ręki prostej nad głowę z drugą ręką przy ciele i nogami prostymi oraz prostymi)
- Poprawianie włosów, Poprawianie ubrań
- każdy dodatkowy krok po lądowaniu elementu 0,1pkt max 0,3pkt
- Niezakończenie części Wolnej (Rozłożenie obu rąk prostych na boki z nogami prostymi i złożonymi).

Podczas wykonywania elementów Kucznych t.j. salto w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Niesymetryczne trzymanie kolan podczas elementu Podczas wykonywania elementów łamanych t.j. salto łamane w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:
- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Ugięcie kolan podczas elementu

Podczas wykonywania elementów Prostych t.j. salto proste w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Ugięcie kolan podczas elementu
- Nadmierne wygięcie w plecach
- Przyciągnięcie rąk do ciała poza pionem

Podczas wykonywania elementów zawierających Śrubę takich jak salto ze śrubą/pół śrubą w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Ugięcie kolan podczas elementu
- Nadmierne wygięcie w plecach
- Rozpoczęcie obrotu poza pionem.
- Nieprzyciągnięcie rąk do ciała.

Podczas wykonywania Rundaka sędzia może odjąć punkty za:

- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Ugięcie kolan podczas elementu
- Nadmierne wygięcie w plecach

- Brak odbicia po rundaku

Podczas wykonywania Przejść w przód/tył sędzia może odjąć punkty za:

- Ugięcie rąk podczas elementu
- Zatrzymanie się w pozycji mostka

Podczas wykonywania Fiflaka sędzia może odjąć punkty za:

- Niezłączenie nóg podczas elementu
- Nieprawidłową pracę rękami podczas elementu
- Ugięcie kolan po wyskoku
- Ugięcie rąk podczas elementu
- Nadmierne wygięcie w plecach
- Brak odbicia po fiflaku

Podczas wykonywania elementów Machowych Takich jak machowe w bok/przód sędzia może odjąć punkty za:

- Ugięcie kolan podczas elementu
- Ugięcie rąk podczas elementu
- Lądowanie bokiem

UKŁADY ELEMENTÓW

Podczas wykonywania Układu sędzia może odjąć punkty za:

- Niezaznaczenie początku Układu (Podniesienie prawej ręki prostej nad głowę z drugą ręką przy ciele i nogami prostymi oraz prostymi)
- Zatrzymanie między elementami
- Niepoprawną technikę elementów opisaną powyżej
- Trzykrotne powtórzenie danego elementu 1pkt
- Brak lądowania w wyznaczonej strefie 1pkt
- niezakończenie Układu (Rozłożenie obu rąk prostych na boki z nogami prostymi i złożonymi).

5. Brak oceny.

Komisja sędziowska nie będzie oceniała:

- elementów, które nie zostały utrzymane w pozycji końcowej
- elementów, które nie zostały prawidłowo wylądowane - elementów, które nie zostały zakończone we wskazanej strefie lądowania - air track/materac

XI. Zasady zgłoszeń

- **Zapisy przyjmujemy do 23.10.2025 do godz. 23:59** lub do wypełnienia list zgłoszeniowych. Zgłoszenia odbywają się na podstawie wypełnionego formularza <https://movementarena.pl/suwalki/movement-jam-2025-zapisy/> Po wypełnieniu formularza otrzymają Państwo na maila dokumenty, regulaminy i wszelkie informacje dot. zawodów Movement Jam. Po otrzymaniu potwierdzenia zapisu należy uiścić opłatę startową do 48 godzin. Opłaty można dokonać:
 - na miejscu (kartą, gotówką, blikiem)
 - online poprzez dokonanie płatności przez przelewy24

- przelewem tradycyjnym (po wykonaniu przelewu należy wysłać potwierdzenie wpłaty na maila suwalki@movementarena.pl
- w dniu zawodów należy donieść wszelkie otrzymane dokumenty zgłoszeniowe poprawnie wypełnione i podpisane w odpowiednich miejscach.
- W przypadku nieuiszczenia opłaty startowej w określonym terminie uczestnik zostaje skreślony z listy, aby nie blokować miejsca innym chętnym.
- W przypadku nie pojawienia się na zawodach oraz nie poinformowania obsługi recepcji o nieobecności opłata startowa zostaje zwrócona z potrąceniem 50% opłaty. Jeżeli obsługa zostanie poinformowana o nieobecności z terminem nie krótszym niż 48 godzin przed terminem zamknięcie zapisów (tj. 21.10.2025 do godz. 23.59) opłata startowa zostanie zwrócona.
- w przypadku ilości zgłoszeń w danej kategorii poniżej 3 (jedno lub dwa zgłoszenia) organizator zastrzega sobie prawo do odwołania kategorii z jednoczesnym zwrotem opłaty startowej.
- Zwroty opłaty startowej odbywają się w ten sam sposób w jaki zostały one dokonane.

Opłata startowa za każdego zawodnika wynosi 129 zł