

# Międzynarodowa Federacja Sportów Pole i Aerial

## Mistrzostwa Pole Sports

### *Kodeks Punktów 2025 – 2027*



[www.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org)

**Copyright © 2025 IPSF**

Dokument ten może być używany tylko i wyłącznie na potrzeby zawodów aprobowanych przez International Pole and Aerial Sports Federation. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie lub kopiowanie Kodeksu Punktów, bez wyraźniej zgody IPSF, jest przestępstwem.



# SPIS TREŚCI

|                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>WPROWADZENIE.....</b>                                                                                     | <b>4</b>   |
| <b>BONUSY TECHNICZNE .....</b>                                                                               | <b>5</b>   |
| SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE): .....                                            | 5          |
| DUETY – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):.....                                               | 8          |
| SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO): .....                                         | 9          |
| DUETY – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO):.....                                            | 10         |
| DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO DUETY): .....                                                               | 10         |
| ODJĘCIA: .....                                                                                               | 10         |
| <b>ODJĘCIA TECHNICZNE .....</b>                                                                              | <b>11</b>  |
| SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):.....                                              | 11         |
| SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):.....                                           | 12         |
| <b>PREZENTACJA ARTYSTYCZNA I CHOREOGRAFIA .....</b>                                                          | <b>12</b>  |
| SOLIŚCI / DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE: .....                                                                  | 13         |
| SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE: .....                                                               | 14         |
| SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE): .....                                             | 14         |
| SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO) .....                                           | 14         |
| <b>FIGURY OBOWIĄZKOWE .....</b>                                                                              | <b>14</b>  |
| PODZIAŁ W KATEGORIACH.....                                                                                   | 17         |
| WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH .....                                                            | 17         |
| ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH .....                                                                            | 18         |
| <b>DEFINICJE MINIMALNYCH WYMAGAŃ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH.....</b>                                                | <b>19</b>  |
| <b>RUCHY ZABRONIONE I KARY:.....</b>                                                                         | <b>22</b>  |
| <b>KARY GŁÓWNEGO SĄDZIEGO:.....</b>                                                                          | <b>23</b>  |
| <b>FIGURY OBOWIĄZKOWE – SOLIŚCI .....</b>                                                                    | <b>25</b>  |
| Elementy Rozciągnięcia (Flexibility elements).....                                                           | 25         |
| Elementy Siłowe (Strength elements) .....                                                                    | 53         |
| Spiny na Rurze Statycznej (Spins on Static pole) .....                                                       | 75         |
| Spiny na Rurze Obrotowej (Spins on Spinning pole) .....                                                      | 84         |
| MARTWY CIĄG (DEADLIFTS) .....                                                                                | 101        |
| <b>FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY .....</b>                                                                        | <b>104</b> |
| Elementy Synchroniczne Równoległe (Synchronised Parallel Elements) .....                                     | 104        |
| Elementy Synchroniczne Blokujące (Synchronised Interlocking Elements) .....                                  | 105        |
| Elementy Synchroniczne Balansu z Partnerem (Synchronised Balance Based Partner Elements).....                | 106        |
| Elementy Balansu Oparte na Partnerze (Balance Based Partner Elements) .....                                  | 107        |
| Elementy Balansu Wsparte Na Partnerze (Balance Support Partner Elements) .....                               | 114        |
| Elementy Latające z Partnerem (Flying Partner Elements) – tylko jeden partner może mieć kontakt z rurą ..... | 118        |
| Elementy Latające z Partnerem (Flying Partner Elements) – obydwój partnerów musi mieć kontakt z rurą .....   | 121        |
| Elementy Wspierające Partnera (Partner Supported Elements) .....                                             | 128        |
| Elementy Podłogowe z Partnerem Oparte Na Rurze (Pole Based Floor Partner Elements) .....                     | 131        |
| <b>FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH.....</b>                                                                    | <b>137</b> |
| <b>FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH.....</b>                                                                   | <b>141</b> |
| <b>SŁOWNIK: .....</b>                                                                                        | <b>145</b> |
| <b>NARODOWE / REGIONALNE MISTRZOSTWA ZASADY I REGULACJE.....</b>                                             | <b>151</b> |
| <b>DEFINICJE .....</b>                                                                                       | <b>152</b> |
| <b>WYBÓR .....</b>                                                                                           | <b>152</b> |
| 1 SEKCJA.....                                                                                                | 152        |
| 2 KATEGORIE .....                                                                                            | 153        |
| 3 WIEK.....                                                                                                  | 154        |
| 4 PROCES WYBORU ZAWODNIKA.....                                                                               | 154        |
| <b>PROCES APLIKACJI .....</b>                                                                                | <b>155</b> |
| 5 APLIKACJA WSTĘPNA.....                                                                                     | 155        |
| 6 WYBÓR MUZYKI .....                                                                                         | 156        |
| 7 ARKUSZE PUNKTACYJNE .....                                                                                  | 156        |
| <b>PROCES REJESTRACJI.....</b>                                                                               | <b>156</b> |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| 8 REJESTRACJA ZAWODNIKA .....                           | 156        |
| <b>ZAWODY .....</b>                                     | <b>157</b> |
| 9 CZAS WYSTĘPU .....                                    | 157        |
| 10 KOSTIUM.....                                         | 158        |
| 11 WŁOSY I MAKIJAŻ .....                                | 159        |
| 12 ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYCZEPNOŚĆ (GRIPY) .....       | 160        |
| 13 SCENA .....                                          | 160        |
| 14 RURY.....                                            | 160        |
| 15 FILMOWANIE .....                                     | 160        |
| <b>SĘDZIOWANIE .....</b>                                | <b>160</b> |
| 16 SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI .....                  | 160        |
| 17 KARY .....                                           | 161        |
| 18 WYNIKI.....                                          | 162        |
| 19 NAGRODY.....                                         | 162        |
| 20 TRENERZY.....                                        | 162        |
| 21 DYSKWALIFIKACJA .....                                | 163        |
| <b>REGULACJE MEDYCZNE I DOPINGOWE.....</b>              | <b>163</b> |
| 22 SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM.....                    | 163        |
| 23 OKREŚLENIE PŁCI W SPORTCIE.....                      | 163        |
| <b>PRAWA I OBOWIĄZKI.....</b>                           | <b>164</b> |
| 24. PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA .....                   | 164        |
| 25. PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA.....                 | 164        |
| <b>SKARGI I ODWOŁANIA .....</b>                         | <b>165</b> |
| 26. SYSTEM OCENIANIA.....                               | 165        |
| <b>SYSTEM OCENIANIA IPSF (PROTEST) .....</b>            | <b>167</b> |
| <b>POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH.....</b> | <b>168</b> |
| <b>DODATEK 1.....</b>                                   | <b>169</b> |
| <u>ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY .....</u>                  | <u>169</u> |
| <u>OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY.....</u>                  | <u>175</u> |
| <b>DODATEK 2.....</b>                                   | <b>179</b> |
| <u>ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA POLE SPORTS.....</u>        | <u>167</u> |
| <b>WYBÓR .....</b>                                      | <b>179</b> |
| 1. SEKCJA - ELITE.....                                  | 179        |
| 2. KATEGORIE .....                                      | 179        |
| 4. PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW .....                     | 179        |
| <b>PROCES APLIKACJI .....</b>                           | <b>180</b> |
| 5. APLIKACJA WSTĘPNA.....                               | 180        |
| 6 WYBÓR MUZYKI .....                                    | 180        |
| <b>PROCES REJESTRACJI.....</b>                          | <b>180</b> |
| 8 REJESTRACJA ZAWODNIKA .....                           | 180        |
| <b>WSPÓŁZAWODNICTWO .....</b>                           | <b>180</b> |
| 10 STRÓJ .....                                          | 180        |
| 19. NAGRODY.....                                        | 180        |
| <b>DODATEK 3.....</b>                                   | <b>181</b> |
| <u>PARA POLE .....</u>                                  | <u>181</u> |

## Wprowadzenie

System oceniania IPSF składa się z czterech części: Bonusów Technicznych, Odjęć Technicznych, Prezentacji Artystycznej i Choreografii oraz Figur Obowiązkowych; sportowcy będą oceniani w każdej z tych czterech sekcji. Ostateczny wynik jest kombinacją punktów figur obowiązkowych + punktów bonusów technicznych + punktów odjęć technicznych + punktów prezentacji artystycznej i choreografii. W przypadku remisu, zwycięzcą będzie zawodnik z najwyższym wynikiem w odjęciach technicznych. Ważne jest, aby zawodnik zawarł wszystkie powyższe elementy do swojego układu, by uzyskać największą ilość punktów. System punktacyjny nie tylko zachęca i promuje dobrze ułożoną choreografię, ale także dobrze wytrenowanego i dobrze przygotowanego zawodnika. Minimalna punktacja ogólna zawodnika, która jest ogłoszona, może wynieść zero. Wszyscy zawodnicy muszą użyć rury obrotowej i statycznej (zobacz Przepisy i Regulacje aby poznać konfigurację). Aby zapoznać się z definicjami, prosimy zajrzeć do słowniczka.

### Sekcje

- Intro
- Amatorzy / Amatorki
- Profesjonaliści / Profesjonalistki
- Elite

### Kategorie

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety   | • Juniorzy Chłopcy              |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki            |
| • Seniorki 30+ Kobiety   | • Novice Chłopcy                |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre-Novice                    |
| • Masterki 40+ Kobiety   | • Duety Novice                  |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Duety Juniorzy                |
| • Masterki 50+ Kobiety   | • Duety Młodziki                |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Duety Seniorzy Męsko/Męskie   |
| • Masterki 60+ Kobiety   | • Duety Seniorzy Damsko/Męskie  |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Duety Seniorki Damsko/Damskie |
| • Juniorki Dziewczynki   | • Para Pole*                    |

*\*Proszę zapoznać się z Dodatkiem 3 dla reguł i wymagań, które mają zastosowanie do zawodników Para Pole i wykraczają poza zasady zawarte w niniejszym dokumencie*

*\*\*Kategorie oferowane na poszczególnych zawodach pozostają w gestii IPSF.*

Lista poniżej jest krótkim podsumowaniem tego, czego szukają sędziowie. Szczegółowy opis wszystkich czterech sekcji jest w tym dokumencie po to, aby umożliwić ułożenie zawodnikom dobrej choreografii.

### Bonusy Techniczne

- Pojedyncze punkty przyznawane są za każdym razem, kiedy bonus jest wykonywany.
- Całościowe punkty przyznawane są raz, za poziom trudności podczas całej choreografii.

### Odjęcia Techniczne

- Pojedyncze punkty są odliczane za każdym razem, kiedy poszczególne naruszenia są zauważane podczas wykonywania choreografii.
- Całościowe punkty są odliczane raz za naruszenie podczas wykonywania całej choreografii.

### Artyzm i Choreografia

- Punkty są przyznawane za artyzm i choreografię.
- Punkty są odejmowane za każdym razem, kiedy naruszenie jest zauważone.

### Figury Obowiązkowe

- Dziewięć (Intro, Amatorzy & Novice) lub jedenaście (wszystkie inne kategorie) figur obowiązkowych jest wymaganych wedle sekcji i kategorii zawodnika.



## Kary Głównego Sędziego

- Kary przyznawane są za każde naruszenie i złamanie zasad oraz regulaminu.
- Kary mogą być przyznane przed, w trakcie i/lub po występie każdego zawodnika.

Proszę zapoznać się z Zasadami i Regulacjami dotyczącymi muzyki, fryzur, makijażu oraz środków poprawiających przyczepność. *Ważne do zapamiętania: dla wszystkich sekcji, z wyjątkiem kar Głównego Sędziego, sędziowanie rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem muzyki i kończy się wraz z jej zakończeniem. Żaden element ani część choreografii zaprezentowane poza muzyką nie będzie oceniany.*

Ważne: Zawodnik będzie karany za niezastosowanie się do zasad IPSF, regulacji i do Kodeksu Etyki. Powyższe kary mogą być przyznawane przed występem, podczas niego lub po występie zawodnika oraz mogą być przyznawane nawet po zakończeniu zawodów, jeśli zostanie uznane to za konieczne, co może zmienić ostateczny ranking.

## Bonusy Techniczne

Za sekcję 'Bonusy Techniczne' zawodnik może uzyskać maksymalnie 25.0 punktów. Należy pamiętać, że wszystkie bonusy techniczne muszą być wykonywane w powietrzu, chyba że określono inaczej. Ta sekcja jest dla sędziego oceną poziomu trudności kombinacji i przejść pomiędzy figurami, wejść i wyjść z figur, jak i duetowych synchronów/blokowania/balansu i duetowych tricków na rurze. Sędzia szuka trików wykonywanych z łatwością i gracją. Wszyscy zawodnicy muszą wypełnić Formularz Bonusów Technicznych, gdzie zanotowane będą bonusowe elementy w kolejności wykonywania; zawodnicy muszą przesłać formularz niezależnie od tego, czy bonusowe elementy będą zawarte w choreografii, czy też nie. Powtórzenie konkretnego indywidualnego bonusu będzie punktowane tylko pierwsze dwa razy, tzn. sportowcy, wykonujący kilkakrotnie to samo JO, będą punktowani tylko za pierwsze dwa wykonania. Każde dodatkowe wykonanie nie będzie punktowane. Przykładowy formularz można znaleźć na końcu Kodeksu Punktów. Ta sekcja podzielona jest na poszczególne części:

### **SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRZYNAWANE ZA KAŻDE):**

Łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych wskazanych w formularzu Bonusów Technicznych nie może być większa niż 15.0.

*Proszę zauważyć:* Zawodnicy biorący udział w sekcji Intro muszą zademonstrować przynajmniej jeden (1) Bonus Techniczny.

### **AKROBATYCZNE CHWYTY: AKROBATYCZNE CHWYTY ZE ZMIANĄ POZYCJI CIAŁA I AKROBATYCZNE CHWYTY BEZ ZMIANY POZYCJI CIAŁA**

#### **Akrobatyczne chwyt ze zmianą pozycji ciała: ACB (Maks. +2.0 pkt)**

Akrobatyczne chwyt ze zmianą pozycji ciała są zdefiniowane jako przerwa w kontakcie z rurą (nie ma wówczas kontaktu żadnej części ciała z rurą w ciągu krótkiej chwili) i zmiany chwytu na rurze („łapania”) rury. Podczas prezentowania tego bonusu zmiana musi zawierać zmianę pozycji ciała (zobacz słownik: zmiana pozycji ciała). Kontakt z podłogą jest niedozwolony. **+0.5**

#### **Akrobatyczne chwyt: AC (Maks. +1.2 pkt)**

Akrobatyczne chwyt są zdefiniowane jako przerwa w kontakcie z rurą (nie ma wówczas kontaktu żadnej części ciała z rurą w ciągu krótkiej chwili) i zmiany chwytu na rurze („łapania”) rury. Zawodnik może się poruszać zarówno w dół jak i w górę rury lub może zostać na tym samym poziomie. Kontakt z podłogą jest niedozwolony. **+0.3**

*Proszę zauważyć: brak zmiany punktów styku i podobny ruch oznaczałby, że ruch jest powtarzany, niezależnie od kierunku ruchu (góra/dół) lub zmiany rąk.*

### **CARTWHEEL: CARTWHEEL POWIETRZNE I CARTWHEEL NA PODŁODZE**

#### **Cartwheel: Powietrzny**

##### **Cartwheel powietrzny (rozpoczęty i zakończony na rurze): CWA (Maks. +0.8 pkt.)**

Cartwheel powietrzny odnosi się do cartwheel wykonywanego na rurze, zaczynającego się i kończącego na rurze, w ruchu na bok. W cartwheel zawodnik powinien mieć kontakt tylko z rurą i nie mieć kontaktu z podłogą. Nogi poruszają się jedna po drugiej. Cartwheel musi być w pełni obrotowy, z głową nad piętami (tj. pełny obrót o 360°), w sposób dynamiczny, utrzymując kontakt z drążkiem przez co najmniej część obrotu. Pełny obrót będzie rozpatrywany w oparciu o to, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie ruchu. Skręty są zabronione (patrz kary).

**+0.4**

#### **Cartwheel: na podłodze.**

##### **Cartwheel na podłodze (rozpoczęty na / lub zakończony na podłodze): CWF (Maks. +0.6 pkt)**

Cartwheel na podłodze odnosi się do cartwheel z podłogi, które wykonuje się na rurze, zaczynając i/lub kończąc na podłodze, w ruchu na bok. W cartwheel z podłogi zawodnik powinien mieć kontakt zarówno z podłogą, jak i rurą przez co najmniej część obrotu. Nogi poruszają się jedna po drugiej. Zawodnik w cartwheel z podłogi musi się całkowicie obrócić, z głową nad piętami (tj. pełny obrót o 360°), w sposób dynamiczny, utrzymując jednocześnie kontakt z rurą przez co najmniej część obrotu. Pełny obrót będzie brany pod uwagę na podstawie tego, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie ruchu. Skręty są zabronione (patrz kary). **+0.3**

#### **Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze obrotowej: SP (Maks. +2.0 pkt)**

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem, na rurze obrotowej (zobacz definicję spinów). Każda spinowa pozycja musi mieć rotację pełnych 720° przed zmianą do następnej spinowej pozycji (która to musi zawierać zmianę pozycji ciała), a zmiana musi być wyraźna. Spin liczy się od ułożenia ciała w pozycji. **+0.5**

Aż trzy spiny mogą być połączone w tym bonusie technicznym. Kiedy połączone zostają 3 spiny o wartości punktowej 1.0, każdy poszczególny spin musi być w określonej pozycji i mieć 720° rotacji zanim nastąpi przejście do klejnego spinu (musi być zmiana pozycji ciała), a przejście musi być bezpośrednie; kod do zapisania to **SP/SP +1.0**

#### **Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze statycznej: ST (Maks. +2.0 pkt)**

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy poszczególny spin musi mieć minimum 360° rotacji przed zmianą na kolejny spin (który to musi zawierać zmianę pozycji ciała), a przejście musi być bezpośrednie. **+0.5**

Trzy spiny mogą być połączone w tym bonusie technicznym. Kiedy połączone zostają 3 spiny o wartości punktowej 1.0, każdy poszczególny spin musi być w określonej pozycji i mieć 360° rotacji (musi być zmiana pozycji ciała), a przejście musi być bezpośrednie; kod do zapisania to **ST/ST. +1.0**

#### **Kombinacja spinu z innym elementem, na rurze statycznej: SP/E/ST (Maks. +1.2 pkt)\***

Dotyczy wszystkich elementów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy element musi być wyraźnie przetrzymany w określonej pozycji (minimum 1 sekunda). Element musi być rozróżnialny od spinu (tj. musi być inną pozycją niż pozycja w spinie). **+0.3**

Dla tego bonusu technicznego, mogą być połączone dwa spiny, zakończone innym, przetrzymanym (minimum 1 sekunda) w miejscu, elementem, na rurze statycznej (tj. Każdy spin musi być przetrzymany w innej pozycji, a pozycja końcowa musi być inna niż pozycja w spinie go poprzedzającym). Każdy spin musi być przetrzymany w pozycji i w rotacji 360°; kod do zapisania to **SP/SP/E/ST. +0.8**

*\*(To oznacza, że zawodnik może wykonać maksymalnie 4 SP/E/ST bonusy LUB 1 SP/SP/E/ST + 1 SP/E/ST)*

#### **DROPY: DROPY ZE ZMIANĄ POZYCJI CIAŁA I DROPY BEZ ZMIANY POZYCJI CIAŁA**

##### **Dropy ze zmianą pozycji ciała: DB (Maks. +2.0 pkt)**

Szybkie, kontrolowane zejście na rurę, które musi być zejściem o co najmniej 1 (jeden) metr i musi obejmować zmianę pozycji ciała (patrz definicja zmiany pozycji). Ta zmiana pozycji ciała może nastąpić w dowolnym momencie podczas spadania – ostatecznie, pozycja końcowa musi być inna niż pozycja początkowa. Nie jest dozwolony żaden kontakt z podłożem. Nie może być żadnego kontaktu dłoni z drążkiem podczas zrzucania. **+0.4**

##### **Dropy: D (Maks. +1.0)**

Nagły, kontrolowany spaek na rurę, który musi mieć minimum 1 (jeden) metr w dół. Kontakt z podłogą jest zakazany. Podczas dropu nie ma kontaktu rąk z rurą. **+0.2**

#### **Dynamiczne kombinacje na rurze obrotowej lub statycznej: DC (Maks. +3.0 pkt)**

Dynamiczne kombinacje dotyczą połączenia dwóch oddzielnych dynamicznych momentów (zobacz definicję dynamicznych momentów), gdzie ciało jest w szybkim, kontrolowanym ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły dośrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała jest uwolniona od rury. Dynamiczne kombinacje mogą zawierać zmiany chwytów, dropy, akrobatyczne chwyt, zeskoki itp. Aby uzyskać bonus, powinny być prezentowane w szybkich zmianach, bez przerwy pomiędzy dwoma dynamicznymi ruchami. To muszą być 2 zdecydowanie odmienne ruchy. Powtórki dynamicznych kombinacji, aby zostały nagrodzone, mogą być maksymalnie dwa razy np. jeśli zawodnik prezentuje połówki fonji sześć razy (z shoulder mount do brass monkey/flag grip - liczone jako jeden ruch), tylko pierwsze cztery połówki fonji (2 kombinacje – czyli 2 pełne fonjis) będą punktowane. Również tylko 1 zmiana chwytu może być wliczona w dynamiczną kombinację **+0.5**

Gdy kombinacje dynamiczne składają się z 2 innych pojedynczych bonusów, DC musi być wskazane w nawiasach (na przykład AC + AC (DC) lub D + JO (DC)). Gdy kombinacje dynamiczne składają się z 1 pojedynczego bonusu i dowolnego innego dynamicznego ruchu, DC musi być również wskazane w nawiasach (na przykład D (DC) lub AC (DC)). Gdy kombinacje dynamiczne nie składają się z pojedynczych bonusów, ale tylko z 2 oddzielnych dynamicznych ruchów nieprzydzielonych do pojedynczych bonusów, DC musi być wskazane bez nawiasów.

**Zeskoki / Wskoki: JO (Maks. +1.2 pkt)**

Zeskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na rurze, zakończonej pozycją na podłodze, daleko od rury. Wskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na podłodze daleko od rury, zakończonych pozycją na rurze. Nie może być kontaktu z rurą między pozycją startową, a końcową. **+0.2**

**Salta z / Salta na: FO (Maks. +1.0 pkt)**

'Salta z' odnosi się do salta wykonywanego z pozycji startowej na drążku, kończącego się na podłodze.

'Salta na' odnosi się do salta wykonywanego z pozycji startowej na podłodze, kończącego się na drążku. Zarówno salta z, jak i salta na muszą się całkowicie obracać w sposób dynamiczny, bez kontaktu z drążkiem lub podłogą. Pełny obrót w saltie będzie rozpatrywany na podstawie tego, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie obrotu. Kierunek, w którym zwrócony jest sportowiec, będzie określany przez kierunek, w którym zwrócone są biodra – biodra są zatem punktem zakotwiczenia dla wszystkich salt. Stopy powinny zacząć się poruszać w tym samym czasie i zatrzymać się w tym samym czasie i powinny poruszać się jednocześnie podczas salta. Wyjątkiem jest przygotowanie do salta, w którym sportowiec może użyć nogi do zbudowania pędu. Salta muszą być wykonywane do przodu, do tyłu lub na boki. Podczas salta zawodnik nie powinien zmieniać kierunku – np. jeśli na początku salta jest zwrócony twarzą do przodu, zawodnik powinien zakończyć salto również zwrócony twarzą do przodu. Skręty są zabronione (patrz kary). **+1.0**

**\*Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z i salt na.**

**Podłogowe Salto Kontaktowe (rozpoczynające się i/lub kończące na podłodze): FCF (Maks. +0.6 pkt.)**

Salto z kontaktem to przewrót wykonywany na rurze, rozpoczynający się i/lub kończący na podłodze, przewrót do tyłu, do przodu lub na boki. W tym przewrocie zawodnik powinien mieć kontakt zarówno z podłogą, jak i rurą przez co najmniej część salta. Stopy powinny zacząć się poruszać w tym samym czasie i zatrzymać się w tym samym czasie, a także powinny poruszać się jednocześnie podczas przewrotu. Wyjątkiem jest przygotowanie do przewrotu, w którym zawodnik może użyć nogi, aby nabrać pędu. Przewrót musi całkowicie odbyć się w sposób dynamiczny, utrzymując jednocześnie kontakt z rurą przez co najmniej część salta. Pełny obrót w przewrocie będzie rozważany na podstawie tego, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie obrotu. Kierunek, w którym zwrócony jest zawodnik, będzie określany przez kierunek, w którym zwrócone są biodra – biodra są zatem punktem zakotwiczenia dla wszystkich salt. Podczas salta zawodnik nie powinien zmieniać kierunku – np. jeśli na początku salta jest zwrócony twarzą do przodu, to powinien zakończyć salto również zwrócony twarzą do przodu. Skręty są zabronione (patrz kary). **+0.3**

**Salto kontaktowe (rozpoczęte i zakończone na tej samej rurze): CF (Maks. +1.0 pkt)**

Przewrót na rurze z kontaktem odnosi się do przewrotu wykonywanego z pozycji początkowej na rurze, przewrotu do tyłu, do przodu lub na bok, kończącego się w pozycji na tej samej rurze. Salto musi być całkowicie wykonane w sposób dynamiczny, utrzymując jednocześnie kontakt z rurą. Pełny obrót w przewrocie będzie rozpatrywany na podstawie tego, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie obrotu. Kierunek, w którym zwrócony jest sportowiec, będzie określany przez kierunek, w którym zwrócone są biodra – biodra są zatem punktem zakotwiczenia dla wszystkich przewrotów. Stopy powinny zacząć się poruszać w tym samym czasie i zatrzymać się w tym samym czasie, a także powinny poruszać się jednocześnie podczas salta. Wyjątkiem jest przygotowanie do przewrotu, w którym sportowiec może użyć nogi do zbudowania pędu. Salta na rurze z kontaktem z rurą muszą być wykonywane do przodu, do tyłu lub na bok. Podczas wykonywania salta, zawodnik nie powinien zmieniać kierunku – np. jeśli na początku przewrotu jest zwrócony twarzą do przodu, to powinien zakończyć salto również zwrócony twarzą do przodu. Skręty są zabronione (patrz kary). **+0.5**

**Pole salto (rozpoczynający i kończący się na tej samej rurze): F (Maks. +1.5 pkt)**

Pole salto odnosi się do salta wykonywanego z pozycji początkowej na rurze, salta do tyłu, do przodu lub na boki, kończącego się w pozycji na tej samej rurze. Podczas salta ciało musi całkowicie obrócić się w sposób dynamiczny bez kontaktu z rurą lub podłogą. Pełny obrót w saltie będzie rozpatrywany na podstawie tego, czy występuje pełny obrót o 360 stopni, w którym biodra muszą przejść prosto nad głową w pewnym momencie obrotu. Kierunek, w którym zwrócony jest sportowiec, będzie określany przez kierunek, w którym zwrócone są biodra – biodra są zatem punktem zakotwiczenia dla wszystkich salt. Stopy powinny ruszać się w tym samym czasie i zatrzymać się w tym samym czasie, a także powinny poruszać się jednocześnie podczas salta. Wyjątkiem jest przygotowanie do salta, w którym sportowiec może użyć nogi do zbudowania pędu. Pole salto muszą być wykonywane do przodu, do tyłu lub na boki. Podczas salta zawodnik nie powinien zmieniać kierunku – np. jeśli na początku salta jest zwrócony twarzą do przodu, to powinien zakończyć salto również zwrócony twarzą do przodu. Skręty są zabronione (patrz kary). **+1.5**

**\*Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać pole salt.**

**Zmiana chwytu (Re-grips): RG (Maks. +1.5 pkt)**

Zmiana chwytu dotyczy przerwy w kontakcie z rurą chwytu jednej dłoni lub jednej ręki, po czym chwytu rury ponownie nowym chwycem dłoni/ręki, np. chwyt łokciem do chwytu dłonią. Aby zmiana chwytu była rozpoznana, zawodnik musi utrzymywać

niezmienioną pozycję ciała w trakcie zmiany swojego chwytu. Ciało nie może mieć kontaktu z rurą innego, niż zmieniane chwytu. **+0.3**

#### **DUETY – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):**

Uwaga: Wszystkie objaśnienia dla solistów obowiązują również duety. Synchroniczne bonusy zawodnicy powinni rozpoczynać razem, wykonywać razem (jeśli dotyczy) i kończyć razem. łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych, zawartych w formularzu Bonusów Technicznych, nie może być większa niż 10.0

#### **AKROBATYCZNE CHWYTY: AKROBATYCZNE CHWYTY ZE ZMIANĄ POZYCJI CIAŁA I AKROBATYCZNE CHWYTY**

##### **Akrobatyczne chwyty ze zmianą pozycji ciała: ACB/SYN (Maks. +2.0 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują akrobatyczne chwyty ze zmianą pozycji ciała jednocześnie. **+0.5**

##### **Akrobatyczne chwyty w synchronii: AC/SYN (Maks. +1.2 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują akrobatyczne chwyty jednocześnie. **+0.3**

#### **CARTWHEEL: CARTWHEEL POWIETRZNE I CARTWHEEL NA PODŁODZE**

##### **Cartwheel: Powietrzny**

Powietrzny cartwheel (rozpoczynający się i kończący na rurze): **CWA/SYN (Maks. +0.8)**

Obaj partnerzy muszą zaprezentować w pełni zsynchronizowany Powietrzny Cartwheel aby otrzymać bonus. **+0.4**

##### **Cartwheel na podłodze**

Cartwheel na podłodze (rozpoczynający się i/lub kończący się na podłodze): **CWF/SYN (Maks. +0.6 pkt.)**

Obaj partnerzy muszą zaprezentować w pełni zsynchronizowany Cartwheel na podłodze aby otrzymać bonus. **+0.3**

##### **Salta z / Salta na: FO (Maks. +1.0 pkt)**

Tylko jeden z partnerów musi zademonstrować zeskok / wskok, aby uzyskać bonus. **+1.0**

**\*Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z / salt na.**

##### **Salta z / Salta na w synchronii: FO/SYN (Maks. +2.0 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują salta z / salta na w synchronii, aby otrzymać ten bonus. **+2.0**

**\*Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z / salt na.**

##### **Podłogowe salto kontaktowe (rozpoczynające i/lub kończące na podłodze): FCF (Maks. +0.6 pkt)**

Tylko jeden z partnerów musi zaprezentować podłogowe salto kontaktowe aby otrzymać ten bonus. (proszę zobaczyć definicję tego bonusu w opisach dla Solistów) **+0.3**

##### **Podłogowe salto kontaktowe w synchronii (rozpoczynające i/lub kończące na podłodze): FCF/SYN (Maks. +1.0 pkt)**

Obaj partnerzy muszą zaprezentować podłogowe salto kontaktowe w synchronii aby otrzymać ten bonus. **+0.5**

##### **Salto kontaktowe w synchronii: CF/SYN (Maks. +1.0 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują salto kontaktowe w synchronii, aby otrzymać ten bonus. **+0.5**

##### **Kombinacja spinów z innymi spinami, w synchronii: SP/SYN (Maks. +3.0 pkt)**

Oboje zawodników muszą wykonać dwa spiny w kolejności i synchronii, aby otrzymać bonus. Muszą to być te same spiny lub spiny w odbiciu lustrzanym. Spiny te mogą być wykonane na jednej lub na dwóch rurach. Rotacja 360° musi zostać wykonana, jeśli oboje z partnerów są na rurze statycznej, a rotacja 720°, jeśli oboje są na rurze obrotowej (również tutaj muszą zawierać zmiany pozycji ciała). W przypadku, kiedy używane są dwie oddzielne rury, rotacja 360° musi zostać zachowana. (zobacz definicję spinów). **+0.5**

W kombinacji można użyć trzech spinów. Kiedy prezentowane są trzy spiny, aby uzyskać punktację 1.0, każdy ze spinów musi być zaprezentowany w konkretnej pozycji; kod do zapisania to **SP/SP/SYN +1.0**

##### **Kombinacja spinów z innymi elementami, w synchronii: SP/E/SYN (Maks. +1.5 pkt)**

Obaj partnerzy muszą zaprezentować spin, aby uzyskać bonus. Spiny te mogą być wykonane na jednej lub na dwóch rurach. Rotacja 360° musi zostać wykonana, jeśli oboje z partnerów są na rurze statycznej, a rotacja 720°, jeśli oboje są na rurze obrotowej. W przypadku, kiedy używane są dwie oddzielne rury, rotacja 360° musi zostać zachowana. Element musi być chwilę przetrzymany w wybranej pozycji. (zobacz definicję spinów). **+0.5**

**DROPY: DROP ZE ZMIANĄ POZYCJI CIAŁA I DROP BEZ ZMIANY POZYCJI CIAŁA****Dropy ze zmianą pozycji ciała w synchronie: DB/SYN (Maks. +2.0 pkt)**

Dropy muszą być wykonane w pełnym synchronie. Musi to być ten sam drop. Partnerzy muszą zaczynać i kończyć w tym samym momencie. **+0.4**

**Dropy w synchronie: D/SYN (Maks. +1.0 pkt)**

Dropy muszą być wykonane w pełnym synchronie. Musi to być ten sam drop lub drop w odbiciu lustrzanym. Partnerzy muszą zaczynać i kończyć w tym samym momencie. **+0.2**

**Zeskoki / Wskoki w synchronie: JO/SYN (Maks. +1.2 pkt)**

Muszą być wykonane w pełnym synchronie. Obydwójce muszą zaczynać i kończyć w tym samym momencie. **+0.2**

**Łapanie partnera z / wrzucanie partnera na rurę: PCT (Maks. +0.8 pkt)**

Łapanie partnera odnosi się do sytuacji, gdy jeden z partnerów zaczyna w pozycji na rurze i wskakuje w ramiona drugiego partnera, który jest na podłodze. Rzut partnera odnosi się do sytuacji, gdy obaj partnerzy zaczynają w pozycji na podłodze, a jeden z partnerów rzuca drugiego w pozycję na rurę. Należy pamiętać, że partner, który jest łapany/rzucany, powinien chwilowo znajdować się w powietrzu, bez kontaktu z urządzeniem. Partner znajdujący się na podłodze nie może mieć kontaktu z drążkiem przez cały czas trwania tego bonusu. (Zobacz definicję rzutu.) **+0.4**

**Zmiana chwytu w synchronie: RG/SYN (Maks. +1.5 pkt)**

Powinna być wykonana w pełnym synchronie. **+0.3**

**Synchroniczna, dynamiczna kombinacja na rurze statycznej lub obrotowej: DC/SYN (Maks. +2.0 pkt)**

Powinna być wykonana w pełnym synchronie. **+0.5**

**SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):**

Poziom trudności (LOD) dotyczy elementów i kombinacji tych elementów. (Zobacz definicję LOD).

Uwaga: Zawodnicy będą oceniani punktowo, na podstawie średniej LOD, wyciągniętej z całości choreografii.

0 = łatwy      0.5 = średni      1.0 = trudny      1.5 = bardzo trudny      2.0 = ekstremalnie trudny.

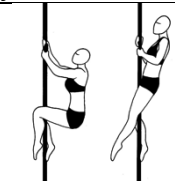
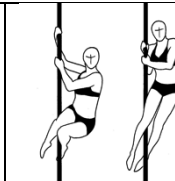
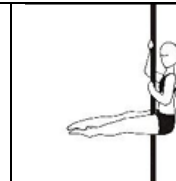
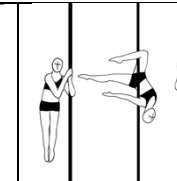
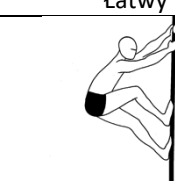
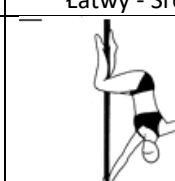
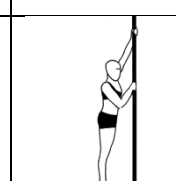
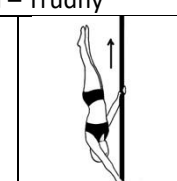
**Wspinaczka (Maks. +2.0 pkt)**

Wspinaczka odnosi się do sposobu, w jaki sportowiec porusza się w górę i w dół po drążku, używając rąk i/lub nóg. Wspinaczka może być wykonywana w pozycji wyprostowanej, odwróconej, wzdłuż rury. Aby uznać wspinaczkę za wspinaczkę, wymagane są co najmniej 2 powtórzone ruchy.

\* Uwaga: Kierunek wspinaczki (w górę lub w dół) może mieć wpływ na poziom trudności, biorąc pod uwagę, że niektóre wspinaczki mogą być łatwiejsze w dół niż w górę (lub odwrotnie).

\*\* Uwaga: poziom trudności zależy od sposobu wykonania. Aby otrzymać najwyższy poziom trudności (LOD), sportowiec musi wykazywać się płynnym ruchem i dobrym ustawieniem ciała. Sportowiec musi wykonywać wspinaczki z precyzją i łatwością.

**Przykładowe rodzaje wchodzenia**

|                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Przykład wchodzenia |  |  |  |  |
|                     | Podstawowe wchodzenie                                                               | Wchodzenie bokiem                                                                   | Wchodzenie przez siedzenie                                                           | Wchodzenie outside leg hang                                                           |
| Poziom trudności    | Łatwy                                                                               | Łatwy - Średni                                                                      | Średni – Trudny                                                                      |                                                                                       |
| Przykład wchodzenia |  |  |  |  |
|                     | Wchodzenie stopami                                                                  | Wchodzenie przez siedzenie                                                          | Wchodzenie tylko na rękach                                                           | Wchodzenie Hop-up                                                                     |
| Poziom trudności    | Trudny – Bardzo Trudny                                                              |                                                                                     | Bardzo trudny – Ekstremalnie trudny                                                  |                                                                                       |



**Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0 pkt)**

Elementy rozciągnięcia odnoszą się do elastyczności nóg, pleców, bioder i ramion. Aby pokazać sędziom najwyższy LOD, sportowiec powinien wykonywać ruchy, kombinacje i przejścia z pełnym wyciągnięciem i mobilnością. Obejmuje to, ale nie ogranicza się do elementów obowiązkowych lub elementów z niniejszego Kodeksu Punktów – WSZYSTKIE elementy elastyczności w programie są brane pod uwagę.

**Przejścia (Maks. +2.0 pkt)**

Przejścia odnoszą się do przejść do i z elementów, na drążku i poza nim, z podłogi na drążek i z drążka na podłogę. Aby pokazać najwyższy poziom trudności (LOD), sportowiec musi pokazać płynny ruch i dobre ustawienie ciała w złożonych przejściach na drążku i między drążkami a podłogą. Sportowiec musi wykonywać przejścia z precyzją i łatwością.

**Spiny (Maks. +2.0 pkt)**

Pozycja spinu musi być utrzymana na określonej wysokości i w określonej ilości rotacji, opisanych w kryteriach poszczególnych spinów. Spiny na rurze statycznej muszą być utrzymane w określonej pozycji przez 360° rotacji, a spiny na rurze obrotowej muszą być utrzymane w określonej pozycji przez 720° rotacji. Wejście i wyjście ze spinu nie zalicza się do wymaganej przez kryteria minimalnej rotacji. Obejmuje to, ale nie ogranicza się do, obowiązkowych elementów lub elementów z niniejszego Kodeksu Punktów – brane są pod uwagę WSZYSTKIE spiny w choreografii.

**Elementy siłowe (Maks. +2.0 pkt)**

Siła odnosi się do siły ramion, rdzenia i nóg. Aby pokazać sędziom najwyższy LOD, sportowiec powinien wykonać elementy i kombinacje siły górnej części ciała i rdzenia. Trzymanie i kontrolowanie elementu siły, takiego jak flaga przez dwie (2) sekundy lub dłużej, spowoduje przyznanie wyższego LOD. Obejmuje to, ale nie ogranicza się do obowiązkowych elementów lub elementów z niniejszego Kodeksu Punktów – WSZYSTKIE elementy siły w układzie są brane pod uwagę.

***DUETY – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):***

Uwaga: Wszystkie objaśnienia dla solistów obowiązują również duety. W ostatecznym wyniku LOD każdego z partnerów będzie brane pod uwagę.

**Wchodzenie (Maks. +2.0 pkt)**

Wchodzenie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

**Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0 pkt)**

Rozciągnięcie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

**Elementy balansu (Maks. +2.0 pkt)**

Zobacz słownik.

**Elementy latające (Maks. +2.0 pkt)**

Zobacz słownik.

**Przejścia (Maks. +2.0 pkt)**

Przejścia obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.

**Elementy siłowe (Maks. +2.0 pkt)**

Elementy siłowe obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.

**Elementy synchroniczne równoległe / blokujące i balansu (Maks. +2.0 pkt)**

Zobacz słownik

***DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO DUETY):***

Duety mogą być nagrodzone dodatkowymi punktami za:

- Pokazanie umiejętności łapania i latania równo w całej swojej choreografii przez obojga partnerów. Ten bonus jest ustalany na podstawie wszystkich ruchów, które wykonują zawodnicy łapiąc i latając, a nie tylko na podstawie elementów FLY. **+1.0**

**ODJĘCIA:**

Zawodnik może otrzymać odjęcie za formularz wypełniony nieprawidłowo. Formularz podzielony jest na 3 sekcje i błąd w każdej z 3 sekcji będzie skutkował odjęciem. Jest to odjęcie jednorazowe, które się nie kumuluje (tj. maksymalne możliwe odjęcie wynosi -1).

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą imię i nazwisko, datę, sekcję, kategorię, kraj, region i federację.
- Błąd w dolnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.5**. Dolna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swój podpis, podpis trenera IPSF (jeśli dotyczy) i/lub opiekuna prawnego w przypadku zawodników niepełnoletnich.
- Błąd w głównej części formularza będzie skutkował odjęciem **-1.0**. Główna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swoje bonusy techniczne, które będą prezentowali.

## Odjęcia Techniczne

Maksymalnie 25.0 punktów może zostać odliczone w odjęciach technicznych. Ta sekcja odejmuje punkty za niedostateczne wykonanie wszystkich elementów (włączając Figury Obowiązkowe). Sędziowie są również zobowiązani do odejmowania punktów za utratę równowagi, upadki czy pominięcie wymaganego elementu. Liczba odjętych punktów zależy od poziomu naruszenia. Mechanizm ten jest podzielony na następujące sekcje:

### **SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):**

#### **Upadek**

Definicja upadku to nagły, szybki i niekontrolowany upadek, w którym sportowiec ląduje na podłodze, ale nie na stopach (gdzie nie utrzymuje się końcowej pozycji na stopach). Upadek przerywa płynność występu, powodując chwilowe zatrzymanie. Może to być z dowolnej pozycji na rurze lub poza nią. **-3.0**

#### **Brak synchronizacji elementów (Duety)**

Utrata synchronizacji komponentu odnosi się do partnerów wykonujących dowolny komponent układu (mianowicie elementy lub ruchy, w tym przejścia, bonusy, elementy taneczne itp.), który jest nieskoordynowany i podczas którego nie są w rytmie ze sobą. Obejmuje to komponenty wykonywane zarówno na rurze, jak i na podłodze, i obejmuje wszystkie komponenty wykonywane podczas układu. **-0.5**

#### **Niedostateczne wykonanie, nieprawidłowe linie**

Wykonanie elementów na rurze musi zawierać poniższe:

- **Linie kolan i palców** – Kolana i palce powinny być wyciągnięte. Powinna być prosta linia od rzepki do dużego palca. Stopy i palce powinny być obciągnięte. Palce nie powinny być zadarte i nie powinny pokazywać napięcia. Brak niepotrzebnego łąpania czy zaczepiania się na rurze palcami. **-0.1**
- **Czyste linie** – Nog i ręce powinny być ułożone w odpowiedniej pozycji i wyciągnięte, stopy i palce obciągnięte. Palce i stopy nie powinny pokazywać napięcia, a stopy nie powinny być zadarte, chyba że pokazują aerial walk lub jest to wymóg ułożonej choreografii. **-0.1**
- **Wyciągnięcie** – Nog i ręce, plecy, szyja, nadgarstki i linia tułowia powinna być w pełni wyciągnięta. Barki i/lub plecy nie powinny być zgarbione, a głowa nie może być schowana. **-0.1**
- **Postawa** – Prawidłowe ułożenie ciała powinno być cały czas na i poza rurą. Wszystkie ruchy ciała muszą być kontrolowane. **-0.1**

#### **Niedostateczne wykonanie elementu**

Dotyczy to elementów nie wykonanych do końca prawidłowo, z niedostatecznie dobrą postawą, niedobrymi kątami do sędziów, którzy nie są wówczas w stanie odpowiednio ich ocenić. Dotyczy zarówno elementów na podłodze, jak i na rurze. **-0.5**

**\*Niedostateczne wykonanie elementu nie będzie oceniane w sekcji Intro.**

#### **Niedostateczne wykonanie wejścia i wyjścia z elementu oraz na i z rury**

Niedostateczne przejście jest wówczas, kiedy zawodnik nie wykona wejścia lub zejścia sprawnie, np. niekontrolowanie i nieczysto wejście/wyjście z pozycji bez łatwości i gracji. Przejścia powinny odbywać się bez wysiłku. Dotyczy zarówno elementów na podłodze, jak i na rurze. **-0.5**

**\* Niedostateczne wykonanie wejścia i wyjścia z elementu oraz na i z rury nie będzie oceniane w sekcji Intro.**

#### **Poślizg**

Definicja poślizgu to sytuacja, gdy sportowiec wykonuje ruch i chwilowo i nieumyślnie traci kontrolę nad ułożeniem swojego ciała lub części ciała na drążku. Jest to szybkie, nagłe i niekontrolowane zejście na drążku. Musi to trwać tylko chwilę, a sportowiec jest w stanie niemal natychmiast skorygować swoje położenie i w ten sposób powstrzymać się przed upadkiem (patrz Upadek). **-1.0**



### **Utrata równowagi**

Definicja utraty równowagi to sytuacja, gdy sportowiec wykonuje ruch i tymczasowo i nieumyślnie traci kontrolę nad równowagą zarówno na rurze, jak i na podłodze, a także przechodzi z rury na podłogę lub z podłogi na rurę. Jest to szybki i niekontrolowany ruch. Musi on trwać tylko chwilę, a sportowiec jest w stanie skorygować swoją pozycję niemal natychmiast i w ten sposób powstrzymać się przed upadkiem (patrz Upadek). Można to również rozważyć, gdy sportowiec musi wyciągnąć inną kończynę, aby powstrzymać się przed upadkiem. **-0.5**

### **Dotykanie kratownicy scenicznej i systemów mocujących podczas choreografii**

Jest stanowczo zabronione dotykanie lub użytkowanie stelaża lub systemów mocujących podczas występu. Zalicza się do tego dotykanie tła, jakiegokolwiek oświetlenia, które może znajdować się poza strefą sceny lub wykraczanie poza granice podłogi. Zawodnik musi mieć kontakt tylko z rurą i podłogą. **-1.0**

### **SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):**

#### **Niedostateczne wykonanie spinu na rurze statycznej (tylko Soliści)**

Zawodnik zostanie ukarany, jeśli nie obróci się na statycznym drążku przynajmniej raz (patrz definicja obrotu) podczas swojego układu, wykonując obrót o 360° w ustalonej pozycji. (Patrz definicja pędu). **-2.0**

**\* Niedostateczne wykonanie spinu na rurze statycznej nie będzie oceniane w sekcji Intro.**

#### **Brak pędu na rurze obrotowej (tylko Soliści)**

Zawodnik zostanie ukarany za nieobrócenie się z pędem na drążku obrotowym przynajmniej raz w trakcie trwania układu, wykonując obrót o 720° w ustalonej pozycji. (Zobacz definicję pędu). **-2.0**

**\* Brak pędu na rurze obrotowej nie będzie oceniane w sekcji Intro.**

#### **Brak synchronizacji (Duety)**

Zawodnicy otrzymają punkty ujemne, jeśli nie wykonają swojego układu zsynchronizowanego przez co najmniej 50% całego układu, na jednej rurze razem, na osobnych rurach lub na podłodze. Dotyczy to wszystkich elementów układu razem, na drążku lub na podłodze. **-2.0**

#### **Brak równego wykorzystania obu rur**

Soliści i duety powinni być jednakowo przygotowani do wykorzystania dwóch rur, obrotowej i statycznej, równomiernie, a nie faworyzować jedną z nich. **-2.0**

#### **Brak użycia obu rur w sposób zsynchronizowany (Duety)**

Duety muszą pracować jednocześnie na dwóch oddzielnych rurach w sposób zsynchronizowany, co najmniej dwa razy podczas układu. **-2.0**

#### **Użycie mniej niż całej długości rury**

Zawodnicy mogą otrzymać punkty ujemne, jeśli nie użyją całej długości rury minimum dwa (2) razy podczas całej swojej choreografii. W duetach pełna długość rury musi być użyta minimum dwa (2) razy podczas choreografii na którejkolwiek rurze, przed jednego lub dwóch zawodników. Pełna długość rury odnosi się do długości od dolnej bazy (mocowania) do nie mniej niż 10 cm poniżej górnego mocowania rury. Zawodnicy, którzy zamierzają wykorzystać całą długość rury muszą upewnić się, że mają kontakt z rurą lub dotykają ją jakąkolwiek częścią ciała do tego momentu (bez kontaktu z rurą). Zawodnicy muszą zejść całkowicie pomiędzy 2 podejściami (tj. zawodnik nie może być na pełnej wysokości, zejść metr i wejść ponownie na pełną wysokość i liczyć to jako dwukrotne, pełne wejście). Rutynę można rozpocząć na szczycie drążka. Jeśli spełnia wszystkie kryteria wymienione powyżej, będzie ona uznana za użytą na całej wysokości drążka raz (1 raz).

Zawodnicy sekcji Intro, Pre-Novice, Novice i Duetów Młodzików, Para Pole muszą wykorzystać 50% wysokości rury dwukrotnie.

**-2.0**

## **Prezentacja Artystyczna i Choreografia**

Maksymalnie 20.0 punktów może zostać przyznanych w Prezentacji Artystycznej i Choreografii. Ta sekcja jest do oceny artystycznej prezentacji zawodnika, interpretacji oraz prezentacji scenicznej. Artystyczna prezentacja jest drogą, w której zawodnik może wyrazić i przedstawić siebie sędziom. Sędziowie oceniają poziom możliwości zawodnika do wyrażania emocji i ekspresji podczas ruchu. Zawodnik powinien mieć pewność siebie, być zaangażowanym, zabawnym i wykazywać wysoki poziom prezencji scenicznej w każdym elemencie swojej choreografii, zarówno na jak i poza rurą. Kostium, muzyka i wizerunek powinny być wzajemnym uzupełnieniem. Zawodnik powinien stworzyć oryginalny występ, w unikalnym stylu. Całość występu powinna wyglądać delikatnie i łatwo oraz zawierać wysokie i niskie momenty. Sędziowie oceniają możliwości zawodnika do prezentacji tańca czy akrobatycznej choreografii, która zostanie zaprezentowana z wyobraźnią, płynnością i wdziękiem. Oceniając prezentację artystyczną i choreografię, sędziowie będą brali pod uwagę zarówno nowość, jak i różnorodność.

Cała praca, którą wykonuje zawodnik nie będąc w kontakcie z rurą, nie może przekraczać 40 sekund z całej długości swojej choreografii. W przypadku duetu limit 40 sekund odnosi się do czasu, w którym żaden zawodnik nie dotyka żadnego z drążków. Uwaga: patrz kary Sędziego Głównego.

### **SOLIŚCI / DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE:**

Poziom kreatywności dotyczy całości choreografii, zarówno na rurze, jak i poza nią.

Uwaga: Zawodnik będzie otrzymywał punkty na podstawie wyciąganej średniej z całości choreografii.

0 = uboga

0.5 = niewielka

1.0 = dobra

1.5 = bardzo dobra

2.0 = wyjątkowa

#### **Balans (Maks. +2.0 pkt)**

Balans dotyczy możliwości stworzenia przez zawodnika dobrze zbilansowanej choreografii, która zawiera równą ilość różnych elementów. Zawodnik powinien zachować równowagę pomiędzy różnego rodzaju trikami np. rozciągnięcia, siłowymi, spinami, dynamicznymi momentami, akrobatycznymi figurami, pracą na scenie i przejściami, łączonymi z choreografią oraz scenicznym performansem i zawartością artystyczną, używając dwóch rur w równej mierze.

#### **Pewność siebie (Maks. +2.0 pkt)**

Pewność siebie dotyczy poziomu pewności zawodnika, dotyczącej jej/jego choreografii. Zawodnik nie może pokazywać po sobie zdenerwowania, ale raczej pokazywać siebie bardzo pewnie i z zaangażowaniem, zawładnąć sceną i uwagą publiczności sprawiając, że cała choreografia będzie wyglądać wiarygodnie.

#### **Flow (Maks. +2.0 pkt)**

Flow dotyczy możliwości kreowania przez zawodnika jednolitej i bezproblemowej choreografii. Zawodnik powinien pokazać flow poza rurą, pomiędzy rurami, z rury na podłogę, z podłogi na rurę, z podłogi do stania, ze stania na podłogę. Sekwencje, triki, przejścia, choreografia i/lub gimnastyczne i akrobatyczne elementy, powinny przechodzić płynnie, delikatnie, naturalnie i z gracją. Wejścia i wyjścia z elementów powinny wyglądać naturalnie. Cały układ nie powinien wyglądać jak rozłożony na części. Punktacja zawodnika będzie obniżona, jeśli będzie przerywał swoje elementy, czekał na oklaski.

#### **Interpretacja (Maks. 2.0 pkt)**

Interpretacja dotyczy możliwości interpretacji muzyki, ekspresji twarzy, emocji, choreografii i kreowania charakteru swojej opowieści. Zawodnik powinien ułożyć swój układ tak, aby pokazać światło, cienie, uczucia i emocje swojej muzyki. Powinien pokazać połączenie siebie z muzyką i swoją choreografią, poprzez swój kostium, ciało i ekspresję twarzy. Zawodnicy muszą pokazać swoją pracę z muzyką.

#### **Oryginalność całości prezentacji (Maks. 2.0 pkt)**

Odnosi się to do różnorodności, oryginalności i kreatywności całościowego wykonywania trików i kombinacji, elementów i oryginalnych ruchów na rurze i poza nią oraz oryginalności wszystkich ruchów w choreografii. Zawodnik powinien stworzyć wyjątkową kombinację trików i stworzyć niespotykany temat swojej choreografii. Sędziowie nie szukają jednego czy dwóch oryginalnych trików i kombinacji, ale wyjątkowej całości wszystkich komponentów układu.

#### **Oryginalność elementów (Maks. 2.0 pkt)**

Określenie to odnosi się do różnorodności, oryginalności i kreatywności całości prezentowanych trików, elementów i przejść na rurze w ciągu całego występu. Zawodnicy będą oceniani nisko, jeśli elementy, triki i przejścia będą się powtarzały (np. jeśli ten sam typ wchodzenia, JO lub RG będzie powtarzany nagminnie zamiast różnorodnych elementów, trików i przejść).

#### **Oryginalność wejść i wyjść z elementów (Maks. 2.0 pkt)**

Określenie dotyczy różnorodności, oryginalności i kreatywności przejść, wejść i wyjść z trików i kombinacji, w całości choreografii. Zawodnik powinien stworzyć nowe i oryginalne przejścia między trikami, na i poza rurą.

#### **Prezencja sceniczna i charyzma (Maks. 2.0 pkt)**

Zawodnik powinien walczyć o uwagę widzów. Zawodnik powinien mieć całkowitą kontrolę nad swoim występem i pokazać imponujący styl, w którym można odnaleźć zaangażowanie i charyzmę.

## **SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:**

### **Oryginalność choreografii i kompozycja całego układu (Max 2.0 pkt)**

Poziom oryginalności i różnorodności choreografii i kompozycja całego układu zależy od poziomu kreatywności elementów na i poza rurą. Choreografia to sztuka łączenia tańca, planowania i aranżowania ruchów, kroków. Sędziowie szukają oryginalności w kompozycji całego układu, np. jej sposobu połączenia w całość.

### **Oryginalność floor work'ów (Maks. 2.0 pkt)**

Poziom oryginalności i różnorodności floor work'ów zależy od kreatywnie ułożonych kombinacji kroków tanecznych i ruchów wykonanych na podłodze, bez kontaktu z rurą. Obejmuje to, ale nie jest ograniczone, do złożonej choreografii tanecznej, muzykalności, kreatywności i płynności. Zawodnik powinien ułożyć momenty które współpracują z muzyką, które są odbiciem choreografii i są ujmujące i zabawne.

## **SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):**

### **Wokale powodujące rozproszenie muzyki**

Definicja wokalu obejmuje słowa, sygnały, chrząkania, wydawanie okrzyków radości, doping i wymawiane słowa, powodujące rozproszenie. **-0.2**

### **Problemy z kostiumem**

Definicją problemów z kostiumem jest sytuacja, kiedy część kostiumu nagle opada, spada, stale ujawniają się kawałki ciała (np. wychodzi spod niego bielizna) lub elementy, które przeszkadzają w występie zawodnika (nie dotyczy to odklejających się dekoracji, które odpadają podczas występu np. diamencików, cekinów, paciorków czy piór spadających z kostiumów). Nie dotyczy to celowego zdjęcia odzieży, które jest bezpośrednim naruszeniem reguł IPSF o nieściągnięciu części garderoby i może skutkować natychmiastową dyskwalifikacją z zawodów. **-0.2**

### **Wycieranie rąk w kostium, ciało, rurę lub podłogę i/lub poprawianie włosów lub kostiumu**

Wycieranie lub wysuszanie dłoni w kostium, ciało, rurę lub podłogę i/lub odgarnianie włosów z szyi lub twarzy, podciąganie lub poprawianie kostiumu. **-0.2**

### **Brak logicznego początku lub końca układu i/lub rozpoczęcie lub zakończenie przed lub po zakończeniu muzyki**

Ważne jest, aby zawodnik tak edytował swoją muzykę, by była zgodna z początkiem oraz końcem układu. Powinien być logiczny początek i koniec choreografii, który pasuje do muzyki. Zawodnik musi rozpocząć i zakończyć w pozycji na scenie, widocznej dla sędziów. Choreografia powinna rozpoczynać się razem z muzyką i kończyć się razem z nią. **-0.2**

## **SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO)**

### **Niewłożenie żadnego wysiłku ani pomysłu w strój**

Zawodnik, występując na scenie, musi być w kostiumie przeznaczonym na zawody, a nie na trening. To wymaga wzięcia pod uwagę stylu, przycięć i dekoracji, podczas wyboru stroju na zawody. **-1.0**

## **Figury obowiązkowe**

Wszyscy zawodnicy muszą zademonstrować określoną liczbę figur obowiązkowych. Proszę zauważyć, że wszystkie elementy obowiązkowe i bonusy figur obowiązkowych muszą być zademonstrowane powietrznie, chyba że określono inaczej. Punktacja techniczna między + 0.1, a + 1.0 będzie przyznana, jeśli wszystkie minimalne kryteria zostaną spełnione, np. przetrzymanie figury 2 sekundy, poprawny szpagat/ułożenie ciała. W odpowiedzialności zawodnika jest zaprezentowanie figury odpowiednio wyraźnie do sędziów. Zawodnik musi upewnić się, że wszystkie minimalne kryteria są dobrze widoczne dla sędziów. Może to wymagać od sportowca rotacji w całym swoim elemencie, aby pokazać wszystkie minimalne kryteria. Jeśli figura obowiązkowa będzie na granicy, nie będzie punktowana. Element z punktacją +0.1 jest łatwiejszy niż z punktacją +1.0. Dozwolona wartość elementów obowiązkowych jest zależna zarówno od kategorii wiekowej, jak i sekcji. Sędzia zawsze będzie oceniał element zgodnie z numerem figury obowiązkowej (a nie nazwą elementu) i tylko pierwsze podejście do elementu będzie oceniane. Figura obowiązkowa nie będzie oceniana po pierwszym podejściu nawet, jeśli kolejne podejście będzie wykonane prawidłowo. Figura obowiązkowa nie może się powtórzyć (np. pojedynczy element może być wykorzystany tylko raz). Powtórzony element nie będzie punktowany, ale skutkuje odjęciem za nieprawidłowo wypełniony formularz oraz odjęciem za niezaprezentowany element. Figury obowiązkowe muszą być zaprezentowane w konkretnej pozycji, chyba że wyszczególniono inaczej w opisie. Zobacz spis kategorii poniżej.

## **Compulsory Code Key**

**F** = Element rozciągnięcia (Flexibility element)

**S** = Element siłowy (Strength element)

**ST** = Spin na rurze statycznej (Spin on a static pole)  
**SP** = Spin na rurze obrotowej (Spin on a spinning pole)  
**DL/ADL** = Martwy ciąg / Powietrzny martwy ciąg (Dead lift / Aerial dead lift)  
**SYN** = Synchroniczny element partnerowy (Synchronised partner element)  
**BLN** = Partnerowy element balansu (Balance partner element)  
**FLY** = Partnerowy element latający (Flying partner element)  
**PSE** = Partnerowy element wspierający (Partner supported element)  
**FLR** = Podłogowy element partnerowy (Floor based partner element)

Uwaga: Jeśli minimalne wymagania odnoszą się do konkretnego kodu elementu lub wymagają od sportowca zapoznania się ze słownikiem, oznacza to, że kształt/element, do którego się odwołuje, musi być wykonany dokładnie tak, jak opisano. Jeśli nie podano kodu elementu lub pozycja jest wymagana, ale nie ma specyfikacji, do której należy się odnieść w słowniku, wówczas należy przestrzegać ogólnego kształtu ruchu/elementu, ale nie musi on dokładnie odpowiadać. Należy zawsze przestrzegać wszystkich minimalnych wymagań każdego elementu. Należy zawsze przestrzegać wszystkich pozycji nóg i ramion.

Uwaga: Jeśli element duetowy określa „odniesienie do minimalnych kryteriów” lub kod elementu, wówczas minimalne wymagania elementu solowego muszą być spełnione. Jeśli nazwa elementu jest wymieniona, ale „odniesienie do minimalnych kryteriów” lub kod elementu nie jest wymieniony, wówczas sportowiec musi wykonać tę samą pozycję ciała, co element, ale nie musi spełniać minimalnych kryteriów elementu solowego.

### **Elite**

#### **Seniorzy/-ki, Juniorzy/-ki i Masterzy/-ki**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

### **Novice\* i Para Pole**

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) martwy ciąg (DL) \*\*

### **Duety – Seniorzy/-ki i Juniorzy/-ki**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- trzy (3) synchroniczne elementy partnerowe, podzielone poniżej na:
  - jeden (1) synchronicznie równoległy element
  - jeden (1) synchronicznie blokujący element
  - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- dwa (2) elementy balansu partnerowego, podzielone niżej na:
  - jeden (1) element oparty na partnerze
  - jeden (1) element balansu siłowego
- trzy (3) elementy latające zawodników muszą zawierać:
  - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
  - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
  - jeden (1) latający element wg. wyboru zawodnika
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny powietrzny martwy ciąg (ADL)

### **Duety – Młodziki i Novice\***

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) synchroniczne elementy z partnerem, podzielone na:
  - jeden (1) synchronicznie równoległy element
  - jeden (1) synchronicznie blokujący element

- jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- o jeden (1) element balansu z partnerem
- o dwa (2) latające elementy z partnerem, zawodnik musi wybrać:
  - jeden (1) latający element – kontakt jednego partnera
  - jeden (1) latający element – kontakt dwóch partnerów
- o jeden (1) element wspierający partnera
- o jeden (1) element rury oparty na ziemi
- o jeden (1) synchroniczny martwy ciąg (DL) \*\*

**\*Proszę zauważyć: brak kategorii Pre-Novice.**

#### **Profesjoniści/-tki**

##### **Seniorzy/-ki i Masterzy/-ki**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- o cztery (4) elementy rozciągnięcia
- o cztery (4) elementy siłowe
- o jeden (1) spin na rusze obrotowej
- o jeden (1) spin na rusze statycznej
- o jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

#### **Duet**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- o trzy (3) synchroniczne elementy z partnerem, podzielone poniżej na:
  - jeden (1) synchronicznie równoległy element
  - jeden (1) synchronicznie blokujący element
  - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- o dwa (2) elementy balansu, oparte na partnerze, podzielone niżej na:
  - jeden (1) element oparty na partnerze
  - jeden (1) element balansu siłowego
- o trzy (3) elementy latające zawodników muszą zawierać:
  - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
  - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
  - jeden (1) latający element wg. wyboru zawodnika
- o jeden (1) element wspierający partnera
- o jeden (1) element rury oparty na ziemi
- o jeden (1) synchroniczny powietrzny martwy ciąg (ADL)

**\*Proszę zauważyć: brak kategorii Pre-Novice, Novice, Juniorzy oraz Młodziki.**

#### **Amatorzy/-ki**

##### **Seniorzy/-ki, Juniorzy/-ki, Pre-Novice, Novice, Para Pole i Masterzy/-ki**

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- o trzy (3) elementy rozciągnięcia
- o trzy (3) elementy siłowe
- o jeden (1) spin na rusze obrotowej
- o jeden (1) spin na rusze statycznej
- o jeden (1) martwy ciąg (DL) \*\*

#### **Duet**

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- o trzy (3) elementy synchroniczne z partnerem, podzielone na:
  - jeden (1) synchroniczny element równoległy
  - jeden (1) synchroniczny element blokujący
  - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- o jeden (1) element balansu z partnerem
- o dwa (2) latające elementy z partnerem, zawodnicy muszą wybrać:
  - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
  - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
- o jeden (1) element wspierający partnera
- o jeden (1) element rury oparty na ziemi
- o jeden (1) synchroniczny martwy ciąg (DL) \*\*

**\*\* Proszę zauważyć: martwy ciąg (DL) jest minimum, które musi być zaprezentowane/ Zawodnik może wybrać powietrzny martwy ciąg (ADL) jeśli odpowiada to wyznaczonemu zakresowi punktowemu jego kategorii.**

Proszę zauważyć: zawodnik nie może wybierać tego samego elementu dwukrotnie nawet, jeśli jest od pod innym kątem np. **F10** (szpagat 160°)/**F33** (szpagat 180°). To samo dotyczy tolerancji ułożenia ciała np. **FLR11** (20° tolerancji) / **FLR21** (brak tolerancji)

### **Intro**

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- dwa (2) spiny do wyboru przez zawodnika (z Kodeksu Punktów): oba mogą być zarówno na rurze obrotowej (SP), oba na rurze statycznej (ST) lub jeden może być na rurze obrotowej (SP), a drugi na statycznej (ST)
- jeden (1) martwy ciąg (DL): ograniczony do wyboru pomiędzy DL1 lub AD9 – żaden inny martwy ciąg nie może być wybrany na element obowiązkowy

*Uwaga: Zawodnicy w sekcji Intro mają tolerancję 20° na wszystkie elementy elastyczności i siły. Zawodnicy w sekcji Intro mają również tolerancję 20° na pozycję ciała w martwym ciągu.*

### **PODZIAŁ W KATEGORIACH**

#### **Seniorzy/-ki, Masterzy/-ki i Duety (Seniorzy/-ki):**

Zawodnicy **Elite** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.5, a +1.0

\*Zawodnicy Elite muszą wybrać powietrzny martwy ciąg z czwartej lub wyżej wartości punktowej.

Zawodnicy **Profesjoniści/-ki** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.3, a +0.8

Zawodnicy **Amatorzy/-ki i wszyscy z Para Pole** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5

Zawodnicy **Intro** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.3

Uwaga: brak kategorii Duetowych w sekcji Intro.

Uwaga: kategoria Master 50+ i Master 60+ we wszystkich sekcjach będzie miała przydzieloną tolerancję 20° na wszystkie kąty ciała i szpagaty w elementach rozciągnięcia i siły, chyba że tolerancja została już przydzielona do elementu. Masters 60+ ma również tolerancję 20° na pozycję ciała we wszystkich obrotach (zarówno na statycznej jak i obrotowej), chyba że tolerancja została już przydzielona do elementu.

#### **Novice, Juniorzy/-ki i Duety (Juniorzy, Novice i Młodziki):**

Zawodnicy **Elite** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.3, a +0.8

Zawodnicy **Amatorzy/-ki** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5

Zawodnicy **Intro** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.3

Uwaga: brak kategorii Duetowych w sekcji Intro.

Uwaga: w sekcji Profesjoniści nie ma w kategorii Novice i Junior.

#### **Pre-Novice:**

Zawodnicy **Amatorzy** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5.

Zawodnicy **Intro** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.3

Proszę zauważyć: sekcja Elite i Profesjoniści nie ma kategorii Pre-Novice.

### **WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH**

**Uwaga:** Jeśli wymagania punktowe figur obowiązkowych nie będą przestrzegane lub punkty będą poza minimalnym/maksymalnym wymaganym zakresem, będzie to skutkowało odjęciem -3 punktów – proszę zapoznać się z Odjęciami Figur Obowiązkowych.

#### **Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych w Sekcji Elite**

**Seniorzy/-ki** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 7.7, a 11.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Seniorzy/-ki Duety (Damsko/Damskie, Męsko/Męskie, Damsko/Męskie)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 7.7, a 11.0 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Masterzy/-ki** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 6.6, a 11.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych **Juniorzy/-ki** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8, w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Duety (Juniorzy)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych



**Novice** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 4.4, a 7.2 w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Duety (Novice, Młodziki)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 4.4, a 7.2 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Para Pole** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 1.1, a 4.5 w swoich formularzach figur obowiązkowych

### **Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych w Sekcji Profesjonaliści**

**Profesjonaliści (wszystkie kategorie, wliczając duety)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8, w swoich formularzach figur obowiązkowych

### **Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych w Sekcji Amatorzy**

**Amatorzy (wszystkie kategorie, wliczając duety)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 1.1, a 4.5, w swoich formularzach figur obowiązkowych.

### **Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych w Sekcji Intro**

**Intro (wszystkie kategorie)** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 0.9, a 2.7, w swoich formularzach figur obowiązkowych

| Sekcja              | Kategoria                                                                                        | Ilość figur obowiązkowych | Dozwolony zakres punktowy figur obowiązkowych | Dozwolony zakres punktowy całości |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Intro               | Wszystkie kategorie (Pre-Novice, Novice, Juniorzy/-ki, Seniorzy/-ki, Masterzy/-ki)               | 9                         | pomiędzy +0.1 a +0.3                          | Od 0.9 do 2.7                     |
| Amatorzy/-ki        | Wszystkie kategorie (Pre-Novice, Novice, Juniorzy/ki, Seniorzy/ki, Masterzy/ki, wszystkie Duety) | 9                         | pomiędzy +0.1 a +0.5                          | od 1.1 do 4.5                     |
| Profesjonaliści/-ki | Wszystkie kategorie (Seniorzy/ki, Masterzy/ki, wszystkie Duety)                                  | 11                        | pomiędzy +0.3 a +0.8                          | od 5.5 do 8.8                     |
| Elite               | Pata Pole                                                                                        | 9                         | Pomiędzy +0.1 a +0.5                          | od 1.1 do 4.5                     |
| Elite               | Novice, Duety Novice i Duety Młodziki                                                            | 9                         | pomiędzy +0.3 a +0.8                          | od 4.4 do 7.2                     |
| Elite               | Juniorzy/ki i Juniorzy Duety                                                                     | 11                        | pomiędzy +0.3 a +0.8                          | od 5.5 do 8.8                     |
| Elite               | Seniorzy/ki i wszystkie Duety Seniorzy/ki                                                        | 11                        | pomiędzy +0.5 a +1.0                          | od 7.7 do 11.0                    |
| Elite               | Masterzy/ki 40+, Masterzy/ki 50+ i Masterzy/ki 60+                                               | 11                        | pomiędzy +0.5 a +1.0                          | od 6.6 do 11.0                    |

### **ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH**

Zawodnik może otrzymać odjęcie za formularz wypełniony nieprawidłowo. Formularz podzielony jest na 3 sekcje i błąd w każdej z 3 sekcji będzie skutkował odjęciem. Jest to odjęcie jednorazowe, które się nie kumuluje (tj. maksymalne możliwe odjęcie wynosi -1).

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą imię i nazwisko, datę, sekcję, kategorię, kraj, region i federację.
- Błąd w dolnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.5**. Dolna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swój podpis, podpis trenera IPSF (jeśli dotyczy) i/lub opiekuna prawnego w przypadku zawodników niepełnoletnich.
- Błąd w głównej części formularza będzie skutkował odjęciem **-1.0**. Główna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swoje bonusy techniczne, które będą prezentowali.

**Zawodnik może również dodatkowo zostać ukarany punktami ujemnymi za następujące przewinienia:**

- Niewykonanie jednej ze swoich figur obowiązkowych lub jeśli ten element nie zostanie rozpoznany jako figura obowiązkowa. Jest to uważane za brakujący element i dejmowane za każdy **-3.0**
- Nieprzestrzeganie kryterium punktowego figur. Jest to odjęcie jednorazowe **-3.0**
- Przekroczenie maksymalnej ilości punktów w wymaganiach punktowych. **-3.0**
- Jeśli element z punktacją poza dozwolonym zakresem będzie wskazany, zostanie on uznany za element niewykonany. **-3.0** za każdy
- Niewykonanie elementu wskazanego przez kod elementu (jako przeciwny do nazwy elementu) będzie zaliczane jako element niewykonany. **-3.0** za każdy

- Nieprawidłowa nazwa elementu, w przeciwieństwie do kodu elementu czy wartości technicznej będzie rozpoznawana jako nieprawidłowo wypełniony formularz. **-1.0** jednorazowo
- Pomylenie porządku wykonania figur obowiązkowych zapisanych na liście sekwencji w Formularzu Figur Obowiązkowych.\* **-1.0** za każde

\* Jeśli dwa elementy, które są podane obok siebie na liście, zostaną zamienione (np. zawodnik prezentuje element 1, potem element 3, następnie element 2) wówczas te dwa elementy, które zostały zamienione otrzymują 0 punktów oraz przyznana jest kara **-1.0** punkt, za zamianę porządku elementów. Kara -1.0 punkt jest przyznawana za zamianę. Jeśli element, który miał być w układzie występuje, ale jest zamieniony więcej niż o jedno miejsce, jest uznany jako element niewykonany i otrzyma **-3.0** punkty.

**Poniższe punkty sprawiają, że element zostanie uznany za niezaliczony:**

- *Nieprzetrzymanie elementu obowiązkowego:* Zawodnik **NIE OTRZYMA** punktów, jeśli nie przetrzyma elementu przez wymagane w kryteriach dwie (2) sekundy.
- *Niezastosowanie wymaganego szpagatu i/lub kąta ułożenia ciała:* Zawodnik **NIE OTRZYMA** punktów, jeśli nie wykona wskazanego w kryteriach szpagatu i/lub ułożenia ciała.
- *Nieprzetrzymanie odpowiedniej rotacji w pozycji spinu:* Zawodnik **NIE OTRZYMA** punktów, jeśli nie przetrzyma pozycji spinu w odpowiednich stopniach rotacji, wskazanych w kryteriach.
- *Niewykonanie dalszych minimalnych kryteriów:* Zawodnik **NIE OTRZYMA** punktów, jeśli nie spełni innych wymagań, zamieszczonych w spisie kryteriów.
- *Brak dokładnego przedstawienia poszczególnych elementów:* Zawodnik powinien wyraźnie zaprezentować każdy poszczególny element jako osobny element – np. jeśli przechodzi z Phoenix Spin do Handspring Straddle, musi wyraźnie pokazać Phoenix Spin, a następnie czysto zaznaczyć zmianę pomiędzy zakończeniem Phoenix spin, a początkiem Handspring Straddle. Zawodnik musi pokazać, iż są to 2 oddzielne elementy, a nie jako kontynuacja pierwszego elementu.

## Definicje Minimalnych Wymagań Figur Obowiązkowych

**Wewnętrzna ręka lub noga jest najbliżej rury. Zewnętrzna ręka lub noga jest dalej od rury.**

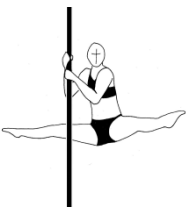
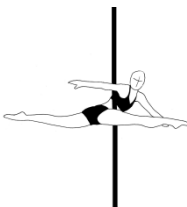
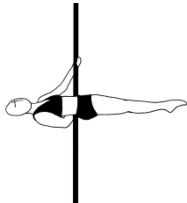
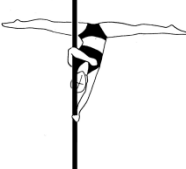
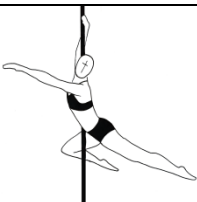
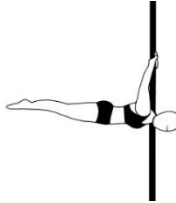
**Pozycje ciała:**

- Wewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń i zewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń
- Przód, tył, tył i przód, góra, dół
- Odwrócony (do góry nogami), pionowy, poziomy

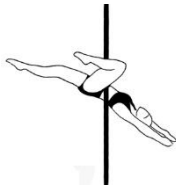
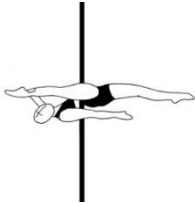
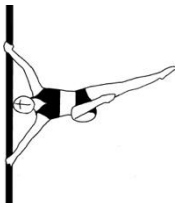
**Pozycje dłoni – kciuk w górę (thumbs up), kciuk w dół (thumbs down), cup grip**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Kciuk w górę (Thumbs Up)</b></p> <p>W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk u góry.</p> <p>Kierunek kciuków jest zawsze taki sam jak pozycja tułowia czy głowy, np. jeśli tułów/głowa jest w pozycji w górę, kciuki w górę są wymagane.</p> |
|  | <p><b>Kciuk w dół</b></p> <p>W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk w dół.</p> <p>Kierunek kciuków jest zawsze taki sam jak pozycja tułowia i głowy, np. jeśli tułów/głowa jest zwrócona w dół, kciuk w dół jest wymagany.</p>                   |
|  | <p><b>Cup Grip</b></p> <p>W tej pozycji kciuk jest po tej samej stronie, co reszta palców.</p>                                                                                                                                                                                                    |

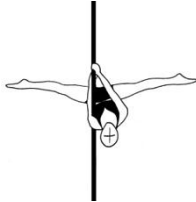
## Pozycje rąk & Chwyty dłoni:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Podstawowy chwyt (Basic grip)</b><br>Obie dłonie są na rurze w pozycji kciuk w górę lub kciuk w dół, bez rotacji barku.<br>(zobacz pozycje dłoni)                                                                                    |    | <b>Chwyt pod pachą (Underarm grip)</b><br>Rura jest zaciśnięta pod jedną pachą.                                                                                             |
|    | <b>Podstawowy szeroki chwyt (Wide basic grip)</b><br>Przynajmniej jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka może być zgięta. Obie dłonie muszą być na rurze w pozycji kciuki w górę, bez rotacji barku.<br>(zobacz pozycje dłoni) |     | <b>Chwyt przedramię (Forearm grip)</b><br>Jedna dłoń i przedramię trzymają rurę, druga dłoń ułożona jest w wybranej pozycji.                                                |
|    | <b>Cup grip</b><br>Dłonie w pozycji kciuków w dół, palce i kciuk po tej samej stronie względem rury                                                                                                                                     |    | <b>Pozycja ramion szeroka (Split grip position)</b><br>Pozycje dłoni w odbiciu lustrzanym, bez rotacji barku.<br>Dłonie muszą być w pozycji kciuki w dół lub kciuki w górę. |
|  | <b>Twisted grip</b><br>Jeden nadgarstek oplata rurę wokół, druga dłoń ułożona w wybranej pozycji                                                                                                                                        |  | <b>Tylne wsparcie (Back support)</b><br>Zewnętrzna ręka wspiera ciało pod plecami, zewnętrzna ręka jest w kontakcie z rurą tylko za pomocą dłoni                            |
|  | <b>Chwyt na łokciu (Elbow grip)</b><br>Zgięcie w łokciu;<br>Druga dłoń ułożona w wybranej pozycji                                                                                                                                       |  | <b>Owinięte ramię (Wrap grip arm)</b> pozycja – przedramię owinięte wokół rury<br>Chwyt dłoni dowolny                                                                       |
|  | <b>Chwyt flagi (Flag Grip)</b><br>Jeden łokieć jest zgięty, a rura jest zaciśnięta pod pachą i dłonią.<br>Druga dłoń i ręka są w wybranej przez zawodnika pozycji.                                                                      |  | <b>Chwyt i pozycja rąk Iguana (Iguana grip and arm position)</b><br>Pozycja rąk poza ciałem, z barkami w rotacji.<br>Chwyt: Podstawowy (Basic grip) (zobacz definicje)      |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |  | <b>Skrzyżny chwyt (Cross Grip)</b><br>Ręce są wyciągnięte i skrzyżowane                                                                                                     |

**Pozycje nóg:**

|                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Attitude</b><br>Obie nogi są zgięte pod kątem 90° w biodrach i równoległe do podłogi                                 |     | <b>Nożycy</b><br>Nogi są wyciągnięte i otwarte w tej samej płaszczyźnie z kątem nie większym niż 90° uformowanym pomiędzy przodem jednego kolana, a tyłem drugiego.                                                                            |
|    | <b>Chair</b><br>Obie nogi są zgięte pod kątem 90° (zarówno biodra i kolana muszą być zgięte pod kątem 90°), i zamknięte |     | <b>Szpagat – Szpagat po przekątnej</b><br>Szpagat, gdzie uformowana linia nóg jest w szpagacie ułożonym pod kątem 45° względem rury, z tolerancją 20° na całej linii, nie oddzielonych nóg, nogi w pozycji szpagatu o podanych stopniach       |
|    | <b>Diamond</b><br>Nogi ułożone są w kształcie trójkąta z kolanami szeroko i stykającymi się palcami                     |    | <b>Szpagat – Półszpagat</b><br>Obie nogi są otwarte w pozycji szpagatu o podanych stopniach, z jedną nogą przed ciałem, a drugą z tyłu. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta, a druga zgięta.                                                   |
|  | <b>Fang</b><br>Obie nogi zgięte za plecami, stopy z tyłu, w kierunku głowy                                              |  | <b>Szpagaty – Szpagat Damski / Francuski szpagat</b><br>Nogi są wyciągnięte i otwarte. Przednia noga jest w pozycji z przodu górnej części ciała, a druga noga jest poza górną częścią ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych |
|  | <b>Passé</b><br>Jedna noga zgięta pod kątem 90° w biodrze, podczas gdy druga jest prosta                                |   | <b>Split – Szpagat męski / Turecki szpagat</b><br>Nogi są wyciągnięte i otwarte. Nogi są ułożone w pozycji na boki, z dala od górnej części ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych                                            |
|  | <b>Ołówek</b><br>Nogi są wyciągnięte i zamknięte, ciało i nogi są w prostej linii bez zgięcia w biodrach                |   | <b>Stag</b><br>Obie nogi są zgięte i otwarte w pozycji szpagatu (minimum 90°)                                                                                                                                                                  |

### Pozycja nóg:

|                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Pike</b><br>Obie nogi są wyciągnięte i złączone, zamknięte i wysunięte przed ciało, biodra tworzą kąt.                      |  | <b>Straddle</b><br>Obie nogi są wyciągnięte, proste i otwarte       |
|  | <b>Ring</b><br>Kiedy jedna noga jest zgięta w tył i wyciągnięta za głowę (lub pchana o rurę), bądź dotyka głowy, lub nad głową |  | <b>Tuck</b><br>Kolana zawinięte, przyciągnięte do klatki piersiowej |

\* Uwaga: jeśli minimalne kryteria wymagają całkowicie rozciągniętych nóg, ale definicja wymaga tylko rozciągniętych nóg, minimalne kryteria mają pierwszeństwo, zastępując definicję.

\*\* Należy zwrócić uwagę na kryteria dotyczące kątów szpagatu: kąt rozwarcia musi być taki sam pod każdym kątem/z każdej perspektywy, a nogi muszą znajdować się w linii prostej, gdy wymagane jest 180. Np. kąt rozwarcia musi być taki sam pod każdym kątem/z każdej perspektywy, a nie tylko z boku podczas wykonywania elementu rozciągnięcia na rurze obrotowej, ponieważ kryteria wymagają pokazania kąta rozwarcia przez 2 sekundy.

### Ruchy zabronione i kary:

- Zabronione są wszystkie podnoszenia i równowagi z wyciągniętymi ramionami, w których partner podnoszący ciężary stoi w pozycji wyprostowanej i nie ma kontaktu z rurą. Zabronione są wszystkie podnoszenia, w których partner jest podnoszony i trzymany powyżej poziomu ramion bez kontaktu z rurą.
- Zabronione są wszystkie podnoszenia z użyciem rury jako pomocy i ustaleniu pozycji. Podnoszenia te są dozwolone tylko wtedy, gdy są używane jako przejście na rurę bez ustalenia pozycji.
- Partner podnoszący nie może się w żaden sposób poruszać podczas wykonywania podnoszenia, w tym podnoszenia z kontaktem z rurą.
- Zabronione jest wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie go bez kontaktu z rurą.
- Wszystkie ruchy, w których zawodnik nie ma kontaktu z drążkiem, muszą być ograniczone do maksymalnie 40 sekund całkowitej długości wykonania. W przypadku wykonywania duetów, ten 40-sekundowy limit odnosi się do czasu, w którym żaden zawodnik nie dotyka żadnej z rur.
- Zabronione są salta skrętne i dwa lub więcej następujących po sobie salt bez kontaktu z rurą. Skręt jest definiowany jako zmiana kierunku ciała w trakcie salta, tj. sportowiec obraca się wokół dwóch osi zamiast jednej.
- Nie są dozwolone żadne ruchy obrotowe, w tym skoki, obroty i piruety o skręcie większym niż 720° w jednym punkcie.
- Aby uzyskać dodatkową listę zabronionych ruchów, zapoznaj się z Dodatkiem 1.
- Sportowcom Pre-Novice i Novice nie wolno wykonywać salt na rurze (zdefiniowanych jako wykonywanie salt w powietrzu bez kontaktu z rurą lub podłogą) ani salt (zdefiniowanych jako salta rozpoczynające się na rurze i kończące na podłodze, przy czym sportowiec jest w powietrzu (tj. bez kontaktu z rurą) podczas faktycznego salta).

**Kara:** Jeśli powyższe zasady nie są przestrzegane, kara -5 pkt. będzie przyznana przez Sędziego Głównego za każdym razem oraz nie będą przyznane punkty za trudność.

## Kary Głównego Sędziego:

Zawodnik, podczas zawodów, może otrzymać karę wg. decyzji Głównego Sędziego z następujących powodów:

| Kryteria                                                                                                      | Ograniczenia                                                                                                                                                              | Kara                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Przekroczenie maksymalnie dozwolonego czasu bez kontaktu z rurą                                               | 40 sekund                                                                                                                                                                 | -5                           |
| Wyrzucanie partnera w powietrze                                                                               | Łapanie jego/jej bez kontaktu partnera z rurą                                                                                                                             | -5 za każde                  |
| Podnoszenia i równoważnie z wyprostowanymi ramionami                                                          | Podnoszenie partnera pozycją głowy w górę                                                                                                                                 | -5 za każde                  |
| Zabronione elementy                                                                                           | Z i na rurze                                                                                                                                                              | -5 za każde                  |
| Formularz Figur Obowiązkowych/Formularz Bonusów Technicznych dostarczony po wyznaczonym, ostatecznym terminie | Między 1 – 5 dniami opóźnienia                                                                                                                                            | -1 za dzień za formularz     |
|                                                                                                               | Ponad 5 dni opóźnienia, jednak nie więcej niż 48 godzin przed datą zawodów                                                                                                | -5 za formularz              |
|                                                                                                               | Formularze dostarczone w ciągu 48 godzin przed datą zawodów                                                                                                               | Dyskwalifikacja za formularz |
| Muzyka dostarczona po wyznaczonym terminie                                                                    | Między 1 a 5 dni opóźnienia                                                                                                                                               | -1 za każdy dzień            |
|                                                                                                               | Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed                                                                                                               | -5                           |
|                                                                                                               | Muzyka otrzymana na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów                                                                                                                  | Dyskwalifikacja              |
| Muzyka niezgodna z wytycznymi Zasady i Regulacje                                                              | Zobacz Reguły                                                                                                                                                             | -3                           |
| Dostarczenie fałszywych lub niepełnych informacji w formularzu aplikacyjnym                                   | Część nieścisłych lub fałszywych informacji                                                                                                                               | -5 za każde                  |
|                                                                                                               | Fałszywe informacje na temat wieku, sekcji lub kategorii                                                                                                                  | Dyskwalifikacja              |
| Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi                                                                  | Do 60 sekund spóźnienia                                                                                                                                                   | -1                           |
|                                                                                                               | Zawodnik nie pojawia się w ciągu 1 minuty                                                                                                                                 | Dyskwalifikacja              |
| Kiss and Cry                                                                                                  | Zawodnik nie przybywa przed końcem następnego występu – tzn. zawodnika po nim (chyba że ma problem zdrowotny)                                                             | -1                           |
|                                                                                                               | Jeśli ktokolwiek inny niż zawodnik i/lub aprobowany trener IPSF siądzie na kanapie Kiss and Cry                                                                           | -1                           |
| Czas występu                                                                                                  | 5 sekund lub mniej poza wyznaczonym czasem                                                                                                                                | -3                           |
|                                                                                                               | Powyżej 5 sekund poza wyznaczonym czasem                                                                                                                                  | -5                           |
| Zakłócenia                                                                                                    | Zawodnicy wchodzący w interakcje z widzami (tj. gesty, rozmowa z widzami itp.) podczas prezentacji na scenie                                                              | -1 na zawodnika i za każde   |
|                                                                                                               | Zawodnik złapany na biciu sygnalizowanym z poza sceny podczas swojego występu.                                                                                            | -1 za każde                  |
|                                                                                                               | Sportowcy z telefonami komórkowymi na scenie podczas ceremonii wręczania medali lub na kanapie Kiss & Cry.                                                                | -1 za zawodnika              |
|                                                                                                               | Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika sędziowskiego i/lub pokoju, lub rozpraszający widok sędziów w jakiegokolwiek kwestii podczas zawodów | -3 za każde                  |
| Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie                                                                    | Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie                                                                                                                                | -1 za każde                  |



|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Wspomagacze chwytu                                                         | Nakładanie grip'u bezpośrednio na rurę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - 5                |
|                                                                            | Czyszczenie nie mogą usunąć gripów z rur w określonym czasie (2 minuty)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -5                 |
|                                                                            | Używanie zabronionych wspomagaczy chwytów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dyskwalifikacja    |
| Obecność biżuterii i rekwizytów wedle Zasad i Regulacji                    | Obecność jakiejkolwiek biżuterii/piercing'u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -3 na zawodnika    |
|                                                                            | Używanie pomocy lub rzeczy jako części swojego występu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -5 na zawodnika    |
| Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wedle Zasad i Regulacji | - Włosy zasłaniają twarz<br>- Kostium niezgodny z zasadami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -1 na zawodnika    |
|                                                                            | - Słowa reklamowe, loga, powiązania religijne, negatywne powiązania<br>- Noszenie maski, używanie farby do ciała, na część ciała np. nogę, używanie farby do ciała na więcej niż połowę twarzy                                                                                                                                                                                                                                     | -3 na zawodnika    |
|                                                                            | - Prowokujący kostium (włączając tekstylia takie skóra i latex)<br>- Użycie farby do ciała na kilka partii ciała lub prowokująca choreografia, użycie farb do ciała na całą twarz                                                                                                                                                                                                                                                  | -5 na zawodnika    |
|                                                                            | - Użycie farby do ciała na całym ciele<br>- Agresywnie prowokująca choreografia i lubieżne zachowanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dyskwalifikacja    |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
| Dresy                                                                      | - Dresy niezgodne z przepisami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -1 na zawodnika    |
|                                                                            | - Brak dresu<br>- Niezałożenie dresów podczas oczekiwania na wyniki w zaprojektowanej strefie lub podczas ceremonii rozdania nagród.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -5 na zawodnika    |
| Ogólne naruszenia zasad                                                    | Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zakres od -1 do -5 |
|                                                                            | - Pokazywanie obscenicznych gestów, profanacja, lub lekceważący język prywatnie lub publicznie, w stosunku do współuczestnika                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -10                |
|                                                                            | - Próba uderzenia lub atak na oficjała, zawodnika, widza lub inne zachowanie świadomie angażujące lub zmuszające innego zawodnika i/lub widza do uczestnictwa w niewłaściwej lub gwałtownej reakcji<br>- Stosowanie narkotyków (z wyjątkiem zaleceń medycznych), konsumpcja alkoholu przed lub podczas występu<br>- Ekspozowanie nagości przed, podczas lub po występie.<br>- Wielokrotne lub poważne naruszenie zasad i regulacji | Dyskwalifikacja    |
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
| Rejestracja                                                                | - Zawodnik, który nie pojawi się na oficjalnej rejestracji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -1 na zawodnika    |

### Kontuzja podczas występu

Jeśli w opinii Głównego Sędziego, medyczna pomoc będzie wymagana, Główny Sędzia musi przerwać program, jeśli zawodnik nie zrobił tego samodzielnie. Jeśli zawodnik jest w stanie kontynuować występ w ciągu jednej minuty, musi rozpocząć go natychmiast od punktu, w którym przerwał, bądź jeśli to nie możliwe, dopuszcza się do dziesięciu sekund przed kontynuacją. Jeśli zawodnik nie jest w stanie dokończyć występu, żadne punkty nie zostaną przyznane i zawodnik będzie uznany za wykreślonego. To samo będzie dotyczyć sytuacji, kiedy zawodnik otrzyma szansę kontynuowania występu z miejsca, w którym przerwał i raz jeszcze nie będzie mógł dokończyć występu. Tylko jedno przerwanie jest dozwolone.

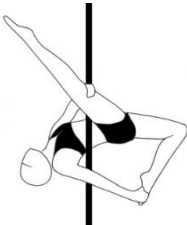
*Żadne rozpoczęcie układu od nowa nie jest dozwolone, z wyjątkiem problemów z muzyką. Proszę zapoznać się z Zasadami & Regulacjami.*

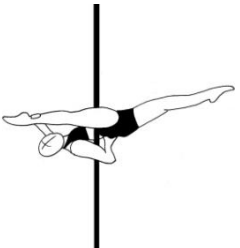
## FIGURY OBOWIAZKOWE – SOLIŚCI

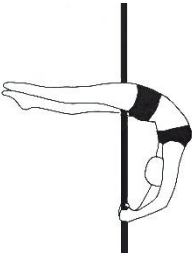
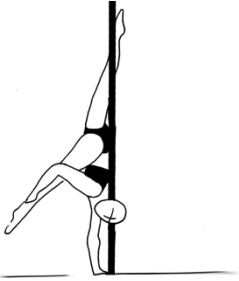
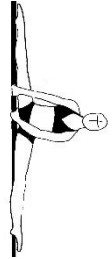
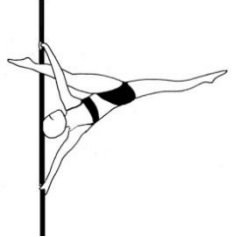
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.  
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

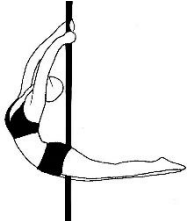
### ELEMENTY ROZCIĄGNIĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)

| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F1     | Inside Leg Hang 1         |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, stopa wewnętrznej nogi (opcjonalnie), bok tułowia, tył wewnętrzного ramienia (opcjonalnie), łopatką (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce nieruchomo w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> odwrócona</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160° z 20° tolerancji</li> </ul>               |
| F2     | Side Pole Straddle Base 1 |   | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dwie dłonie, łuk górnej stopy, dolna stopa, łydki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obydwie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego z dolną stopą ustawioną na podłodze i łukiem górnej stopy w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> tułów jest odchylony od rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul> |
| F3     | Ballerina Sit             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka pod pachą, bok tułowia, wewnętrzna noga, stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń trzyma zewnętrzną nogę, zewnętrzna ręka jest nieruchomo w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                       |
| F4     | Front Split 1             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> nogi, dłonie, przedramiona (opcjonalnie), stopy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                              |

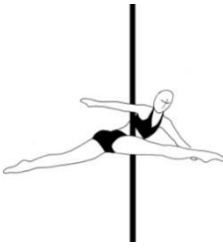
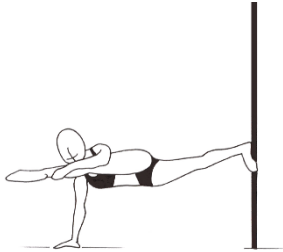
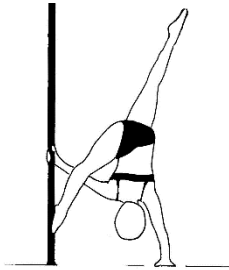
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F5     | Inside Leg Hang 2         |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, stopa wewnętrznej nogi (opcjonalnie), bok tułowia, tył wewnętrznej ramienia (opcjonalnie), łopatka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce umieszczone w wybranej pozycji, dłonie bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |
| F6     | Side Pole Straddle Base 2 |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie nogi, łuk górnej stopy, dolna stopa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego z dolną stopą na podłodze i łukiem górnej stopy w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest odchylony od rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| F7     | Twisted Allegra           |   | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, boku tułowia, wewnętrzne ramię, pachę/łopatka (opcjonalnie), zewnętrzne przedramię/nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna dłoń owija się wokół wewnętrznej nogi w zgięciu kolana/uda, wewnętrzna ręka jest całkowicie wyciągnięta i ręka trzyma zewnętrzną stopę;</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą w pozycji do wyboru ale nie jest zawinięta wokół rury; zewnętrzna noga jest zgięta w tył</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul> |
| F8     | Allegra Split 1           |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu damskiego z obiema nogami w pełni wyciągniętymi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięte w tył, twarzą odsuniętą od rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                            |
| F9     | Front Split 2             |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> nogi, dłonie, przedramiona (opcjonalnie), stopy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

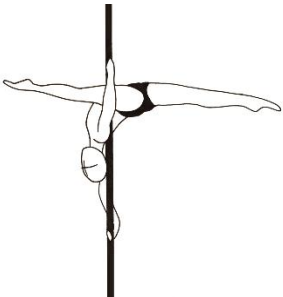
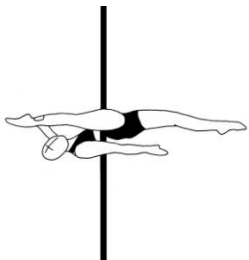
| Kod Nr | Nazwa                | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F10    | Hip Hold Split 1     |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą. Dłoń zewnętrznej ręki trzyma przeciwną nogę/stopę. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i przednia noga jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> góra ciała jest horyzontalnie, twarzą w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                             |
| F11    | Inside Leg Hang 3    |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, bok tułowia, tył wewnętrznego ramienia (opcjonalnie), łopatką (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce umieszczone w wybranej pozycji, dłonie bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| F12    | Pole Straddle 1      |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, nogi, kostki (nie łuk stopy)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| F13    | Allegra Half Split 1 |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, (pacha (opcjonalnie), bok/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń chwytą rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń nogi zewnętrznej</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą, zewnętrzna noga w pozycji zgiętej poza ciałem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul> |
| F14    | Allegra Split 2      |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwytu:</b> dłoń wewnętrznej ręki trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta, w pozycji wybranej</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> szpagat damski z obiema nogami w pełni wyciągniętymi</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> wygięcie w tył</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                             |

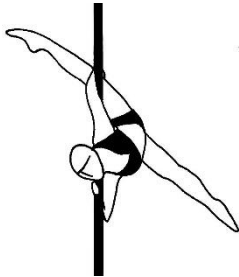
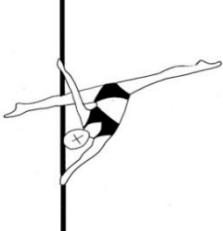
| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F15    | Bridge                         |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzne części ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt do wyboru, ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> dolna część pleców, z biodrami i nogami jest równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| F16    | Capezio 1                      |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pachy tylnej ręki, biceps (opcjonalnie), plecy, udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> brak kontaktu dłoni z rurą, ta sama ręka trzyma kostkę/goleń tylnej nogi i jest w pełni wyciągnięta, przeciwna ręka trzyma przednią nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                           |
| F17    | Cross Bow Elbow Hold           |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> kostki (nie łuk stopy), łydki (opcjonalnie), łokcie, tułów (opcjonalnie), biceps/przedramię (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                  |
| F18    | Handstand Vertical Split 1     |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tył, jedna noga, jedna stopa (opcjonalnie), jeden bark (opcjonalnie), pośladki, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w wertykalnej pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja stania na rękach (biodra ponad głową i ponad ramionami, w prostej linii)</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul> |
| F19    | Pole Straddle 2                |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> kostki (nie łuk stopy), nogi, dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| F20    | Split Grip Leg Through Split 1 |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedna łydka/kostka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt wybrany, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, z nogą z przodu pomiędzy górną ręką, a rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                 |

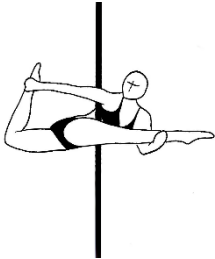
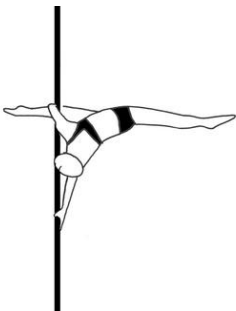
| Kod Nr | Nazwa                | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F21    | Stag Split on Pole   |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pośladki, piszczele, łydki, uda (opcjonalnie), obie ręce, stopy (opcjonalnie). Kontakt kolan jest niedozwolony.</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> podstawowy lub chwyt cup, gdzie ręce znajdują się na tym samym poziomie co biodra</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu, gdzie obie nogi są zgięte, ale nie zaczepiają o rurę</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> pozycja wygiętych pleców, gdzie głowa znajduje się niżej niż biodra</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> 180°</li> </ul>                                                 |
| F22    | Superman Crescent 1  |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna część ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w łuk z biodrami i obiema nogami równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| F23    | Underarm Hold Pike   |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą i/lub dłoń, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pod pachą i/lub ręka</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do rury, ze stopami nad głową</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest pionowo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| F24    | Yogini 1             |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą, dłonie trzymają nogi na wysokości kostki/goleni</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte i kolana są na tym samym poziomie jak biodra lub wyżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała ułożona w górę, biodra równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                               |
| F25    | Allegra Half Split 2 |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, pacha (opcjonalnie), bok tułowia/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja półszpagatu, gdzie wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest zgięta za ciałem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |

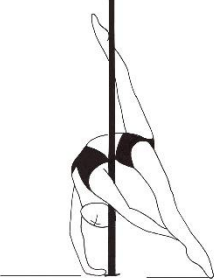
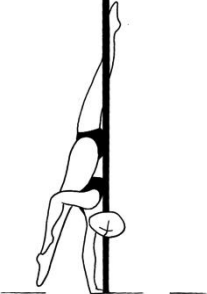
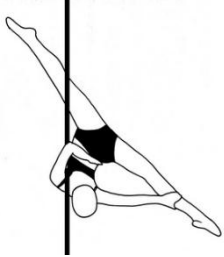


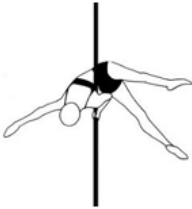
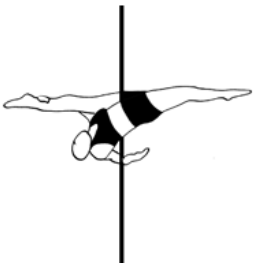
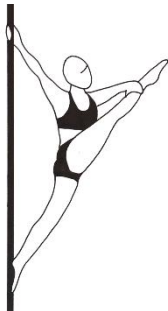
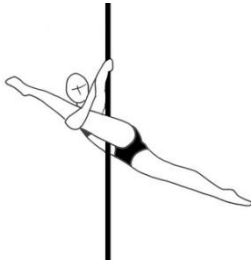
| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F26    | Chopsticks 1          |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia, udo, biceps</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                            |
| F27    | Closed Rainbow        |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie jednego kolana, oba uda, pośladki, miednica, jeden bark, jedno ramię, głowa, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka może być zgięta, dłoń trzyma kostkę/górną stopę (przeciwną) nogi. Druga ręka jest wyciągnięta i trzyma niższą (przeciwną) nogę w kostce.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta, druga noga jest wyciągnięta, stopa jest niżej niż głowa</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte</li> </ul> |
| F28    | Cocoon 1              |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana, udo, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte nad głową (w stosunku do odwróconego zawodnika) i trzymają nogę/stopę z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą kolanem rurę, tylna noga jest wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte</li> </ul>                                                                                                                    |
| F29    | Floor Balance Split 1 |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna stopa</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> dłoń ręki dolnej jest w kontakcie z podłogą, a ręką jest w pełni wyciągnięta, górna ręka trzyma tą samą nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii i tylko stopa jednej nogi w kontakcie z rurą. Nogi są równoległe do podłogi.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów i noga z przodu 90° z rurą</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 160°</li> </ul>                            |
| F30    | Floor K 1             |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki i podeszwa stopy wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, stanie na jednej ręce</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> do wyboru</li> </ul>               |

| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F31    | Front Split 3                |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi i obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |
| F32    | Handspring Split             |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, tylna część barku wewnętrznej ręki, wewnętrzna część uda wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> pozycja split arm; wewnętrzne przedramię owinięte nad wewnętrzną nogą i trzyma rurę. Zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową</li> <li>- <b>Chwyt:</b> dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                     |
| F33    | Hip Hold Split 2             |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo, głową w górę, a tułów ma kontakt z przednią nogą</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul> |
| F34    | Inside Leg Hang Back Split 1 |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię (opcjonalnie), głowa (opcjonalnie), bok stopy (opcjonalnie), szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce wyciągnięte nad głową (w stosunku do odwróconego zawodnika) i trzymają stopę zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest owinięta, obie nogi są zgięte i w pozycji ring</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                    |
| F35    | Inverted Front Split 1       |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi, obie dłonie, górna część stopy, pięta/kostka przedniej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip, trzymają rurę na wysokości bioder</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |

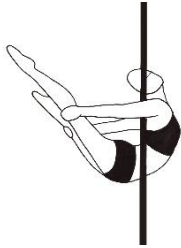
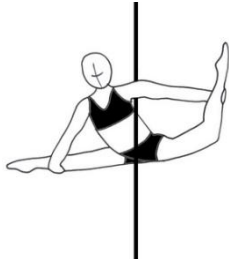
| Kod Nr | Nazwa                                  | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F36    | Lux                                    |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedna noga, biodra</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji do wyboru, po tej samej stronie co rura</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała wygięta w tył z głową na tym samym poziomie lub wyżej niż biodra</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| F37    | Pegasus Split Facing Floor 1           |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łokieć tylnej ręki, tył barku/szyi, przedramię i dłoń dolnej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka trzyma udo tylnej ręki oplatając rurę, dolna ręka trzymana jest na rurze</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w chwycie na przedramieniu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest w kierunku podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F38    | Split Grip Leg Through Frontal Split 1 |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest poziomo</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           |
| F39    | Split Grip Leg Through Split 2         |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i wewnętrzna noga</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| F40    | Allegra                                |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok tułowia/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń chwytą rurę nad nogą wewnętrzną, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                            |

| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F41    | Capezio 2             |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pachy tylnej ręki, plecy, udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ta sama ręka trzyma kostkę/goleń nogi z tyłu i jest w pełni wyciągnięta, przeciwna ręka trzyma nogę z przodu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                 |
| F42    | Chopsticks Half Split |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pachy, bok tułowia, udo wewnętrznej nogi, biceps</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pachy lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę przeciwnej nogi. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą, linia nóg jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F43    | Dragon Tail Fang 1    |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekund</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, przedramię (opcjonalnie), tułów (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzne ramię jest całkowicie wyprostowane a ręka styka się z rurą, ręka zewnętrznego ramienia trzyma rurę za plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja kłów z obiema nogami zgiętymi do tyłu, z obiema kostkami na tym samym poziomie lub niżej niż biodra</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> odwrócona</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| F44    | Eagle 1               |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> noga z przodu, bok tułowia, tył barków, głowa (opcjonalnie), szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce mogą być zgięte, brak kontaktu dłoni z rurą, dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z przodu jest owinięta dookoła rury, tylna noga i stopa musi być wyciągnięta nad głową w pozycji ring</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                            |
| F45    | Elbow Grip Split      |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łydka jednej nogi (opcjonalnie), głowa (opcjonalnie), jedna dłoń i jeden łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową (w stosunku do odwróconego zawodnika), druga ręka jest w elbow grip i trzyma przeciwną nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> odwrócona</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                          |

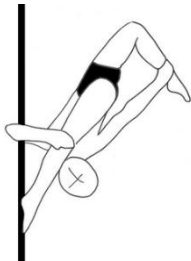
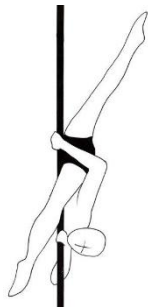
| Kod Nr | Nazwa                            | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F46    | Handstand Hip Hold Split         |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, zewnętrzna kostka, tył wewnętrznego ramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną nogę na wysokości łydki (pomiędzy kolanem, a kostką). Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Wewnętrzna stopa ma kontakt z podłogą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięcie tułowia z jedną ręką</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                      |
| F47    | Handstand Vertical Split 2       |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> plecy, jedna noga, jedna stopa (opcjonalnie), jeden bark (opcjonalnie), pośladki, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji damskiego szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja stania na rękach (biodra nad głową i barkami, w prostej linii)</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                            |
| F48    | Iguana Elbow Hold Diagonal Split |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jeden bark, plecy, jedna ręka, jedna noga, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka trzyma rurę łokciem, za ciałem; druga ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma łydkę zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, przekątnie do rury, wewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą, kontakt stóp jest zabroniony</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F49    | Iguana Grip Vertical Split       |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna ręka (opcjonalnie), obie piszczele/łydki, obie stopy, biodra/pośladki, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> pozycja iguany</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| F50    | Inverted Front Split 2           |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi, obie dłonie, góra tylnej stopy, stopa/kostka przedniej stopy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip, trzymają rurę na wysokości bioder</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo i skierowany twarzą do dołu</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                 |

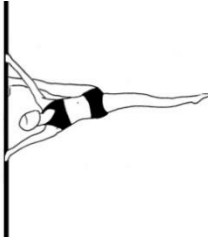
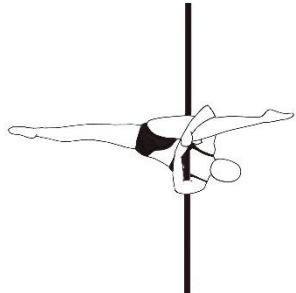
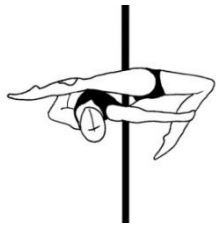
| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F51    | Inverted Front Split 3      |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi i obie ręce, stopy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> podstawowy lub cup</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są całkowicie wyprostowane w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> tułów jest poziomy i skierowany w dół</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| F52    | Janeiro                     |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedno ramię, plecy</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka nie ma kontaktu z rurą i jest w nieruchomej pozycji</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt flag</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są całkowicie wyprostowane i otwarte</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> plecy skierowane do masztu, a biodro znajduje się na łokciu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| F53    | Hip Hold Split Elbow Grip 1 |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Utrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna strona uda, bok tułowia, plecy, zgięcie łokcia i biceps dolnego ramienia</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt łokciowy dolnego ramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górne ramię może być zgięte, a ręka trzyma tę samą nogę. Dolne ramię jest w chwycie łokciowym</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są całkowicie wyprostowane w pozycji szpagatu przedniego, przednia noga jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> odwrócone, biodra skierowane do góry, klatka piersiowa odwrócona od drążka</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> 180°</li> </ul> |
| F54    | One Hand Flying Split       |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, stopa nogi przeciwnej</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę. Zewnętrzna ręka trzyma przeciwną kostkę.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> szpagat damski / ponadszpagat; Noga z przodu nie ma kontaktu z rurą, obie nogi są w pełni wyciągnięte.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głowę w górę, tyłem do rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                        |
| F55    | Upright Braid Split         |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna dłoń, wewnętrzny bark, tułów, górna część uda nogi z przodu</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest zgięta i trzyma rurę, druga ręka oplata nogę i jest w kontakcie z przeciwnym ramieniem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu w linii prostej</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głowę w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                               |

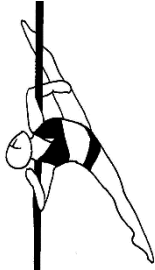
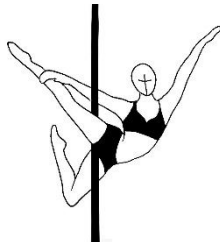


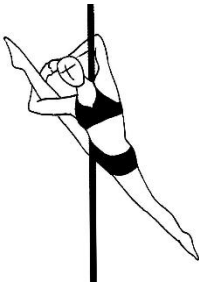
| Kod Nr | Nazwa                            | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F56    | Vertical Jade 1                  |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> ręka zewnętrznego ramienia, pachy wewnętrznego ramienia, pośladki, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi, wewnętrzna noga, bok stopy wewnętrznej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzne ramię owija się wokół wewnętrznej nogi i trzyma rurę przy kostce przeciwnej stopy, wewnętrzne ramię obejmuje rurę i nogę, a pachy styka się z rurą</li> <li>- <b>Chwyt: wewnętrzna ręka:</b> chwyt pod pachą / zewnętrzna ręka: podstawowy lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są całkowicie wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, stopa zewnętrznej nogi powinna trzymać rurę od tyłu. Przednia noga jest wewnętrzną nogą, tylna noga jest zewnętrzną nogą.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F57    | Yogini 2                         |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pod pachą, dłonie trzymają nogi za kolana</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, ze stopami ponad głową</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest głową w górę, biodra odwrócone w kierunku podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| F58    | Yogini Half Split                |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia</li> <li>- <b>Chwyt:</b> pod pachą (wewnętrzna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzna dłoń trzyma piszczel/kostkę wewnętrznej nogi, a zewnętrzna dłoń trzyma zewnętrzną nogę za kostkę/łydkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja półszpagatu z zewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą i równoległą do podłogi. Wewnętrzna noga zgięta w tył</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| F59    | Back Split To Pole Ring Position |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi i obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta, stopa musi dotykać głowy</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Kod Nr | Nazwa                     | Element | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|---------------------------|---------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F60    | Bird Of Paradise Inverted |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo, bok tułowia, plecy, tył szyi, zewnętrzna ręka, zgięcie zewnętrznego łokcia, tył zewnętrznego barku</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są zgięte, nad głową, dłonie są splecione z tyłu głowy (w odniesieniu do sportowca odwróconego) ręce są splecione za głową</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F61    | Capezio Split             |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha tylnej ręki, plecy, udo nogi wewnętrznej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> brak kontaktu dłoni z rurą, wewnętrzna ręka trzyma tylną nogę na wysokości kostki/golenia i jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma przednią nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                         |
| F62    | Chopsticks 2              |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia, górna część uda, biceps</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>    |
| F63    | Cocoon 2                  |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana, udo, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte za głowę (w odniesieniu do odwróconego zawodnika) i trzymają nogę z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu trzymającą rurę pod kolanem, noga z tyłu jest w wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                        |
| F64    | Dragon Tail Split         |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok tułowia, górna część uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                                            |

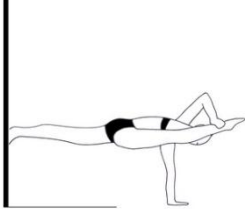
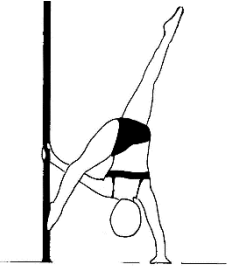
| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F65    | Elbow Bracket Split 1          |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia jednej ręki, dłoń drugiej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka na rurze w zgięciu łokcia, dłoń trzyma górną nogę. Niższa ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, przodem do rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                            |
| F66    | Elbow Grip Half Split 1        |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzny łokieć i podeszwa jednej stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w elbow grip z dłonią trzymającą przeciwną nogę. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma przeciwną nogę za kostkę/piszczel</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja półszpagatu z przednią nogą w pełni wyciągniętą i w kontakcie z rurą, a tylna noga zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i w szpagacie przekątnym do rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum of 160°</li> </ul>         |
| F67    | Elbow Hold Frontal Split 1     |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> ramię, szyja, zgięcie łokcia, plecy (opcjonalnie), biceps (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie bez kontaktu z rurą, ręka w elbow grip, dłoń trzyma kostkę przeciwnej nogi, wolna ręka jest ułożona w wybranej pozycji i nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                       |
| F68    | Forearm Grip Leg Through Split |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń górnej ręki, dłoń i przedramię dolnej ręki, udo wewnętrznej nogi, klatka piersiowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna dłoń w chwycie cup, dolna ręka w chwycie na przedramieniu</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są zgięte, zewnętrzna ręka jest dookoła wewnętrznej nogi i trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej i pod kątem 45° względem rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul> |

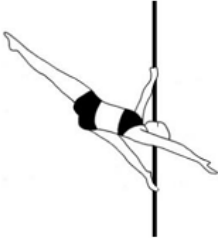
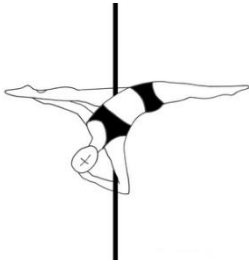
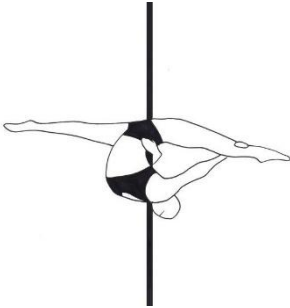
| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F69    | Handspring Split On Pole     |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna stopa, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip lub twisted grip, obie ręce w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, linia nóg jest poziomo, całe podbicie stopy musi być na rurze</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| F70    | Hip Hold Split Elbow Grip 2  |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne udo, tułów/plecy, niższe przedramię/łokieć. Wyższa ręka nie ma styku z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są zgięte, dłonie zacisnięte za wewnętrzną nogą i plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte poziomo w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pochylone w dół i tyłem do rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| F71    | Hip Hold Split Half Split    |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo nogi wewnętrznej, bok tułowia, tył wewnętrzna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę nogi przeciwnej. Zewnętrzna dłoń trzyma kostkę/goleń nogi wewnętrznej. Brak kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą i równoległą do podłogi, tylna noga jest zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> horyzontalna, głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul> |
| F72    | Inside Leg Hang Back Split 2 |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię, jedna ręka, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte nad głową (w odniesieniu do odwróconego zawodnika) i trzymają stopę zewnętrżnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte i w pozycji ring, tylna stopa jest nad głową</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                        |
| F73    | Inverted Front Split 4       |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi i obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomy i skierowany w dół</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |

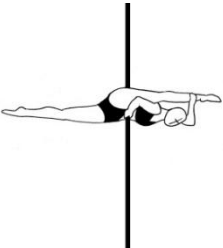
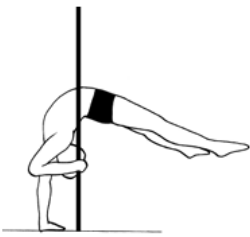
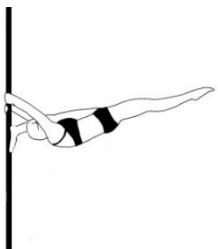
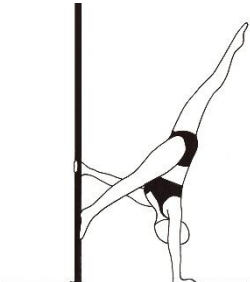
| Kod Nr | Nazwa                                  | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F74    | Inverted Split                         |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi, wewnętrzna ręka, tył barku wewnętrznej ręki, stopy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji. Dłonie nie mają kontaktu z rurą. Wewnętrzna ręka oplata rurę i nogę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu równo z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>          |
| F75    | Oversplit On Pole                      |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> stopy, pośladki, tylna noga, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu zgiętą, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 190°</li> </ul>                                                                                                                                      |
| F76    | Pegasus Split Facing Upwards           |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> niższe przedramię, niższa dłoń, szyja, ramiona, zgięcie wyższego łokcia, wyższy biceps/triceps (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręka trzyma górną nogę i jest w elbow grip, niższa ręka trzyma rurę i jest w forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest skierowana ku górze</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F77    | Split Grip Leg Through Frontal Split 2 |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| F78    | Superman V                             |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, jedna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są wyciągnięte, ta sama dłoń trzyma tą samą nogę między kostką a kolanem, dłonie bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała z nogą muszą formować kształt V</li> </ul>                                                                                                           |

| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F79    | Underarm Hold Split      |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha wewnętrznej ręki, kostki na rurze (nie łuki stóp)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą. Obie ręce powinny być wyciągnięte.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury, klatka piersiowa skierowana do góry</li> </ul>                 |
| F80    | Bird Of Paradise Upright |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia zewnętrznej ręki, udo nogi z przodu, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył zewnętrznej barku</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są zgięte, dłonie są splecione za głową</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte po skosie, w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                 |
| F81    | Brass Monkey Split       |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> część pod ramieniem i dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzny łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna dłoń nie ma kontaktu z rurą i trzyma przeciwną nogę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt flagi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                         |
| F82    | Cobra                    |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, kolano i łydka górnej nogi, udo dolnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte w szerokim chwycie podstawowym. Górna dłoń trzyma rurę nad tą samą nogą na wysokości golenia. Dolna ręka trzyma rurę pod dolną nogą na wysokości uda.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> w pozycji wygięcia w tył</li> </ul>                              |
| F83    | Cocoon 3                 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana, udo, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte nad głowę (w odniesieniu do odwróconego zawodnika) w pozycji ring i trzymają tylną nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą rurę pod kolanem, tylną nogą w pełni wyciągniętą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, wygięcie w tył</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |

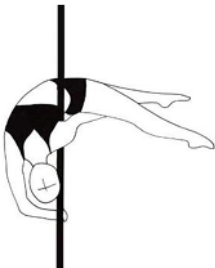
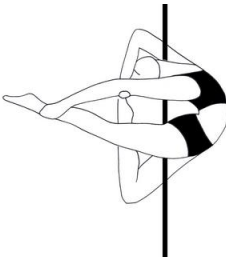
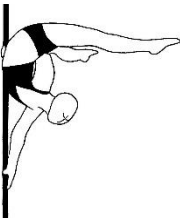


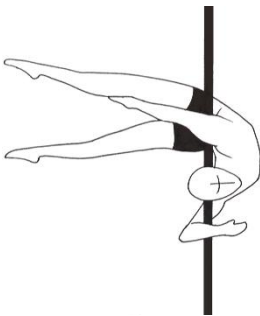
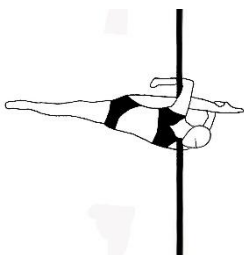
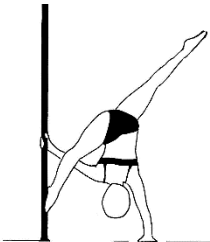
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F84    | Crossbow 1                 |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie kostki, tył barków (brak kontaktu szyi), ręce – brak kontaktu dłoni</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte z brakiem kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie podeszwą stóp)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                        |
| F85    | Dragon Tail Fang 2         |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, przedramię (opcjonalnie), tułów (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja fang z obiema nogami zgiętymi w tył, palce stóp dotykają barków lub czubka głowy</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                      |
| F86    | Elbow Hold Frontal Split 2 |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> górna część pleców, górna ręka (oprócz dłoni), dolna dłoń (opcjonalnie), tylna część nogi i przód stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka jest w elbow grip z dłonią trzymającą kostkę nogi przeciwnej, druga ręka jest w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, tylna noga i stopa jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>       |
| F87    | Floor Balance Split 2      |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna stopa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłoń dolnej ręki jest w kontakcie z podłogą, ręka w pełni wyciągnięta i ramię poniżej nogi. Górna ręka trzyma przeciwną nogę nad głową</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii, z jedną stopą w kontakcie z rurą. Nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                                                                                    |
| F88    | Floor K 2                  |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i podeszwa stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, stanie na jednej ręce</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |

| Kod Nr | Nazwa                            | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F89    | Flying K                         |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna dłoń, wewnętrzna stopa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są całkowicie wyciągnięte, jedna ręka trzyma rurę, druga jest nieruchoma w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ukośnie w dół</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |
| F90    | Hip Hold Split Elbow Grip 3      |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne udo, bok tułowia, plecy, zgięcie łokcia i biceps dolnej ręki (opcjonalnie), bok ramienia tej samej ręki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip dolnej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka może być zgięta i dłoń trzyma bok tej samej nogi. Dolna ręka jest w chwycie na łokciu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, biodra w kierunku góry, klatka odwrócona od rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul> |
| F91    | Iguana Elbow Hold Split No Hands |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tył barku, ręka, łokieć wewnętrznej ręki, szyja (opcjonalnie), plecy, pośladki, udo tylnej nogi, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka trzyma rurę łokciem za ciałem. Druga jest w pełni wyciągnięta i trzyma nogę z tyłu na wysokości goleni (między kolaniem a kostką)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt łokciem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i horyzontalnie.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                      |
| F92    | Inverted Vertical Split          |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie nogi, obie stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, obie dłonie trzymają rurę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, górna część stopy nogi tylnej i podeszwa stopy nogi przedniej są w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo, górna część ciała jest wygięta w tył</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                               |

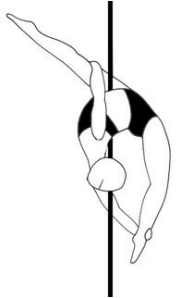
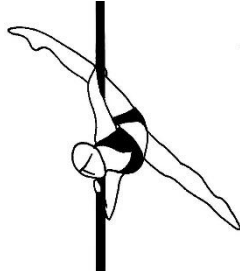
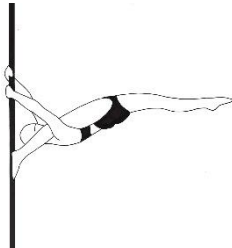
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F93    | Machine Gun              |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, bok tułowia, jedno udo</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są zgięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwną nogę, wyciągniętą w przód, za kostkę lub łydkę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> poziomo do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                            |
| F94    | Mexican Flag 1           |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, nadgarstek, plecy, tył wewnętrznego barku, wewnętrzna dłoń, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzne ramię jest całkowicie wyciągnięte, ręka wewnętrznego ramienia trzyma drążek na poziomie głowy. Ręka zewnętrznego ramienia ma kontakt z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, stopy są na tym samym poziomie albo niżej niż barki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięcie w tył na jednej ręce</li> </ul>                                                                     |
| F95    | Russian Split 1          |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> podeszwa jednej stopy, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Noga w kontakcie z rurą jest równoległa do podłogi, brak tolerancji.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> poziomo, skierowane w górę.</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                                                              |
| F96    | Russian Split Elbow Lock |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie wewnętrznego łokcia i podeszwa jednej stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są zgięte i dłonie zaplecione, tylko górna ręka ma kontakt z rurą, druga ręka jest opleciona dookoła dolnej nogi</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, szpagat jest pod kątem 45° względem rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, całe ciało jest pod kątem 45° względem podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                          |
| F97    | Twisted Floor K          |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka i stopa przeciwnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń ma kontakt z rurą, druga dłoń ma kontakt z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> stanie na jednej ręce, twarzą do rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |

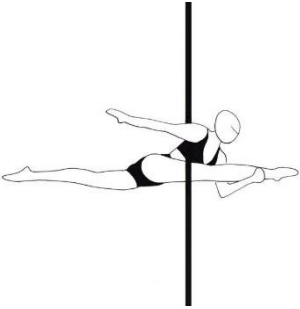
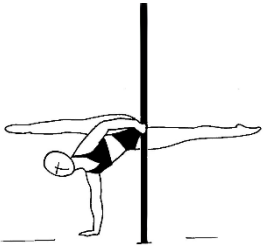
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F98    | Upright Twisted Capezio   |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> przednie udo, bok tułowia, tył barku, górna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest dookoła rury i trzyma stopę/kostkę przeciwnej (tylnej) nogi, Zewnętrzna ręka trzyma przednią nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w ponadszpagacie, przednia noga jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą. Tylna noga i stopa musi być wyciągnięta ponad głowę w pozycji ring</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 190°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| F99    | Vertical Jade 2           |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń zewnętrznej ręki, pachy wewnętrznej ręki, pośladki, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka obejmuje wewnętrzną nogę i trzyma rurę na wysokości kostki stopy przeciwnej, wewnętrzna ręka jest dookoła rury i nogi z pachą w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzna ręka: underarm grip zewnętrzna ręka: basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji damskiego szpagatu, stopa zewnętrznej nogi powinna trzymać rurę z tyłu. Noga z przodu jest nogą wewnętrzną, noga z tyłu jest nogą zewnętrzną.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F100   | Vertical Split No Hands 1 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, wewnętrzna część stopy wewnętrznej nogi, biodra/pośladki, stopa i goleń zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą lub ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest w pozycji wygięcia w tył z głową na tym samym poziomie lub niżej niż biodra</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| F101   | Back Elbow Vertical Split |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> szyja, górna część pleców i jeden łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> łokieć trzyma rurę za plecami, druga dłoń trzyma przeciwną nogę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

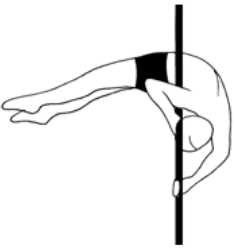
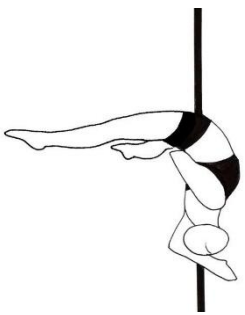
| Kod Nr | Nazwa                            | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F102   | Back Split                       |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, pełna długość obu nóg</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie dłonie trzymają rurę za nogami</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała wygięta w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                            |
| F103   | Back Split Overhead Hold On Pole |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają rurę nad głową na wysokości kostki/łydki</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę z plecami wygiętymi w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                       |
| F104   | Bui Bend 1                       |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, przeciwległa ręka, nadgarstek, pach, bok tułowia, bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłoń wewnętrznego ramienia trzymająca tę samą nogę. Zewnętrzne ramię jest zgięte, a dłoń trzyma rurę w/nad głową (względem odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi lub niżej</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                            |
| F105   | Calla Lilly                      |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, jeden bark, szyja, jedno wyższe ramię</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/piszczel wyciągniętej, tej samej nogi. Druga dłoń trzyma nad głową łokieć wyciągniętej ręki i jest w kontakcie z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest wyciągnięta, a stopa jest wyżej niż biodra, druga noga jest w pozycji do wyboru.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i z wygięciem pleców w tył</li> </ul> |
| F106   | Dragon Tail Back Bend 1          |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, otwarte i obie nogi równoległe do podłogi i do siebie samych</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                 |

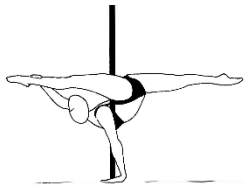
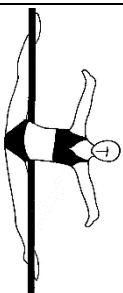
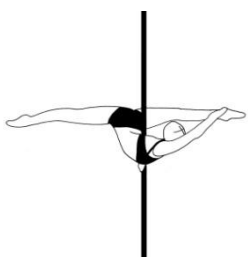
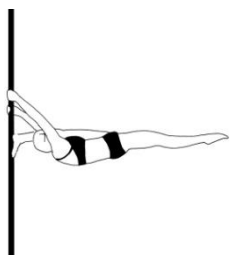
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F107   | Eagle 2                         |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> noga z przodu, bok tułowia, tył ramion, głowa (opcjonalnie), szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z przodu jest opleciona dookoła rury, noga z tyłu i stopa musi być wyciągnięta nad głowę lub w pozycji koła</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                  |
| F108   | Elbow Grip Horizontal Back Bend |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, górna część pleców, tył głowy.</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w underarm grip, dłoń leży na górnej nodze; dolna ręka zawinięta jest na rurze w łokciu. Dłonie bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip (górna ręka) i elbow grip (dolna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest owinięte dookoła rury, a plecy wygięte w łuk.</li> </ul>                                                               |
| F109   | Elbow Hold Split                |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> szyja, górna część pleców, zgięcie górnego łokcia, noga (opcjonalnie), pod pachą (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dryga ręka trzyma kostkę przeciwnej nogi za rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                            |
| F110   | Floor K 3                       |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i podeszwa jednej stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, stanie na jednej ręce</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |

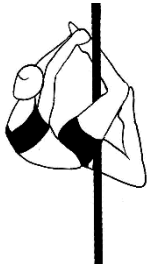
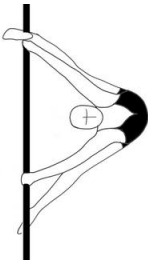


| Kod Nr | Nazwa                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F111   | Half Back Split On Pole             |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, górna noga, miednica, udo niższej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę nad głową na wysokości kostki</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z tyłu jest wyciągnięta, niższa noga jest w pozycji passé</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| F112   | Inverted Twisted Capezio            |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo, bok tułowia, bark, wewnętrzna część ramienia, zewnętrzne ramię (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna ręka trzyma kostkę/stopę przeciwległej (tylnej) nogi. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i przetrzymuje nogę z przodu. Zewnętrzne ramię jest w kontakcie z rurą (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w ponadszpagacie, noga z przodu jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą wewnętrzną częścią uda, trzymana przez przeciwną rękę. Tylne nogi muszą być w pełni wyciągnięte i trzymane nad głową albo w pozycji ring</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odrócone</li> </ul> |
| F113   | Pegasus Split Facing Floor 2        |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo tylnej nogi, łokieć tylnej ręki, tył barków/szyi, przedramię i dłoń niższej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka trzyma udo tylnej nogi dookoła rury, dolna ręka trzyma się na rurze</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w chwycie na przedramieniu</li> <li>- <b>Ułożenie nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest skierowany do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                            |
| F114   | Rainbow Marchenko Back Bend Scissor |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha, dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia i uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/łydkę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, po tej samej stronie co ciało</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, wygięcie w tył, klatka piersiowa skierowana do dołu</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| F115   | Russian Split 2                     |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> podeszwa jednej stopy, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Tylne nogi są równoległe do podłogi, brak tolerancji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi, z 20° tolerancji</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |

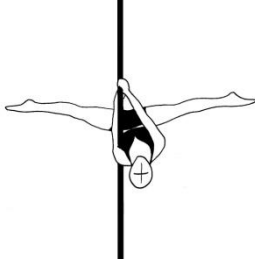
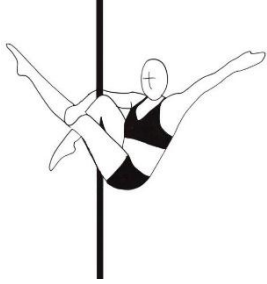
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F116   | Underarm Grip Chopsticks |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, tył uda wewnętrznej nogi, biceps</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pod pachą lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę/łydkę wewnętrznej nogi. Brak kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| F117   | Vertical Split           |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, przedramię niższej ręki, zewnętrzna część łydki nogi niższej, górna część stopy niższej nogi (nie łuk stopy), górna noga (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, niższe przedramię opiera niższą nogę w kolanie i trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> szeroki chwyt podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 160°</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| F118   | Vertical Half Split      |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcia obu łokci, tył szyi, barki, bicepsy/tricepsy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna dłoń trzyma przeciwną stopę, dolna ręka trzyma przeciwną, dolną kostkę. Obie ręce są owinięte wokół rury.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka w elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji szpagatu. Górna noga jest zgięta, dolna noga jest w pełni wyciągnięta.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone z klatką skierowaną do dołu.</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                                                                                                     |
| F119   | Wenson Split             |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka ma kontakt z podłogą i jest w pełni wyciągnięta, górna ręka jest zgięta, a dłoń ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, linia szpagatu jest równoległa do podłogi. Górna noga powinna być oparta na górnej części tricepsu/barku ręki po tej samej stronie. Nie może być kontaktu nóg z rurą.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, stanie na rękach</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |

| Kod Nr | Nazwa                         | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F120   | Bui Bend 2                    |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna ręka (opcjonalnie), tył barku wewnętrznej ręki, tułów/biodra</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> oba ramiona są zgięte. Dłoń wewnętrznej ręki trzyma rurę na poziomie ramion/szyi. Zewnętrzne ramie jest zgięte i ręka trzyma rurę na/nad głową (w stosunku do odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i ułożone w pozycji wyboru z kostkami i stopami niżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, wygięte w tył</li> </ul> |
| F121   | Crossbow 2                    |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie kostki, tył barków (bez kontaktu z szyją)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie łuki stóp)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                 |
| F122   | Dragon Tail Back Bend 2       |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna dłoń, przedramię wewnętrznej ręki, wewnętrzny bark, tułów, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest zgięta w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka trzyma rurę za plecami</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte i obie równoległe do podłogi i do siebie nawzajem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                             |
| F123   | Elbow Bracket Split 2         |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, klatka piersiowa, jedna ręka, jedna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna dłoń trzyma górną nogę za kostkę/goleń nad głową. Dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wrap grip (górna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji szpagatu damskiego i są wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę, w stronę rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                               |
| F124   | Elbow Hold Side Bend Superman |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, wewnętrzna ręka, przedramię ręki zewnętrznej</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma wyciągniętą, przeciwną nogę za piszczel/kostkę. Brak kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wrap grip (górna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest wyciągnięta, ze stopą wyżej niż głowa, druga noga jest zgięta</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                            |

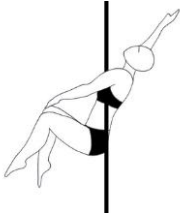
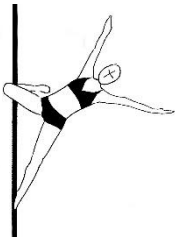
| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F125   | Floor Based Marchenko              |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha wewnętrznej ręki, bok tułowia, tył jednego uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka ma kontakt z podłogą i jest w underarm grip, zewnętrzna ręka trzyma wewnętrzną nogę na wysokości kostki/łydki</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, stanie na rękach, klatka piersiowa skierowana w dół</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |
| F126   | Low Back Crossbow                  |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łuki obu stóp, dolna część pleców/pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce w pozycji do wyboru, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| F127   | Rainbow Marchenko Back Bent Pencil |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń</li> <li>- <b>Chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, klatka jest skierowana w dół</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| F128   | Rainbow Marchenko Split            |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, tył jednego uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń</li> <li>- <b>Chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, klatka jest skierowana w dół</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| F129   | Russian Split 3                    |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna stopa, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jest w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, noga z przodu (w kontakcie z rurą) równoległe do podłogi, brak tolerancji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi, brak tolerancji</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

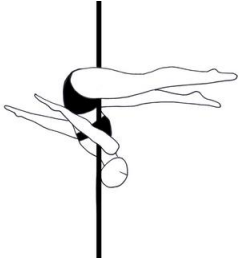
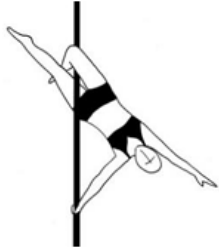
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F130   | Superman Crescent         |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, jedna łydka, miednica</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte nad głowę, dłonie trzymają górną stopę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głowę w górę, górna część ciała jest wygięta w łuk,</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| F131   | Vertical Marchenko Split  |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna część stopy i goleń wewnętrznej nogi, plecy, pośladki (opcjonalnie), łokieć wewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma zewnętrzną nogę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w elbow grip.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> owinięte wokół rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul> |
| F132   | Vertical Split No Hands 2 |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, wewnętrzna część stopy wewnętrznej nogi, biodra/pośladki, stopa i goleń zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą lub ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów musi być pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>                                                |
| F133   | X Pose Back Bend          |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, kostki i góra stopy (opcjonalnie) górnej nogi, podeszwa stopy dolnej</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> są w pełni wyciągnięte za głowę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięte w tył, tułów jest równoległy do podłogi</li> </ul>                                                                                                           |

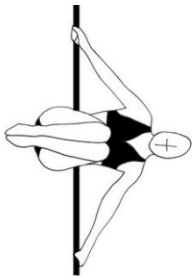
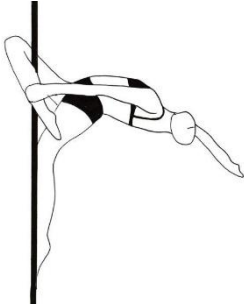
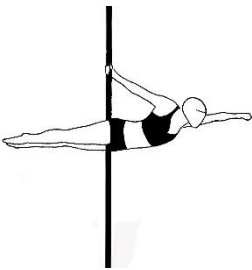
## ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)

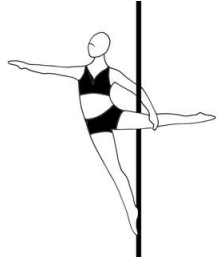
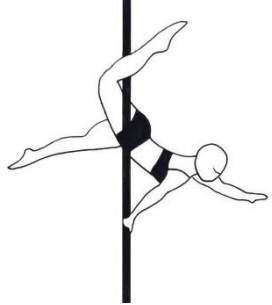
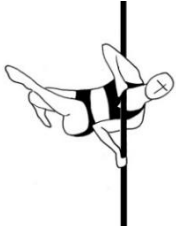
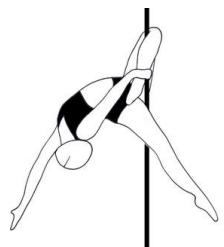
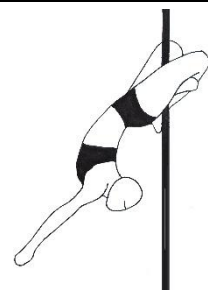
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1     | Basic Invert<br>No Hands        |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pełna długość obu nóg, tułów (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ułożone w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                   |
| S2     | Inverted<br>Straddle 1          |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna ręka, tułów, jedno udo (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są wyciągnięte, trzymają rurę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                   |
| S3     | Elbow Grip Seat                 |   | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia wewnętrznej ręki, tył kolana wewnętrznej nogi, tył uda, pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka umieszczona w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zahaczona, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, obie nogi są po tej samej stronie rury</li> </ul> |
| S4     | Layback Crossed<br>Knee Release |  | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, łydka jednej nogi, pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta dookoła rury i skrzyżowana z przodu z drugą nogą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i odchylone do tyłu</li> </ul>           |
| S5     | Pole Straddle Split<br>Grip     |  | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku (w linii z biodrami lub wyżej)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                          |
| S6     | Pole Hug<br>Pencil              |  | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba łokcie, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce owinięte wokół rury, z rurą w zgięciu łokcia</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                          |

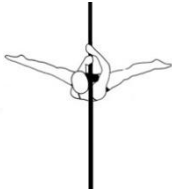
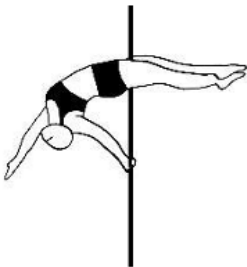


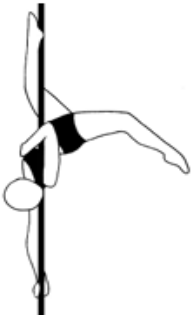
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S7     | Split Grip Cradle Tuck 1 |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra, góra ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja tuck</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, pod kątem 45° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| S8     | Back Support Tuck 1      |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, bok tułowia, dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> back support</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> kolana do klatki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest w pozycji głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| S9     | Butterfly Split Grip     |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedna noga (tułów opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, jedna noga jest zahaczona na rurze</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| S10    | Closed Teddy             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha i biceps, bok tułowia, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzymająca nogę, druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są zamknięte i ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>       |
| S11    | Cupid                    |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> kolano wewnętrznej nogi, stopa zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze pod kolanem, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, z podeszwą stopy w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, po skosie od rury</li> </ul> |
| S12    | Elbow Hold Hang 1        |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok ciała, zgięcie łokcia, górna ręka</li> <li>- <b>Chwyt:</b> na łokciu</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w zamkniętej pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą,</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>         |

| Kod Nr | Nazwa                         | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S13    | Inside Leg Hang Flatline      |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, wewnętrzna noga – brak kontaktu stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała równoległa do podłogi</li> </ul> |
| S14    | Hip Hold Straddle             |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne biodro (pachwina), wewnętrzne udo, wewnętrzna pacha</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| S15    | Layback Crossed Ankle Release |   | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie wewnętrzne części ud, pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone ze skrzyżowanymi kostkami</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, odchylone w tył</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| S16    | Outside Knee Hang             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna noga, bok tułowia, tył wewnętrznego przedramienia, pacha (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga jest zgięta i owinięta wokół rury, wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                          |
| S17    | Outside Knee Hook             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki, górna jednego uda, zgięcie kolana przeciwnej/zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpycha się od rury, zewnętrzna ułożona w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> przednia noga jest dookoła rury, tylna noga jest wyciągnięta za rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i odchylone na skos od rury</li> </ul>                                                      |

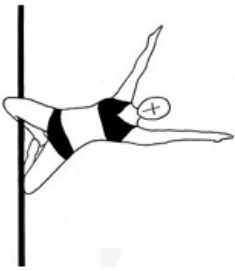
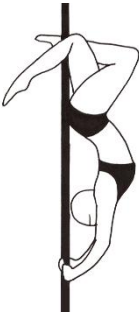
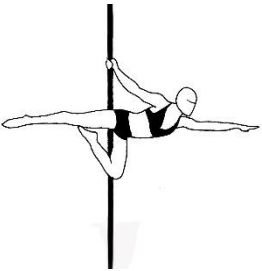
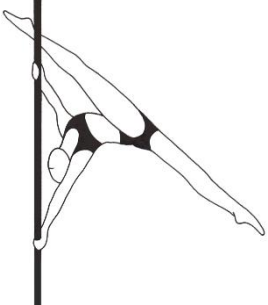
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S18    | Split Grip Cradle Tuck 2 |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra, górna część ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja tuck</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                              |
| S19    | Stargazer                |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana/łydka górnej nogi, góra stopy, goleń i kolano nogi dolnej, uda (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka trzyma nogę przeciwną (która jest owinięta dookoła rury) w jakimkolwiek punkcie, druga ręka jest w pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta dookoła rury i skrzyżowana z przodu drugiej nogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy wygięte w tył</li> </ul> |
| S20    | Underarm Hold Hang 1     |   | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha, bok tułowia, pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| S21    | Basic Superman           |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie wewnętrzne części ud, jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, tylko jedna dłoń trzyma rurę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> biodra i nogi są równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| S22    | Basic Brass Monkey       |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, przedramię ręki zewnętrznej (opcjonalnie), pacha wewnętrznego ramienia, bok tułowia, zgięcie kolana wewnętrznej nogi i tył uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt flagi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja fang, wewnętrzna noga zahaczona o rurę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                           |
| S23    | Butterfly Extension      |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i jedna pięta</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt/pozycja do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |

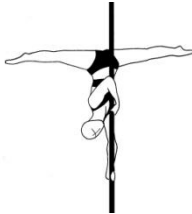
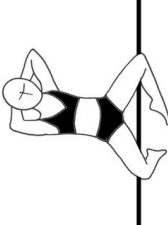
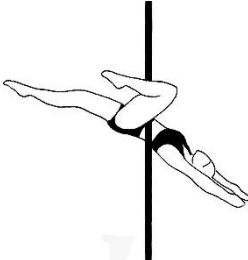
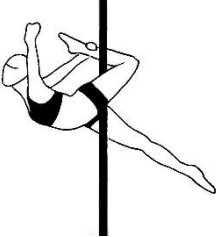
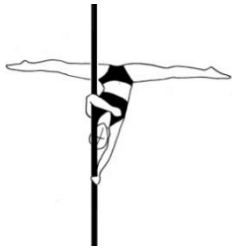
| Kod Nr | Nazwa                   | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S24    | Cupid Extension         |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, wewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w kontakcie z rurą, trzymając wewnętrzną nogę; zewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, tył wewnętrznej nogi jest w kontakcie z rurą, zewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą powierzchnią stopy</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                        |
| S25    | Extended Brass Monkey   |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna dłoń, zewnętrzna dłoń (opcjonalnie). Zgięcie kolana, łydka, tył i bok uda wewnętrznej nogi.</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zahaczona na rurę, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, barki są odepchnięte od rury</li> </ul>                                                                         |
| S26    | Flag Grip Side Attitude |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, obie dłonie i przód klatki piersiowej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pozycji attitude</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała pod kątem 90° względem rury, z tolerancją nie więcej niż 20°</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| S27    | Rainbow                 |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie jednego kolana, oba uda, jedna łydka (opcjonalnie), pośladki, miednica</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma kostkę/stopę przeciwległej nogi, druga ręka jest w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta i owinięta dookoła rury, druga noga jest w pełni wyciągnięta, stopa jest niżej niż poziom głowy</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, odchylone w tył</li> </ul> |
| S28    | Remi Layback            |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie górnego kolana górna część stopy dolnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są skrzyżowane dookoła rury: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, podczas gdy stopa drugiej nogi ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, twarzą odwrócone od rury</li> </ul>                                                                                                      |
| S29    | Shoulder Mount Pencil   |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pionowo i odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |

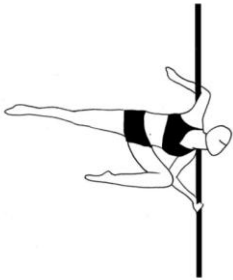
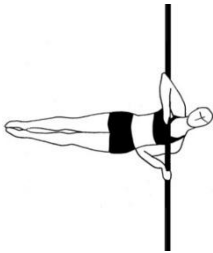
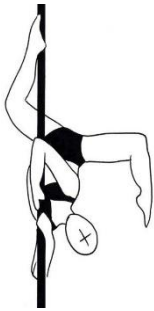
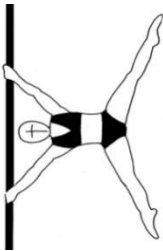
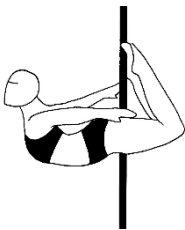
| Kod Nr | Nazwa                   | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S30    | Shoulder Mount Straddle |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> w rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> poziomo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| S31    | Supported Layback       |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne części ob.u ud, pośladki, jedna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dolna ręka jest wyciągnięta, a dłoń trzyma rurę poniżej ciała, druga ręka jest w ustalonej, wybranej pozycji brak kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyprostowane i złączone ze skrzyżowanymi kostkami. Nogi są poziomo do podłogi.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odchylone w tył, głowa jest niżej niż biodra</li> </ul> |
| S32    | Underarm Hold Hang 2    |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                |
| S33    | Back Support Split      |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> plecy/bok (brak kontaktu bioder), zewnętrzna dłoń i wewnętrzna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka trzyma wewnętrzną nogę dookoła rury</li> <li>- <b>Chwyt:</b> back support grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą łydkę wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                    |
| S34    | Back Support Tuck 2     |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, bok tułowia, dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> back support</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> kolana do klatki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |

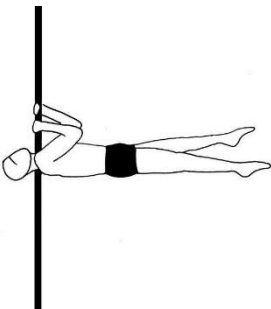
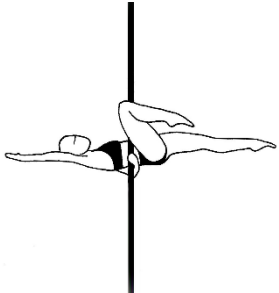
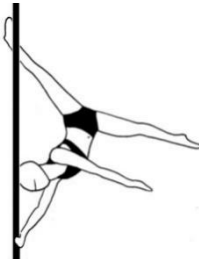
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S35    | Broken Butterfly         |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń (opcjonalnie nadgarstek), jedna ręka, tył szyi, jedna kostka, łydka (opcjonalnie), jednej bark, tył szyi, klatka piersiowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka zgięta w łokciu, chwyt z pełnym kontaktem górnej części ramienia, dolne ramię jest wyciągnięte, a dłoń trzymająca rurę powyżej głowy (w stosunku do odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, kostka przeciwnej nogi do górnej ręki styka się z rurą, druga noga jest w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, biodra są z dala od rury</li> </ul> |
| S36    | Butterfly Twist One Hand |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jedna noga, tułów - opcjonalnie (ale nie biodra)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte; jedna dłoń trzyma przeciwległą stopę, podczas gdy druga dłoń trzyma rurę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte w pozycji stag, jedna jest zahaczona na rurze pod kolanem, druga jest wyciągnięta w tył, będąc trzymana przez przeciwną dłoń</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| S37    | Extended Hang            |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> klatka i biodra są odwrócone od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| S38    | Handspring Pencil        |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pozycja do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji ołówka</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| S39    | Handspring Straddle      |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pozycja do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

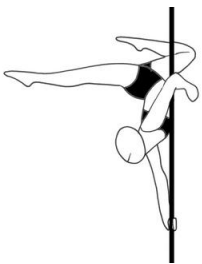
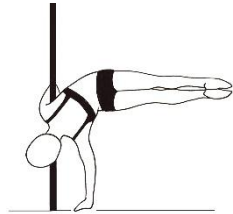
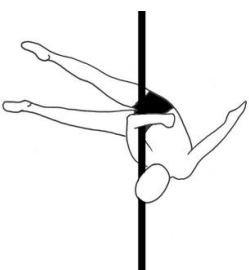
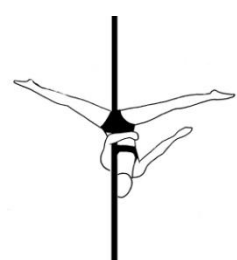
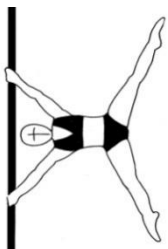
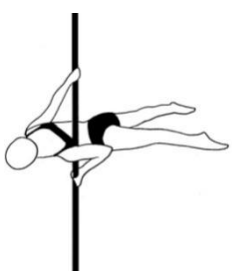


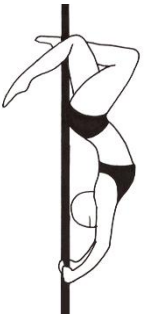
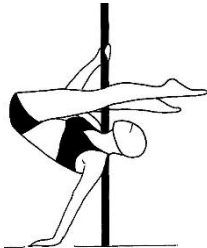
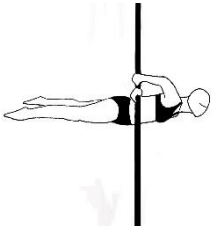
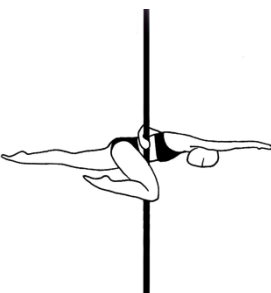
| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S40    | Knee Hold                   |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba kolana, jeden tył uda i łydka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pozycji wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, górne kolano owinięte na rurze, dolne kolano odpycha się od rury, stopy/kostki mogą się stykać</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wyciągnięte od rury</li> </ul>                                                                                                   |
| S41    | Russian Layback 1           |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, zgięcie kolana i tył uda, kostka/łydka (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są wyciągnięte i trzymają rurę nad głową (w odniesieniu do odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i wzdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana i założona na pierwszą nogę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, tyłem do rury</li> </ul> |
| S42    | Superman One Side           |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, wewnętrzne kolano, oba uda w górnej części, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna dłoń trzyma rurę; druga ręka jest w pełni wyciągnięta.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest passé, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi, obie nogi są po tej samej stronie rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> biodra są odwrócone w kierunku podłogi</li> </ul>                      |
| S43    | Thinker                     |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie i stopy, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce mogą być zgięte i trzymają rurę za ciałem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte i uda mają kontakt z tułowiem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głowa jest poniżej bioder</li> </ul>                                                                                                                                                |
| S44    | Butterfly Reverse Extension |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i jedna pięta</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna dłoń jest w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone. Pięta nogi przeciwnej, względem ręki u góry, jest na rurze, powodując skręt bioder</li> </ul>                                                                                   |
| S45    | Flag Grip Side Passé        |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała i noga są równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                    |

| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S46    | Forearm Grip Inverted Pencil   |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń, biceps (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| S47    | Forearm Grip Inverted Straddle |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń, biceps (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji straddle</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| S48    | Genie                          |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie obu kolan, łydki, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są ułożone w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte dookoła rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest w pozycji poziomej</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| S49    | Hiphold Half Split             |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna część talii, biodra, wewnętrzna noga, brak kontaktu stopy czy kostki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z ciałem lub rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej, pozycja jest utrzymana dzięki utrzymaniu nacisku wewnętrznej nogi w kierunku rury, rura nie jest zahaczona pod kolanem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pod kątem, głową skierowaną w kierunku podłogi. Całe ciało powinno być w prostej linii</li> </ul> |
| S50    | Superpassé                     |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo jednej nogi, wewnętrzna część uda i łydka drugiej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest wyciągnięta z dłonią trzymającą przeciwną nogę (która jest owinięta wokół rury), druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta i owinięta wokół rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> horyzontalne</li> </ul>                                                                                                                                               |
| S51    | Elbow Grip Straddle            |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i jeden łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową (w odniesieniu do odwróconego zawodnika), druga ręka jest w elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |

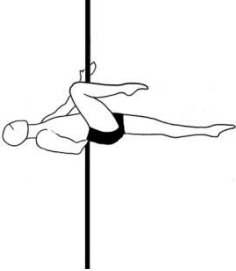
| Kod Nr | Nazwa                  | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S52    | Elbow Hold Passé       |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> górny łokieć, dolna dłoń i tył szyi, dolny bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w elbow grip, górna ręka jest zgięta i trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip (górna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> górna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi, dolna noga w pozycji passe</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest równoległe do podłogi</li> </ul>                          |
| S53    | Flag Grip Pencil       |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| S54    | Forearm Grip Butterfly |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, przedramiona, klatka (opcjonalnie), jedna kostka, biceps (opcjonalnie), łydka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są zgięte, w chwycie na przedramionach</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, kostka przeciwnej nogi do górnej ręki ma kontakt z rurą, druga noga jest z pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest skierowane do przodu, biodra są odchylone od rury</li> </ul>     |
| S55    | Iron X 1               |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny, z wyjątkiem cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są wypchnięte do przodu, nogi są równo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> cała góra ciała jest pod kątem 90° względem rury z tolerancją nie więcej niż 20° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul> |
| S56    | No Hands Superman      |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna część ud, przynajmniej jedna stopa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte i trzymają rurę wewnętrzną częścią ud i przynajmniej jedną stopą, nogi nie są skrzyżowane, uda równoległe do podłogi. Stopy przylegają do siebie.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest w pozycji wygiętych pleców</li> </ul>          |

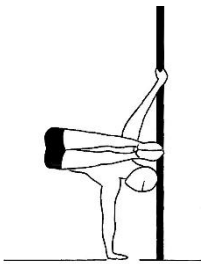
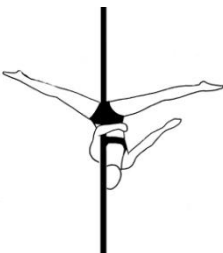
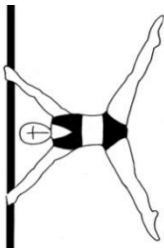
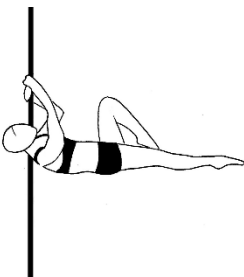
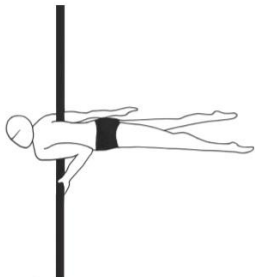
| Kod Nr | Nazwa                             | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S57    | Shouldermount Plank Straddle      |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji (shouldermount plank z nogami w pozycji straddle)</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> w ostatecznej pozycji nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z aerial shoulder mount pencil position (S29), obniżenie ciała aby zakończyć pozycją w rozkroku</li> </ul>                                                                                  |
| S58    | Vertical Reverse Elbow Grip       |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łokieć wewnętrznej ręki, ręka i tył barku, dłoń zewnętrznej ręki, plecy/łopatka, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręka wewnętrzna trzyma łokciem rurę za ciałem, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę nad wewnętrznym łokciem/na linii bioder</li> <li>- <b>Chwyt:</b> ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w chwycie do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są całkowicie wyprostowane w wybranej pozycji i równoległe do rury z tolerancją 20°. Nogi są po tej samej stronie rury, jak i ciało (z wyjątkiem wewnętrznej strony ramienia)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |
| S59    | Back Support Plank Thigh Hold     |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna część tydki i udo wewnętrznej nogi, bok talii, jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest z tyłu, pod plecami w support grip, wewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> back support</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga jest zgięta i ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało, wewnętrzna ręka i zewnętrzna noga są równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                             |
| S60    | Butterfly Extended Twist One Hand |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, przeciwległa stopa, gołeń (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę nad głową (w odniesieniu do odwróconego zawodnika), druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, jedna stopa ma kontakt z rurą, przeciwna noga jest wyciągnięta od rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |

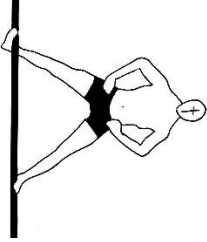
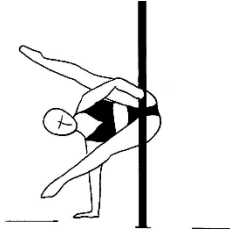
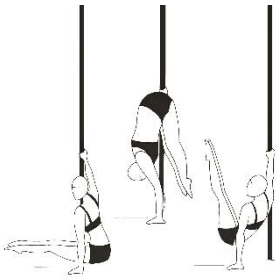
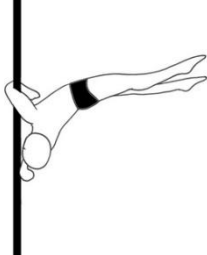
| Kod Nr | Nazwa                                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S61    | Elbow Grip Half Split 2               |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń niższej ręki, przedramię niższej ręki (opcjonalnie), zgięcie łokcia wyższej ręki, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> półszpagat, gdzie wyciągnięta noga jest poziomo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                     |
| S62    | Flag Grip Handstand Flag              |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> część pod ramieniem wewnętrznej ręki i dłoń, bok klatki piersiowej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą; wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> twarzą w dół</li> </ul>                                                                                      |
| S63    | Iguana Elbow Hold Janeiro             |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka (ale bez kontaktu dłoni), tył barku, pośladki, uda (opcjonalnie), twarz (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, zgięte w bok</li> </ul>                                                                                                                |
| S64    | Iguana Elbow Hold Straddle No Hands 1 |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jeden bark, jeden łokieć tej samej strony, ramię tej samej strony, plecy/bark, pośladki (opcjonalnie), głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka trzyma rurę łokciem, za plecami; druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i po tej samej stronie, co ciało</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |
| S65    | Iron X 2                              |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny, z wyjątkiem cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są wypchnięte do przodu, nogi są równe</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> cała góra ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>                                                                                |
| S66    | Janeiro Plank                         |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna ręka, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> Wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, w kontakcie z rurą nad ciałem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest ułożone w kierunku dołu i jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                           |

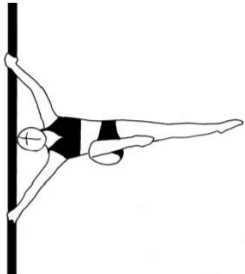
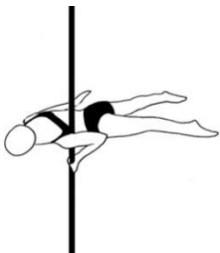
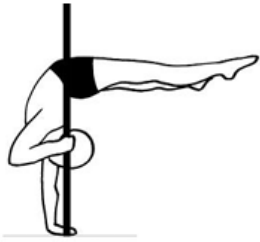
| Kod Nr | Nazwa                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S67    | One Handed Handspring Straddle      |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i przedramię (opcjonalnie), bark (opcjonalnie), biceps drugiej ręki, szyja, jedna noga (opcjonalnie), głowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwną nogę za kostkę/tydkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji rozkroku i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                      |
| S68    | Russian Layback 2                   |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, zgięcie kolana i tył uda, kostka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są wyciągnięte i trzymają rurę nad głową (w odniesieniu do odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i wzdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana i założona na pierwszą nogę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, tyłem do rury</li> </ul>                                                                                                                                      |
| S69    | Shoulder Stand Floor Based Straddle |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna dłoń jest w pozycji cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z minimalnie jedną stopą i jedną dłonią na podłodze, martwy ciąg (bez żadnego wybicia) do shoulder stand floor based straddle</li> </ul> |
| S70    | Back Grip Plank Straddle            |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte, trzymają rurę za plecami</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| S71    | Back Grip Plank Thigh Hold          |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna dłoń, nadgarstek, wewnętrzna część uda i tyłki wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest zgięta i dłoń trzyma rurę za ciałem. Wewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą czy ciałem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic lub cup grip (zewnętrzna dłoń)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zgięta, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała horyzontalnie, twarzą w kierunku podłogi</li> </ul>                             |

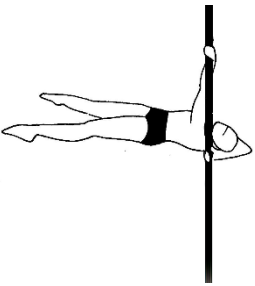
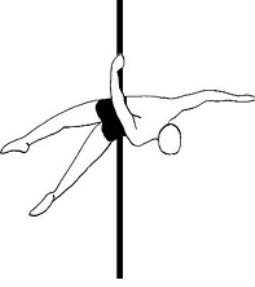
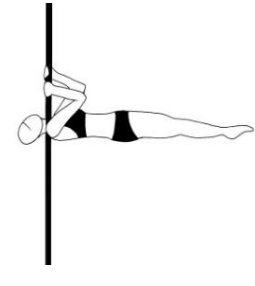
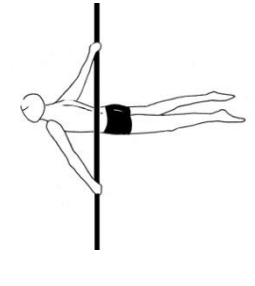
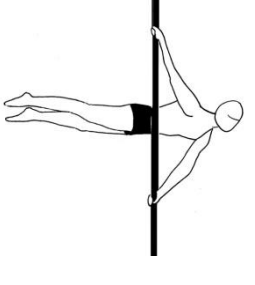


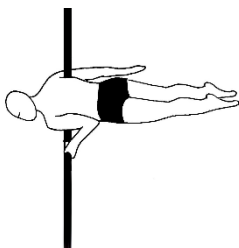
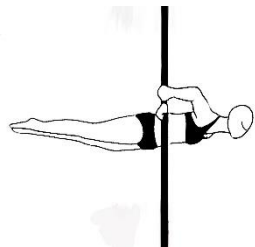
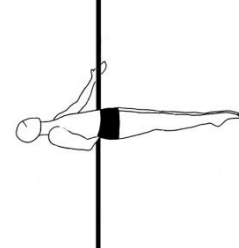
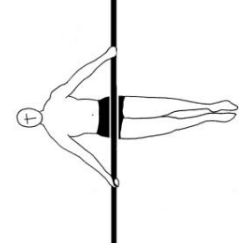
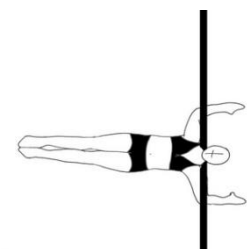
| Kod Nr | Nazwa                                | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S72    | Back Support Plank Outside Leg Passé |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, talia, przedramię nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> back support</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest w pozycji passé</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy i cała długość ciała jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                     |
| S73    | Chest Press                          |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, klatka piersiowa, szyja i broda (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są zgięte, dłonie w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, stopy bezpośrednio nad biodrami, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, z całym ciałem po tej samej stronie rury</li> </ul>                                                                                            |
| S74    | Cross Grip Tulip                     |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tylko obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i skrzyżowane jedna nad drugą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> cross grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> nogi, miednica i ciało są po tej samej stronie rury, bez żadnego kontaktu z rurą czy dłońmi, górna część ciała jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>    |
| S75    | Elbow/Neck Hold Straddle             |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcia obu łokci i tył szyi, barki (opcjonalnie), biceps/triceps (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> oba łokcie są dookoła rury (oplecione zza rury) po drugiej stronie niż głowa</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt na łokciu (obie ręce)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, nogi są równo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul> |
| S76    | Forearm Balance Straddle             |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń górnej ręki, przedramię dolnej ręki, nadgarstek górnej ręki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka w twisted grip, dolna ręka naciska przedramieniem na rurę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                        |

| Kod Nr | Nazwa                                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S77    | Handstand Plank Jack Knife            |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i nadgarstek, górna część głowy opcjonalnie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte; górna ręka jest w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w kontakcie z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w zamkniętej pozycji pike, ze stopami nad głową, nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest horyzontalnie</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |
| S78    | Iguana Elbow Hold Straddle No Hands 2 |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jeden bark, jeden łokieć tej samej strony, ramię tej samej strony, plecy/bark, pośladki (opcjonalnie), głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka trzyma rurę łokciem, za plecami; druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą czy ciałem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i po tej samej stronie, co ciało</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                 |
| S79    | Iron X 3                              |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny, z wyjątkiem cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie wyrównane pozycja ciała, nogi są równe</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> cała góra ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>                                                                                                             |
| S80    | Shoulder Mount Plank Passé Hold       |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało i wyciągnięta noga są pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z aerial shoulder mount pencil position (S29) do obniżenia w plank</li> </ul>                                                                        |
| S81    | Underarm Flag Plank Open Legs         |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, pachy przeciwnej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą pod pachą, zewnętrzna ręka jest zgięta, a dłoń jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w underarm grip, zewnętrzna ręka jest we flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało i obie nogi skierowane w stronę dołu pod kątem 90° do rury</li> </ul>                                          |

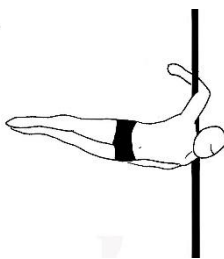
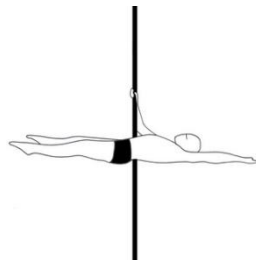
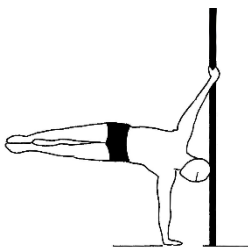
| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S82    | X Pose                |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie stopy, kostka górnej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| S83    | Wenson Straddle       |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku (bez kontaktu z podłogą czy rurą). Górna noga powinna być oparta na górnej części tricepsu/barku ręki po tej samej stronie. Nie może być kontaktu nóg z rurą.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul> |
| S84    | Cupgrip X             |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> dolna ręka jest w pełni wyciągnięta; górna ręka może być wyciągnięta lub zgięta.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są ułożone w naturalnej pozycji względem ciała, nogi są równo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| S85    | Floor Based Clock     |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłoń górnej ręki jest w kontakcie z rurą, dłoń dolnej ręki jest w kontakcie z podłogą, wewnętrzna ręka (opcjonalnie), bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> rotacyjne</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> początek w wybranej pozycji z jedną dłonią na rurze i jedną dłonią na podłodze, prezentacja pełnej 360° rotacji całego ciała powracając do pozycji startowej</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| S86    | Forearm Balance Plank |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia górnej ręki, przedramię ręki dolnej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka przedramieniem naciska na rurę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

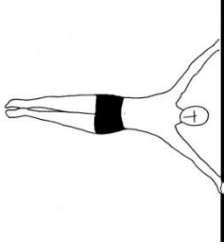
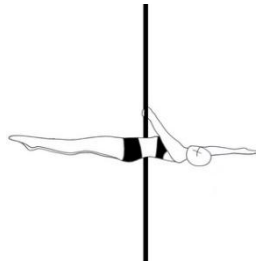
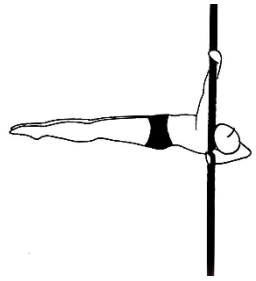
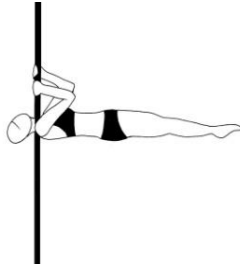
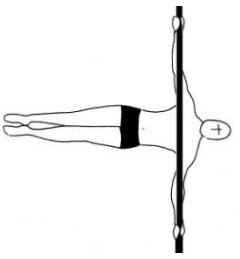
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S87    | Iguana Airwalk             |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> chód przez minimum 2 sekundy, ostateczna pozycja - Iguana horizontal – musi być przetrzymana przez krótki moment</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie, szyja, bark – w pozycji finałowej</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta, ręce trzymają rurę za plecami w pozycji iguana</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> chód</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja startowa jest odwrócona, w finałowej pozycji cała długość ciała jest równoległa do podłogi, wliczając w to nogi i trwa krótko</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z odwróconej, pionowej pozycji prezentacja wolnego i kontrolowanego opuszczania do pozycji kąta 90° względem rury</li> </ul> |
| S88    | Iron Flag Bottom Leg Passé |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pełna długość górnej części ciała i górna noga jest pod kątem 90° względem rury, w prostej linii i twarzą w tym samym kierunku, z tolerancją nie większą niż 20°</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| S89    | Janeiro Plank One Hand     |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest zgięta z ułożeniem rury pod pachą i dłonią na rurze, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest ułożone w kierunku dołu pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| S90    | Mexican Flag 2             |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, nadgarstek, plecy, tył wewnętrznego barku, wewnętrzna dłoń, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzne ramię jest całkowicie wyciągnięte, ręka wewnętrznego ramienia trzyma drążek na poziomie głowy. Ręka wewnętrznego ramienia ma kontakt z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięcie w tył na jednej ręce</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |

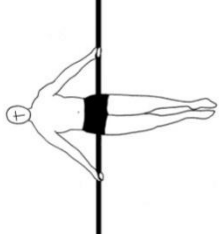
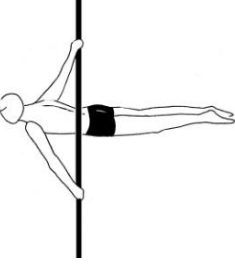
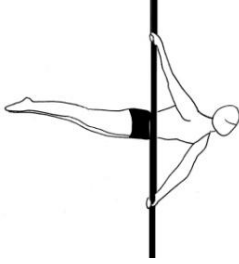
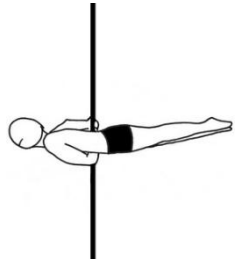
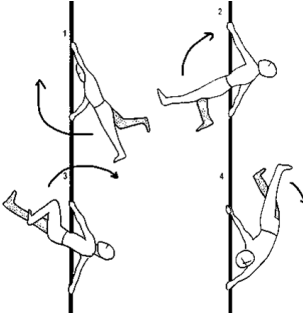
| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S91    | One Shoulder Side Plank Legs Open  |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, dłoń zewnętrznej ręki, bark, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta z dłonią trzymającą rurę za głowę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                  |
| S92    | Reverse Meathook                   |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jedna ręka, plecy, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka trzyma rurę za plecami, druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy leżą na rurze i na ręce, która jest za ciałem, tułów jest w pozycji poziomej</li> </ul>                          |
| S93    | Shoulder Mount Plank 1             |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> cup grip lub basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy i nogi są pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z aerial shoulder mount pencil (S29), obniżając do plank</li> </ul> |
| S94    | Split Grip Reverse Plank Legs Open |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok talii</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na dole, zewnętrzna ręka jest na górze</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip (reverse)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                     |
| S95    | Split Grip Side Plank Legs Open    |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok talii</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest skierowane ku dołowi pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                |

| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S96    | Underarm Flag Plank Closed Legs |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jedna pachą</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą pod pachą, zewnętrzna ręka jest zgięta i dłoń jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało i obie nogi są skierowane ku dołowi pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                    |
| S97    | Back Grip Plank                 |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna część talii</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte, trzymając rurę za plecami</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                            |
| S98    | Back Support Plank              |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, talia, przedramię nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> back support grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                             |
| S99    | Cupgrip Plank                   |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka jest w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| S100   | Elbow/Neck Hold Plank           |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcia obu łokci, tył szyi, oba bicepsy i barki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> oba łokcie są dookoła rury (owinięte za rurą), z drugiej strony co głowa</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt na łokciu (obie ręce)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało (od głowy do stóp) jest pod kątem 90° względem rury i w tym samym kierunku co twarz</li> </ul> |



| Kod Nr | Nazwa                   | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S101   | Elbow Plank             |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> górny łokieć, szyja, dolny bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w kontakcie z rurą w zgięciu łokcia, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta wzdłuż ciała i nie jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, nogi i biodra są równoległe do podłogi i naturalnie wyrównane</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                  |
| S102   | Forearm Supported Plank |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, wewnętrzna dłoń i przedramię</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą czy ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi, twarzą w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                              |
| S103   | Handstand Plank         |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń (czubek głowy opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte; górna ręka jest w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w kontakcie z podłogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</li> </ul>                                                                      |
| S104   | Iguana Horizontal       |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> dolna ręka może być zgięta, górna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymają rurę za plecami w pozycji iguana</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z pozycji aerial, deadlift lub niższej do pozycji 90° poziomo względem rury, równoległe do podłogi</li> </ul> |

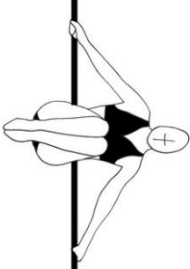
| Kod Nr | Nazwa                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S105   | Iron Pencil                         |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> górna ręka jest w chwycie cup</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało (od głowy do stóp) jest pod kątem 90° względem rury i twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| S106   | One Handed Plank                    |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, zewnętrzna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad ciałem, wewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą czy ciałem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> zewnętrzna dłoń jest w cup grip lub basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> twarzą w górę, barki są w jednej linii z biodrami</li> </ul>                                                                                                                                  |
| S107   | One Shoulder Side Plank Legs Closed |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, dłoń zewnętrznej ręki, bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę za głowę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| S108   | Shoulder Mount Plank 2              |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> cup grip lub basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy i nogi są pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z powietrznego martwego ciągu (ADL1) lub aerial shoulder mount (S29), deadlift lub obniżenie do pozycji plank, trzymając cały czas pozycję prostego ciała (prosta linia od barków do stóp)</li> </ul> |
| S109   | Split Grip Flag                     |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |

| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S110   | Split Grip Leg Through Plank |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, niższe partie pośladków mają kontakt z rurą</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyty:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                 |
| S111   | Split Grip Reverse Plank     |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest niżej, zewnętrzna ręka jest u góry</li> <li>- <b>Chwyty:</b> split grip (reverse)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury</li> </ul> |
| S112   | Split Grip Side Plank        |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole</li> <li>- <b>Chwyty:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest skierowane ku dołowi 90° względem rury</li> </ul>                  |
| S113   | Torso Support Plank          |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> górna ręka wspiera ciało z przodu tułowia z dłonią w kontakcie z rurą, górna ręka jest zgięta, z dłonią trzymającą rurę nad ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest skierowane ku dołowi 90° względem rury</li> </ul>                                       |
| S114   | 720° Air Walk                |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> chód przez minimum 2 rotacje</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, talia (opcjonalnie), nagarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja startowa do wyboru głową w górę, odchylona od rury. Prezentacja całych 360° rotacji całym ciałem (nogi, biodra i tułów) nad głową, powrót do pozycji wyjściowej i powtórka.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę poprzez ruch do odwróconej</li> </ul>                         |

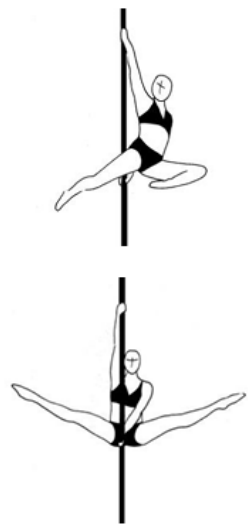
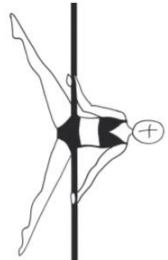
## SPINY NA RURZE STATYCZNEJ (SPINS ON STATIC POLE)

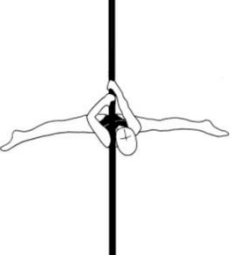
| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST1    | Back Hook Spin                 |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, zgięcie kolana i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> diamond</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kierunek obrotu:</b> w tył</li> </ul>   |
| ST2    | Fireman Spin                   |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie kostki</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte i są w kontakcie z rurą w kostkach</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                       |
| ST3    | Front Hook Spin                |   | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, zgięcie kolana i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> diamond</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kierunek obrotu:</b> w przód</li> </ul> |
| ST4    | Outside Heel On Pole Stag Spin |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedna pięta</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji stag, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                     |
| ST5    | Chair Spin                     |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja krzesła pod kątem 90°</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                             |
| ST6    | Cradle Spin Tuck 1             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra i górna część ud</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> owinięte dookoła rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> horyzontalnie</li> </ul>                                                |

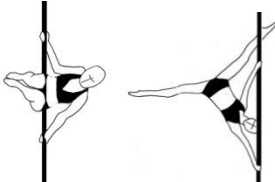
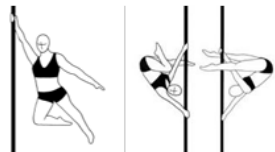
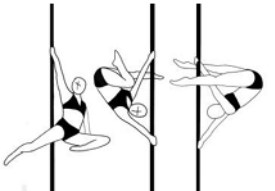
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST7    | Forwards Stag Spin         |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji stag</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kierunek obrotu:</b> w przód</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ST8    | Knee Hook Spin             |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, pod kolanem, jedno udo, uda, zgięcie kolan i łydka górnej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka wyciągnięta i trzyma rurę pod wewnętrznym kolanem, zewnętrzna dłoń ułożona w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Chwyt:</b> szeroki basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zgięta na rurze, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za rurę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ST9    | Back Spin Attitude         |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna dłoń, wewnętrzne przedramię (opcjonalnie) i dłoń</li> <li>- <b>Chwyt:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji attitude, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kierunek obrotu:</b> w tył</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ST10   | Body Spiral Reverse Grab 1 |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, ręce, plecy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> w ostatecznym ułożeniu nogi są w pozycji stag</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, w kącie odchylenia od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ST11   | Body Spiral to Chair Spin  |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie pozycja krzeselka musi być wciąż w obrocie. Rotacja jest określana od punktu gdzie nie ma kontaktu z podłogą, do momentu, kiedy pozycja krzeselka jest ustalona.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze, puszczenie dolnej ręki ze zmianą chwytu podczas ustawienia ciała do chair spin, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip w Body Spiral Reverse Grab i wide basic grip w Chair Spin</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag, po czym pozycja krzeselka</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, ogólne ułożenie ciała jak w Body Spiral Reverse Grab i Chair Spin (odniesienie do ST10 i ST5 z 20° tolerancji ułożenia nóg w obu spinach)</li> </ul> |

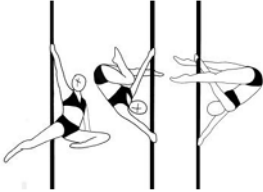
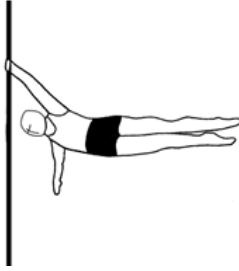
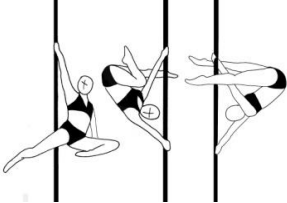
| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST12   | Carousel Diamond             |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> diamond</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| ST13   | Chair Spin Pike              |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi jest w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                          |
| ST14   | Cradle Spin Tuck 2           |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra i górna część ud</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zawinięte dookoła rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| ST15   | One-Handed Spin 1            |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń jest w chwycie podstawowym. Wewnętrzna ręka jest wyciągnięta, a dłoń w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji wyboru, bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta, druga noga jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i pod skosem od rury</li> </ul> |
| ST16   | Reverse Hook Spin            |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i ręka, przeciwległe zgięcie kolana i tył uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> reverse spin rozpoczęty w chwycie podstawowym</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta i zahaczona na rurze, druga ręka jest w pełni wyciągnięta w tył/na bok</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                               |
| ST17   | Thread-through Straddle Spin |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dwie dłonie, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> chwyt podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z rurą i są ułożone pomiędzy rękoma, niższa noga ma kontakt z nadgarstkiem i przedramieniem niższej ręki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, od rury</li> </ul>                                                            |

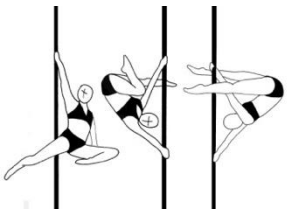
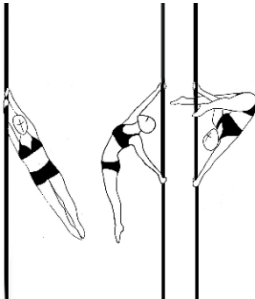
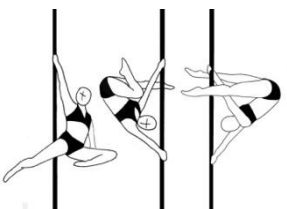


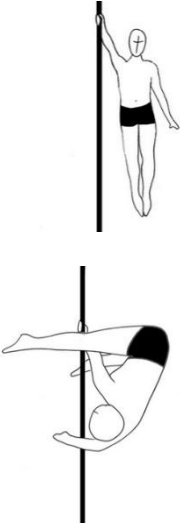
| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST18   | Body Spiral One Hand         |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka i jedna dłoń, plecy</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ST19   | Body Spiral Reverse Grab 2   |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> w ostatecznym ułożeniu nogi są w pozycji stag</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, w kącie odchylenia od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ST20   | Body Spiral to Straddle Spin |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie pozycja rozkroku musi być wciąż w obrocie. Rotacja jest określana od punktu gdzie nie ma kontaktu z podłogą, do momentu, kiedy pozycja rozkroku jest ustalona.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze, puszczenie dolnej ręki ze zmianą chwytu podczas ustawienia ciała do Pole Straddle Split Grip, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip w obu pozycjach</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja stag, po czym pozycja rozkroku, gdzie obie nogi są w pełni wyciągnięte i stopy w linii z lub nad biodrami</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, ogólne ułożenie ciała jak w Body Spiral Reverse Grab i Pole Straddle Split Grip (odniesienie do ST10 z 20° tolerancji ułożenia nóg I ST23)</li> </ul> |
| ST21   | Cradle Spin Straddle         |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra, uda (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ST22   | Reverse Grab Pencil          |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie ręce, tył barków, tył głowy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty na jednej ręce do pozycji dłoni twisted grip</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pozycji końcowej są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wyciągnięte w pozycji pencil pod kątem odchylenia od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Kod Nr | Nazwa                                   | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST23   | Split Grip Straddle                     |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku nad biodrami</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ST24   | One-Handed Spin 2                       |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń jest w chwycie podstawowym. Wewnętrzna ręka jest wyciągnięta, a dłoń w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji wyboru, bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta, druga noga jest w pełni wyciągnięta za ciałem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i pod skosem od rury, bez wypychania bioder do przodu aby w pełni wyciągnąć nogę w tył</li> </ul> |
| ST25   | Reverse Grab Straddle Into Pencil       |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji. Rotacja jest określana od punktu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i włącza się w to moment, gdzie pozycja pencil jest utrzymywana.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, następnie pozycja pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, kąt odchylenia od rury</li> </ul>      |
| ST26   | Spinning Into A Shoulder Mount Straddle |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> horyzontalna</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| ST27   | Cup Grip Spin Pencil                    |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden nadgarstek (opcjonalnie), brak kontaktu przedramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być delikatnie zgięta</li> <li>- <b>Chwyt:</b> obie dłonie w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wyciągnięte w pozycji pencil pod kątem odchylenia od rury</li> </ul>                                                                                         |

| Kod Nr | Nazwa                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST28   | Cradle Spin Into Extended Butterfly |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie rotacja musi być utrzymana do momentu, kiedy butterfly extension jest w pełni wyciągnięty</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra, górna część ud, przejście na obie dłonie, jedna kostka</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja tuck, po czym pozycja szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> patrz kryteria Cradle spin i Butterfly extension (odnosi się do ST14 i S23)</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| ST29   | Phoenix Spin 1                      |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być także w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócona jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna dłoń w chwycie podstawowym</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zakończenie w ustalonej pozycji wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> spin do przodu rozpoczęty z jedną dłonią na rurze, potem niższa dłoń chwytą rurę i ciało jest podnoszone do basic grip handspring bez kontaktu z podłogą</li> </ul>                         |
| ST30   | Phoenix Spin 2                      |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być także w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócona jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie), przedramię (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze do twosted grip handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zakończenie w ustalonej pozycji wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało przechodzi do pozycji odwróconej po handspringu</li> </ul> |
| ST31   | Double Reverse Grab Body Spiral 1   |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja body spiral jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze, dłoń zmienia chwyt na rurze, a reverse spin jest powtórzony bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip (tylko za drugim razem)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, kąt odchylenia od rury</li> </ul>                                                      |

| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST32   | Phoenix Spin 3                     |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być także w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócona jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze do twisted grip handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zakończenie w ustalonej pozycji wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało przechodzi do pozycji odwróconej po handspringu</li> </ul>                                  |
| ST33   | Double Reverse Grab Body Spiral 2  |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja body spiral jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze, dłoń zmienia chwyt na rurze, a reverse spin jest powtarzany bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip (dwa razy)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, kąt odchylenia od rury</li> </ul>                                                                          |
| ST34   | One-Handed Spin 3                  |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, wewnętrzna ręka jest w pozycji wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> zewnętrzna dłoń jest w chwycie podstawowym lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> ułożone w pozycji wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pod skosem odchylone od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| ST35   | Double Reverse Grab Into Phoenix 3 |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócone jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> kryteria dla Double reverse grab body spiral 1 (odnosi się to do ST31), zakończone w martwym ciągu na twisted grip, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip – w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> utrzymanie nóg w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> przejście od głowy w górę do odwróconej</li> </ul> |

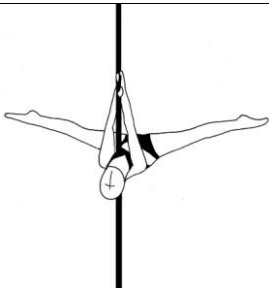
| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST36   | Phoenix Spin 4                     |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócona jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze do twisted grip dead lift handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi w ostatecznej figurze ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tyłem do rury w reverse spin, ciało przechodzi do odwróconej pozycji po handspring bez zmiany kierunku (np. odwracania się), biodra muszą być ku górze</li> </ul>   |
| ST37   | Chinese Grip Phoenix               |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden nadgarstek (opcjonalnie), brak kontaktu przedramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> rozpoczęcie z obiema dłońmi w cup grip, niższa dłoń zmienia chwyt na rurze podczas kontynuowania spinu w cup grip, dead lift bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> cup grip – w pozycji pencil w dwóch dłoniach, tylko w górnej dłoni w pozycji odwróconej</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> spin rozpoczęty w pozycji pencil i zakończony ułożeniem nóg w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja pencil dla spinu (odnieś się do ST27 po minimalne kryteria), odwrócona dla finałowej pozycji</li> </ul> |
| ST38   | Double Reverse Grab Into Phoenix 4 |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie. Rotacja jest brana pod uwagę od momentu, gdzie nie ma kontaktu z podłogą i wlicza w to moment, gdzie pozycja odwrócona jest osiągnięta.</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> kryteria dla Double reverse grab body spiral 2 (odnosi się to do ST33), zakończenie w twisted grip dead lift handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> twisted grip – w ostatecznej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę przechodząc do odwróconej</li> </ul>                                                                              |

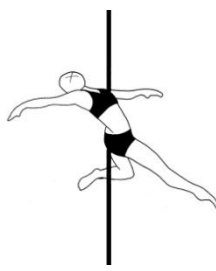
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ST39   | Forearm Balance Handspring Spin |  <p>The diagram illustrates the Forearm Balance Handspring Spin. It shows two stages: the starting position at the top where the performer is standing on the pole with one arm raised, and the inverted position at the bottom where the performer is upside down, supported by their forearms on the pole. The pole is represented by a vertical line.</p> | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń w spinie na jednej ręce; jedno przedramię z jedną dłonią wraz z nadgarstkiem/przedramieniem (opcjonalnie) w pozycji ostatecznej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> początek z pozycją na jednej ręce, zewnętrzna ręka chwyta rurę podstawowym chwytem. Następnie, kontynuując spin, podniesienie do pozycji handspringu balansu na przedramieniu, z górną dłonią w twisted grip i dolną w nacisku przedramieniem na rurę. Podniesienie się bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> spin rozpoczęty pozycją ołówka i zakończony ułożeniem nóg do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja głową w górę podczas spinu na jednej ręce, odwrócona w finałowej pozycji forearm balance handspring (S76)</li> </ul> |

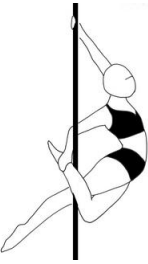
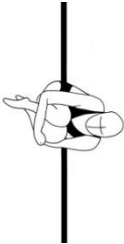


## SPINY NA RURZE OBROTOWEJ (SPINS ON SPINNING POLE)

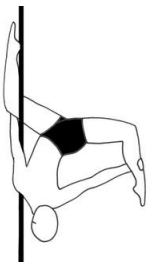
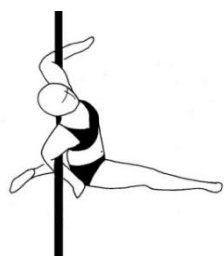
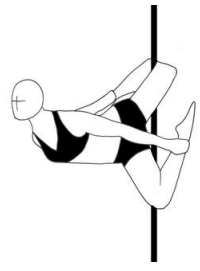
| Kod Nr | Nazwa                | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP1    | Back Hook Twist Spin |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana, przeciwległa dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę za ciałem, wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma stopę przecinek nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zgięta i owinięta dookoła rury, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta przed ciało</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                         |
| SP2    | Fireman Spin Chair   |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, oba kolana</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> uda są równoległe do podłogi i nogi złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| SP3    | Pencil Forearm Grip  |   | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedno przedramię</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka w chwycie na przeramieniu, druga ręka w pełni wyciągnięta i na rurze nad głową</li> <li>- <b>Chwyt:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| SP4    | Ballerina            |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedno przedramię</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka w chwycie na przeramieniu, druga ręka w pełni wyciągnięta i na rurze nad głową</li> <li>- <b>Chwyt:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| SP5    | Helix Spin           |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana zewnętrznej nogi, dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzna ręka (opcjonalnie), talia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę za kolanem, zewnętrzna dłoń trzyma wew. stopę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, wewnętrzna noga jest zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| SP6    | Inverted Cupid       |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana i łydka/uda górnej części nogi, cała długość dolnej części nogi noga, stopa podudzia (opcjonalnie), łuk stopy dolnej części nogi jest niedozwolony. Dolne ramię/dłoń (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka trzyma tą samą nogę (która jest zgięta wokół rury) za kostkę/stopę. Dolne ramię jest w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wyższa noga jest zahaczona na rurze pod kolanem, dolna noga jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |

| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP7    | Outside Knee Hang Closed Fang 1 |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana i jedno udo</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie dłonie trzymają nogi za kostki/golenie</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja fang</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z minimum jedną stopą na podłodze</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| SP8    | Twisted Spin                    |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pełna długość jednej nogi, łydka, udo i zgięcie kolana drugiej nogi, biodra, bok tułowia, plecy, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pozycji do wyboru, brak kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta wzdłuż rury, druga noga jest zgięta wokół rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, głowa jest po tej samej stronie rury co zgięta noga</li> </ul>                                |
| SP9    | Underarm Hold Spin              |   | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pachę, wewnętrzna, wyższa część biodra, wewnętrzne kolano, zewnętrzna stopa, kostka/łydka zewnętrznej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są w pozycji do wyboru, brak kontaktu dłoni z rurą. Tylko wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> pod pachą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta wzdłuż rury, druga noga jest zgięta w kolanie</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul> |
| SP10   | Upright Sailor Spin             |  | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie kostki, jedna kostka i jedna łydka, jedna dłoń, jedna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wyciągnięte i zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i wyciągnięte</li> </ul>                                                                                           |
| SP11   | Carousel Spin Elbow Grip        |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jeden łokieć i jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górny łokieć trzyma rurę, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> diamond</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| SP12   | Inverted Straddle 2             |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                         |

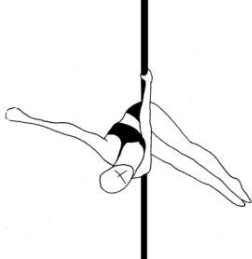
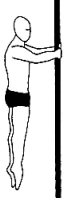
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP13   | Pencil Spin Basic Grip 1 |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> podstawowy, ręce mogą być zgięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji ołówka</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i równoległe do rury</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| SP14   | Seated Side Tuck         |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne części ud, brzuch (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce oplatają zwinięte nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zwinięte, z rurą pomiędzy wewnętrznymi częściami ud w siedzącej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                        |
| SP15   | Vortex Spin              |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia wewnętrznej ręki, część uda wewnętrznej nogi, łydka zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> dłonie są zaplecione nad i za głową. Zgięcie wewnętrznego łokcia jest w kontakcie z rurą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                            |
| SP16   | Wrap Grip Spin           |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tył jednego barku i ta sama ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest w chwycie wrap, druga ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wrap grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> ułożone w pozycji do wyboru z brakiem kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                    |
| SP17   | Body Spiral No Hands     |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha, wewnętrzne kolano i tył uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą. Tylko wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga oplata rurę pod kolanem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę z odchyleniem ciała w tył</li> </ul> |

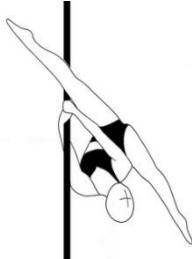
| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP18   | Clef Spin                    |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna dłoń, wewnętrzny łokieć i przedramię, udo i kolano wewnętrznej nogi, łydka nogi zewnętrznej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową, wewnętrzna ręka jest w pozycji chwytu na łokciu i trzyma kostkę zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest zgięta i skrzyżowana z przodu nogi wewnętrznej</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, tułów odwrócony od rury</li> </ul>                                                              |
| SP19   | Craddle Spin Tuck No Hands 1 |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> biodra, tułów, górna część ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są oplecione wokół nóg</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zwinięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało poziomo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| SP20   | Inverted Bodyspiral          |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka i dłoń, zewnętrzny łokieć, tył/góra barku i górne ramię zewnętrznej ręki, bok tułowia, plecy, szyja (opcjonalnie), zgięcie wewnętrzznego kolana i udo zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest zgięta w łokciu w kontakcie z rurą zza głowy (bez obejmowania), z boki łokcia w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zgięta z przodu rury, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |
| SP21   | Inverted Thigh Hold Tuck     |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne części ud, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce oplatają nogi bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> odwrócone, zawinięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, z plecami skierowanymi ku dołowi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SP22   | Knee Hook Half Split Spin    |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jedno zgięcie kolana, tył uda (opcjonalnie), łydka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń jest w chwycie podstawowym, wewnętrzna ręka jest wyciągnięta, dłoń zewnętrznej ręki trzyma przeciwną nogę za głowę, za łydkę/kostkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zewnętrzna noga jest owinięta na rurze, wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za barkiem/tułowiem i jest trzymana dłonią przeciwnej ręki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i pod skosem od rury</li> </ul>                                  |

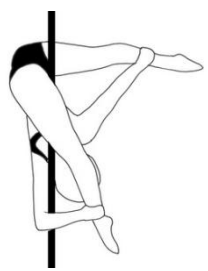
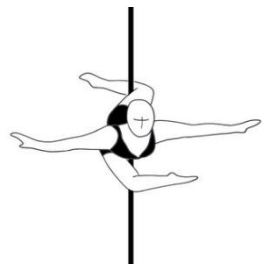
| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP23   | Outside Knee Hang<br>Closed Fang 2 |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedno kolano i jedno udo</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie dłonie trzymają nogi na wysokości kostek/goleni</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> fang position</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> powietrzna pozycja na rurze</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| SP24   | Seahorse                           |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń (z drugą dłonią opcjonalnie), jedno zgięcie kolana i tył uda, kostka (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> przynajmniej jedna dłoń trzyma rurę nad głową, druga ręka jest w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Chwyt:</b> podstawowy lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i wzdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana z przodu pierwszej nogi, opcjonalnie z kontaktem kostki z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, twarzą od rury</li> </ul>         |
| SP25   | Straddle Spin<br>2 Hands Up        |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi lub wyżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| SP26   | Upright Libellula Spin             |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tył zewnętrznej nogi, jedna ręka, tył barku wewnętrznej ręki, szyja (opcjonalnie), tył/łopatka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, dłoń trzyma gołęń/kostkę nogi z tej samej strony, druga ręka jest owinięta dookoła rury i dłoń jest w kontakcie z udem nogi z tej samej strony</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą, zewnętrzna noga jest zgięta/wyciągnięta w tył, nogi są w szpagacie/półszpagacie</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul> |
| SP27   | Broken Doll                        |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pięta/kostka zewnętrznej nogi, bok tułowia, plecy, przynajmniej jedno ramię, brak kontaktu dłoni</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte z pozycji do wyboru, ta sama ręka co noga jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

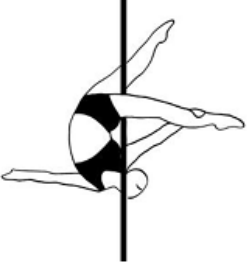
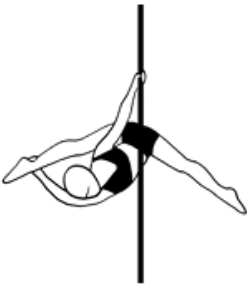
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP28   | Butterfly Twist No Hands   |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna noga, klatka piersiowa, przeciwna ręka (brak kontaktu dłoni), ten sam bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest zgięta i owinięta dookoła rury, trzymając przeciwnie kolano/udo, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń trzyma piszczel/kostkę/stopę tylnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta dookoła rury, druga noga jest zgięta z tyłu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                            |
| SP29   | Craddle Spin Pike No Hands |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> biodra, tułów, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są owinięte wokół nóg, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> owinięte wokół rury i równoległe do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| SP30   | Elbow Spin Attitude        |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie obydwu łokci, łopatki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> oba łokcie trzymają rurę, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pozycji attitude, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> plecy są na rurze</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| SP31   | Gargoyle Spin              |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tył uda nogi dolnej, kolano (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę/piszczel nóg przeciwnych</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> twarzą w dół, górna część ciała jest poziomo</li> </ul>                                                                                                                                                                              |
| SP32   | Iguana Fang                |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark, uda / pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> pozycja iguana</li> <li>- <b>Chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte w pozycji fang</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte w łuk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| SP33   | Inverted Stand Spin        |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna noga, klatka piersiowa, przeciwna ręka (brak kontaktu dłoni), ten sam bark (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest zgięta i owinięta dookoła rury z dłonią trzymającą przeciwne kolano/udo, druga ręka jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą bądź ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta i owinięta wokół rury, druga noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |

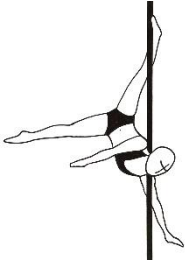


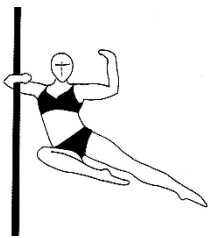
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP34   | Inverted Straddle Spin          |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna pachy, plecy, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są wyciągnięte i te same nogi poniżej kolan</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i wygięte w tył</li> </ul>                                                                                              |
| SP35   | Meathook Pike Spin              |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i ramię, bark (opcjonalnie), uda, biodra, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> owinięte wokół rury</li> </ul>                       |
| SP36   | Muse Spin                       |   | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłonie i jedna stopa, łydka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, dłonie w kontakcie z rurą. Jedna dłoń musi trzymać rurę pomiędzy nogami.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> zgięte w przód, gdzie głowa jest niżej niż biodra</li> </ul>                             |
| SP37   | Pencil Spin Basic Grip 2        |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic grip, ręce są wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę i równoległe względem rury</li> </ul>                                                                                                                                            |
| SP38   | Split Grip Leg Through Spin     |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jedna łydka, kostka (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte w pozycji split. Jedna ręka jest nad nogą, podczas gdy druga ręka jest pod nogą i ma kontakt z tą samą nogą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę z biodrami odsuniętymi od rury</li> </ul> |
| SP39   | Underarm Meathook Straddle Spin |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pachy wewnętrznej ręki, tułów, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, zewnętrzna ręka jest wybranej pozycji, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                          |

| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP40   | Upright Teardrop Spin        |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, oba golenie, łydka (opcjonalnie), kostki (opcjonalnie), jedna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest zgięta, z dłonią w linii z barkiem i brodą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte i skrzyżowane</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, wygięte do tyłu w łuk</li> </ul>                                                                                                                                              |
| SP41   | Vertical Half Split Spin     |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> przedramię wewnętrznej ręki, zgięcie łokcia (opcjonalnie), pełna długość nogi z przodu, udo i kolano nogi z tyłu, miednica</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest owinięta dookoła rury i trzyma nogę z przodu za kostkę/łydkę. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, a dłoń trzyma stopę/kostkę nogi z tyłu.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wrap grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja półszpagatu z przednią nogą w pełni wyciągniętą i w kontakcie z rurą, noga z tyłu jest zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul> |
| SP42   | Wrap Grip Straddle Spin      |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna ręka, wewnętrzna noga</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pozycji wrap grip. Zewnętrzna ręka jest wyciągnięta</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku. Wewnętrzna noga ma kontakt z rurą. Zewnętrzna noga jest w kontakcie z ciałem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| SP43   | Back Arch Scissor Spin 1     |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, jedna dłoń, uda, kostka/goleń jednej nogi, kolana (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za tułowiem. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma tą samą nogę za kostkę/goleń</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są wyciągnięte bez kontaktu z rurą. Rura jest między nogami.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięte w tył</li> </ul>                                                                                                                              |
| SP44   | Craddle Spin Tuck No Hands 2 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> biodra, tułów, górna część ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są oplecione wokół nóg</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zwinięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest ułożone 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

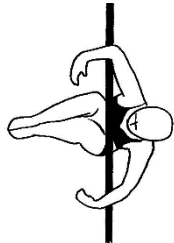
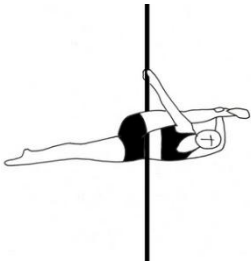
| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP45   | Elbow Grip Spin             |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne zgięcie łokcia (łącznie z bicipsem i przedramieniem), bok tułowia, jedno udo, biodro (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu i trzyma przeciwległą nogę, dłoń zewnętrznej ręki trzyma przeciwną nogę za kostkę/łydkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                         |
| SP46   | Elbow Hold Inverted Scissor |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie zewnętrznego łokcia, oba uda, bok tułowia, plecy, tył szyi, zewnętrzny bark</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta z dłonią trzymającą przeciwną (górną) nogę. Zewnętrzna ręka jest owinięta wokół rury, nad głową (w stosunku do odwróconego zawodnika), z dłonią trzymającą kostkę nogi wewnętrznej. Żadna z dłoni nie ma kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, górna noga jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |
| SP47   | Elbow Hold Split Spin       |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzny łokieć (wraz z bicipsem i przedramieniem), plecy, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest w chwycie na łokciu, druga ręka trzyma przeciwną nogę za kostkę/łydkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, ze stopą z przodu wyżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| SP48   | Gargoyle Spin No Hands      |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łydki, zgięcia kolan, tył ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte bez kontaktu z rurą bądź ciałem</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> twarzą do ziemi, górna część ciała jest z pozycji horyzontalnej</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| SP49   | Icarus Spin                 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie w kolanie wewnętrznej nogi, pachy zewnętrznej ręki, tył barku wewnętrznej ręki, tył szyi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> tył barku wewnętrznej ręki na rurze. Zewnętrzna ręka w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, zewnętrzna noga w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                            |

| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP50   | Inverted Back Arch Scissor Spin |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba uda, jedna pacha, klatka piersiowa, szyja (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, dłoń wewnętrznej ręki trzyma tą samą nogę na wysokości goleni (pomiędzy kostką a kolaniem), dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i wygięte w tył</li> </ul>                                                                                                                  |
| SP51   | Inverted Libellula Spin         |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka, plecy, szyja (opcjonalnie), łydka/kostka górnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w chwycie na łokciu (gdzie ręka ma kontakt) z dłonią trzymającą biodro, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma kostkę/łydkę dolnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                 |
| SP52   | One Handed Handspring Scissor   |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i przedramię (opcjonalnie), bark (opcjonalnie), biceps drugiej ręki (opcjonalnie), szuja, łydka nogi z tyłu, noga z przodu (opcjonalnie), głowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwległą nogę za kostkę/łydkę.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji nożyc</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócona</li> </ul>                                                                                     |
| SP53   | One Handed Straddle Spin        |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, tułów, biodra, górna część jednego uda, przedramię (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest wyciągnięta, wewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma przeciwległą nogę za łydkę albo kostkę</li> <li>- <b>Chwyt:</b> zewnętrzna ręka jest w chwycie podstawowym</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, jedna noga ma kontakt tylko z rurą, druga noga nie ma kontaktu z rurą, obie stopy są niżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |
| SP54   | Vertical Split Spin             |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka łącznie z dłonią, zewnętrzne przedramię/nadgarstek, tułów, obie nogi, dolna stopa, górna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową, zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma kostkę przeciwległej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                           |

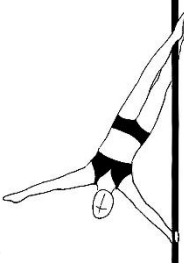
| Kod Nr | Nazwa                             | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP55   | Back Arch Scissor Spin 2          |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, wewnętrzny łokieć, biodro i udo (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, z ręką trzymającą tułów. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymająca tą samą nogę za piszczel/kostkę.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pełni wyciągnięte, bez kontaktu stóp z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wygięta w tył</li> </ul>                                                                                                                                          |
| SP56   | Brass Ring                        |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie jednego kolana, uda, pośladki, miednica (opcjonalnie), jeden bark (opcjonalnie), jedna ręka, głowa i szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce trzymają nogi za stopy/kostki</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte. Rura nie jest między nogami (tj. nogi są po tej samej stronie rury)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócona, wygięta w tył, plecy są przodem do rury</li> </ul>                                                                                                             |
| SP57   | Butterfly Extended Twist No Hands |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna stopa i kostka/goleń, jeden bark i szyja, górna ręka (opcjonalnie), plecy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, jedna stopa ma kontakt z rurą, przeciwną nogą jest wyciągnięta z dala od rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| SP58   | Elbow Grip Split Spin             |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie łokcia wewnętrznej ręki (wliczając biceps i przedramię), bok tułowia, jedno udo, biodro (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, dłoń zewnętrznej ręki trzyma przeciwną kostkę/łydkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Nogi są w prostej linii.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                       |
| SP59   | Elbow Grip Vertical Split 1       |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> podbicie obu stóp, nogi (opcjonalnie), zgięcie łokcia, wewnętrzna ręka, tył barku (opcjonalnie), tułów/talia, dłoń wewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka owija łokciem rurę, zewnętrzna ręka może być zgięta, dłoń trzyma rurę nad głową (względem odwróconego zawodnika)</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w chwycie do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul> |

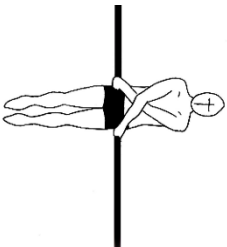
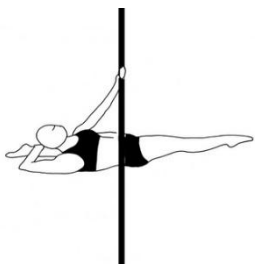
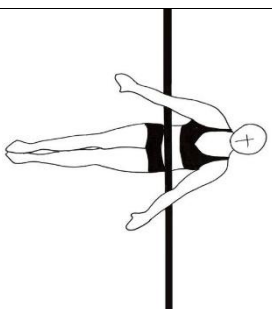
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP60   | Elbow Spin                 |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie jednego łokcia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest w elbow grip, druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z przodu jest w pozycji zgiętej, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, odchylona pod kątem od rury</li> </ul>                                                                                                                                          |
| SP61   | Elbow Hold Upright Scissor |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie zewnętrznego łokcia, oba uda, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył zewnętrznego barku (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma przeciwległą (dolną) nogę. Zewnętrzna ręka jest owinięta nad głową dookoła rury, z dłonią trzymającą kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi się w pełni wyciągnięte, dolna noga jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul> |
| SP62   | Hand Based Split Spin      |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce i dłonie, jedna stopa, górna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę, dolna ręka jest owinięta wokół rury</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> dolna noga balansuje na dolnej dłoni, nogi są w szpagacie do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury, tułów odwrócony od rury</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| SP63   | One Handed Muse Spin       |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> podeszwa jednej stopy, ręka z tej samej strony, łydka z tej samej strony (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma rurę pomiędzy nogami. Druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> chwyt podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pochylone do przodu gdzie głowa jest niżej niż biodra</li> </ul>                                                 |
| SP64   | Parallel Split Spin        |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte,</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równoległe do rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |

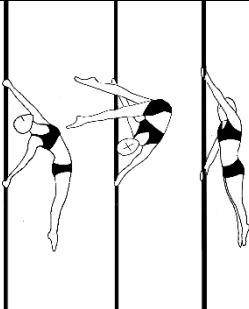
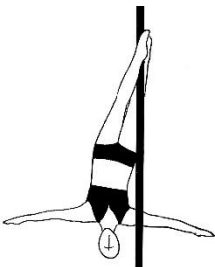
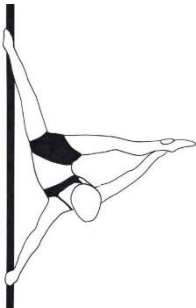


| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP65   | Tuck Through Spin Pike      |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, tył obu nóg</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce nie mają kontaktu z nogami</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip,</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike lub skrzyżowane</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało i nogi są przed rurą, pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                            |
| SP66   | Cradle Spin No Hands        |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> biodra i górne części ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce nie mają kontaktu z ciałem lub rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zawinięta (nogi złączone)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
| SP67   | Cradle Split                |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, biodra, przód tułowia, jedno udo</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń trzyma rurę, druga ręka jest zgięta i dłoń trzyma przeciwległą nogę w kostce</li> <li>- <b>Chwyt:</b> podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> </ul> |
| SP68   | Cupgrip Pencil              |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka jest delikatnie zgięta</li> <li>- <b>Chwyt:</b> obie dłonie są w pozycji cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, odchylone pod kątem od rury</li> </ul>                                                                                   |
| SP69   | Reverse Butterfly Extension |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka, bark, stopa, kostka i piszczel górnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą rurę i zewnętrzną ręką trzymającą zewnętrzną nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                                                                                 |
| SP70   | Titanic Support             |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna noga, udo drugiej nogi, jeden bark/bok szyi (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte w tył, nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, górna część ciała - plecy wygięte w łuk</li> </ul>                                                                                     |

| Kod Nr | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP71   | Twisted Ballerina Split      |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, przeciwległa pacha, plecy, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> Wewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, tylko z pachą w kontakcie z rurą. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymająca zewnętrzną nogę nad głową, za piszczel</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą. Zewnętrzna noga jest zgięta w tył ze stopą ponad głową w pozycji ring i trzymana przez przeciwległą dłoń.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, plecy są wygięte</li> </ul> |
| SP72   | Twisted Brass Ring           |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, pośladek (opcjonalnie), bark, ramię, szyja, głowa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma przeciwną stopę nad głową, druga ręka jest poza ciałem, trzymając przeciwległą kostkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zgięcie wewnętrznego kolana jest owinięte dookoła rury, zewnętrzna noga jest rozciągnięta nad głową w pozycji ring</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy są wygięte</li> </ul>                                                                              |
| SP73   | Closed Cross Bow             |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, biodra, przód tułowia, uda (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwył:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z przodu rury i za rękami, nogi są w kontakcie z tricepsami</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| SP74   | Cross Bow<br>2 Hands On Pole |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| SP75   | Elbow Grip Half Split Spin   |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka, barki (opcjonalnie), kark, biceps/triceps, jedna dłoń, kostka/łydka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu i trzyma stopę tej samej nogi, dolna ręka jest owinięta dookoła tej samej nogi i trzyma rurę na wysokości kostki/łydki</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji półspagatu, gdzie noga z przodu jest w pełni wyciągnięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo</li> </ul>                                                                                                          |

| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP76   | Elbow Grip Vertical Split 2 |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie łydki (kolana i uda opcjonalnie), górna kostka i stopa dolnej nogi, łokieć, wewnętrzna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka owinięta wokół rury w łokciu, zewnętrzna ręka w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>     |
| SP77   | Inverted Split Spin         |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą wewnętrznej ręki, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi, dolna część pleców (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie dłonie trzymają kostkę wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwyt:</b> wewnętrzny underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>                   |
| SP78   | Needle Half Split Spin      |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wyższa noga pod kolaniem, stopa, głowa (opcjonalnie), kark, jeden bark, plecy, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są wyciągnięte i dłonie trzymają rurę nad głową, za kostkę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji półszpagatu, górna noga jest wyciągnięta, dolna noga jest zgięta</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, wygięte w tył</li> </ul> |
| SP79   | One Handed Spin             |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i połączone w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, daleko od rury, równoległe do rury</li> </ul>                                                  |
| SP80   | Supported Sailor            |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie kostki, jedna goleń i jedna łydka, jedna dłoń, jedna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jest w pełni wyciągnięta, nogi połączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i wyciągnięte</li> </ul>                      |

| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP81   | Teardrop Variation    |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce i dłonie, jeden bark, głowa (opcjonalnie), obie łydki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka może być zgięta</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są zamknięte i w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, plecy wygięte, klatka jest w kierunku podłogi</li> </ul>                                                                                  |
| SP82   | Crossed Hands Plank   |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zginacze biodrowe i obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> cross grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone, równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| SP83   | Extreme Crossbow      |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie kostki i/lub łydki, obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte z dłońmi trzymającymi rurę na poziomie kostek</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów 90° względem rury, z rurą za ciałem (ciało po tej samej stronie co nogi)</li> </ul>                    |
| SP84   | Horizontal Split Spin |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, bok tułowia, przedramię (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma przeciwną nogę w kostce</li> <li>- <b>Chwyt:</b> podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi i bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest poziomo</li> </ul> |
| SP85   | No Hands Plank Spin   |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tułów i oba przedramiona/łokcie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> brak kontaktu dłoni z rurą, obie ręce w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury z tolerancją nie większą, niż 20°</li> </ul>                              |

| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SP86   | One Handed Parallel Split Spin |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tylko jedna ręka</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta, trzymająca przeciwległą nogę nad głową</li> <li>- <b>Chwyt:</b> podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równolegle do rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, daleko od rury, równolegle do rury</li> </ul>                                                           |
| SP87   | Pole Based Clock               |    | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> początek w pozycji głową w górę, pozycja, nogi i biodra tworzą okrężną rotację (fan kick/flair), przechodząc przez pozycję odwróconą z biodrami nad głową, kończąc z pozycji pike (jack knife) nad głową, dwa razy</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę/odwrócone</li> </ul>                                                                                                      |
| SP88   | Sailor                         |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> triceps, obie kostki, jedna goleń i jedna łydka, jedna stopa (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i triceps ma kontakt z rurą; zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jest w pełni wyciągnięta, nogi złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i wyciągnięte</li> </ul>                                                                                       |
| SP89   | Split Grip Contortion Spin     |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, goleń górnej nogi, zgięcie w kolanie dolnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna dłoń trzyma rurę nad goleniem górnej nogi, dolna dłoń trzyma rurę pod dolnym udem</li> <li>- <b>Chwyt:</b> split grip.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> dolna noga musi być wyciągnięta, goleń górnej nogi musi być w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, tyłem do rury</li> </ul>                                                                      |
| SP90   | Supported Sailor Back Bend     |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka, stopa i goleń tej samej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzna ręka trzyma rurę nad głową, zewnętrzna ręka trzyma tą samą nogę na wysokości kostki/goleni</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte. Stopa i goleń nogi wewnętrznej mają kontakt w rurą, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w tył.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i zawieszane daleko od rury, plecy są wygięte w tył</li> </ul> |

## **MARTWY CIĄG (DEADLIFTS)**

### **MARTWY CIĄG (DEAD LIFT) [DL]**

Martwy ciąg jest opisany jako pozycja startowa ciała. Stopy muszą dotykać podłogi bezpośrednio przez wejście do martwego ciągu (dead lift). Ciało powinno odchyłać się od rury zanim przejdzie do martwego ciągu (dead lift).

Rura NIE MOŻE być użyta do pomocy w martwym ciągu (dead lift) i nogi nie powinny być użyte do odbicia się lub wytworzenia zamachu/wykopu. Martwy ciąg (dead lift) musi być zakończony pełną pozycją odwróconą. Martwy ciąg (dead lift) może być prezentowany zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej.

**a - Najniższy stopień punktacji** jest za martwy ciąg (z podłogi) ze zgiętymi nogami

**b - Drugi stopień punktacji** jest za martwy ciąg (z podłogi) z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i otwartymi

**c - Trzeci stopień punktacji** jest za martwy ciąg (z podłogi) z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i złączonymi

### **POWIETRZNY MARTWY CIĄG (AERIAL DEAD LIFT) [ADL]**

Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) jest określony jako pozycja startowa ciała. Żadna część ciała nie może być w kontakcie z podłogą. Ciało powinno być ułożone i zawieszone z daleka od rury, a nogi równoległe do rury, przed wejściem do powietrznego martwego ciągu. Przed rozpoczęciem martwego ciągu, nogi muszą być złączone. Rura NIE MOŻE być użyta do pomocy w powietrznym martwym ciągu (aerial dead lift) i nogi nie powinny być użyte do odbicia się lub wytworzenia zamachu. Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) musi być zakończony pełną pozycją odwróconą. Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) może być prezentowany zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej.

**a - Czwarty stopień punktacji** jest za powietrzny martwy ciąg ze zgiętymi nogami

**b - Piąty stopień punktacji** jest za powietrzny martwy ciąg z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i otwartymi

**c - Szósty stopień punktacji** jest za powietrzny martwy ciąg z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i złączonymi

Wskazując konkretny martwy ciąg w swoim formularzu figur obowiązkowych, wpisać Martwy Ciąg (Dead-lift (DL)) lub Powietrzny Martwy Ciąg (Aerial Dead-lift (ADL)), numer ciągu i literę pokazującą, który martwy ciąg został wybrany (a, b lub c), na przykład ADL3c, DL8a.

Dla martwych ciągów (b): Proszę zauważyć, że zawodnicy muszą mieć nogi otwarte podczas wykonywania martwego ciągu do momentu, aż nie osiągną pozycji odwróconej, która to pozwoli im na zamknięcie nóg.

Dla martwych ciągów (c): Proszę zauważyć, że zawodnicy muszą mieć nogi zamknięte podczas wykonywania martwego ciągu do momentu, aż nie osiągną pozycji odwróconej, która pozwoli im na otwarcie nóg.



## MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)

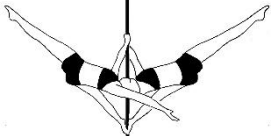
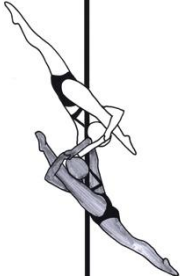
| Kod Nr       | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech.                                                  | Kryteria                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DL1/<br>ADL1 | Dead Lift From Shoulder Mount Grip |    | a - 0.1<br>b - 0.2<br>c - 0.3<br>a - 0.4<br>b - 0.5<br>c - 0.7 | - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark<br>- Pozycja rąk/chwyt: obie dłonie, chwyt dowolny                                                                                                                                      |
| DL2/<br>ADL2 | Dead Lift From Twist Grip          |    | a - 0.2<br>b - 0.3<br>c - 0.4<br>a - 0.5<br>b - 0.6<br>c - 0.7 | - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek górnej ręki (opcjonalnie)<br>- Pozycja rąk/chwyt: twisted grip                                                                                                                          |
| DL3/<br>ADL3 | Dead Lift From Flag Grip           |    | a - 0.2<br>b - 0.3<br>c - 0.4<br>a - 0.5<br>b - 0.6<br>c - 0.8 | - Punkty styku: wewnętrzna ręka, zewnętrzna dłoń, pod ręką, bok tułowia (opcjonalnie)<br>- Pozycja rąk/chwyt: flag grip<br>- Ułożenie ciała: ciało jest skierowane ku dołowi                                                    |
| DL4/<br>ADL4 | Dead Lift From Forearm Handspring  |   | a - 0.2<br>b - 0.3<br>c - 0.4<br>a - 0.5<br>b - 0.6<br>c - 0.8 | - Punkty styku: dolne przedramię, górna dłoń<br>- Pozycja rąk/chwyt: forearm grip<br>- Pozycja startowa: głową w górę                                                                                                           |
| DL5/<br>ADL5 | Dead Lift From Iguana Grip         |  | a - 0.1<br>b - 0.2<br>c - 0.3<br>a - 0.4<br>b - 0.5<br>c - 0.7 | - Punkty styku: obie dłonie, plecy, tył głowy (opcjonalnie)<br>- Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta i trzyma rurę za plecami, w pozycji odwróconej, za plecami<br>- Chwyt: podstawowy |
| DL6/<br>ADL6 | Dead Lift From Neck Hold           |  | a - 0.3<br>b - 0.4<br>c - 0.5<br>a - 0.6<br>b - 0.7<br>c - 0.9 | - Punkty styku: szyja, obie ręce<br>- Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte<br>- Chwyt: twisted grip                                                                                                                    |
| DL7/A<br>DL7 | Dead Lift From Cup Grip            |  | a - 0.4<br>b - 0.5<br>c - 0.6<br>a - 0.7<br>b - 0.8<br>c - 1.0 | - Punkty styku: obie dłonie<br>- Pozycja rąk/Chwyt: górna dłoń jest w chwycie cup                                                                                                                                               |

| Kod Nr               | Nazwa                     | Element                                                                           | Wartość Tech.                                                                                            | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DL8/<br/>ADL8</b> | Dead Lift From Elbow Hold |  | <b>a - 0.4</b><br><b>b - 0.5</b><br><b>c - 0.6</b><br><b>a - 0.7</b><br><b>b - 0.8</b><br><b>c - 1.0</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Punkty styku:</b> jeden łokieć, górna część pleców, szyja, bark</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą lub drugą ręką.</li> <li>- <b>Chwyt:</b> elbow grip</li> </ul> |
| <b>ADL9</b>          | Aerial Basic Invert       |  | <b>a - 0.1</b><br><b>b - 0.2</b><br><b>c - 0.3</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Punkty styku:</b> bok tułowia, ręce, pośladki (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> podstawowy</li> </ul> <p><i>* Proszę zauważyć: brak wersji z podłogi.</i></p>                                                                            |

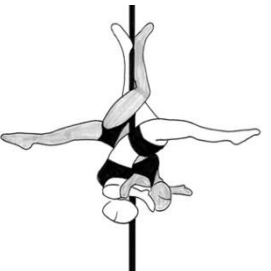
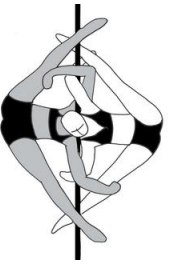


## FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY

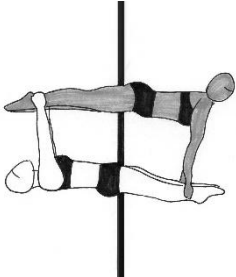
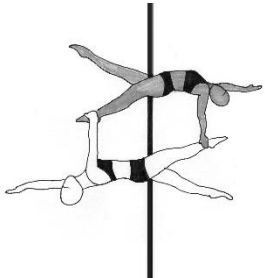
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.  
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

| <b>ELEMENTY SYNCHRONICZNE RÓWNOLEGŁE (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS)</b> |                                                                                                                     |                                                                                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod Nr                                                                    | Nazwa                                                                                                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| SYN1                                                                      | Different direction to the pole<br>LUB<br>Horizontal position<br>LUB<br>Vertical to the pole<br>LUB<br>Mirror image |    | 0.1/1.0       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Ten element musi być wybrany z elementów Rozciągnięcia lub Siłowych z Figur Obowiązkowych dla solistów. Ten sam element musi zostać użyty z wyjątkiem odbicia lustrzanego (który jest zdefiniowany jako odbicie lustrzane w punkcie).</li> <li>- Partnerzy muszą być równoległe do siebie.</li> <li>- W przypadku, kiedy odbicie lustrzane wersji SYN1 jest prezentowane, gdzie dwa równoległe elementy są prezentowane, ale zaistnieje różnica w prezentacji, element składa się z różnych elementów, niższa Wartość Techniczna elementu będzie wzięta pod uwagę i zastosowana. Powinno to być wskazane w Formularzu Figur Obowiązkowych w następujący sposób: SYN1/Element1,Element2</li> <li>- Proszę dołączyć kod elementu prezentowanego w formularzu figur obowiązkowych (np. SYN1/F10 lub SYN1/S40 lub SYN1/EI1,EI2, itp.). Proszę wskazać tylko nazwę(y) elementu solowego, który będzie prezentowany.</li> <li>- Może być prezentowany zarówno na tej samej rurze, jak i na 2 oddzielnych rurach.</li> </ul> |
|                                                                           |                                                                                                                     |   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           |                                                                                                                     |  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           |                                                                                                                     |  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

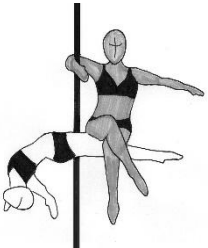
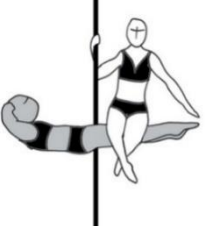
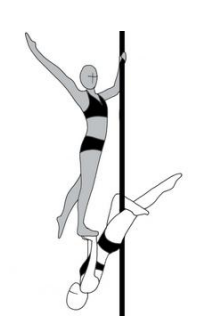
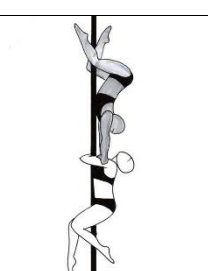
## **ELEMENTY SYNCHRONICZNE BLOKUJĄCE (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)**

| Kod Nr      | Nazwa                        | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SYN2</b> | Floor Based Position 1       |    | <b>0.4</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na ziemi, pozycji</li> <li>- Nogi mogą być ułożone w wybranej pozycji. Tylko dłonie lub ręce w kontakcie z podłogą.</li> <li>- Partnerzy muszą twarzami do siebie</li> </ul>                                                                                 |
| <b>SYN3</b> | Floor Based Position 2       |    | <b>0.5</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na ziemi, pozycji</li> <li>- Nogi mogą być ułożone w wybranej pozycji. Tylko dłonie lub ręce w kontakcie z podłogą.</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie, a ich twarze muszą być od siebie.</li> </ul>                           |
| <b>SYN4</b> | Upright Aerial Position      |   | <b>0.5</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, głową w górę, umieszczonej na rurze pozycji</li> <li>- Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul>                                                                                                |
| <b>SYN5</b> | Horizontal Aerial Position 1 |  | <b>0.6</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w pozycji synchronicznie blokującej, horyzontalnej, umieszczonej na rurze. Oba tułowia muszą być w pozycjach horyzontalnych</li> <li>- Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul>                                             |
| <b>SYN6</b> | Inverted Aerial Position     |  | <b>0.6</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na rurze pozycji</li> <li>- Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul>                                                                                                  |
| <b>SYN7</b> | Horizontal Aerial Position 2 |  | <b>1.0</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy zablokowani razem w powietrznej pozycji synchronicznie blokującej, horyzontalnej, umieszczonej na rurze. Przynajmniej jedna ręka musi być zablokowana. Oba tułowia muszą być w pozycjach horyzontalnych</li> <li>- Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem</li> </ul> |

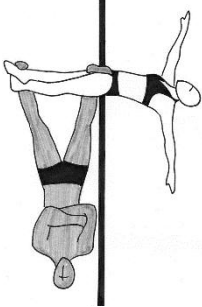
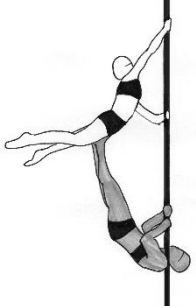
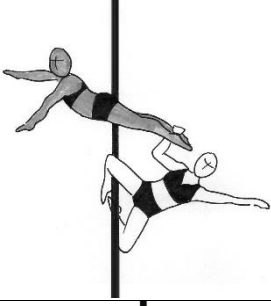
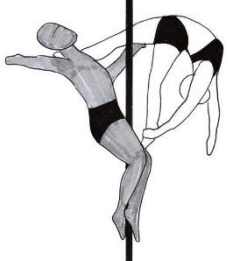
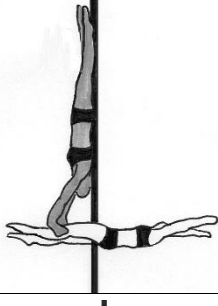
## **ELEMENTY SYNCHRONICZNE BALANSU Z PARTNEREM (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)**

| Kod Nr       | Nazwa                               | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SYN8</b>  | Balance In Upright Position         |    | <b>0.4</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element głową w górę z twarzami partnerów skierowanymi do siebie, bazujący na balansie, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul> |
| <b>SYN9</b>  | Balance Facing Each Other           |    | <b>0.6</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu twarzą do siebie, z partnerem, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> </ul>                                                                                                           |
| <b>SYN10</b> | Balance In Same Direction           |   | <b>0.6</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu twarzą w tym samym kierunku, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> <li>- Partnerzy muszą być twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>                                                  |
| <b>SYN11</b> | Balance Facing Away From Each Other |  | <b>0.7</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu twarzą od siebie z partnerem, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> </ul>                                                                                                            |

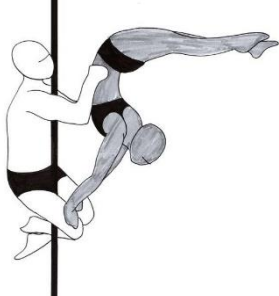
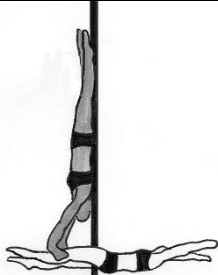
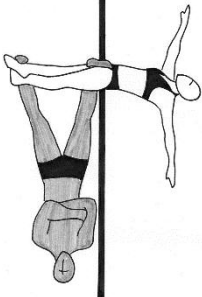
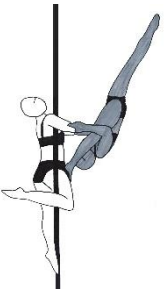
## **ELEMENTY BALANSU OPARTE NA PARTNERZE (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)**

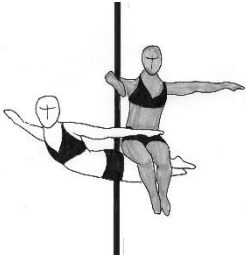
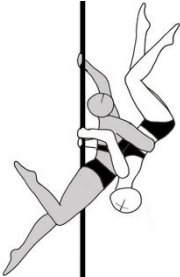
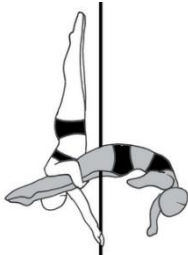
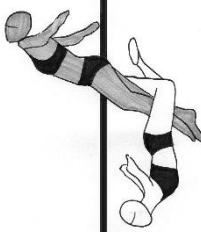
| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN1   | Layback Position 1       |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji layback i trzyma się tylko nogami</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stojącej lub siedzącej na dolnym partnerze, z jedną dłonią lub łokciem na rurze</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| BLN2   | Horizontal Balance       |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji horyzontalnej twarzą w górę i trzyma rurę tylko udami</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stojącej lub siedzącej na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko dłonią i/lub ręką</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| BLN3   | Layback Position 2       |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji layback, trzymając się tylko nogami</li> <li>- Dolny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, trzymając rurę tylko jedną dłonią, utrzymuje partnera tylko jedną ręką</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| BLN4   | Layback Balance          |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji layback (S4/S15) i ma kontakt z rurą tylko za pomocą nóg. Ręce dolnego partnera są wyciągnięte, a obie dłonie są w kontakcie tylko ze stopą/stopami górnego partnera.</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji do wyboru, balansując na dłoniach dolnego partnera i tylko jedno zgięcie łokcia i/lub jedna dłoń jest w kontakcie z rurą.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| BLN5   | Seated Balance 1         |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji siedzącej głową w górę.</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej, balansując na dolnym partnerze. Tylko piszczel/łydka i stopy mogą być w kontakcie z rurą</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| BLN6   | Shoulder Mount Balance 1 |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Górny partner jest w pozycji głową w górę, z plecami odchylonymi i bez kontaktu dłoni czy ręki z rurą.</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję shoulder mount straddle – dolny partner wspiera i trzyma górnego partnera na wysokości kolan swoimi łokciami/rękoma.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą – kontakt dłoni z rurą jest niedozwolony.</li> </ul>                                                  |

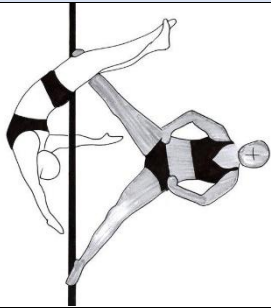
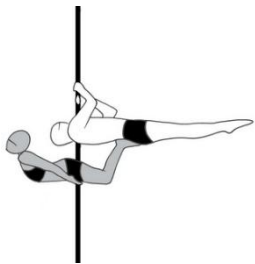
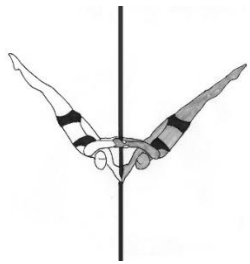


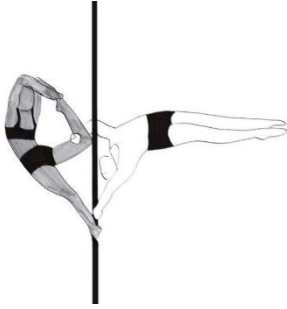
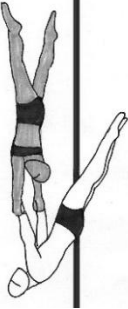
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN7   | Horizontal Inverted Position    |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji twarzą w górę i równoległe do podłogi, trzymając się udami z tolerancją 40° ułożenia ciała</li> <li>- Dolny partner jest ułożony w odwróconej, latającej, wybranej pozycji, trzymając Górnego partnera tylko jedną lub dwiema stopami</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                         |
| BLN8   | Shoulder Mount Balance 2        |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner trzyma górnego partnera poprzez odpychanie jego/jej bioder w górę swoimi nogami</li> <li>- Dolny partner: tułów i nogi muszą być w pełni wyciągnięte w prostej linii.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                     |
| BLN9   | Superman And Knee Hold Position |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji superman trzymający się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji knee hold i utrzymuje górnego partnera dłońią</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                         |
| BLN10  | X Pose Balance 1                |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę, z wygiętymi plecami i tylko z nogami w kontakcie z rurą, bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji X pose, balansując na wspierającym partnerze. Wspierany partner może być w kontakcie z rurą, ale nie w sposób, który wspiera jego wagę.</li> </ul>                             |
| BLN11  | Handstand Position              |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji poziomej, skierowany w górę, trzymając rurę udami, z tolerancją w kącie ciała 40°; Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, z ciałem opartym wzdłuż rury</li> <li>- Dłoń/ręka nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                      |
| BLN12  | Pencil Hug Balance              |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji głową w górę z wygiętymi plecami. Tylko nogi mają kontakt z rurą (brak kontaktu bioder)</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję Pole Hug Pencil (S5 – zobacz minimalne kryteria) – dolny partner wspiera i trzyma górnego partnera swoimi łokciami/rękoma, na poziomie jego kolan</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul> |

| Kod Nr | Nazwa                          | Element | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|--------------------------------|---------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN13  | Shoulder Mount Balance 3       |         | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji shoulder mount i trzyma górnego partnera poprzez odpychanie jego/jej bioder w górę swoimi nogami</li> <li>- Górny partner: tułów i nogi muszą być w pełni wyciągnięte w prostej linii.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| BLN14  | Superman Position 1            |         | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman z nogami równoległe do podłogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- Górny partner jest w pozycji odwróconej, ma kontakt z rurą i balansuje na nogach dolnego partnera. Górny partner może nie mieć dwóch nóg w kontakcie z rurą.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                 |
| BLN15  | Titanic Balance 1              |         | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi są zgięte. Pośladki i nogi mogą być w kontakcie z rurą, kontakt barków/szyi jest opcjonalny. Brak kontaktu z rurą dłoni/ręk i stóp.</li> <li>- Górny partner stoi na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko jedną dłonią lub łokciem.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                        |
| BLN16  | Cupid Balance 1                |         | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element blokujący balansu z obojem partnerów w kontakcie z rurą</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję cupid z chwytem na łokciu</li> <li>- Górny partner prezentuje stanie na barkach balansując na dolnym partnerze. Nogi są w pełni wyciągnięte w wybranej pozycji. Tułów jest równoległy do rury.</li> <li>- Partnerzy patrzą w różnych kierunkach.</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą, ale nie dłońmi.</li> </ul> |
| BLN17  | Layback - X Pose Balance 1     |         | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji layback z brakiem kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję X pose, gdzie tułów jest horyzontalnie i górna stopa jest pomiędzy nogami górnego partnera</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| BLN18  | Shoulder Mount Plank Balance 4 |         | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji shoulder mount z jedną ręką owiniętą dookoła rury i drugą ułożoną w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- Górny partner: trzyma rurę jedną ręką</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |

| Kod Nr | Nazwa                              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN19  | Shoulder Mount Plank Balance       |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Wyższy partner jest w pozycji głową w górę z plecami wygiętymi w tył. Tylko nogi mają kontakt z rurą (brak kontaktu bioder).</li> <li>- Niższy partner prezentuje shoulder mount plank (z rękoma dookoła partnera) z 45° kątem nachylenia względem rury</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                        |
| BLN20  | Handstand Balance 1                |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę.</li> <li>- Wspierany partner jest w wybranej pozycji stania na rękach z brakiem kontaktu z rurą, balansując na wspierającym partnerze.</li> <li>- Tylko wspierający partner ma kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                      |
| BLN21  | Handstand Plank Position           |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w poziomej pozycji deski skierowanej w górę, trzymający tylko udami;</li> <li>- Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach z ciałem opierającym się o rurę</li> <li>- Dłoń/ręka nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                          |
| BLN22  | Horizontal Plank Inverted Position |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji deski poziomej, skierowany w górę, trzymający się tylko udami</li> <li>- Latający partner jest ułożony w odwróconej, wybranej pozycji, trzymając Górnego partnera tylko jedną lub dwiema stopami</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                             |
| BLN23  | Russian Split Balance              |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w chwycie pod pachą (zobacz SP9 dla minimalnych wymagań – spin nie jest wymagany)</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji Russian split, ze szpagatem minimum 180° (ciało nie musi być równoległe do podłogi) – Russian split musi być prezentowany naprzeciw ciała partnera wspierającego</li> <li>- Tylko wspierający partner ma kontakt z rurą</li> </ul> |
| BLN24  | Superman Position 2                |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman, trzyma się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- Górny partner jest w stojącej lub siedzącej pozycji na dolnym partnerze, trzymając rurę tylko jedną dłonią lub łokciem</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                   |

| Kod Nr | Nazwa                  | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN25  | Superman Position 3    |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman trzyma się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi</li> <li>- Górny partner jest w stojącej lub siedzącej pozycji na dolnym partnerze, trzymając rurę tylko jedną dłońią lub łokciem</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                |
| BLN26  | Superman Support       |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wpierający partner jest w pozycji superman z jedną ręką w kontakcie z rurą (opcjonalnie) i trzyma tułów wspieranego partnera</li> <li>- Wspierany partner jest w odwrotnej pozycji do wyboru, trzymając rurę tylko dłońmi</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                              |
| BLN27  | Titanic Balance 2      |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu dłoni/rąk z rurą</li> <li>- Dolny partner trzyma nogi/stopy trzymającego partnera i musi być w wybranej pozycji odwróconej lub musi przynajmniej mieć stopy uniesione nad głową</li> <li>- Oboje partnerów może mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| BLN28  | Layback Arch Balance 1 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji odchylonej, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- Niższy partner musi wykonywać siłowy element i mieć tylko jeden punkt styku z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą i ze sobą nawzajem</li> </ul>                                                                                              |
| BLN29  | Layback Arch Balance 2 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden partner jest w pozycji odchylonej, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- Drugi partner jest w odwróconej pozycji balansując na nogach partnera z tylko jedną ręką w kontakcie z rurą. Nogi równoległe do rury.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                              |
| BLN30  | Superman Position 4    |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji superman, trzymając się tylko nogami</li> <li>- Dolny partner jest w odwróconej pozycji, trzymając górnego partnera tylko nogami, bez kontaktu z rurą</li> <li>- Tylko górny partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                        |

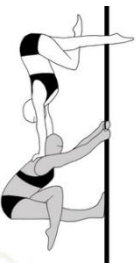
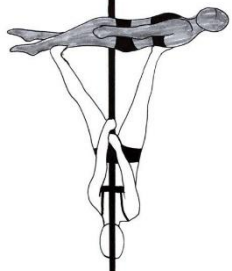
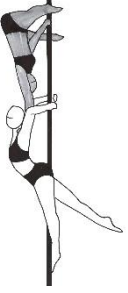
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN31  | Layback – X Pose Balance 2 |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji layback bez kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- Dolny partner prezentuje X pose, gdzie tułów jest pod kątem 90° względem rury, a górna stopa jest pomiędzy nogami górnego partnera</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                             |
| BLN32  | No Hands Superman Support  |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji supermena bez rąk, trzymając górnego partnera stopami. Nogi nie są skrzyżowane, a tylko stopy mogą być w kontakcie z górnym partnerem.</li> <li>- Górny partner prezentuje shouldermount pank (zobacz kryteria S93), balansując na stopach dolnego partnera.</li> <li>- Tylko górny partner może mieć kontakt dłoni z rurą, obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul> |
| BLN33  | Shoulder Mount Position 1  |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji shoulder mount pencil, gdzie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- Górny partner balansuje na stopach dolnego partnera, z ciałem równoległym do rury i w pełni wyciągniętym. Tylko dłonie mogą być w kontakcie z rurą.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą być w kontakcie z rurą.</li> </ul>                                                                                 |
| BLN34  | Titanic Balance 3          |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi są zgięte i pośladki muszą być w kontakcie z rurą.</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stania na głowie, balansuje na stopach dolnego partnera i trzyma rurę tylko dłońmi. Ciało jest równoległe do rury.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą być w kontakcie z rurą.</li> </ul>                                                                       |
| BLN35  | Chest Balance              |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji chest stand, balansując na klatce wspierającego partnera, mając kontakt z rurą tylko dłońmi</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji głową w górę z brakiem kontaktu dłoni czy stóp z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                     |
| BLN36  | Double Russian Split       |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy wykonują Russian split</li> <li>- tylko stopy mają kontakt z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy trzymają się tylko za dłonie, nie za rurę</li> <li>- Partnerzy muszą być w odbiciu lustrzanym</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                       |

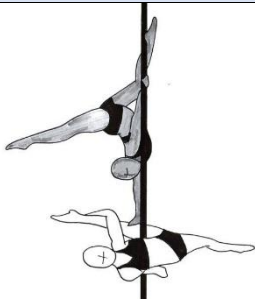
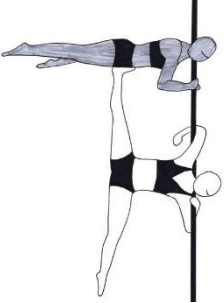
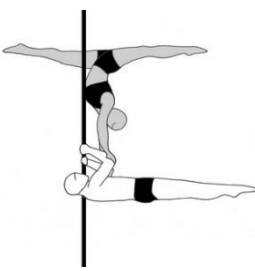
| Kod Nr | Nazwa                                             | Element                                                                           | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN37  | Elbow Hold Balance 1                              |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner prezentuje jakikolwiek element siłowy, gdzie ciało jest w pełni wyciągnięte, a biodra równoległe do podłogi. Nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte i równoległe do podłogi i tylko jedna dłoń i łokieć/ręka ma kontakt z rurą.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji z tylko jedną stopą w kontakcie z rurą i twarzą odwróconą od trzymającego partnera.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul> |
| BLN38  | Layback Balance Element, Partner Upright Position |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów jest w pozycji odchylonej i ma kontakt z rurą tylko w nogach</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach i nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają w pełni wyciągnięte ręce and nogi</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                 |

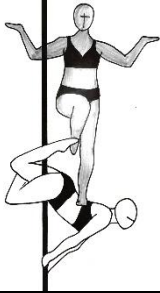


## **ELEMENTY BALANSU WSPARTE NA PARTNERZE (BALANCE SUPPORT PARTNER ELEMENTS)**

| Kod Nr | Nazwa             | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN39  | Seated Balance 2  |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w siedzącej pozycji głową w górę, bez kontaktu dłoni.</li> <li>- Dolny partner jest w odwróconej pozycji, w odbiciu lustrzanym do górnego partnera (z wyjątkiem rąk).</li> <li>- Obydwaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| BLN40  | Seated Balance 3  |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w siedzącej pozycji głową w górę.</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej, balansując na dolnym partnerze.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| BLN41  | Knee Hold Support |   | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji Knee hold (minimalne kryteria wymagane)</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stojącej na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko ręką (chwyt do wyboru)</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Knee hold mają zastosowanie (odniesienie do S40)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| BLN42  | Standing Balance  |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner musi prezentować wybraną pozycję głową w górę, nie mając kontaktu z podłogą</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na dolnym partnerze z tylko jedną dłonią w kontakcie z rurą.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| BLN43  | Cupid Balance 2   |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z obojgiem partnerów w kontakcie z rurą</li> <li>- Wspierający partner prezentuje pozycję cupid, twarzą od rury i trzyma stopę balansującego partnera obiema dłońmi. Wspierany partner jest w pozycji wygiętej górnej części pleców.</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji odwróconej, balansując na nodze dolnego partnera. Nogi są ułożone w pozycji do wyboru, a partner trzyma rurę obiema dłońmi, kontakt nóg (opcjonalnie). Plecy są wygięte.</li> <li>- Partnerzy obrócenie w przeciwnych kierunkach.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul> |

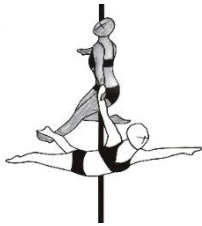
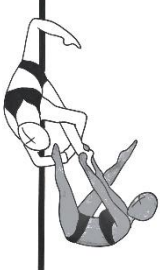
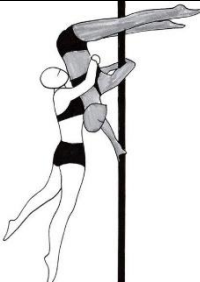
| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN44  | Handstand Balance 2   |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner trzyma rurę w pozycji głową w górę.</li> <li>- Wspierany partner ma tylko kontakt z rurą przy pomocy jednej stopy/kostki i balansuje na wspierającym partnerze w pozycji odwróconej.</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć przynajmniej po 1 nodze równoległej do podłogi.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                         |
| BLN45  | Iguana Balance        |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner prezentuje wybraną odwróconą pozycję z trzymaniem iguana.</li> <li>- Wspierany partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej, balansując na stopach dolnego partnera, bez kontaktu dłoni czy ręki z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                              |
| BLN46  | Strength Hold Balance |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Niższy partner prezentuje pozycję titanic z kontaktem dłoni, gdzie noga, pośladki, jedna stopa i dłonie mogą być w kontakcie z rurą</li> <li>- Wyższy partner jest w pozycji odwróconej balansowania na rękach na niższym partnerze i tylko jedna dłoń ma kontakt z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                      |
| BLN47  | Titanic Balance 4     |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję titanic z rękoma na rurze, gdzie jedna noga, pośladki, jedna stopa i ręce mogą mieć kontakt z rurą</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na dolnym partnerze i tylko z jedną ręką w kontakcie z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                        |
| BLN48  | Titanic Balance 5     |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie jedna noga, pośladki, jedna stopa jest w kontakcie z rurą; dłonie i/lub szyja/bark mogą być w kontakcie z rurą</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na barku dolnego partnera i tylko jedna ręka ma kontakt z rurą (kontakt przedramienia / łokcia opcjonalnie)</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| BLN49  | Iron X Position 1     |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner wykonuje iron x (zobacz 'Kryteria'), górna część ciała jest równoległa do podłogi, Górny partner jest głową w górę, ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą poprzez dłonie</li> <li>- Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S65)</li> </ul>                                                                                                              |

| Kod Nr | Nazwa                            | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN50  | Split Hold Balance               |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w wybranej pozycji szpagatu.</li> <li>- Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, balansując na dolnym, z tylko jedną dłonią/ręką w kontakcie z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>                                                                     |
| BLN51  | Strength Hold Balance            |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje element siłowy, gdzie ciało jest równoległe do podłogi</li> <li>- Drugi partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, balansując na dolnym partnerze, z dłonią/ręką w kontakcie z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                               |
| BLN52  | Thigh/Outside Knee Hang Suport 1 |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycje thigh / outside knee hang z obiema dłońmi na rurze i rękoma wyciągniętymi</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą, stojąc jedną stopą na górnej części pleców dolnego partnera</li> <li>- Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                       |
| BLN53  | Titanic Balance 6                |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest pozycji titanic, gdzie nogi, dłonie i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu stóp z rurą</li> <li>- Dolny partner trzyma nogi / stopy trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej pozycji horyzontalnej i musi być ułożony pod kątem 90° względem rury</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| BLN54  | Elbow Hold Balance 2             |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner prezentuje elbow/neck hold straddle z dolnym przedramieniem na rurze i tułowiem równoległe do podłogi.</li> <li>- Wspierany partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej plank, balansując na górnej stopie dolnego partnera.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                        |
| BLN55  | Handstand Plank Balance          |  | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji shouldermount, z ciałem i nogami równoległe do podłogi</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stania na rękach w szpagacie, balansując na dolnym partnerze. Obie nogi są w pełni wyciągnięte. Dłonie czy ręce górnego partnera nie mają kontaktu z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>        |

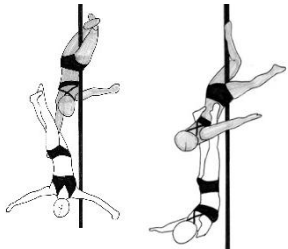
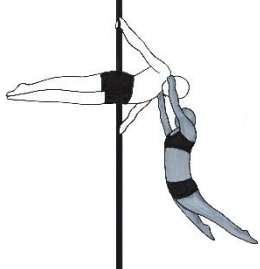
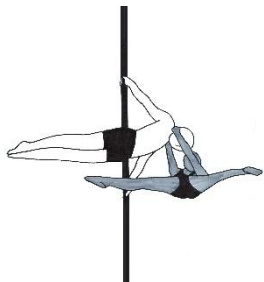
| Kod Nr | Nazwa                             | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BLN56  | Iron X Position 2                 |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje Iron X (zobacz minimalne kryteria), górna część ciała jest równoległa do podłogi.</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej z tułowiem równoległym do rury.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni</li> <li>- Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S65)</li> </ul>                                                   |
| BLN57  | Thigh/Outside Knee Hang Support 2 |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje podparty thigh/outside knee hang z obiema dłońmi na rurze, a rękoma wyciągniętymi.</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą i stoi tylko jedną stopą na górnej części pleców dolnego partnera</li> <li>- Tylko dolny partner może mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                    |
| BLN58  | Vertical Jade Balance             |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji Vertical Jade. Obowiązują kryteria dla Vertical Jade (odniesienie do F99).</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma tylko kontakt z rurą tylko jedną dłonią</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                               |
| BLN59  | Iron X Position 3                 |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner wykonuje iron x (zobacz kryteria dla iron x), gdzie górna część ciała jest równoległa do podłogi</li> <li>- Górny partner stoi w wybranej pozycji głową w górę na dolnym partnerze, bez kontaktu z rurą</li> <li>- Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S65)</li> </ul>                                                       |
| BLN60  | Strength Hold Balance             |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje jakiegokolwiek siłowy element, gdzie ciało jest równoległe do podłogi. Niższy partner ma tylko dozwolony kontakt rury z jedną dłonią, rękami i/lub górną częścią ciała.</li> <li>- Górny partner jest w pozycji odwróconego balansu na rękach, balansując na dolnym partnerze z tylko jedną dłonią/ręką w kontakcie z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul> |

## **ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – TYLKO JEDEN PARTNER MOŻE MIEĆ KONTAKT Z RURĄ**

| Kod Nr | Nazwa              | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY1   | Seated Position 1  |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Jedna ręka lub łokieć na kontakt z rurą i kontakt stóp jest dozwolony.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                              |
| FLY2   | Cupid Hang         |    | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przed 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji cupid, stopa lub kostka może być trzymana</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji głową w górę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                    |
| FLY3   | Seated Position 2  |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner w pozycji siedzenia</li> <li>- Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą, kontakt stóp nie jest dozwolony.</li> <li>- Latający partner musi być głową w górę, ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                       |
| FLY4   | Seated Position 3  |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Tylko jeden z partnerów ma kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner jest w siedzącej pozycji</li> <li>- Jedna ręka lub łokieć ma kontakt z rurą</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej odwróconej pozycji</li> <li>- Tylko trzymający partner ma kontakt z rurą</li> </ul>             |
| FLY5   | Inside Knee Hang 1 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji inside knee hang</li> <li>- Latający partner trzyma zewnętrzną nogę Trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej pozycji głową w górę lub ostatecznie musi mieć stopy uniesione ponad głowę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY6   | Seated Position 4  |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w siedzącej pozycji</li> <li>- Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w odwróconej, wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                      |

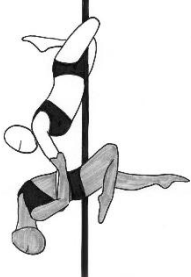
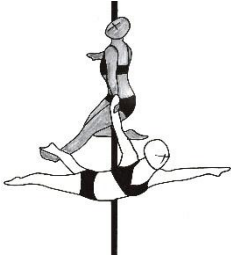
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY7   | Seated Position 5         |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                         |
| FLY8   | Thigh/Outside Knee Hang 1 |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, udem / zewnętrznym kolaniem trzymając pozycję</li> <li>- Latający partner może być głową w górę, ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                              |
| FLY9   | Inside Knee Hang 2        |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji inside knee hang</li> <li>- Latający partner trzyma zewnętrzną nogę Trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej, odwróconej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                               |
| FLY10  | Only Hands Holding        |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner trzyma się dłońmi i wewnętrzną pachą, bez kontaktu nóg z rurą</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                       |
| FLY11  | Elbow Grip Straddle Hang  |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w Elbow grip straddle</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Elbow grip straddle mają zastosowanie (odniesienie do S51)</li> </ul> |
| FLY12  | Iguana Split Hang         |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji do wyboru ze szpagatem w chwycie iguana.</li> <li>- Latający partner trzyma nogę trzymającego partnera i musi być w wybranej pozycji odwróconej</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                           |



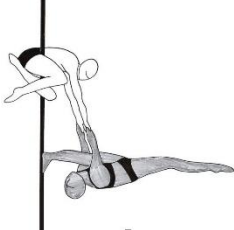
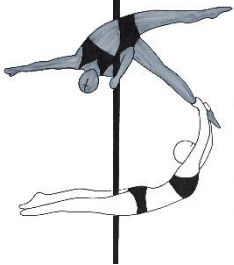
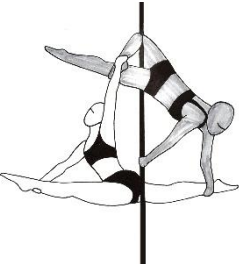
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY13  | Thigh/Outside Knee Hang 2       |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji zahaczonej udem / zewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w odwróconej, wybranej pozycji lub musi ostatecznie mieć stopy uniesione nad głowę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                     |
| FLY14  | Split Hang 1                    |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Latający partner trzyma nogę trzymającego partnera i musi być w wybranej odwróconej pozycji lub trzymać przynajmniej jedną nogę nad głową</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                          |
| FLY15  | Split Grip Reverse Plank Hang 1 |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji split grip reverse plank (zobacz minimalne kryteria S111) z tolerancją 20°</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji głową w górę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                            |
| FLY16  | Split Grip Reverse Plank Hang 2 |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji split grip reverse plank (zobacz kryteria S111) z tolerancją 20°</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji szpagatu horyzontalnego</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul> |

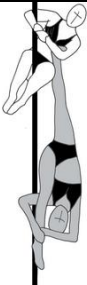
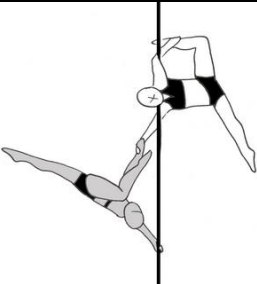
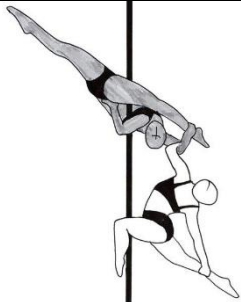
## **ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – OBYDWOJE**

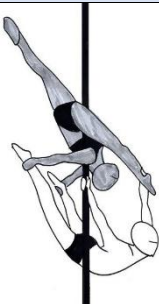
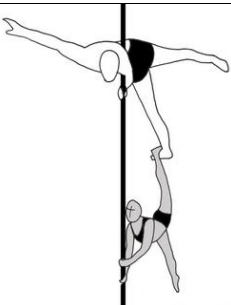
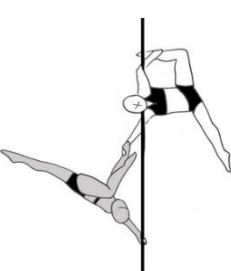
### **PARTNERÓW MUSI MIEĆ KONTAKT Z RURĄ**

| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY17  | Elbow Grip Seated Position |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Elbow Grip Seat</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Kryteria Elbow grip seat dotyczą (odniesienie do S3)</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                |
| FLY18  | Seated Position 6          |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w siedzącej pozycji</li> <li>- Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej odwróconej pozycji</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                   |
| FLY19  | Seated Position 7          |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| FLY20  | Inverted Thigh Hold        |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, zahaczony udem, zewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner jest w pozycji odchylonej z jedną nogą wyciągniętą i drugą w passé</li> <li>- Latający partner nie musi mieć nóg skrzyżowanych</li> <li>- Obaj partnerzy nie mają dłońmi kontaktu z rurą ale mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY21  | Layback Position 3         |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odchylonej</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| FLY22  | Seated Position 8          |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Jedna ręka lub łokieć ma kontakt z rurą</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                   |

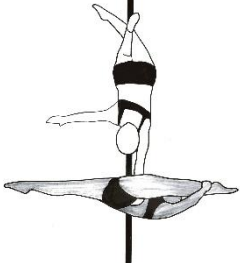
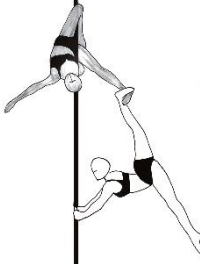
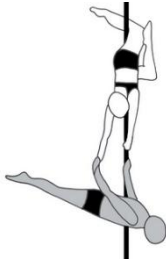
| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY23  | Superman Hang 1            |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji superman – chwyt na łokciu dozwolony.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej w szpagacie, tylko z dłońmi w kontakcie z rurą. Dłonie muszą być niżej niż głowa.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>           |
| FLY24  | Allegra Half Split Hang 1  |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji Allegra half split 1 (odniesienie do F13).</li> <li>- Minimalny kąt w Allegra half split: 160°</li> <li>- Dolny partner musi mieć tylko jeden punkt kontaktu z rurą z jedną ręką na rurze</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                  |
| FLY25  | Hanging Balance            |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner trzyma dolnego partnera za barki i ma kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni i nadgarstków.</li> <li>- Latający partner ma kontakt z rurą tylko stopami</li> <li>- Całe ciało obydwu partnerów musi być w pełni wyciągnięte.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY26  | Hip Hold Straddle Hang     |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji hip hold straddle</li> <li>- Latający partner musi być w odwróconej pozycji do wyboru</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą oraz ze sobą</li> </ul>                                                                                               |
| FLY27  | Outside Knee Hang Position |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji outside knee hang</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą i ze sobą nawzajem.</li> </ul>                                                                                          |
| FLY28  | Remi Hang                  |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji remi layback (S28) i trzyma za nogi partnera latającego</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji i ma kontakt z rurą przynajmniej rękoma</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                         |
| FLY29  | Seated Position 9          |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w siedzącej pozycji</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji szpagatu głową w górę.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                              |

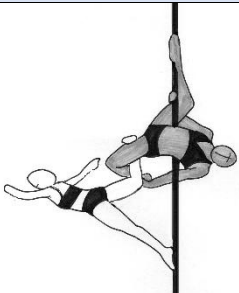
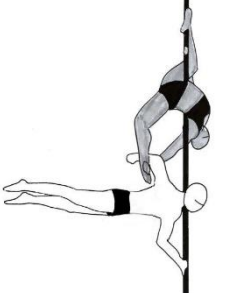
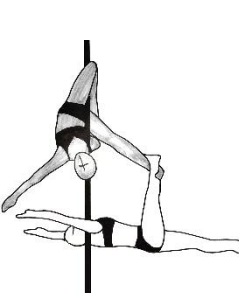
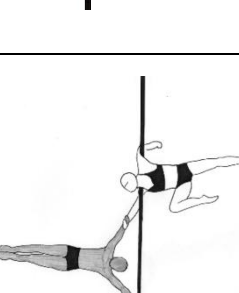
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY30  | Thigh/Outside Knee Hang 3 |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, zahaczony udem / zewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w odwróconej wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                     |
| FLY31  | Upright Split Position    |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej, bez kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                        |
| FLY32  | Allegra Half Split Hang 2 |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Allegra half split 2 (odniesienie do F25).</li> <li>- Minimalny kąt szpagatu w Allegra half split: 180°</li> <li>- Dolny partner musi mieć tylko jeden punkt styku z rurą w postaci jednej dłoni na rurze</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY33  | Iguana - Superman Hang    |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu w chwycie iguana.</li> <li>- Latający partner prezentuje pozycję superman bez kontaktu dłoni z rurą, trzymając partnera za dolną nogę.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                      |
| FLY34  | Janeiro Hang              |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji janeiro, trzymając nogę latającego partnera</li> <li>- Latający partner wisi na nodze trzymającego partnera w wybranej pozycji z tylko jedną ręką w kontakcie z rurą</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                 |
| FLY35  | Janeiro Superman Hang     |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner prezentuje pozycję janeiro</li> <li>- Latający partner prezentuje pozycję superman bez kontaktu dłoni z rurą, trzymając górnego partnera za nogę</li> <li>- Zastosowane kryteria janeiro (S52)</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                      |
| FLY36  | Thigh/Outside Knee Hang 4 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang, trzymając nogę latającego partnera</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu dłoni z rurą</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                 |

| Kod Nr | Nazwa                 | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY37  | Seated Position 10    |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej, z jedną dłonią lub łokciem w kontakcie z rurą</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej, w szpagacie</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                 |
| FLY38  | Superman Hang 2       |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji superman – chwyt na łokciu dozwolony.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej szpagatu z tylko jedną dłonią w kontakcie z rurą. Dłoń musi być niżej niż głowa</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                         |
| FLY39  | Allegra Split Hang    |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji Allegra split 2 (odniesienie do F14)</li> <li>- Minimalny kąt w Allegra split: 180°</li> <li>- Dolny partner musi mieć tylko jeden kontakt z rurą, jedną ręką na rurze</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                       |
| FLY40  | Elbow Hold Hang 2     |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Górny partner wykonuje siłową pozycję do wyboru w chwycie na łokciu</li> <li>- Dolny partner wykonuje odwróconą siłową pozycję do wyboru</li> <li>- Oboje partnerów balansują się wzajemnie trzymając za ręce</li> </ul>                                                                                                                                 |
| FLY41  | Janeiro Inverted Hang |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Janeiro, trzymając jedną rękę/dłoń latającego partnera</li> <li>- Latający partner wisi na rękach/dłoniach trzymającego partnera w odwróconej pozycji do wyboru, tylko z rękami/plecami (opcjonalnie) w kontakcie z rurą. Kontakt nóg jest niedozwolony</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY42  | Split Hang 2          |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Latający partner trzyma rękę lub nogę trzymającego partnera, w wybranej pozycji, bez kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                   |

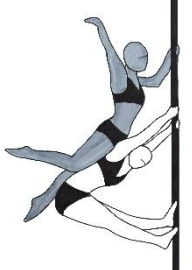
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY43  | Split Hang 3              |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji z kontaktem z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                              |
| FLY44  | Split Hang 4              |    | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji szpagatu głową w górę</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180° dla obojwojga partnerów</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                    |
| FLY45  | Thigh/Outside Knee Hang 5 |   | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odwróconej thigh/outside knee hang</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w odwróconej wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                           |
| FLY46  | Janeiro Split Hang        |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Janeiro</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w pozycji szpagatu, balansując na dolnej stopie trzymającego partnera i ma kontakt z rurą tylko dłońmi. Dłonie muszą być niżej niż głowa.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>   |
| FLY47  | Elbow Hold Hang 3         |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obydwoje partnerów balansują się wzajemnie trzymając za dłonie</li> <li>- Górny partner wykonuje pozycję szpagatu do wyboru w chwycie na łokciu</li> <li>- Dolny partner wykonuje pozycję szpagatu do wyboru.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160° dla obojwo partnerów</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY48  | Only Hands Holding Split  |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner trzyma rurę dłońmi i wewnętrzną pachą.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji poziomej szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                      |

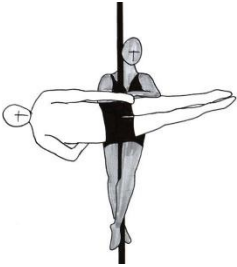
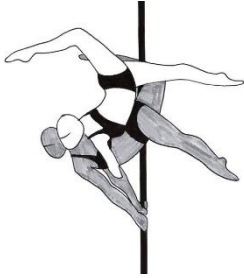
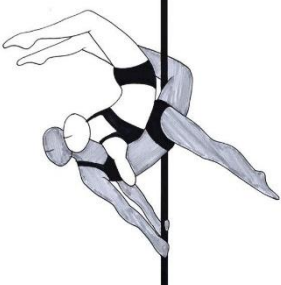


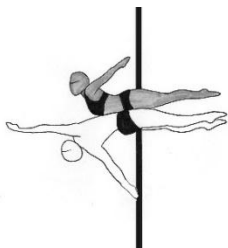
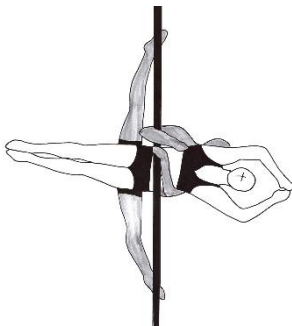
| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY49  | Split Hang 5              |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Latający partner jest w odwróconej, wertykalnej pozycji do wyboru ze szpagatem i ma kontakt z partnerem trzymającym tylko nogą</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>      |
| FLY50  | Superman V Position       |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Superman V</li> <li>- Kryteria Superman V mają zastosowanie (odniesienie do F78)</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                        |
| FLY51  | Thigh/Outside Knee Hang 6 |   | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji szpagatu horyzontalnego</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Obydwoje partnerów mają kontakt z rurą i ze sobą nawzajem</li> </ul>                                     |
| FLY52  | Thigh/Outside Knee Hang 7 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hold</li> <li>- Dolny partner musi mieć kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni. Dłonie muszą być niżej niż głowa.</li> <li>- Partnerzy muszą użyć tylko jednej stopy do utrzymania ze sobą kontaktu</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY53  | Thigh/Outside Knee Hang 8 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji outside knee hold</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji horyzontalnej</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                        |
| FLY54  | Thigh/Outside Knee Hang 9 |  | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang i wspiera latającego partnera swoimi dłońmi.</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji horyzontalnej, bez kontaktu dłoni, rąk czy nóg z rurą</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                  |

| Kod Nr | Nazwa                         | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLY55  | Inside Knee Hang<br>3         |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji, zahaczony wewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji, z tylko jedną stopą w kontakcie z rurą i twarzą od rury (odniesienie do słownika)</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                            |
| FLY56  | Inside Knee Hang<br>4         |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji Allegra half split, gdzie wewnętrzna noga może być zgięta.</li> <li>- Minimalny kąt szpagatu dla Allegra half split: 180°</li> <li>- Dolny partner ma jedną rękę na rurze i jeden punkt styku (opcjonalnie). Pełna długość ciała musi być równoległe do podłogi.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                       |
| FLY57  | Thigh/Outside<br>Knee Hang 10 |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hold</li> <li>- Latający partner musi mieć tylko kontakt z rurą przy pomocy barku (kontakt szyi jest opcjonalny). Pełna długość ciała (oprócz nogi, która ma kontakt z partnerem) musi być równoległe do podłogi.</li> <li>- Partnerzy muszą użyć jednej stopy/łydki/goleni aby być w kontakcie ze sobą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLY58  | Elbow Grip/Iron<br>Pencil     |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy balansują trzymając się wzajemnie za dłonie</li> <li>- Górny partner wykonuje elbow hold passe (zobacz minimalne kryteria dla elbow hold passe (S52)) z dłońmi bez kontaktu z rurą</li> <li>- Dolny partner wykonuje iron pencil (zobacz kryteria dla iron pencil (S105), kiedy górna ręka trzyma górnego partnera zamiast rury)</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                            |

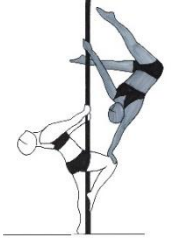
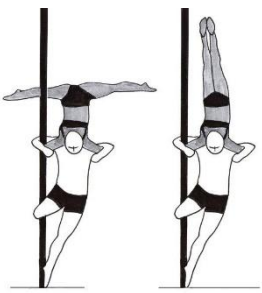
## ELEMENTY WSPIERAJĄCE PARTNERA (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)

| Kod Nr | Nazwa                          | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PSE1   | Basic Invert Hold 1            |    | 0.1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji basic invert bez rąk w kontakcie z rurą</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji głową w górę z brakiem kontaktu rąk czy nóg z rurą</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                        |
| PSE2   | Basic Invert Hold 2            |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji basic invert z brakiem kontaktu rąk z rurą</li> <li>- Wspierany partner jest w wybranej pozycji bez kontaktu rąk czy nóg z rurą</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                              |
| PSE3   | Upright Hanging Support 1      |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów, trzymający się rury, jest w pozycji głową w górę, ze stopami na rurze i prostymi nogami</li> <li>- Wspierany partner ma kontakt z rurą tylko za pomocą jednej dłoni i jest ułożony w pozycji na wspierającym partnerze</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>                               |
| PSE4   | Seated Support                 |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy są głową w górę</li> <li>- Wspierający partner jest w siedzącej lub stojącej pozycji na rurze i wspiera drugiego partnera</li> <li>- Wspierany partner leży na ręce/nodze wspierającego partnera. Wspierany partner może mieć kontakt z rurą ale nie w sposób, w który będzie ona wspierała jego wagę</li> </ul> |
| PSE5   | Hanging On Two Hands Support 1 |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierany partner trzyma rurę dłońmi, będąc z pozycji głową w górę</li> <li>- Wspierany partner jest przodem do rury i w kontakcie z rurą bez używania nóg lub rąk i jest trzymany tylko za pomocą nacisku przez Wspierającego partnera</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                |
| PSE6   | Hanging on Two Hands Support 2 |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner trzyma rurę tylko dłońmi, będąc z pozycji głową w górę</li> <li>- Wspierany partner jest tyłem do rury i w kontakcie z rurą bez używania nóg lub rąk i jest trzymany tylko za pomocą nacisku przez Wspierającego partnera</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                          |

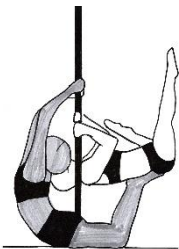
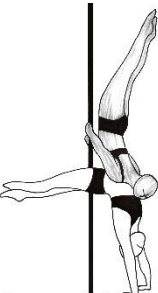
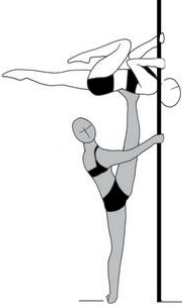
| Kod Nr | Nazwa                           | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PSE7   | Standing Support                |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden partner jest w wybranej pozycji głową w górę i trzyma drugiego partnera tylko za dłonie lub ręce</li> <li>- Drugi partner musi prezentować jakikolwiek element siłowy, gdzie tułów jest równoległy do podłogi</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą – dłonie nie są dozwolone</li> </ul> |
| PSE8   | Upright Standing Support        |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierany partner jest w odwróconej pozycji bez kontaktu nóg z rurą</li> <li>- Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę, ręce są owinięte dookoła górnej części ciała partnera wspieranego</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>                                    |
| PSE9   | Ballerina Support               |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji balerina</li> <li>- Wspierany partner musi być ułożony w wybranej pozycji na tylnej nodze/pośladkach/tułowiu wspierającego partnera bez kontaktu dłoni czy nóg z rurą</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                            |
| PSE10  | Extended Brass Monkey Support 1 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden partner prezentuje extended brass monkey.</li> <li>- Drugi partner jest w wybranej pozycji i ma kontakt z rurą i jest ułożony na partnerze wspierającym.</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> <li>- Kryteria Extended brass monkey dotyczą (odniesienie do S25)</li> </ul>               |
| PSE11  | Upright Hanging Support 2       |  | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów trzyma rurę w pozycji głową w górę</li> <li>- Wspierany partner nie ma kontaktu z rurą i jest ułożony na Wspierającym partnerze</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                |
| PSE12  | Extended Brass Monkey Support 2 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden partner prezentuje pozycję Extended brass monkey.</li> <li>- Drugi partner jest w wybranej pozycji z brakiem kontaktu z rurą i ułożony jest na wspierającym partnerze.</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria dla Extended brass monkey (odnośnik do S25)</li> </ul>     |

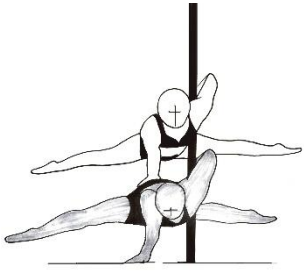
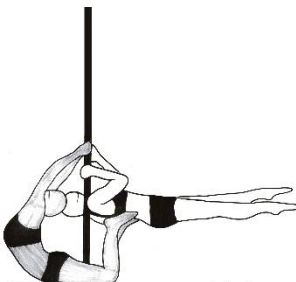
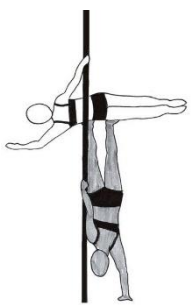
| Kod Nr | Nazwa                         | Element                                                                            | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PSE13  | Horizontal Support            |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy trzymają rurę w leżących pozycjach</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji Supported Layback (odnośnik do S31) i ma dłoń w kontakcie z rurą.</li> <li>- Wspierany partner nie ma dłońmi kontaktu z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą być w pozycji horyzontalnej</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| PSE14  | Hanging From One Hand Support |   | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów trzyma rurę tylko jedną dłonią w pozycji głową w górę</li> <li>- Wspierany partner jest przodem do rury i w kontakcie z nią bez użycia rąk czy nóg</li> <li>- Wspierany partner utrzymuje się w pozycji tylko za sprawą docisku przez trzymającego partnera</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                         |
| PSE15  | Straddle Support              |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów trzyma rurę w pozycji straddle z górnym łokciem, dolną dłonią, przedramieniem i stopami. Góra ciała musi być ułożona pod kątem 90° względem rury</li> <li>- Wspierany partner jest twarzą do rury, nogi i ciało musi być ułożone pod kątem 90° względem rury i w pełni wyciągnięta</li> <li>- Wspierany partner jest trzymany tylko za pomocą nacisku wspierającego partnera, bez kontaktu rąk czy dłoni.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul> |

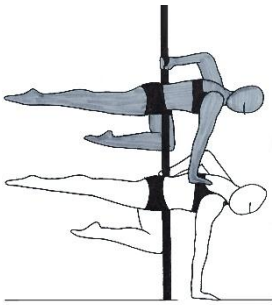
## **ELEMENTY PODŁOGOWE Z PARTNEREM OPARTE NA RURZE (POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS)**

| Kod Nr | Nazwa                     | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR1   | Shoulder Mount Position 2 |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner trzyma górnego partnera poprzez wypychanie jego pośladków swoimi stopami i ma kontakt z podłogą.</li> <li>- Górny partner musi być równoległy do podłogi i w kontakcie z rurą przez bark i rękę.</li> <li>- Oboje partnerów musi być w pełni wyciągniętych, gdzie ręce mogą być zgięte.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| FLR2   | X Pose Balance 2          |    | 0.2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner prezentuje wybraną pozycję głową w górę, z kontaktem z podłogą.</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji X pose, balansując na dolnym partnerze, bez kontaktu z rurą.</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| FLR3   | Split Balance 1           |   | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner ułożoną pozycję szpagatu do wyboru stojąc na ziemi i ma kontakt z rurą tylko jedną dłonią i/lub ręką</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Wyższy partner jest pozycji do wyboru, głową w górę, z jedną dłonią i/lub ręką w kontakcie z rurą, balansując na stopie dolnego partnera.</li> <li>- Tylko dolny partner może mieć kontakt z podłogą jedną stopą.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                               |
| FLR4   | Upright Handstand Balance |  | 0.3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner prezentuje wybraną pozycję głową w górę, będąc w kontakcie z podłogą</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na dolnym partnerze</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               |
| FLR5   | Cupid Balance 3           |  | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element blokujący balansu z dwoma partnerami w kontakcie z rurą</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję cupid z chwytem na łokciu, na podłodze.</li> <li>- Górny partner prezentuje balansowanie w staniu na barkach, na dolnym partnerze. Nogi są w pełni wyciągnięte w wybranej pozycji. Tułów jest równoległy do rury.</li> <li>- Partnerzy są twarzami w różnych kierunkach.</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt w rurą, ale nie kontakt dłońmi.</li> <li>- Tylko dolny partner ma kontakt z podłogą jedną stopą.</li> </ul> |

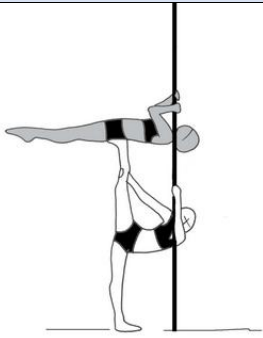
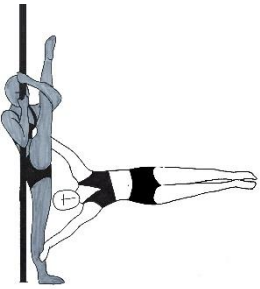
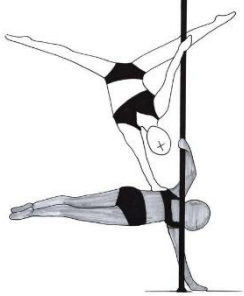
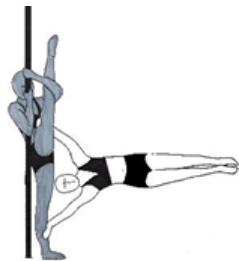


| Kod Nr | Nazwa                      | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR6   | Floor Arch Plank Balance 1 |    | 0.4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman crescent (odniesienie do minimalnych kryteriów) na ziemi, ze zgiętymi nogami, drugi partner prezentuje Shoulder mount straddle (S30 – zobacz minimalne wymagania dla pozycji straddle) balansując na stopach dolnego partnera.</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z podłogą przez biodra i uda i wspiera górnego partnera swoimi stopami na wysokości dolnej części pleców.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                       |
| FLR7   | Bridge Balance 1           |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję floor based bridge (zobacz kryteria), gdzie nogi są równoległe do ziemi</li> <li>- Drugi partner jest z pozycji odwróconej chest-stand, balansując na dolnym partnerze i mając kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z rurą tylko za pomocą ud, a z podłogą tylko za pomocą dłoni</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                       |
| FLR8   | Bridge Balance 2           |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję floor based (chair) bridge (gdzie biodra są niżej lub na tym samym poziomie co barki), z rurą pomiędzy nogami</li> <li>- Drugi partner jest z pozycji stania na rękach, twarzą od rury, balansując na udach dolnego partnera. Nogi są w pozycji do wyboru, z jedną stopą i nogą (poniżej kolana) w kontakcie z rurą druga noga nie ma kontaktu z rurą.</li> <li>- Tylko dolny partner ma kontakt z podłogą, tylko obiema stopami i dłońmi.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLR9   | Split Balance 2            |  | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję floor based fixed split do wyboru</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Górny partner musi być równoległy do podłogi i w kontakcie z rurą barkiem i dwoma dłońmi, balansując na stopie dolnego partnera</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z podłogą jedną stopą i jedną dłońią (opcjonalnie)</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

| Kod Nr | Nazwa                       | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR10  | Standing Inverted Balance 1 |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Siłowy element blokujący z tylko jednym partnerem w kontakcie z rurą</li> <li>- Balansujący partner może być w wybranej pozycji odwróconej, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Stojący partner musi być w wybranej pozycji głową w górę oraz w kontakcie z rurą i podłogą</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| FLR11  | Straddle Plank Balance 1    |    | 0.5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy prezentują ten sam element siłowy:</li> <li>- Dolny partner prezentuje element balansu oparty na ziemi z tylko jedną ręką i bokiem tułowia w kontakcie z rurą i z tylko jednym punktem styku z podłogą</li> <li>- Górny partner musi prezentować ten sam element, balansując na dolnym partnerze i mając styk z rurą tylko jedną dłońią i bokiem tułowia oraz mając tylko jeden punkt styku z dolnym partnerem</li> <li>- Partnerzy muszą być równoległe do podłogi i względem siebie z tolerancją 20° oraz twarzami w tym samym kierunku</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLR12  | Floor Arch Plank Balance 2  |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman crescent (zobacz kryteria), leżąc na ziemi z ugiętymi nogami, drugi partner jest w pozycji shoulder mount straddle plank (S57 - zobacz kryteria) i balansuje na nogach dolnego partnera</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z podłogą w biodrach i udach, wspierając górnego partnera swoimi stopami na wysokości dolnej części pleców.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                        |
| FLR13  | Handstand Balance 3         |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner prezentuje stanie na rękach, gdzie ciało i nogi są równoległe do rury i wewnętrzna ręka i noga/stopa są w kontakcie z rurą.</li> <li>- Drugi partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej, balansując na stopach dolnego partnera.</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z podłogą tylko jedną ręką.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                                      |

| Kod Nr | Nazwa                    | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR14  | Passé Plank Balance      |    | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy prezentują ten sam element siłowy:</li> <li>- Dolny partner prezentuje element balansu oparty na ziemi, z tylko jedną dłonią, wewnętrzną nogą i bokiem tułowia w kontakcie z rurą</li> <li>- Górny partner musi prezentować ten sam element, balansując na dolnym partnerze i tylko na jednej ręce, wewnętrzna noga i bok tułowia są w kontakcie z rurą.</li> <li>- Partnerzy muszą być równoległe do podłogi i do siebie nawzajem, twarzami w tym samych kierunkach</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                        |
| FLR15  | Split Balance 3          |   | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Partnerzy prezentują ten sam element rozciągnięcia.</li> <li>- Dolny partner prezentuje szpagat oparty na podłodze, gdzie nogi i ręce są w pełni wyciągnięte, a tułów jest równoległy do podłogi.</li> <li>- Górny partner musi prezentować ten sam element, stojąc na stopie dolnego partnera.</li> <li>- Partnerzy muszą być równoległe do siebie i twarzami w tym samym kierunku.</li> <li>- Tylko dolny partner ma kontakt z podłogą.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul> |
| FLR16  | Split Balance 4          |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję do wyboru w szpagacie opartym na podłodze. Tylko dolny partner może mieć kontakt z podłogą jedną stopą i jedną ręką (opcjonalnie).</li> <li>- Górny partner jest w odwróconej pozycji szpagatu, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma kontakt z rurą tylko jednym łokciem/dłonią/przedramieniem i jedną stopą/kostką (opcjonalnie)</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                           |
| FLR17  | Strength Hold Position 1 |  | 0.6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner prezentuje dowolny element siłowy, gdzie ciało jest równoległe do podłogi i tylko jedna dłoń jest w kontakcie z podłogą.</li> <li>- Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, balansując na dolnym partnerze, z dłonią/ręką w kontakcie z rurą, bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                                                                                |

| Kod Nr | Nazwa                       | Element | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------|---------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR18  | Floor Arch Plank Balance 3  |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji superman crescent (zobacz kryteria), na ziemi z ugiętymi nogami, drugi partner prezentuje pozycję shoulder mount plank passe lub horizontal (S80 - zobacz kryteria), balansując na stopach dolnego partnera</li> <li>- Dolny partner ma kontakt z podłogą tylko biodrami i udami i wspiera górnego partnera swoimi stopami na wysokości łopatek.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>                                                                       |
| FLR19  | Split Balance 5             |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner prezentuje wybraną pozycję szpagatu opartego na ziemi.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma kontakt z rurą tylko jednym łokciem lub przedramieniem/dłonią.</li> <li>- Tylko dolny partner może mieć kontakt z podłogą poprzez jedną stopę i jedną rękę (opcjonalnie).</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą.</li> </ul>                                           |
| FLR20  | Standing Inverted Balance 2 |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Siłowy element blokujący z jednym partnerem w kontakcie z rurą i podłogą</li> <li>- Balansujący partner może być w wybranej pozycji odwróconej, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Stojący partner musi być w pozycji szpagatu wertykalnego i musi być w kontakcie z rurą</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| FLR21  | Straddle Plank Balance 2    |         | 0.7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Partnerzy prezentują ten sam siłowy element:</li> <li>- Dolny partner prezentuje element balansu na ziemi z tylko jedną dłonią i boki tułowia w kontakcie z rurą i tylko z jednym punktem styku z podłogą</li> <li>- Górny partner musi prezentować ten sam element siłowy, balansując na dolnym partnerze i mieć tylko jedna dłoń i bok tułowia w kontakcie z rurą oraz jeden punkt styku z dolnym partnerem</li> <li>- Partnerzy muszą być równoległe do podłogi oraz do siebie nawzajem, twarzami w tych samym kierunku</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLR22  | Split Balance 6             |         | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu stania na rękach nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji balansu stania na rękach, z nogami w szpagatu 180°. Jedyny kontakt z rurą to jedna stopa</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji szpagatu, na górnym partnerze. Jedyny kontakt z rurą to stopa</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                                                                                                              |

| Kod Nr | Nazwa                         | Element                                                                             | Wartość Tech. | Kryteria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FLR23  | Split Balance 7               |    | 0.8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Dolny partner prezentuje oparty na ziemi element szpagatu damskiego, gdzie tułów jest równoległy do ziemi</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> <li>- Górny partner prezentuje shoulder mount plank horizontal (zobacz minimalne kryteria S93), balansując na stopie dolnego partnera</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>                                                                                    |
| FLR24  | Standing Horizontal Balance   |    | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Siłowy element blokujący z jednym partnerem w kontakcie z rurą i podłogą</li> <li>- Balansujący partner musi być ustawiony w pozycji do wyboru, gdzie całe ciało jest równoległe do ziemi, bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- Stojący partner musi być w pozycji szpagatu wertykalnego i musi być w kontakcie z rurą</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>                 |
| FLR25  | Strength Hold Position 2      |   | 0.9           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Dolny partner prezentuje jakiegokolwiek element siłowy, gdzie ciało jest równoległe do podłogi i tylko jedna dłoń jest w kontakcie z podłogą.</li> <li>- Górny partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach balansując na dolnym partnerze z dłonią/ręką w kontakcie z rurą i bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul> |
| FLR26  | Standing Horizontal Balance 1 |  | 1.0           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element siłowy blokujący z jednym partnerem w kontakcie z podłogą i rurą.</li> <li>- Jeden z partnerów musi być ułożony w pozycji do wyboru, gdzie całe ciało jest równoległe do podłogi, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Drugi partner musi zaprezentować element wertykalnego szpagatu i musi być w kontakcie z rurą.</li> <li>- Kąt szpagatu minimum 190°</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>             |

## Formularz Figur Obowiązkowych

*Instrukcja, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych: odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowe wypełnienie formularza. Proszę zauważyć: formularz powinien być wypełniony w programie Microsoft Word, używając czarnej czcionki. Tylko oficjalny formularz figur obowiązkowych IPSF jest dozwolony do wypełnienia. Odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowy formularz.* Dodatkowe rzędy mogą zostać dodane, jeśli tylko format formularza nie zostanie zmieniony (tj. kolumny się zmieniły, wiersze się przesunęły itp.)

### Podpis formularza:

Kraj\_Dyscyplina\_Sekcja\_Kategoria\_Formularz Figur Obowiązkowych\_Imię\_Nazwisko

### Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku solistów, lub pełne imiona i nazwiska (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku duetów. Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

### Kraj/Region:

Wpisać nazwę kraju lub region, który reprezentują zawodnik lub zawodnicy. Dla zawodów Międzynarodowych, zawodnicy muszą wpisać swój kraj. Dla zawodów Narodowych lub Regionalnych, zawodnicy muszą również wpisać region/prowincję/hrabstwo.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby znaleźć listę regionów swojego kraju:

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

### Sekcja:

Wpisać sekcję, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Intro, Amatorzy/-rki, Profesjonaliści/-stki lub Elite. Proszę zapoznać się z pełnym opisem w Zasadach i Regulacjach.

### Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Pre-Novice, Novice Chłopcy, Novice Dziewczynki, Juniorzy Chłopcy, Juniorki Dziewczynki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy 18+ Mężczyźni, Seniorki 18+ Kobiety, Seniorzy 30+ Mężczyźni, Seniorki 30+ Kobiety, Masterzy 40+ Mężczyźni, Masterki 40+ Kobiety, Masterzy 50+ Mężczyźni, Masterki 50+ Kobiety, Masterzy 60+ Mężczyźni, Masterki 60+ Kobiety, Duety Seniorki Damsko/Damskie, Duety Seniorzy Męsko/Męskie, Duety Seniorzy Męsko/Damskie, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPVI, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPVI Senior 18+.

### Data:

Wpisać datę zgłoszenia formularza. Jeśli nowy formularz jest zgłaszany, nowa data musi zostać wpisana.

### Federacja:

Wpisać aprobowaną przez IPSF federację, której zawodnik jest reprezentantem. W przypadku, kiedy narodowa organizacja, zatwierdzona przez IPSF nie została jeszcze utworzona, zostaw to pole puste.

### Nr Elementu:

Dotyczy to Figur Obowiązkowych, które zawodnik(-cy) musi zawrzeć w swojej choreografii.

Element Nr 1 = pierwsza Figura Obowiązkowa prezentowana w układzie.

Element Nr 2 = druga Figura Obowiązkowa prezentowana w układzie, itd.

### Kod Elementu:

Ważne jest, aby umieścić element z Kodu Punktów w poprawnej kolejności tak, jak będą wykonywane w układzie. Jeśli zawodnik decyduje się połączyć dwie Figury Obowiązkowe, powinny być wpisane w tej samej rubryce. Rozpoczynający kombinację element powinien być na liście jako pierwszy. W takim przypadku ważne jest, aby pozostawić kolejną linijkę w formularzu pustą, przed wpisaniem kolejnej Figury Obowiązkowej, w kolejności numerycznej, adekwatnie do kolejności. (Zobacz przykładowo wypełniony formularz).

Duety: Kod Nr SYN1 powinien być wpisany łącznie z Kodem Nr wybranego elementu, z Figur Obowiązkowych dla solistów np. SYN1/F45

Sędziowie będą zawsze oceniali element wg. wpisanego kodu. To dotyczy również przypadku, kiedy źle wpisana jest nazwa elementu.



**Nazwa Elementu:**

Ważne jest, aby wypełnić nazwę elementu zgodnie z Kodeksem Punktów. Nazwa musi pasować dokładnie do numeru element. Jeśli nazwa elementu nie pasuje dokładnie do numeru wpisanego w formularz, oceniana będzie figura podana wg. kodu, a zawodnik otrzyma karę, za niepoprawne wypełnienie formularza.

**Wartość Techniczna:**

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość Figury Obowiązkowej zawartą w Kodeksie Punktów. Ważne jest, aby zawodnik wypełnił prawidłowo techniczną wartość, pokrywającą się z elementem, który został wybrany. Jeśli zawodnik wybrał kombinację dwóch Figur Obowiązkowych, powinien wpisać wartość techniczną w tą samą rubrykę. Figura, prezentowana w kombinacji jako pierwsza, powinna być pierwsza na liście.

\*Duety: Wartość Techniczna Kodu Nr SYN1, musi być wzięta z wybranej Figury Obowiązkowej solistów np. SYN1/F57 = Wartość Techniczna to +0.7

**Podpis Zawodnika(-ków):** Formularz musi być podpisany imieniem i nazwiskiem zawodnika(-ków), wpisanym na komputerze.

**Podpis Trenera:** Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Pre-Novice, Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF. W przypadku zawodników duetowych niepełnoletnich, którzy nie mają tych samych rodziców (np. nie są rodzeństwem) i nie są reprezentowani przez tego samego trenera IPSF, musimy mieć podpis rodzica lub opiekuna prawnego każdego z nich. Proszę dodać swoją relację w stosunku do zawodnika obok podpisu (jeśli to nie jest aprobowany trener IPSF), np. Imię Nazwisko (matka)

Proszę odnieść się do spisu trenerów aprobowanych aby potwierdzić, że trener jest trenerem zarejestrowanym i aprobowanym przez IPSF

Trenerzy narodowi: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches>

Trenerzy międzynarodowi: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH SOLISTÓW



## COMPULSORY FORM / FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania. Proszę użyć czarnej czcionki.

| <b>Athletes: Imię i Nazwisko</b><br>Imię i nazwisko                                               |                 |                                                    |                                                                                                                            | <b>Date: 32 grudnia 2032</b><br>data |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Country: Australia</b><br>Kraj                                                                 |                 | <b>Region: Nowa Południowa Walia</b>               |                                                                                                                            | <b>Federation: APSF</b><br>Federacja |                    |
| <b>Division: Elite</b><br>Seksja                                                                  |                 | <b>Category: Juniorki Dziewczynki</b><br>Kategoria |                                                                                                                            | <b>Judge Name:</b>                   |                    |
| Element No                                                                                        | Element Code No | Element Name<br>Nazwa elementu                     | Technical Value<br>Wartość techniczna                                                                                      | Score<br>(Judge only)                | Notes (Judge only) |
| 1                                                                                                 | ADL1b           | Dead Lift from Shoulder Mount Grip                 | 0.5                                                                                                                        |                                      |                    |
| 2                                                                                                 | S83             | Wenson Straddle                                    | 0.8                                                                                                                        |                                      |                    |
| 3                                                                                                 | ST32            | Phoenix Spin 1                                     | 0.7                                                                                                                        |                                      |                    |
| 4                                                                                                 | F33             | Hip Hold Split 2                                   | 0.5                                                                                                                        |                                      |                    |
| 5                                                                                                 | S72             | Back Support Plank Outside Leg Passé               | 0.8                                                                                                                        |                                      |                    |
| 6                                                                                                 | F85             | Dragon Tail Fang 2                                 | 0.8                                                                                                                        |                                      |                    |
| 7                                                                                                 | F39             | Split Grip Leg Through Split 2                     | 0.5                                                                                                                        |                                      |                    |
| 8                                                                                                 | F75             | Oversplit on Pole                                  | 0.7                                                                                                                        |                                      |                    |
| 9                                                                                                 | SP30            | Elbow Spin Attitude                                | 0.5                                                                                                                        |                                      |                    |
| 10                                                                                                | S65             | Iron X 2                                           | 0.7                                                                                                                        |                                      |                    |
| 11                                                                                                | S60             | Butterfly Extended Twist One Hand                  | 0.7                                                                                                                        |                                      |                    |
| Compulsory form not filled in correctly<br>Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo |                 |                                                    |                                                                                                                            |                                      |                    |
| Wrong order of sequence<br>Nieprawidłowa kolejność figur                                          |                 |                                                    |                                                                                                                            |                                      |                    |
| <b>TOTAL SCORE</b><br>PUNKTY ŁĄCZNIE                                                              |                 |                                                    |                                                                                                                            |                                      |                    |
| <b>Athletes' signature:</b> Imię i nazwisko<br>Podpis zawodnika                                   |                 |                                                    | <b>Coaches signature:</b> IPSF Trener lub Rodzic / Opiekun prawny (dla zawodników poniżej 18 lat) tylko<br>Podpis trenera: |                                      |                    |

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH DUETÓW



## COMPULSORY FORM / FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Please complete form in order of sequence as in routine. Please use black print.

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania. Proszę użyć czarnej czcionki.

| <b>Athletes 1: Imię i nazwisko</b><br><b>Athletes 2: Imię i nazwisko</b><br>Imiona i nazwiska     |                 |                                                              |                                                                                                                    | <b>Date: 32 grudnia 2032</b><br>data |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Country: Australia</b><br>Kraj                                                                 |                 | <b>Region: Nowa Południowa Walia</b>                         |                                                                                                                    | <b>Federation: APSF</b><br>Federacja |                    |
| <b>Division: Elite</b><br>Sekcja                                                                  |                 | <b>Category: Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)</b><br>Kategoria |                                                                                                                    | <b>Judge Name:</b>                   |                    |
| Element No                                                                                        | Element Code No | Element Name<br>Nazwa elementu                               | Technical Value<br>Wartość techniczna                                                                              | Score<br>(Judge only)                | Notes (Judge only) |
| 1                                                                                                 | ADL2b           | Dead Lift From Twist Grip                                    | 0.6                                                                                                                |                                      |                    |
| 2                                                                                                 | SYN1/S65        | Iron X 2                                                     | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 3                                                                                                 | BLN23           | Russian Split Balance                                        | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 4                                                                                                 | BLN30           | Superman Position 4                                          | 0.8                                                                                                                |                                      |                    |
| 5                                                                                                 | SYN4            | Upright Aerial Position                                      | 0.5                                                                                                                |                                      |                    |
| 6                                                                                                 | FLY9            | Inside Knee Hang 2                                           | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 7                                                                                                 | FLY48           | Only Hands Holding Split                                     | 0.8                                                                                                                |                                      |                    |
| 8                                                                                                 | FLY39           | Allegra Split Hang                                           | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 9                                                                                                 | SYN11           | Balance Facing Away From Each Other                          | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 10                                                                                                | FLR20           | Standing Inverted Balance 2                                  | 0.7                                                                                                                |                                      |                    |
| 11                                                                                                | PSE6            | Hanging On Two Hands Support 2                               | 0.5                                                                                                                |                                      |                    |
| Compulsory form not filled in correctly<br>Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo |                 |                                                              |                                                                                                                    |                                      |                    |
| Wrong order of sequence<br>Nieprawidłowa kolejność figur                                          |                 |                                                              |                                                                                                                    |                                      |                    |
| <b>TOTAL SCORE</b><br>PUNKTY ŁĄCZNIE                                                              |                 |                                                              |                                                                                                                    |                                      |                    |
| Athletes' signature: Imię i nazwisko<br>Imię i nazwisko<br>Podpisy zawodników                     |                 |                                                              | Coaches signature: IPSF Trener lub Rodzic / Opieun prawny (dla zawodników poniżej 18 lat) tylko<br>Podpis trenera: |                                      |                    |

## Formularz Bonusów Technicznych

*Instrukcja jak wypełnić formularz bonusów technicznych: odjęcie -1 zostanie przyznane za nieprawidłowo wypełniony formularz. Proszę zauważyć: formularz powinien być wypełniony w Microsoft Word, używając czarnej czcionki. Tylko oficjalne formularze figur IPSF są dozwolone do użycia. Odjęcie -1 będzie przyznane za wypełnienie nieprawidłowego formularza.*

### Podpis formularza:

Kraj\_Dyscyplina\_Sekcja\_Kategoria\_Formularz Bonusów Technicznych\_Imię\_Nazwisko

### Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (imię i nazwisko), w przypadku solistów, lub pełne imiona i nazwiska (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku duetów. Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

### Kraj/Region:

Wpisać kraj lub region, który zawodnik lub zawodnicy reprezentują. Dla Międzynarodowych zawodów zawodnik musi wpisać swój kraj. Dla zawodów Narodowych i Regionalnych, Open, zawodnicy muszą również wpisać swój region/prowincję/hrabstwo.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby znaleźć listę regionów swojego kraju:

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

### Sekcja:

Wpisać sekcję, w której zawodnik(-cy) będą brali udział, do wyboru z poniższych opcji: Amatorzy/-rki, Profesjoniści/-stki lub Elite. Proszę zapoznać się z opisem w Zasadach i Regulacjach.

### Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Pre-Novice, Novice Chłopcy, Novice Dziewczynki, Juniorzy Chłopcy, Juniorki Dziewczynki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy 18+ Mężczyźni, Seniorki 18+ Kobiety, Seniorzy 30+ Mężczyźni, Seniorki 30+ Kobiety, Masterzy 40+ Mężczyźni, Masterki 40+ Kobiety, Masterzy 50+ Mężczyźni, Masterki 50+ Kobiety, Masterzy 60+ Mężczyźni, Masterki 60+ Kobiety, Duety Seniorki Damsko/Damskie, Duety Seniorzy Męsko/Męskie, Duety Seniorzy Męsko/Damskie, Para Pole Youth PPMP1, Para Pole Youth PPMP2, Para Pole Youth PPLD1, Para Pole Youth PPLD2, Para Pole Youth PPD3, Para Pole Youth PPD4, Para Pole Youth PPVI, Youth Para Pole PPVI, Para Pole Senior 18+ PPMP1, Para Pole Senior 18+ PPMP2, Para Pole Senior 18+ PPLD1, Para Pole Senior 18+ PPLD2, Para Pole Senior 18+ PPD3, Para Pole Senior 18+ PPD4, Para Pole Senior 18+ PPVI, Para Pole PPVI Senior 18+.

### Data:

Wpisać datę zgłoszenia formularza. Jeśli nowy formularz jest zgłaszany, nowa data musi zostać wpisana.

### Federacja:

Wpisać aprobowaną przez IPSF federację, której zawodnik jest reprezentantem. W przypadku, kiedy narodowa organizacja, zatwierdzona przez IPSF nie została jeszcze utworzona, zostaw to pole puste.

### Porządek:

Dotyczy to technicznych bonusów, które zawodnik wybiera do swojego układu.

Kolejność Nr 1 = pierwszy bonus techniczny prezentowany w układzie.

Kolejność Nr 2 = drugi bonus techniczny prezentowany w układzie, itd.

### Kod Bonusów:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić Kod Bonusów, który koreluje z bonusami, mającymi być wykonywanymi w choreografii, wedle Kodeksu Punktów. Ważne jest, aby wpisać je w poprawnej kolejności tak, jak będą wykonywane w swojej choreografii. Jeśli zawodnik wybiera kombinację dwóch lub więcej bonusów technicznych, powinny być one wpisane w tą samą rubrykę. Kombinacja 2 lub 3 technicznych bonusów może być wpisana w tym samym rzędzie; długa sekwencja technicznych bonusów może być wpisana w kilku rzędach. Pierwszy, wykonywany w kombinacji, powinien być również pierwszy na liście. (Zobacz poniżej przykładowo wypełniony formularz).

\* Bonusy i ich kody można znaleźć w rozdziale Techniczne bonusy, poniżej pojedynczych bonusów.

### Wartość Techniczna:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość bonusu technicznego. Ważne jest, aby zawodnik wpisał poprawną wartość techniczną, współgrającą z wybranym przez siebie technicznym bonusem. Jeśli zawodnik wybierze kombinację dwóch lub

więcej technicznych bonusów, powinny być one wpisane w tą samą rubrykę. Pierwszy wykonywany bonus, musi być również pierwszy na liście.

\* Bonusy i ich techniczną wartość można znaleźć w rozdziale techniczny bonus, pod pojedynczymi bonusami.

**Podpis Zawodnika(-ków):** Formularz musi być podpisany przez zawodnika(-ków) na komputerze.

**Podpis Trenera:** Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Pre-Novice, Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF. W przypadku zawodników duetowych niepełnoletnich, którzy nie mają tych samych rodziców (np. nie są rodzeństwem) i nie są reprezentowani przez tego samego trenera IPSF, musimy mieć podpis rodzica lub opiekuna prawnego każdego z nich.

Proszę odnieść się do spisu trenerów aprobowanych aby potwierdzić, że trener jest trenerem zarejestrowanym i aprobowanym przez IPSF:

Trenerzy narodowi: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches>

Trenerzy międzynarodowi: <https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA BONUSÓW TECHNICZNYCH SOLISTÓW



## FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH SOLISTÓW

Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

| Zawodnik: Imię i nazwisko                                                             |                        |                                 |                                                                                         | Data: 32 Grudnia 2032     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Kraj: Australia                                                                       |                        | Region: New South Wales         |                                                                                         | Federacja: APSF           |
| Sekcja: Elite                                                                         |                        | Kategoria: Juniorki Dziewczynki |                                                                                         | Sędzia:                   |
| Kolejn<br>ość                                                                         | Kod Bonusu             | Wartość Bonusu                  | Punkty<br>(tylko Sędzia)                                                                | Notatki<br>(tylko Sędzia) |
| 1                                                                                     | JO                     | 0.2                             |                                                                                         |                           |
| 2                                                                                     | ST/ST                  | 1.0                             |                                                                                         |                           |
| 3                                                                                     | JO + JO                | 0.2 + 0.2                       |                                                                                         |                           |
| 4                                                                                     | AC + ACB (DC) + D + JO | 0.3 + 0.5 + 0.5 +<br>0.2 + 0.2  |                                                                                         |                           |
| 5                                                                                     | JO (DC)                | 0.2 + 0.5                       |                                                                                         |                           |
| 6                                                                                     | SP/SP                  | 1.0                             |                                                                                         |                           |
| 7                                                                                     | RG + RG                | 0.2 + 0.2                       |                                                                                         |                           |
| 8                                                                                     | RG (DC)                | 0.2 + 0.5                       |                                                                                         |                           |
| 9                                                                                     | CF                     | 0.5                             |                                                                                         |                           |
| 10                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 11                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 12                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 13                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 14                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 15                                                                                    |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| Łącznie pojedyncze bonusy (Max +15)                                                   |                        |                                 | +                                                                                       |                           |
| Punkty Bonusów Całościowych (tylko Sędzia)                                            |                        |                                 |                                                                                         |                           |
| 0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne |                        |                                 |                                                                                         |                           |
|                                                                                       |                        | Punkty (tylko<br>Sędzia)        | Notatki (tylko Sędzia)                                                                  |                           |
| Elementy rozciągnięcia                                                                |                        | Max +2                          |                                                                                         |                           |
| Elementy siłowe                                                                       |                        | Max +2                          |                                                                                         |                           |
| Spiny                                                                                 |                        | Max +2                          |                                                                                         |                           |
| Przejścia na rurze                                                                    |                        | Max +2                          |                                                                                         |                           |
| Wchodzenia                                                                            |                        | Max +2                          |                                                                                         |                           |
| Łącznie całościowe bonusy (Max +10)                                                   |                        |                                 | +                                                                                       |                           |
| Formularz wypełniony nieprawidłowo                                                    |                        | -1                              | -                                                                                       |                           |
| <b>ŁĄCZNIE</b>                                                                        |                        | <b>Max 25</b>                   |                                                                                         |                           |
| Podpis Zawodnika: Imię i nazwisko                                                     |                        |                                 | Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla<br>zawodników poniżej 18 lat) |                           |





## FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH DUETÓW

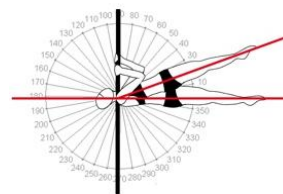
Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

| Zawodnik 1: Imię i nazwisko<br>Zawodnik 2: Imię i nazwisko                            |                           |                                                                                      |                          | Data: 32 Grudnia 2032     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Kraj: Australia                                                                       |                           | Region: New South Wales                                                              |                          | Federacja: APSF           |
| Sekcja: Elite                                                                         |                           | Kategoria: Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)                                            |                          | Sędzia:                   |
| Kolejn<br>ość                                                                         | Kod Bonusu                | Wartość Bonusu                                                                       | Punkty<br>(tylko Sędzia) | Notatki<br>(tylko Sędzia) |
| 1                                                                                     | AC/SYN + ACB/SYN (DC/SYN) | 0.3 + 0.5 + 0.5                                                                      |                          |                           |
| 2                                                                                     | JO/SYN + JO/SYN           | 0.2 + 0.2                                                                            |                          |                           |
| 3                                                                                     | FO                        | 1.0                                                                                  |                          |                           |
| 4                                                                                     | SP/E/SYN                  | 0.5                                                                                  |                          |                           |
| 5                                                                                     | JO/SYN + SP/SYN           | 0.2 + 0.5                                                                            |                          |                           |
| 6                                                                                     | PCT                       | 0.4                                                                                  |                          |                           |
| 7                                                                                     | DC/SYN                    | 0.5                                                                                  |                          |                           |
| 8                                                                                     |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 9                                                                                     |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 10                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 11                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 12                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 13                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 14                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 15                                                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| Łącznie pojedyncze bonusy (Max +10)                                                   |                           |                                                                                      | +                        |                           |
| Overall Bonus Points (judges only)                                                    |                           |                                                                                      |                          |                           |
| 0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne |                           |                                                                                      |                          |                           |
|                                                                                       |                           | Punkty (tylko Sędzia)                                                                | Notatki (tylko Sędzia)   |                           |
| Elementy równoległe synchroniczne / elementy blokujące                                |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Elementy partnerowe latające                                                          |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Elementy balansu                                                                      |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Elementy rozciągnięcia                                                                |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Elementy siłowe                                                                       |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Przejścia na rurze                                                                    |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Wchodzenia                                                                            |                           | Max +2                                                                               |                          |                           |
| Łącznie całościowe bonusy (Max +14)                                                   |                           |                                                                                      | +                        |                           |
| Obaj partnerzy łapią i latają po równo w choreografii                                 |                           | +1                                                                                   | +                        |                           |
| Formularz wypełniony nieprawidłowo                                                    |                           | -1                                                                                   | -                        |                           |
| ŁĄCZNIE                                                                               |                           | Max 25                                                                               |                          |                           |
| Podpis Zawodników:<br>Imię i nazwisko<br>Imię i nazwisko                              |                           | Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat) |                          |                           |

## Słownik:

### 20° (stopni) tolerancji

20° tolerancji jest dozwolone tylko wówczas, jeśli taka adnotacja jest w minimalnych wymaganiach. Elementy są wciąż zaliczane, jeśli wykonany kąt/stopień odchylenia ułożenia ciała nie będzie większy niż maksymalnie 20° od wymaganego kąta/stopnia. Np. jeśli element z wymaganym ułożeniem ciała pod kątem 90° względem rury jest wykonany z kątem 70°, element jest zaliczony jako spełniający minimalne wymagania wykonania.



**\*Proszę zauważyć:** Mastersi 50+ mają zaliczoną tolerancję 20° do wszystkich ułożeń i szpagatów dla obowiązkowych figur siłowych i rozciągnięcia, chyba że tolerancja została już wpisana w element.

**\*\*Proszę zauważyć:** Mastersi 60+ mają zaliczoną tolerancję 20° do wszystkich ułożeń, szpagatów dla obowiązkowych figur siłowych i rozciągnięcia oraz spinów, chyba że tolerancja została już wpisana w element.

**\*\*\* Proszę zauważyć:** Zawodnicy sekcji Intro mają zaliczoną 20° tolerancję we wszystkich elementach rozciągnięcia i siłowych. Zawodnicy Intro mają 20° tolerancję w pozycjach ciała i martwych ciągach.

### Powietrzny Martwy Ciąg (Aerial dead lift) (ADL)

Powietrzny Martwy Ciąg zdefiniowany jest przez pozycję startową ciała. Żadna część ciała nie może być w kontakcie z podłogą. Ciało musi być oddalone od rury, a nogi równoległe do rury, przed podniesieniem do powietrznego martwego ciągu. Rura NIE MOŻE być używana do pomocy w martwym ciągu i nogi nie powinny być używane, aby stworzyć pęd czy zamach. Martwy ciąg musi być wykończony w całkowicie odwróconej pozycji. Te elementy mogą być prezentowane zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej i mogą być prezentowane z pozycji statycznej jak i ze spinu. Dla duetów, martwy ciąg musi być wykonany przez obojga partnerów synchronicznie.

### Pozycja powietrzna

Pozycja powietrzna odnosi się do pozycji, w której zawodnik ma kontakt tylko z rurą, a nie ma kontaktu z podłogą. W przypadku elementów dla duetów, partnerzy mają kontakt ze sobą nawzajem i z rurą, ale nie mają kontaktu z podłogą.

### Odchylenie od

Ciało jest odchylone/zrotowane od rury ale nie jest całkowicie odwrócone twarzą od rury (tj. zrotowane całkowicie 180°).

### Elementy balansu oparte na partnerze (Duety BLN 1-38)

Elementy balansu oparte na partnerze dotyczą elementów, gdzie oboje partnerów balansują się wzajemnie w pozycjach aktywnych. Obaj partnerzy muszą być na tej samej rurze i we wzajemnym kontakcie.

### Elementy Balansu Wsparte na Partnerze (Duety BLN 39-60)

Elementy balansu wsparte na partnerze dotyczą elementów, w których jeden partner równoważy swoją pozycję, używając drugiego partnera jako wsparcia. Obaj partnerzy muszą być na tej samej rurze i we wzajemnym kontakcie.

### Początek muzyki

Początek muzyki jest zdefiniowany jako pierwsza nuta użytej muzyki. Sportowcy mogą używać tonu/bipnięcia, który nie jest częścią ich rzeczywistej muzyki, aby wskazać początek programu. Ten dźwięk/bip może trwać do 3 sekund przed rozpoczęciem programu.

### Pozycja ciała: pozycja horyzontalna

Pozycja horyzontalna obowiązuje tylko wtedy, kiedy wpisana jest w minimalne kryteria. Element będzie zaliczony, jeśli zostanie wykonany z kątem/stopniem ciała ułożonym nie więcej niż 20° względem pozycji równoległej.

### Pozycja ciała: pozycja blokująca (Duety)

Pozycja blokująca odnosi się do pozycji, w której ta sama kończyna (przynajmniej jedno ramię lub jedna noga) partnerów jest zaczepiona o rurę i siebie nawzajem. Partnerzy muszą mieć kontakt z rurą i ze sobą.

### Pozycja ciała: pozycja odwrócona

Pozycja odwrócona odnosi się do pozycji, gdzie biodra są wyżej niż barki, a barki są wyżej lub równo niż głowa.

### Pozycja ciała: wychylenie w tył (layback)

Pozycja leżąca / wychylenie w tył ma miejsce wtedy, gdy tylko wewnętrzna strona ud chwyta rurę tyłem do rury. Klatka piersiowa musi znajdować się w niższej pozycji niż nogi i biodra. Niedopuszczalny jest kontakt dłoni z rurą.

**Pozycja ciała: odchylenie (layout)**

Odchylenie ma miejsce, gdy tylko wewnętrzna strona ud chwyta rurę, a górna część ciała jest odchylona od rury, wyginając plecy w łuk.

**Pozycja ciała: pozycja równoległa**

Równoległa pozycja ciała odnosi się do wyimaginowanej linii przechodzącej przez środek całego ciała. Linia ta musi być pod kątem 90° do rury lub do podłogi, w zależności od indywidualnych wymagań elementu.

**Pozycja ciała: skrzyżowana**

Pozycja ciała skrzyżowana to miejsce, w którym występuje obrót wokół pionowej osi kręgosłupa. Ramiona i biodra nie są zwrócone w tę samą stronę.

**Zmiana pozycji (Zmiana ułożenia ciała)**

Zmiana pozycji dotyczy zmiany całej pozycji ciała na rurze np. z pozycji głową w górę do pozycji odwróconej, zmiana strony na rurze, zmiana kierunku do rury, zmiana pozycji poziomo i pionowo. Zmiana punktów styku jest również wymagana.

**Kategorie**

Dotyczy to wiekowych kategorii, które są opisane w Zasadach i Regulacjach

**Nogi zamknięte**

Pozycja zamkniętych nóg, gdzie 2 z trzech partii muszą być w kontakcie:

- uda
- kolana
- stopy/kostki

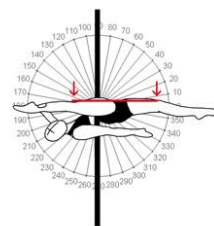
Oznaczałoby to, że sportowcy powinni mieć uda i kolana razem, LUB kolana i pięty/kostki razem, LUB uda i pięty/kostki razem.

**Elementy**

Element układu obejmuje dowolną część układu, w tym między innymi elementy obowiązkowe i dodatkowe elementy, ruchy, takie jak przejścia, bonusy i sekwencje taneczne.

**Prawidłowe kąty w szpagatach**

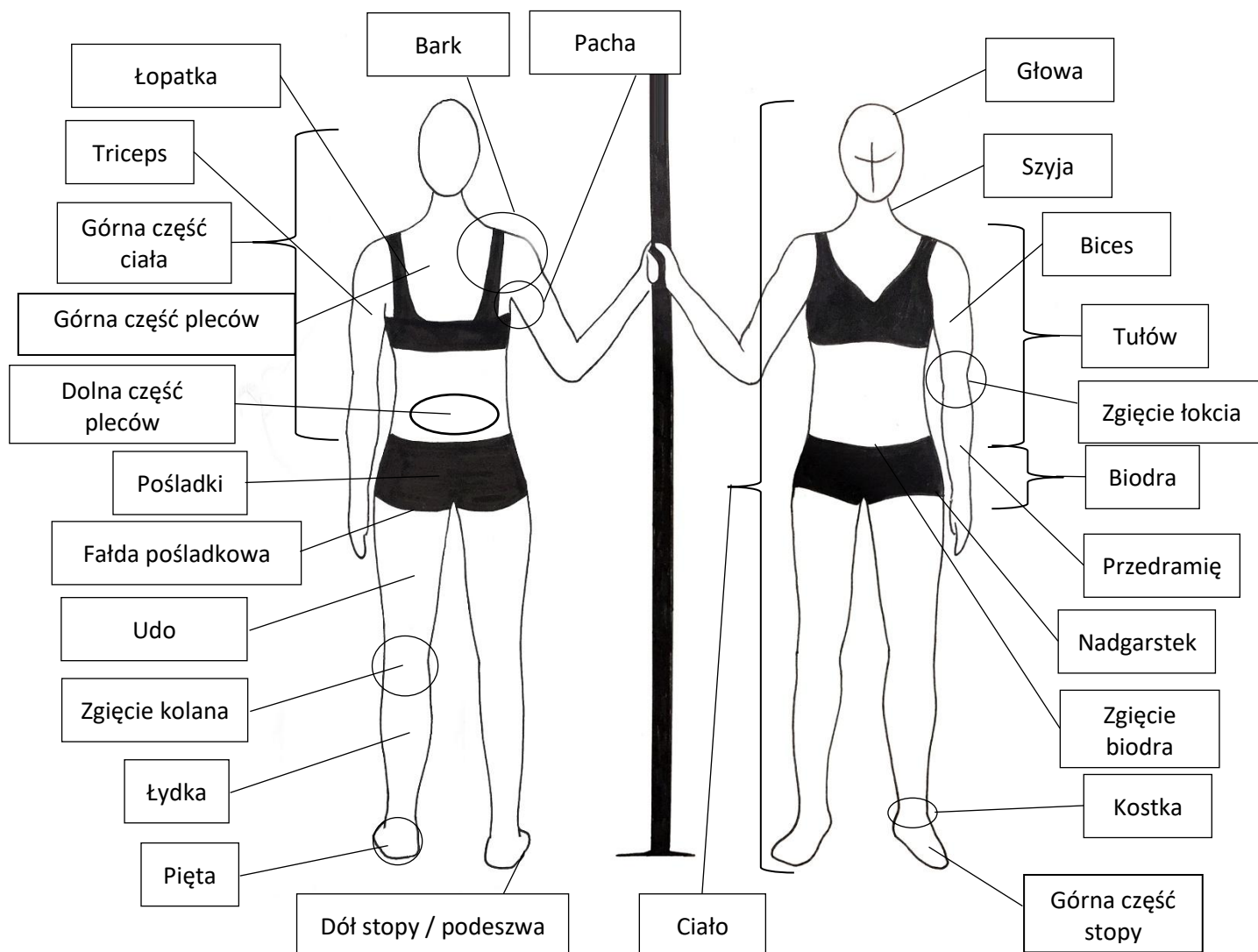
Kąt/stopień szpagatu mierzony jest linią uformowaną między wewnętrzną częścią ud, w ułożeniu od bioder do kolan.

**Martwy ciąg (Dead lift) (DL)**

Martwy ciąg jest zdefiniowany przez pozycję startową ciała. Stopy muszą dotykać podłogi zanim przejdziemy do martwego ciągu. Ciało musi być odchylone od rury zanim rozpoczniemy martwy ciąg. Rura NIE MOŻE być używana do pomocy w martwym ciągu, a nogi nie powinny być używane do stworzenia pędu czy zamachu. Martwy ciąg musi być zakończony w pełni odwróconą pozycją. Może być prezentowany zarówno na rurze obrotowej, jak i statycznej. W duetach musi być wykonany synchronicznie przez obydwu partnerów.

## Opis części ciała

Poniżej znajdziesz rysunek, który odnosi się do poszczególnych części ciała opisanych w minimalnych kryteriach. Proszę zauważyć, że jest to tylko rysunek poglądowy, bez 100% odniesienia do poprawnej anatomii.



**Dłoń:** od końca palców do nadgarstka

**Przedramię:** od nadgarstka do łokcia

**Ramię:** od łokcia do barku

**Ręka:** od nadgarstka do barku

**Zgięcie łokcia:** wlicza się wewnętrzną część łokcia jak i górną część przedramienia i dolną część bicepsa

**Ciało:** od głowy do palców u stóp

**Górna część ciała:** od dłoni do bioder, łącznie z głową

**Tułów:** od barków do bioder

**Plecy:** Poniżej barków i powyżej pośladków, nie wlicza się rąk, barków czy szyi, ale wlicza się łopatki

**Stopa:** od palców do kostki

**Dolna część nogi:** od kostki do kolana

**Piszczel/goleń:** od kostki do kolana, przód dolnej części nogi

**Łydka:** od kostki do kolana, tył dolnej części nogi

**Górna część nogi/udo:** od kolana do kości biodrowej

**Noga:** od kostki do kości biodrowej

**Zgięcie kolana:** wlicza się tył kolana jak i górną część łydki oraz dolną część uda

|                                                                                   |                                              |                                                                                    |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|  | <b>Ręka w pełni wyciągnięta</b>              |  | <b>Noga w pełni wyciągnięta</b>              |
|  | <b>Ręka wyciągnięta (Mikro zgięcie ręki)</b> |  | <b>Noga wyciągnięta (Mikro zgięcie nogi)</b> |
|  | <b>Ręka zgięta</b>                           |  | <b>Noga zgięta</b>                           |

Kiedy minimalne kryteria elementu stanowią „Wyciągnięty” (w przeciwieństwie do „W pełni wyciągnięty”), a zawodnik wykonuje element z całkowicie wyprostowanymi ramionami/nogami, element nadal będzie nagrodzony. Jeśli jednak element mówi „W pełni wyciągnięty” i nie zostanie wykonany z całkowicie wyprostowanymi rękami/nogami (tj. tylko z wyprostowanymi rękami/nogami lub z ugiętymi rękami/nogami), element nie będzie zaliczony. Jeżeli minimalne wymaganie określa, że wymagane są zgięte nogi, a zawodnik wykonuje element z wyprostowanymi lub nogami całkowicie wyciągniętymi, element nie zostanie zaliczony, gdyż warunkiem jest ugięcie nóg.

**\*Uwaga:** Przeprost nie jest zgięciem stawu. Zgięcie powoduje zgięcie stawu, które ukazuje kąt. Ponieważ przeprost tego nie powoduje, przeprost będzie uważany za całkowicie wyprostowany.

**\*\*Uwaga:** za pełny wyprost ramienia uważa się miejsce od nadgarstka do barku. Uwzględnia się pełny wyprost nogi od kości skokowej do kości biodrowej.

### Bezpośrednie przejście

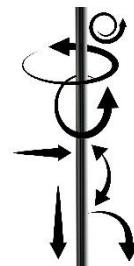
Bezpośrednie przejście jest wtedy, kiedy zawodnik przechodzi z jednego elementu do drugiego z minimalnym czasem pomiędzy elementami, jak i z minimalnym kontaktem z rurą (lub partnerem w przypadku duetów). Zawodnik nie powinien dodawać żadnych dodatkowych elementów podczas przejścia, a przejście powinno być kontynuowane bez żadnych przerw czy zastrzykań. Ruch powinien być ciągły.

### Sekcje

Dotyczy to podziału na sekcje, pod którymi zawodnicy mogą brać udział w narodowych zawodach, aprobowanych przez IPSF. Udział w sekcji zależy od poziomu doświadczenia i umiejętności zawodnika.

### Ruch Dynamiczny

Ruch dynamiczny (na rurze bądź na ziemi) to szybki ruch, który ma dużą siłę i gdzie ciało jest w mocnym, kontrolowanym ruchu – zawodnik nie jest w stanie zatrzymać się w połowie ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły odśrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała nie przylega do rury. Jak tylko zawodnik będzie w stanie się zatrzymać, ruch dynamiczny uznaje się za zakończony, np. spadem, akrobatycznym chwytem, zeskokiem, młynkiem, saltem w tył itp.



### Pozycja twarzą do tyłu

Pozycja twarzą do tyłu odnosi się do pozycji, w której górna część ciała sportowca jest odwrócona od rury lub partnera pod kątem 180°, a plecy są zwrócone do rury lub partnera.

### Wybrana pozycja

Wybrana pozycja jest pozycją bez żadnego ruchu, drgania czy zjeżdżania jakiegokolwiek części ciała (np. skrętu nadgarstka podczas utrzymywania wybranej pozycji). Element musi być ułożony kompletnie, bez jakiegokolwiek ruchu, aby być ocenionym.

### Praca na ziemi (Floor work)

Praca na ziemi jest zdefiniowana jako wszystkie ruchy prezentowane na podłodze bez kontaktu z rurą. Mogą się w to wliczać elementy, kiedy zawodnik jest w kontakcie z rurą. Praca na ziemi ma zatem służyć do przemieszczania się z rury na rurę, do prezentacji i ekspresji muzyki oraz do odtworzenia swojego występu. Czas na podłodze może być wykorzystany na elementy taneczne i podstawowe elementy gimnastyczne i nie powinien być pokazem gimnastyki.

### Elementy latające z partnerem (Duety FLY 1-58)

Wliczane są w to podnoszenia, gdzie jeden partner trzyma drugiego, który to również dotyka lub nie dotyka rury. W celu osiągnięcia najwyższego Poziomu Trudności (LOD) dla sędziów, zawodnik musi prezentować podnoszenia, które odnoszą się do trudności elementów siłowych lub rozciągających.

### Pełna długość ciała

Pełna długość ciała obejmuje głowę, tułów, nogi i stopy.

### Przetrzymanie pozycji przez dwie sekundy

Figura Obowiązkowa jest liczona od momentu, kiedy zawodnik będzie w wymaganej pozycji. Finałowa pozycja musi być przetrzymana przez dwie sekundy. Wejście i wyjście do pozycji obowiązkowej nie są liczone jako przetrzymanie pozycji. Prosimy zauważyć: jest to w intencji sprawiedliwego sędziowania, aby zawodnik umożliwił ocenę prawidłowego wykonania, ułożenia ciała i siły w Figurach Obowiązkowych, ale aby nie powstrzymało go to od przepływu ruchu.

### Opiekun prawny

Opiekun prawny jest to osoba, która jest ustanowiona sądownie lub przez inną upoważnioną organizację (i działającą w świetle prawa) do sprawowania opieki nad inną osobą oraz nad jej mieniem.

### LOC

LOC oznacza Poziom Kreatywności Choreografii (**Level of Creativity of a routine**). Zawodnik pokazuje swoją kreatywność, tworząc oryginalne i innowacyjne pomysły przy tworzeniu choreografii. Im wyższy poziom kreatywności, tym więcej punktów można uzyskać za dany element.

### LOD

LOD dotyczy to Poziomu Trudności (**Level of Difficulty**) poszczególnych elementów. Im wyższy poziom trudności, tym więcej punktów za poszczególny element.

### LOD pod Całościowymi Bonusami (Bonusy Techniczne)

**(0 = Proste, 0.5 = Średnie, 1.0 = Trudne, 1.5 = Bardzo Trudne i 2.0 = Ekstremalnie Trudne):**

Dotyczy to całościowo poziomu trudności poszczególnych elementów, podczas całego występu zawodnika:

- 0 = Proste, dotyczy to elementów z techniczną wartością 0.1 - 0.2
- 0.5 = Średnie, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.3 - 0.4
- 1.0 = Trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.5 - 0.6
- 1.5 = Bardzo trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.7 - 0.8
- 2.0 = Ekstremalnie trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.9 - 1.0

### Większość

Odnosi się to do procentowej większości wybranego aspektu w choreografii zawodnika, np. 70% lub więcej.

### Odbicie lustrzane

Odnosi się to do partnerów w duecie, którzy wykonują identyczny ruch jako swoje odbicie lustrzane, w którym partnerzy mają ten sam punkt kontaktu, a wyciągnięte części ciała są równoległe do siebie z tolerancją nie większą niż 20°. Obejmuje to odbicie w płaszczyźnie (gdzie przykładowo te same nogi łączą się wokół rury), odbicie w punkcie (gdzie przykładowo przeciwne nogi łączą się wokół rury) lub odbicie równoległe (gdzie dwóch zawodników prezentuje ten sam element w tym samym kierunku) – zobacz przykłady poniżej.

Przykłady różnych pozycji odbicia lustrzanego:



Odbicie lustrzane w płaszczyźnie



Odbicie lustrzane w punkcie



Odbicie lustrzane równoległe

### Ruch w spinie

Ruch dotyczy określenia prędkości wymaganej podczas prezentacji spinu. Dobry ruch w spinie dotyczy rotacji z dużą prędkością, kiedy ciało jest daleko od rury. Brak ruchu w spinie dotyczy rotacji z małą prędkością, kiedy ciało pozostaje blisko rury lub powoduje ruch wahadłowy. Odnosi się to zarówno do obrotów na rurze statycznej jak i obrotowej. Ruch dla duetów odnosi się do istnienia stałej rotacji bez zwolnienia spinu na minimum 720° aby zostało to zaliczone jako ruch w spinie.

### Elementy wspierające partnera (Duety PSE 1-15)

Elementy wspierające partnera dotyczą elementów, gdzie jeden partner w pełni wspiera całą wagę drugiego partnera. Wspierany partner ułożony jest na górze wspierającego partnera lub trzymany przy pomocy nacisku na rurę. Wspierany partner nie może być w aktywnej pozycji balansującej lub trzymać rury dla wsparcia chyba, że określono inaczej.



**Elementy na podłodze z partnerem oparte na rurze (Duety FLR 1-26)**

Dotyczy to elementów partnerowych na ziemi, gdzie jeden lub dwóch partnerów są w kontakcie z podłogą i ze sobą nawzajem. Co najmniej jeden z partnerów musi być w kontakcie z rurą.

**Słaba prezentacja elementu**

Dotyczy to ubogiej prezentacji poszczególnych elementów, nieprawidłowej pozycji lub złego kąta prezentacji w stosunku do sędziów tak, że element nie może być widoczny w pełni.

**Spin**

Finałowa pozycja w spinie na rurze statycznej, musi być ułożona i przetrzymana przez pełne 360° rotacji. Finałowa pozycja w spinie na rurze obrotowej musi być ułożona i przetrzymana przez pełne 720° rotacji. Wejście i wyjście ze spinu obowiązkowego nie jest zaliczane do wymaganej ilości rotacji. Spiny mogą być w kierunku wskazówek zegara jak i w przeciwnym. Ważne jest, aby zapamiętać, że dla kombinacji spinów w sekcji technicznych bonusów, każdy spin musi być wykonany poprawnie, aby bonus był przyznany.

**Pozycja startowa z podłogi**

Pozycja startowa z podłogi odnosi się do pozycji, w której przynajmniej jedna stopa lub jedna ręka jest na podłodze, a przejście zawodnika do elementu jest wyraźne i płynne, bez zatrzymania. Zawodnik nie może mieć kontaktu z rurą przez przejściem.

**Synchronizacja / synchroniczność (Duety)**

Synchronizacja / synchroniczność dotyczy synchronizacji przez cały występ. Obejmuje to wejścia na i zejścia z rury, wokół rury i poruszanie się na scenie, oraz umiejętność pracy w parze w ciągu całego występu. Synchronizacja dotyczy również poziomu wykonywania przez partnera trików i kombinacji. Dotyczy to również zawodników na jednej rurze, jak i na dwóch oddzielnych, prezentujących odbicie lustrzane trików i kombinacji. W odniesieniu do najwyższego LOD od sędziów, zawodnicy muszą być w zgodzie z muzyką, wykonaniem i zakresem ruchu. Sportowcy powinni poruszać się razem – mogą to być identyczne ruchy, ale mogą też odbywać się w oddzielnych ruchach. Sportowcy zawsze muszą być świadomi siebie nawzajem i poruszać się z tą świadomością podczas wszystkich ruchów w układzie.

**Elementy balansu synchronicznego (Duety SYN 8-11)**

Elementy balansu synchronicznego dotyczą elementów, które nie mogą być prezentowane bez udziału obydwu partnerów, gdzie obydwoje są w tej samej, synchronicznej pozycji i w odbiciu lustrzanym.

**Synchronicznie blokujące elementy (Duety SYN 2-7)**

Synchronicznie blokujące elementy dotyczą elementów, w których partnerzy połączeni są ze sobą przez zahaczenie/splecenie w synchroniczną pozycję na rurze. Przynajmniej jedna część ciała musi być zablokowana, a zawodnicy muszą prezentować elementy w odbiciu lustrzanym. Zobacz definicję synchronizacji.

**Elementy synchroniczne równoległe (Duety SYN 1)**

Ten element musi być wybrany z elementów siłowych lub rozciągających, dla solistów. Elementy synchronicznie równoległe dotyczą prezentowania przez oboje partnerów elementów w różnych, tych samych kierunkach bądź jako odbicie lustrzane. W obu opcjach elementy muszą być prezentowane pod tym samym kontem względem rury. Mogą być prezentowane na tej samej rurze lub na dwóch oddzielnych. Zobacz definicję synchronizacji.

**Wrzucanie na rurę (Duety)**

Obaj partnerzy muszą rozpoczynać na podłodze. Partner trzymający musi wyrzucić partnera latającego na rurę z siłą. Podczas wykonywania musi być moment, gdzie latający partner nie jest w kontakcie z podłogą, partnerem czy rurą przed lądowaniem na drążku. Rzut powinien mieć rozmach zarówno partnera rzucającego, jak i partnera rzucanego – nie powinien to być skok z asystą partnera.

**Przejścia**

Przejścia połączenia, ruchy między spinami, pracą na podłodze, pracą na scenie, figurami odwróconymi czy podniesieniami. Wyraźne przejście to takie, które zawiera jak najmniejszy ruch i czas z jednego elementu do drugiego. Dotyczy to płynnego przejścia, bez zbędnych ruchów.

**Pozycja głową w górę**

Pozycja głową w górę odnosi się do pozycji, gdzie biodra są niżej niż barki, a górna część ciała nie jest równoległa.

# Narodowe / Regionalne Mistrzostwa

## Zasady i Regulacje



[www.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org)



COPYRIGHT© IPSF Styczeń 2025

Niniejszy dokument ma charakter otwarty i może ulec zmianie według uznania IPSF.

## Definicje

**Zawodnik** odnosi się do osoby zaproszonej do udziału w zawodach.

**Kategoria** odnosi się do grupy wiekowej i płci w każdej sekcji.

**Zawody** odnoszą się do wszystkich zawodów aprobowanych przez IPSF.

**Dyscyplina** odnosi się do specyfikacji zawodów, w których zawodnik bierze udział. Np. Aerial Pole Sport, Pole Sport, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop i Aerial Hoop Sport są oddzielnymi dyscyplinami.

**Sekcja** odnosi się do poziomu trudności w całych zawodach.

**Dokument** odnosi się do całego dokumentu.

**IPSF** odnosi się do International Pole and Aerial Sport Federation – Międzynarodowej Federacji Pole i Aerial Sport.

**Organizator** odnosi się do organizatora zawodów aprobowanych przez IPSF.

**Choreografia** odnosi się do zaprezentowanego programu przez zawodnika, od początku do końca, w którego skład wchodzi spiny, przejścia, figury odwrócone, trzymanie, pozycje, triki, podnoszenia, akrobacje, gimnastyka, zjazdy, wspinaczka, łapanie, spadły, szpagaty i praca na podłodze.

**WPAC** odnosi się do World Pole and Aerial Championships – Mistrzostw Świata Pole i Aerial, które obejmują wszystkie dyscypliny.

**WPSC** odnosi się do World Pole Sports Championship - Mistrzostw Świata Pole Sport.

## Wybór

### 1 SEKCJA

- Intro
- Amatorzy/-rki
- Profesjonaliści/-stki
- Elite

#### 1.1. Intro

Zawodnicy posiadający podstawowe doświadczenie i potrafiący wybierać jedynie elementy o najniższych wartościach technicznych mogą ubiegać się o udział w dywizji Intro. Żaden kandydat nie może przystąpić do sekcji Intro, jeśli:

- Brał udział w Amatorach, Profesjonalistach czy Elite w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej 3 w sekcji Intro na narodowych zawodach IPSF w poprzednich latach i/lub
- Jest lub był instruktorem / nauczycielem / trenerem w pole sport / pole dance / pole fitness i/lub
- Otrzymał finansową rekompensatę za występy na turze i promocje.

#### 1.2. Amatorzy/-rki

Zawodnicy, którzy mają podstawowe doświadczenie i którzy są w stanie wybrać element tylko z najniższą wartością punktacyjną, mogą startować w sekcji Amatorów. W sekcji Amatorów nie może brać udział osoba, jeśli:

- Brała udział w sekcji Profesjonalistów lub Elite w poprzednich latach, w jakichkolwiek zawodach narodowych IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amator na narodowych zawodach IPSF Pole Sport w ostatnich latach i/lub
- Jest lub była instruktorem / nauczycielem / trenerem w pole sport / pole dance / pole fitness i/lub
- Otrzymała finansowe wynagrodzenie za występy, promowanie pole dance.

#### 1.3. Profesjonaliści/-stki

Zawodnicy, którzy mają większą ilość doświadczenia i którzy mogą wybrać element z wyższą wartością techniczną, mogą brać udział w sekcji Profesjonalistów, jeśli:

- Są kursantami zajęć na poziomie średnio-zaawansowanym/zaawansowanym i/lub
- Są lub byli instruktorami / nauczycielami / trenerami i/lub

- Zawodnicy, którzy brali udział w sekcji Profesjonalistów w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amatorów w ostatnich latach, na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który otrzymał finansowe wynagrodzenie za występy, promowanie pole dance.

W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

- Brała udział w sekcji Elite w poprzednich latach na zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zajęła dwukrotnie jedno z 3 pierwszych miejsc na zawodach IPSF Pole Sport w sekcji Profesjonalistów

\*Proszę zauważyć: Zawodnik Profesjonalista, który zajął jedno z pierwszych 3 miejsc, może brać udział w drugim roku w tej samej sekcji.

#### 1.4. Elite

Sekcja Elite jest dla zawodników, którzy są w stanie wybrać elementy z najwyższą wartością techniczną i którzy starają się rywalizować z innymi, najlepszymi zawodnikami w danym kraju oraz chcą być częścią reprezentacji narodowej swojego kraju. Na ogół zawodnikami Elite są:

- Kursanci zajęć na poziomie zaawansowanym i/lub
- Instruktorzy / nauczyciele / trenerzy, zarówno byli i obecni i/lub
- Zawodnicy, którzy brali udział w sekcji Elite w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnicy, którzy dwukrotnie zajęli jedno z pierwszych trzech miejsc w sekcji Profesjoniści w poprzednich latach na zawodach IPSF Pole Sport.

Wszystkie zawody muszą oferować kategorie otwarte dla innych narodowości w sekcji Elite. Profesjoniści i Amatorzy mogą nie być są sekcjami dostępnymi dla zawodników w otwartych kategoriach, w zależności od decyzji organizatora.

**Proszę zauważyć:** instruktor definiuje się jako osobę, która w jakikolwiek sposób uczyła określonego urzędnika – obejmuje to także nauczanie osobiście (niezależnie od poziomu), zajęcia online, wszelkiego rodzaju warsztaty (w tym wszelkiego rodzaju zajęcia grupowe) lub poprzez tutorial DVD/wideo. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy otrzymano wynagrodzenie – kwalifikuje się akt instruowania kogoś w roli instruktora. Jeśli instruktor przystąpi do kategorii amatorskiej, zostanie zdyskwalifikowany i wykluczony z rywalizacji przez co najmniej 1 rok.

## 2 KATEGORIE

Każda z poniższych kategorii musi być rozgrywana w sekcji Elite jako kategoria otwarta, na narodowym poziomie kwalifikacji do WPSC.

- |                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety   | • Juniorzy Chłopcy                    |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki*                 |
| • Seniorki 30+ Kobiety   | • Novice Chłopcy*                     |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre-Novice*                         |
| • Masterki 40+ Kobiety   | • Duety Novice                        |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Duety Juniorzy                      |
| • Masterki 50+ Kobiety   | • Duety Młodziki **                   |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Duety Seniorzy (Męsko/Męskie) ***   |
| • Masterki 60+ Kobiety   | • Duety Seniorzy (Damsko/Męskie) ***  |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Duety Seniorki (Damsko/Damskie) *** |
| • Juniorki Dziewczynki   | • Para Pole****                       |

*\*Kategorie Pre-Novice & Novice: Zawodnicy w wieku 6 – 9 lat muszą startować tylko na poziomie amatorów jako Pre-Novice. Zawodnicy w wieku 10 – 14 lat mogą startować na poziomie Amatorów lub Elite. 9-letni zawodnik może startować w sekcji Elite na poziomie zawodów regionalnych i narodowych, jednakże musi mieć ukończone 10 lat w momencie startu na WPSC.*

**\*\* Młodziki Duety to kategoria mieszana dla zawodników w wieku 10 – 17 lat – np. jeden zawodnik junior i jeden zawodnik novice. Ci zawodnicy mają kryteria z kategorii Novice Duety.**

**\*\*\* Duety Seniorzy to kategoria dla zawodników 18+ na pierwszy dzień WPSC.**

**\*\*\*\* Proszę zapoznać się z Dodatkiem 3 dla reguł i wymagań dotyczących Para Pole.**

### **3 WIEK**

Wybór kategorii wiekowej jest ustalony przez wiek zawodnika na koniec roku konkursowego, na czas pierwszego dnia Mistrzostwa Świata Pole Sport.

- Pre-Novice – Wiek 6-9 w pierwszym dniu WPSC
- Novice - Wiek 10-14 w pierwszym dniu WPSC
- Juniorzy - Wiek 15-17 w pierwszym dniu WPSC
- Seniorzy 18+ - Wiek 18-29 w pierwszym dniu WPSC
- Seniorzy 30+ - Wiek 30-39 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 40+ - Wiek 40-49 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 50+ - Wiek 50-59 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 60+ - Wiek 60+ w pierwszym dniu WPSC
- Duety – reguły aplikacji dla Seniorów, Juniorów i Novice. Dla grup mieszanych wiekowo, z minimalnym wiekiem obowiązującym dla zawodników Elite.

*\*Przykład: Zawodnik junior, który będzie miał 17 lat na mistrzostwach regionalnych i narodowych w swoim kraju, ale będzie miał 18 lat na pierwszy dzień WPSC – musi wystartować w kategorii Seniorów/Seniorek zarówno na regionalnych jak i na narodowych (niezależnie od tego czy chcą konkurować na WPSC). Zawodnik Juniorów, który występuje w sekcji Elite, może brać udział w sekcji Profesjonalistów, kiedy skończy 18 lat, jeśli się na to zdecydują, od 1 roku.*

**\*\*Proszę zauważyć:** zawodnicy występujący pod złą kategorią wiekową będą dyskwalifikowani.

### **4 PROCES WYBORU ZAWODNIKA**

- 4.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w narodowych zawodach muszą być obywatelami danego kraju lub posiadać status rezydenta. Z wyjątkiem tych, którzy biorą udział w kategorii Open.
- 4.2. Terminy muszą być ściśle przestrzegane. Jeśli zawodnik spóźni się ze złożeniem swojej aplikacji, nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach. Wszyscy zawodnicy, którzy przesyłają spóźnieni swoje formularze czy muzykę, otrzymają odjęcia punktów.
- 4.3. Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje, tzn. poprzez eliminacje lub zawody regionalne. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych zawodów.
- 4.4. Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.
- 4.5. Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez wyciągowe losowanie. Będzie to nagrane przez organizatora zawodów. W przypadku, kiedy zawodnik występuje w kilku kategoriach (np. Seniorzy Duety (Męsko/Damskie) i Seniorki 18+ Kobiety), organizator zawodów zastrzega sobie prawo do umiejscowienia zawodnika samodzielnie na liście (nie wpisywać zawodnika na listę do losowania).
- 4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:
  - Technicznych problemów z muzyką.
  - Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak przewracająca się rura bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskich rur jako subiektywnego odczucia danego zawodnika.
  - Za wnioskiem głównego sędziego.

*\*Proszę zauważyć: Jeśli zawodnik podejmuje decyzję o kontynuowaniu swojego występu mimo technicznego problemu (np. z muzyką), nie będzie miał możliwości powtórzenia swojego występu.*

- 4.7. Zwycięzcami są zawodnicy z najwyższą liczbą punktów w swojej kategorii. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową liczbę punktów, zawodnik z wyższą punktacją w Odliczeniach Technicznych będzie ogłaszany jako zwycięzca. Jeśli dwóch zawodników będzie miało tą samą ilość punktów w Odliczeniach Technicznych, wówczas zawodnik mający najwyższy wynik w Bonusach Technicznych będzie zwycięzcą. Szczegóły dotyczące

- remisu będą udostępniane zawodnikom, których dotyczy na ich prośbę.
- 4.8. Tytuł Narodowego Mistrza Pole Sport 20XX (National Pole Sports Champion 20XX) lub Mistrza Pole Sport w kategorii Open 20XX (Open Pole Sports Champion 20XX) (odpowiednio) w każdej kategorii, jest tytułem dożywotnim, chyba że na zawodnika zostaną nałożone sankcje.
- 4.9. Zawodnik, który zajmuje 1 miejsce w kategoriach sekcji Elite w narodowych zawodach aprobowanych przez IPSF, automatycznie kwalifikuje się do udziału na WPSC. Zawodnik zajmujący 2 miejsce w kategoriach sekcji Elite będzie zakwalifikowany, jeśli uzyska minimalny wynik punktacyjny, który jest ustalany przez IPSF co roku. Minimalny wynik punktacyjny, który został ustalony na bieżący sezon zawodniczy dla Mistrzostw Narodowych/Open to 27 punktów dla wszystkich kategorii Masterzy 40+, Masterzy 50+ i Masterzy 60+ oraz 33 punktów dla wszystkich pozostałych kategorii. Zawodnik z 3 i 4 miejsca mogą być przyjęci jako zawodnicy rezerwowi w przypadku, jeśli zawodnicy z miejsc 1 i 2 nie mogą uczestniczyć w WPSC. Minimalne wymagania punktowe mogą zostać zmienione przez IPSF w dowolnym momencie według własnego uznania. W takim przypadku zawodnicy zostaną terminowo poinformowani przez organizatora zawodów. Zawodnicy rezerwowi nie będą zapraszani do udziału, jeśli zgłoszeni wcześniej zawodnicy zrezygnują po zakończeniu przyjmowania zgłoszeń na WPSC.
- 4.10. Zawodnicy z krajów, gdzie nie ma narodowych kwalifikacji mogą występować w kategoriach Open, aby uzyskać kwalifikacje na WPSC. Dwóch zawodników z najwyższym wynikiem w kraju zakwalifikuje się na WPSC. Ogłoszenie kwalifikacji będzie po zakończeniu wszystkich mistrzostw open w danym sezonie.

## Proces Aplikacji

### 5 APLIKACJA WSTĘPNA

Niedopełnienie lub błąd w wypełnieniu poniższych punktów może skutkować dyskwalifikacją z zawodów. (Zobacz również Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów.)

- 5.1. Wszyscy zgłaszający się zawodnicy muszą:
- Pobrać formularz aplikacyjny ze strony organizatora zawodów, wypełnić go, podpisać i zwrócić go na adres mailowy podany przez organizatora, przed podanym terminem. Jeśli nie jest on dostępny na stronie, prosimy skontaktować się z organizatorem, aby go uzyskać. Dotyczy to również zawodników, zgłaszających się do kategorii Open.
  - Wpłacić opłatę startową, która jest nierefundowana. Kwota opłaty startowej powinna być na formularzu zgłoszeniowym.
  - Wysłać swoją muzykę w formacie mp3 na adres email podany w aplikacji, przed upływem wyznaczonego terminu. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów).
  - Wysłać formularz Figur Obowiązkowych przed terminem podanym przez organizatora. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów). Zawodnik może zmienić swoje Figury Obowiązkowe między eliminacjami, a finałami. Nowy formularz należy złożyć w ciągu jednej godziny od zakończenia eliminacji lub w czasie ustalonym przez organizatora.  
*\*Proszę zauważyć: Ręcznie pisane formularze nie są akceptowane, chyba że jest to ustalona przez organizatora zmiana podczas eventu pomiędzy eliminacjami, a finałami. Podpis może być wpisany (komputerowo).*
  - Dostarczyć informacje dotyczące płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
  - Jeśli zawodnik chciałby, aby jego formularze zostały sprawdzone przez Sędziego Głównego dla pewności, mogą być za to naliczone dodatkowe koszty. Datą przesłania formularzy do sprawdzenia będzie zawsze data na dwa tygodnie przed terminem ostatecznego wysłania do organizatora. Proszę używać oficjalnych kanałów zgodnie z informacjami.
- 5.2. Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.
- 5.3. Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą.
- 5.4. Wszyscy zawodnicy, którzy chcą używać rękawiczek poprawiających przyczepność muszą przedstawić



zaświadczenie od lekarza, spisane w obowiązującym roku zawodniczym, potwierdzające problemy zdrowotne tj. nadpotliwość dłoni bądź podobne.

- 5.5. Wszyscy zawodnicy muszą ujawnić fakt, czy zostali kiedykolwiek zdyskwalifikowani z jakichkolwiek zawodów IPSF.
- 5.6. Zawodnicy mogą uczestniczyć w narodowych zawodach w danym kraju, jeśli są jego obywatelami / stałymi rezydentami. W przypadku podwójnego obywatelstwa zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WPSC. Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przed taką zmianą. Zawodnicy duetowi mogą reprezentować tylko jeden kraj i dwóch zawodników musi dostarczyć dowód i potwierdzenie powyższych warunków. Warto również zauważyć, że jeśli jeden z zawodników rywalizuje w danym kraju w bieżącym roku zawodniczym (lub rok wcześniej), oboje zawodników musi rywalizować pod tym krajem. Zawodnicy mogą wystartować tylko w jednych Mistrzostwach Narodowych podczas roku zawodniczego.
- 5.7. Aplikacja zawodnika poniżej 18 roku życia może być złożona tylko na drodze pisemnej zgody, podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego. Dokumentacja musi być dostarczona na życzenie.
- 5.8. Aplikacja nie będzie w pełni zakończonym procesem bez spełnienia wszystkich wytycznych i zachowania terminów.

## **6 WYBÓR MUZYKI**

- 6.1. Muzyka zawodnika jest jego prywatnym wyborem; może to być mix wybranej muzyki czy artystów.
- 6.2. Muzyka musi być tylko instrumentalna. Tekst/słowa w jakimkolwiek języku czy dialekcie, nie są dozwolone oraz żadne nawiązania do religii. Wokal może być dozwolony tylko wtedy, kiedy jest stosowany jako podkład instrumentalny i żadne słowa nie są śpiewane.
- 6.3. Ta sama muzyka może być użyta na eliminacjach i finałach.
- 6.4. Muzyka musi zostać dostarczona w podanym terminie, inaczej kara punktacyjna zostanie przyznana. Jeśli muzyka nie zostanie dostarczona na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.
- 6.5. Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 lub w formacie określonym przez organizatora, przed upływem terminu podanego przez organizatora i musi być podpisana imieniem i nazwiskiem, dyscypliną, sekcją oraz kategorią zawodnika.
- 6.6. Kopia na płycie CD lub USB powinna być wyraźnie podpisana nazwiskiem, imieniem zawodnika oraz kategorią i dostarczona przy rejestracji. Niedotrzymanie powyższych może skutkować wykluczeniem zawodnika z zawodów.

## **7 ARKUSZE PUNKTACYJNE**

- 7.1. Zawodnicy przestrzegać poniższych reguł:
  - Zawodnik musi wypełnić formularz Figur Obowiązkowych i Bonusów Technicznych przed upływem podanych terminów.
  - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką; ręcznie pisane kopie nie są akceptowane, chyba że inaczej ustalono przez organizatora.
  - Zawodnik musi podpisać każdy formularz; trener również może dodać swój podpis.
  - Kara -1 będzie przyznana za każdy dzień opóźnienia, maksymalnie do -5 punktów; po tym terminie zawodnik zostaje zdyskwalifikowany;
  - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką i muszą być wypełnione w programie Microsoft Word, tak jak pobrano – każdy inny format będzie skutkował odjęciem punktów. Podpisy muszą być dodane elektronicznie (i mogą być wpisane).
  - Formularz musi być dostarczony do organizatora przed podanym terminem.

## **Proces Rejestracji**

### **8 REJESTRACJA ZAWODNIKA**

W przypadku, kiedy zawodnik nie stawia się na rejestracji w terminie, bez wyraźnego powodu, może zostać zawieszony w startach na wszystkich zawodach IPSF na okres jednego roku. Lista zawieszonych zawodników jest

publikowana na stronie [www.polesports.org](http://www.polesports.org). Zawodnik może zrezygnować z uczestnictwa na minimum 21 dni roboczych przed terminem zawodów. Wyjątki są stosowane z medycznych powodów i wypadków, przy których musi być dostarczona do organizatora medyczna dokumentacja i dowód planowanej podróży, najpóźniej na jeden dzień przed zawodami. Zawodnik, który nie pojawia się w dniu rejestracji, ma maksymalnie siedem dni po zawodach na dostarczenie wymaganej dokumentacji potwierdzającej. Nie ma wyjątków od tej reguły. *Zobacz również: Polityka Nieobecności IPSF (IPSF No Show Policy) (załączona poniżej).*

- 8.1. Wszyscy zawodnicy muszą się stawić i zarejestrować w czasie wyznaczonym przez organizatora. W innym przypadku obowiązuje tylko pozwolenie wydane na piśmie.
- 8.2. Jeśli w kraju, z którego pochodzi zawodnik, uznaje się paszport oraz kartę identyfikacyjną (dowód tożsamości), oba dokumenty powinny być dostarczone.
- 8.3. Wszyscy zawodnicy, wliczając duety, muszą okazać dokument obywatelstwa lub rezydentury lub wizy pozwalającej na pracę z kraju, którego są reprezentantami (lub reprezentują w przypadku kategorii Otwartej). Potwierdzenie musi być w formie akceptowanej w danym kraju, np. zielona karta, paszport, dowód tożsamości, dokumenty rezydenta itp.
- 8.4. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę poniższych podczas rejestracji:
  - Zasady i Regulacje zostały zaakceptowane.
  - Kod Etyki IPSF został przeczytany, zaakceptowany i zawodnik zobowiązuje się zachowywać w sposób godny profesjonalnego sportowca.
  - Wszystkie koszty poniesione przez zawodnika są w gestii sportowca, nie organizatora.
  - Zrzekają się prawa do wizerunku i wyrażają zgodę na wykorzystanie zdjęć do promocji pole sportu na całym świecie przez IPSF i/lub narodowe federacje zrzeszone w IPSF. Zawodnicy nie otrzymają żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonywane podczas imprezy.
  - Wyrażają zgodę na udzielanie wywiadów, bycie filmowanym i fotografowanym przez media zatwierdzone przez organizatora.
  - Wzięcie udziału w testach antydopingowych zgodnie z Kodeksem WADA.
  - Na przystąpienie do Narodowych lub Otwartych Mistrzostw na własne ryzyko. Wszelkie wypadki czy kontuzje, które mogą wystąpić, są gestii zawodnika, nie organizatora czy IPSF.
  - Szanować i pilnować czasu swojej próby i występu.
  - Nosić swój klubowy/regionalny dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
  - Być obecnym podczas ceremonii wręczenia medali, chyba, że nieobecność wynika z powodów medycznych, które zwalniają z uczestnictwa.
- 8.5. W przypadku powodowania wyraźnych zakłóceń w prowadzeniu zawodów, zawodnik może zostać ukarany lub zdyskwalifikowany, zgodnie z opublikowanymi Zasadami i Regulacjami IPSF.
- 8.6. Zawodnik, który nie pojawi się w dniu rejestracji, otrzyma Karę Głównego Sędziego -1.
- 8.7. Proszę zauważyć, iż miejsca zawodów IPSF są miejscami z zakazem palenia. Palenie jest dozwolone w odległości 100m od miejsca.

## Zawody

Poniższe reguły dotyczą wszystkich zawodów IPSF.

### 9 CZAS WYSTĘPU

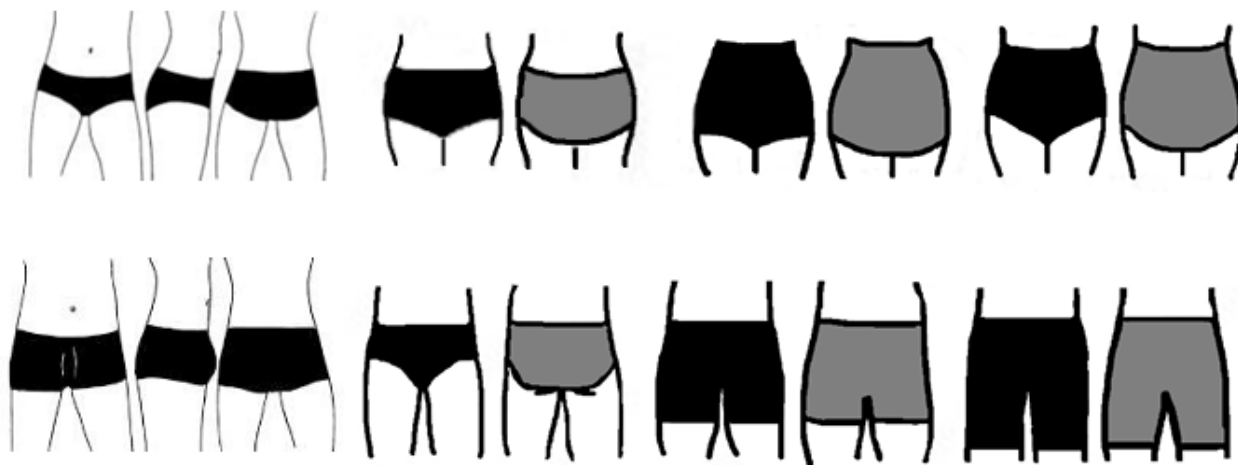
Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

- 9.1. W kategoriach Seniorów (wliczając Duety)/Masters/Juniorów choreografia musi mieć minimum trzy minuty pięćdziesiąt sekund (3.50) i maksimum cztery minuty (4).
- 9.2. W kategorii Pre-Novice, Novice, Duetów Novice i Duetów Młodzików oraz wszystkich kategorii w sekcji Intro choreografia musi mieć minimum trzy minuty dwadzieścia sekund (3.20) i maksymalnie trzy minuty trzydzieści sekund (3.30).
- 9.3. Pierwsze dźwięki wyznaczają początek.
- 9.4. Ostatnie dźwięki wyznaczają koniec. Ostatni dźwięk nie powinien przekraczać czasu wyznaczonego w danej kategorii.
- 9.5. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu, będzie skutkowało przyznaniem kary -3/-5, w zależności od drastyczności.

## 10 KOSTIUM

Stroje muszą być odpowiednie dla konkurencji sportów lekkoatletycznych. Muszą w pełni zakrywać obszar miednicy i pośladków dla wszystkich zawodników oraz obszar biustu dla zawodniczek. Zawodnik będzie ukarany odjęciem punktów w przypadku niezastosowania się do poniższych wymagań:

- 10.1. Kostium musi mieć charakter sportowy.
- 10.2. Kostium musi przylegać szczelnie do skóry, aby ułożenie ciała było wyraźnie widoczne i ocenione prawidłowo.
- 10.3. Dwuczęściowy lub wycięty trykot jest dozwolony dla wszystkich zawodników; jednoczęściowy dół jest dostępny tylko dla mężczyzn.
- 10.4. Top musi w pełni zakrywać obszar biustu u kobiet i nie pokazywać dodatkowo lub niepotrzebnie dekoltu. Powinien być nie mniejszy niż krótki top z paskiem (określanym jako część kostiumu, która łączy przód kostiumu z tyłem kostiumu, zwykle przez ramię) nie mniejszym niż dziesięć (10) milimetrów szerokości. Dozwolone są również topy w stylu halter (na szyję). Dopuszcza się dekolt w odległości nie mniejszej niż osiemdziesiąt (80) milimetrów od najniższej części obojczyka. Należy pamiętać, że sznurowane topy (podobne do gorsetów) są niedozwolone.
- 10.5. Mężczyźni powinni mieć kamizelkę, top, wycięty trykot lub nagi tors.
- 10.6. Niższa krawędź dołu stroju nie może być wyżej niż najniższa linia bioder z przodu (gdzie biodro i udo się spotykają) i musi zakrywać w pełni kości miednicy. Strój musi zakrywać całkowicie obszar pośladków. Nie może być wycięt – np. kawałków tkaniny występujących na dnie.
- 10.7. Szorty nie powinny być mniejsze niż sportowe szorty, trykoty czy sportowe spodenki, które akceptowane są w sportach wyczynowych. Spodenki muszą zakrywać pośladki. Kilka przykładów poniżej:



- 10.8. Długie szorty lub legginsy mogą być noszone, pod warunkiem, że przylegają mocno do skóry i nie powodują uzyskania lepszej przyczepności. Wycięcia w legginsach są dozwolone tylko do zapewnienia przyczepności nogi ale wciąż muszą zapewnić pokrycie wymagane w punkcie 10.6
- 10.9. Spódnica jest dla kobiet dozwolona, jeśli nie jest dłuższa niż 3 cm poniżej obszaru miednicy, aby nie przeszkadzała zawodnikowi w przyczepności nóg na rurze. Spódnica musi przylegać do bioder i nie może odstawać na zewnątrz. Baletowe tutu i je przypominające, z siatki, nie są dozwolone.
- 10.10. Ubranie, które pomaga zwiększyć przyczepność dla ciała, dłoni czy stóp, jest zakazane, chyba, że medyczna dokumentacja jest dostarczona.
- 10.11. Wszystkie dekoracje muszą być umieszczone na kostiumie (nie nasuwane) i wszystkie niedodane akcesoria i/lub rekwizyty są dozwolone. Wszelkie dodatki, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa i/lub odwracać uwagę od występu zawodnika, nie są dozwolone. Dotyczy to kolczyków, luźnych kawałków włosów, piercingu, bransoletek, naszyjników i innej biżuterii. Nie są dozwolone akcesoria na szyi lub opaski na rękę. Wszelkie kawałki materiału przymocowane do kostiumu nie mogą spaść niżej niż 3 cm poniżej obszaru miednicy.
- 10.12. Podczas ceremonii otwarcia oraz ceremonii wręczenia medali/nagród dozwolone jest noszenie dyskretnej biżuterii i zegarków. Smart watch'e powinny być wyciszone.
- 10.13. Taśmy medyczne (taping) są dozwolone; muszą być w odcieniu naturalnym. Nie mogą być używane jako

- akcesorium ani dekoracja – będzie to skutkowało odjęciem Głównego Sędziego jako strój niezgodny z zasadami.
- 10.14. Każde wsparcie (usztywnienie) stawów musi być zatwierdzone i poparte medyczną dokumentacją.
- 10.15. Obuwie: zawodnik może występować zarówno na boso, jako w cienistych gimnastycznych/tanecznych napalcówkach. Szpilki, baletki antypoślizgowe lub nie, obuwie poślizgowe, nie jest dozwolone.
- 10.16. Kostium nie może zawierać:
- Bielizny.
  - Elementów ubioru, które sprawiają wrażenie bielizny – są zabronione.
  - Materiału cielistego / w kolorze skóry, który ma ten sam odcień, jak aktualnie skóra zawodnika.
  - Domniemanej nagości (wlicza się w to przezroczyste tkaniny siatkowe).
  - Koronkowe i siateczkowe tkaniny są dozwolone, o ile nie sugerują nagości ani nie dają złudzenia bielizny.
  - Kostiumu kąpielowego lub bikini.
  - Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
  - Skóry, lateksu, PVC lub kauczuku.
  - Biżuterii i piercing'u w jakiegokolwiek formie.
  - Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
  - Farby do ciała na całej twarzy.
  - Farba do ciała czy olejek na jakąkolwiek część ciała. (Makijaż i ozdoby mogą być nakładane tylko na twarz.)
  - Przrzędy, takie jak laski, czapki czy cokolwiek, co nie jest przymocowane do kostiumu.
  - Kaptury nie mogą być przymocowane do kostiumu.
- 10.17. Dodatkowe wymagania:
- Kostiumy mogą zawierać cekiny i diamenciki; frędzle, dekoracje przypominające frędzle lub sznureczki powinny zostać ograniczone do minimum, nie mogą być dłuższe niż 3 cm i są tylko dopuszczalne na pokryciu materiałem.
  - Dekoracje dla kategorii niepełnoletnich (Pre-Novice, Juniorów i Novice) powinny być odpowiednie do wieku.
- 10.18. Surowo zabronione jest występowanie w czymkolwiek innym niż w sportowym kostiumie, lub zdejmowanie jakiegokolwiek części kostiumu. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować dyskwalifikacją.
- 10.19. Kostiumy muszą być wolne od napisów / tekstów czy logo sponsorów.
- 10.20. Wszyscy zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF muszą mieć dresy według wytycznych przedstawionych przez IPSF, a w razie jakichkolwiek pytań proszę skontaktować się z Narodową Federacją:
- Aby zapoznać się z WSZYSTKIMI zasadami i przepisami dotyczącymi dresów, które należy wziąć pod uwagę, zapoznaj się z dokumentem 'Tracksuit Appendix' wydanym jako odrębny dokument. Niniejszy dokument zawiera wytyczne dotyczące studiów, regionalnych, dresy narodowych i neutralnych oraz to, co jest dozwolone na zawodach IPSF.

## **11 WŁOSY I MAKIJAŻ**

*\*Proszę zauważyć: Niezastosowanie się do poniższych reguł może skutkować odjęciem punktów.*

- 11.1. Włosy powinny być związane z tyłu i z daleka od twarzy i szyi tak, aby cała twarz była widoczna, mimika twarzy i linia szyi dokładnie widoczna dla sędziów. Nie powinno być żadnych momentów, gdzie odrzucanie włosów z twarzy czy szyi zaburza występ zawodnika. W przypadku krótkich włosów, sportowcy muszą upewnić się, że rysy twarzy i ułożenie szyi będą nadal wyraźnie widoczne dla sędziów. Krótkie grzywki, które się kończą powyżej brwi i nie dotykają brwi są dozwolone dla wszystkich sportowców.
- 11.2. Makijaż dla kategorii Młodzików powinien być naturalny i lekko podkreślający naturalne piękno. Wyjątkiem może być tylko sytuacja, gdzie makijaż potrzebny jest do uzupełnienia tematu występu.
- 11.3. Makijaż dorosłych może odzwierciedlać ich występ. Może to dotyczyć bez limitu rzęs, ozdób i cyrkonii. Farba na twarzy jest dozwolona w ilości nie większej niż połowa twarzy. Zabronione jest zakładanie maski, malowanie całej twarzy czy body painting w jakiegokolwiek postaci.
- 11.4. Peruki są zabronione.

## **12 ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYPĘCNOŚĆ (GRIPY)**

- 12.1. Każdy środek zwiększający przyczepność może być używany, oprócz środków zakazanych na liście dostępnej na stronie IPSF. Proszę zapamiętać, że żaden produkt NIE MOŻE być nakładany na rurę. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika. Proszę odnieść się do strony IPSF, po pełną listę środków.
- 12.2. Rękawiczki zwiększające przyczepność mogą być tylko używane ze względów medycznych, potwierdzonych dokumentacją (wg. informacji zawartych w rozdziale 10: Kostium)
- 12.3. Rury muszą być czyszczone preparatami dostarczonymi przez Organizatora i musi to zająć maksymalnie 2 minuty. Jeśli pozostałości pozostaną na rurze i okażą się trudne do usunięcia, zawodnik otrzyma karę od sędziego głównego.

## **13 SCENA**

- 13.1 Scena powinna mieć minimum trzy (3) metry przestrzeni z przodu, po bokach i za rurami. Między rurami powinno być od 2.90 do 3.10 m.

## **14 RURY**

- 14.1. Rurami na zawody są mosiężne rury, szerokości 45mm, cztery (4) metry wykorzystywanej wysokości i wykonane z jednego kawałka.
- 14.2. Rura obrotowa umieszczona jest po prawej stronie, a rura statyczna po lewej, patrząc z perspektywy widza, tj. stojąc przodem do sceny. Wszyscy zawodnicy muszą używać tej samej konfiguracji.
- 14.3. Czyszczenie rur:
  - Wszystkie rury muszą być czyszczone przed każdym zawodnikiem przez minimum dwie (2) osoby czyszczące (jedna lub dwie osoby na rurę). Rury powinny być czyszczone całościowo; najpierw moką szmatką z płynem odtłuszczającym, potem suchą szmatką/ręcznikiem.
  - Zawodnicy mogą sprawdzić rury przed rozpoczęciem występu i mogą poprosić o ponowne czyszczenie.
  - Zawodnicy mogą czyścić rury samemu, jeśli mają taką potrzebę, jednak muszą używać produktów czyszczących dostarczonych przez organizatora.
  - Zabronione jest czyszczenie rur własnymi produktami do czyszczenia. Wyjątkiem są ciężkie alergie zawodnika, które wymagają własnych produktów i muszą być udokumentowane medycznie.

## **15 FILMOWANIE**

- 15.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w Narodowych bądź Otwartych Mistrzostwach, potwierdzają, iż zrzekają się wszelkich praw do filmowania i fotografii i nie otrzymują żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonane podczas imprezy. Wszyscy sportowcy muszą zgodzić się, że ich zdjęcia mogą być wykorzystane do reklamy, szkoleń, promocyjnych działań oraz w celach komercyjnych przez IPSF i / lub narodowych federacji należących do IPSF.
- 15.2. Wszyscy zawodnicy wyrażają zgodę na wywiady, filmowanie czy fotografowanie przez wszystkie media aprobowane przez IPSF.
- 15.3. Wszyscy zawodnicy muszą wyrazić zgodę na filmowanie / fotografowanie przez cały event, co obejmuje czas przed, w trakcie i po występie, który zależny jest od zawodów (np. warsztaty, wywiady, pokazy itp.).
- 15.4. Filmowanie i fotografowanie nie są dozwolone w przebieralniach, chyba że jest wykonywane za wyraźną zgodą organizatora.
- 15.5. Wszystkie fotografie i filmy pozostają własnością organizatora.

## **Sędziowanie**

### **16 SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI**

- 16.1. Po zakończeniu sędziowania wszystkie natychmiastowe skargi i odwołania zostają przetworzone, żadne dalsze korekty wyników nie będą podejmowane.  
*\*Zobacz: system skarg i odwołań.*
- 16.2. Wyniki z eliminacji i finałów nie są sumowane.
- 16.3. Sędziowie muszą przebywać oddzieleni od zawodników i widzów przez cały czas.
- 16.4. Sędziowie i zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli zostaną przyłapani na rozmowie na jakikolwiek temat,

podczas trwania zawodów.

- 16.5. Sędziowie nie mogą brać udziału w zawodach w tym samym roku, co sędziują. Podobnie, sędziowie nie mogą być aprobowanymi trenerami na zawodach w tym samym roku, w którym sędziują. Organizatorzy zawodów / członkowie zarządu federacji nie mogą brać udziału w zawodach, sędziować lub być aprobowanym trenerem IPSF, podczas zawodów, które organizują (chyba, że okoliczności łągodzące są przedstawione IPSF na piśmie).

|                       | Athlete | Coach | Chaperone | Judge | Head Judge | Competition<br>Organiser | Federation<br>President |
|-----------------------|---------|-------|-----------|-------|------------|--------------------------|-------------------------|
| Athlete               | X       | X     | X         |       |            |                          |                         |
| Coach                 | X       | X     | X         |       |            |                          |                         |
| Chaperone             | X       | X     | X         |       |            |                          |                         |
| Judge                 |         |       |           | X     | X          |                          |                         |
| Head Judge            |         |       |           | X     | X          |                          |                         |
| Competition Organiser |         |       |           |       |            | X                        | X                       |
| Federation President  |         |       |           |       |            | X                        | X                       |

Tabela powyżej da Ci wgląd w możliwe do połączenia funkcje, które są akceptowane (ZIELONE), nieakceptowane w ogóle (CZARNE) oraz te, które muszą być przedyskutowane z zarząd IPSF i spełniać poniższe zalecenia (CZERWONE).

- 16.6. Prezydent federacji może startować w zawodach, jeśli zarząd IPSF zostanie o tym poinformowany nie później, niż na 3 miesiące przed zawodami, a poniższe zastrzeżenia są spełnione:
- Prezes Federacji nie ma kontaktów z sędziami ani z zawodnikami
  - Prezes Federacji nie ma kontaktów z formularzami / muzyką / strojami zawodników oraz nie posiada żadnych tajnych informacji co do powyższych
  - Prezes Federacji nie może w żaden sposób ogłaszać / wizualnie reprezentować federacji swoją osobą
  - Prezes Federacji musi wystąpić pierwszy, aby asystować przez resztę weekendu
  - Prezes Federacji musi dostarczyć dowodów istnienia komitetu organizacyjnego zawodów, którzy mają pełny kontakt z sędziami i zawodnikami
  - Prezes Federacji musi dostarczyć dowód, że aktualny organizator zawodów ma w pełni kontrolę nad wszystkim, co dotyczy organizacji zawodów.

**Jeśli powyższe reguły zostaną złamane, Prezes Federacji otrzyma karę i możliwe zawieszenie.**

## 17 KARY

Zawodnik może zostać ukarany przez Sędziego Głównego za następujące przewinienia:

*\*Zobacz również: Kary Głównego Sędziego*

- 17.1. Złamanie zasad, regulacji i Kodu Etyki. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.2. Poświadczenie nieprawdy lub podanie niepełnej informacji w formularzu aplikacyjnym. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.3. Niesportowe lub antyspołeczne zachowanie.
- 17.4. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu trwania utworu.
- 17.5. Bezpośredni kontakt z widownią ze sceny (jak gestykulacja, mówienie do publiczności itp.)
- 17.6. Niedozwolona choreografia, kostium, uczesanie czy makijaż (wg. wytycznych). Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.7. Posiadanie biżuterii i rekwizytów (wg. wytycznych).
- 17.8. Obecność telefonu komórkowego na scenie podczas ceremonii wręczenia medali lub w programie Kiss & Cry.
- 17.9. Brak dresu lub noszenie nieodpowiedniego dresu (wg. wytycznych).
- 17.10. Przybycie spóźnionym na rejestrację (lub nie przybycie wcale) i próby bez ważnego powodu.
- 17.11. Przybycie spóźnionym za kulisami przed występem.
- 17.12. Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi.
- 17.13. Zawodnicy, którzy są sygnalizowani z za sceny podczas swojego występu (wlicza się w to również bycie sygnalizowanym z publiczności)
- 17.14. Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolica Sędziowskiego i/lub pokoju lub rozpraszający widok Sędziów z jakiegokolwiek punktu podczas zawodów.
- 17.15. Główny Sędzia rezerwuje sobie prawo do nakładania kar z którychkolwiek punktów podczas zawodów lub później, jeśli uzna to za niezbędne. Jeśli będzie miało to wpływ na pozycje na podium, organizator poprawi



wyniki i rozda medale poprawnie.

**Uwaga:** Kary Sędziego Głównego mogą zostać nałożone w dowolnym momencie zawodów, mogą też zostać nałożone dyskwalifikacje pokonkursowe.

## **18 WYNIKI**

- 18.1. Wszystkie wyniki zostają zebrane za pomocą komputera.
- 18.2. Wyniki zostają zebrane i przekazane zgodnie z National Scoring Information.
- 18.3. Wyniki eliminacji będą przekazane zawodnikom, kiedy ich punktacja będzie ogłaszana.
- 18.4. Zawodnik musi czekać na swoje wyniki w specjalnej strefie do tego przeznaczonej. Tylko trenerzy zarejestrowani w IPSF mają pozwolenie do asystowania zawodnikom. Zawodnicy i trenerzy muszą być ubrani w dresy podczas ogłaszania wyników.
- 18.5. Zawodnicy i trenerzy nie mogą przynosić toreb w strefę kiss and cry oraz w obszar sceny. Bezpieczne miejsce będzie zapewnione przez organizatora na dobytek zawodnika.
- 18.6. Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii wręczenia medali.
- 18.7. Wszyscy zawodnicy, którzy zakwalifikowali się na WPSC, będą wymienieni na stronie IPSF, w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin.

## **19 NAGRODY**

- 19.1. Na Narodowych Mistrzostwach, każdy zawodnik konkuruje o tytuł Narodowego Mistrza Pole Sport 20XX. W Otwartych Mistrzostwach, każdy zawodnik konkuruje o tytuł Mistrza Pole Sport w kategorii Otwartej 20XX.
- 19.2. Tylko sportowe, treningowe buty lub gołe stopy dozwolone są na scenie podczas ceremonii medalowej.
- 19.3. Zwycięzca z każdej kategorii, z każdej sekcji, otrzymuje złoty medal.
- 19.4. Drugie i trzecie miejsce otrzymuje kolejno srebrny i brązowy medal.
- 19.5. Wszyscy zawodnicy otrzymują certyfikaty uczestnictwa.
- 19.6. Nagrody pieniężne czy inne prezenty nie mogą być dane, jak tylko na drodze wsparcia lub sponsoringu. Wszystkie umowy sponsorskie oferowane w relacji do zawodnika będą ogłoszone przez Organizatora przed zawodami, jak najszybciej, jak tylko umowa będzie zawarta i przed rozpoczęciem finałów.

## **20 TRENERZY**

- 20.1 Aby zostać trenerem zarejestrowanym w IPSF, trener musi ukończyć co najmniej kurs poświęcony Kodeksowi Punktów wedle sprzętu i bieżącego roku, w którym trenuje (tj. jeśli trenuje Aerial Hoop, trener musi ukończyć kurs Kodeksu Punktów Aerial Hoop w roku zawodów), a także kwalifikację z anatomii (która obejmuje rozgrzewka i relaksacja, a kurs obejmuje egzamin – może to być kurs uniwersytecki lub kurs IPSF Anatomia, Fizjologia i Biomechanika). Gorąco polecamy także kurs coachingowy. Trener powinien następnie przedstawić te kwalifikacje IPSF i będzie zobowiązany do uiszczenia opłaty rejestracyjnej. Opłata jest roczna. IPSF poinformuje trenerów, jeśli będą wymagane jakiejkolwiek zmiany i zapewni wystarczającą ilość czasu i możliwość zdobycia dodatkowych kwalifikacji.
- 20.2 Wszyscy trenerzy, którzy podpisują formularz figur obowiązkowych i formularz bonusów technicznych, muszą być zarejestrowanymi trenerami IPSF. Tylko rozpoznani przez IPSF trenerzy, którzy podpisują formularze, będą uważani za trenera danego sportowca i w związku z tym będą mu przysługiwały przywileje z tego tytułu.
- 20.3 Wszyscy trenerzy muszą ukończyć swoje certyfikowanie na minimum 2 tygodnie przed zawodami, w których chcą reprezentować swojego zawodnika. Trenerzy muszą przedłożyć ten dowód na 2 tygodnie przed zawodami (innymi słowy, jeśli trener będzie podchodził do kursu, który wymaga egzaminu, terminu kursu muszą być przestrzegane; dla wszystkich kursów IPSF, 2 tygodnie muszą być wzięte pod uwagę na ocenę ideo egzaminu.)
- 20.4 Trener musi być ubrany w pasujący dres, reprezentujący swój klub/szkołę (Narodowe) lub kraj (Międzynarodowe zawody).
- 20.5 Tylko zarejestrowani trenerzy IPSF mogą towarzyszyć zawodnikowi na kanapie Kiss and Cry i muszą, tak jak i zawodnik, być ubrani w swoje dresy i tenisówki/ mieć gołe stopy. Maksymalnie 2 aprobowanych trenerów może towarzyszyć zawodnikowi na Kiss and Cry.
- 20.6 Trenerzy uznani przez IPSF mają obowiązek nosić taki sam dres, jak sportowiec, którego trenują. Duetowi zawodnicy muszą mieć na sobie dopasowane dresy podczas Kiss and Cry oraz podczas ceremonii wręczenia medali dla swojej kategorii.
- 20.7 Młodzi zawodnicy (każdy zawodnik poniżej 18 roku życia) mogą mieć zarejestrowanego trenera IPSF ze sobą na kanapie Kiss and Cry, nawet jeśli nie jest On ich zarejestrowanym trenerem na danych zawodach.

- 20.8 W Kiss and Cry nie może przebywać nikt inny niż sportowcy i trenerzy zarejestrowani w IPSF. Podczas zawodów m.in. sportowcy mogą brać udział w Kiss and Cry wyłącznie w oczekiwaniu na własne wyniki.
- 20.9 Trenerzy mogą zostać narażeni na sankcje w przypadku naruszenia któregoś z zasad i przepisów w swoim imieniu lub w imieniu swojego zawodnika.

## **21 DYSKWALIFIKACJA**

Zawodnik może być zdyskwalifikowany przed, podczas i po zawodach. IPSF rezerwuje sobie prawo do zabrania tytułu zawodnikowi z następujących przyczyn:

- 21.1. Złamanie zasad i regulacji lub Kodu Etyki. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.2. Poświadczenie nieprawdy lub niepełne informacje w formularzu zgłoszeniowym. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.3. Niesportowe zachowanie lub postawienie zawodów, organizatora czy IPSF w złym świetle.
- 21.4. Narażanie zdrowia lub życia zawodnika, organizatora, sędziego lub widza.
- 21.5. Brak pojawienia się na scenie.
- 21.6. Używanie zakazanych gripów.
- 21.7. Niedozwolona choreografia, kostium, fryzura czy makijaż (wg. wytycznych). Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.8. Specjalne ściąganie części garderoby podczas swojego występu.
- 21.9. Specjalne dotykanie mocowania bądź kratownicy scenicznej, jako części swojego występu.
- 21.10. Każda nieautoryzowana osoba towarzysząca zawodnikowi na scenie.
- 21.11. Bezpośredni kontakt z panelem sędziowskim, aby omówić zawody lub bezpośrednio czy pośrednio wpływanie na decyzję sędziów podczas trwania zawodów.
- 21.12. Używanie wulgarnego języka czy gestów w stosunku do któregoś z przedstawicieli IPSF.
- 21.13. Wynik pozytywny testu na niedozwolone substancje (zobacz Medyczne i Dopingowe Regulacje).
- 21.14. Odmowa poddania się testom antydopingowym na żądanie.
- 21.15. Sportowcy mogą zostać narażeni na dyskwalifikację w przypadku poważnego naruszenia przepisów.
- 21.16. Każde przedstawienie przemocy będzie skutkowało dyskwalifikacją. Obejmuje to (ale nie ogranicza się do) odzwierciedlania przemocy muzyka, choreografia czy kostium.

## **Regulacje Medyczne i Dopingowe**

### **22 SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM**

Wszyscy sportowcy Elite i trenerzy uznani przez IPSF są zobowiązani do ukończenia certyfikacji WADA w zakresie zwalczania dopingu. Zdecydowanie zaleca się, aby sportowcy amatorzy i profesjonaliści również ukończyli ten trening. W przypadku sportowców, którzy nie ukończyli 18 roku życia, rodzic (rodzice) lub opiekun prawny (opiekunowie) muszą ukończyć te szkolenie. W przypadku pozytywnych wyników lub odmowy poddania się testom dopingowym, poniższe kary będą zastosowane:

- 22.1. Zawodnik z pozytywnym wynikiem testu, zostaje automatycznie zawieszony w zawodach i niemożliwym jest zastąpienie go inną osobą.
- 22.2. Punkty uzyskane przez tego zawodnika nie są brane pod uwagę przy punktacji zespołowej.
- 22.3. Zawodnik z pozytywnym testem powinien zostać zawieszony we wszystkich zawodach IPSF na okres czasu wymieniony w Kodzie WADA.
- 22.4. Pozytywny rezultat testów na substancje sterydowe skutkuje zawieszeniem zawodnika w uczestnictwie na wszystkich zawodach IPSF, na okres czterech lat. Zawodnik taki, nie będzie miał przyznanego medalu i tytułu.
- 22.5. We wszystkich sprawach dopingowych, zapisy i rekomendacje WADA powinny mieć pierwszeństwo nad jakimikolwiek dyscyplinarnymi konsekwencjami IPSF.
- 22.6. Zawodnicy z sankcjami antydopingowymi mogą zostać pozbawieni wcześniej przyznanego tytułu.

### **23 OKREŚLENIE PŁCI W SPORTCIE**

IPSF przyjął jako przewodnik rekomendacje, zasady i regulacje IOC Komisji Medycznej - Sex Reassignment in Sport. Proszę odnieść się do najnowszych regulacji IOC w tej mierze.

Zrozumiałym jest, że każdy przypadek jest poufnie i wyjątkowo traktowany. W przypadku, kiedy płeć zawodnika

jest kwestionowana, delegat medyczny (lub równoważny) z właściwego organu sportowego, mają prawo do podejmowania wszelkich decyzji związanych z płcią zawodnika.

## **Prawa i Obowiązki**

### **24. PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA**

- 24.1. Wszyscy zawodnicy muszą zapoznać się z zasadami, regulacjami i wszystkimi aktualizacjami.
- 24.2. Wszyscy zawodnicy muszą postępować zgodnie z zasadami IPSF, regulacjami i Kodem Etyki.
- 24.3. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać Kod Etyki IPSF i zachowywać się odpowiednio.
- 24.4. Zawodnicy poniżej 18 lat powinni być pod opieką osoby dorosłej (rodzica / opiekuna prawnego / trenera aprobowanego przez IPSF) z uprawnieniami do podpisu.
- 24.5. Zawodnicy są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.
- 24.6. Wszyscy zawodnicy są w pełni odpowiedzialni za swój stan zdrowia, który umożliwia im występowanie. Aby zapobiec kontuzjom i urazom, zawodnicy nie mogą wybierać elementów, które nie są wystarczająco wyćwiczone i nie czują się w nich pewnie.
- 24.7. Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.
- 24.8. Wszyscy zawodnicy muszą uczestniczyć w ceremonii otwarcia oraz w ceremonii ogłoszenia wyników eliminacyjnych (odpowiednio), chyba że jest to niemożliwe z powodów medycznych, lub są jednymi z pierwszych 2 zawodników startujących. Wszyscy finaliści muszą wziąć udział w ceremonii medalowej, chyba że nie pozwalają na to powody medyczne.
- 24.9. Należy pamiętać, że zawody rozpoczynają się w momencie rejestracji zawodnika i kończą się w momencie opuszczenia obiektu przez panel sędziowski i Organizatorów zawodów po ostatnim dniu zawodów.
- 24.10. Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.
- 24.11. Wszyscy zawodnicy muszą wyrazić zgodę na wzięcie udziału w testach antydopingowych w zgodzie z Kodem WADA. Aby zapoznać się z listą substancji zabronionych prosimy zajrzeć na stronę <https://www.wada-ama.org>. Niedostarczenie próbki na żądanie będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika, odebraniem wcześniej przyznanych tytułów i możliwością zawieszenia na przyszłe zawody IPSF.
- 24.12. Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.
- 24.13. Zawodnicy, którzy biorą udział w międzynarodowych otwartych zawodach zobowiązani są do zakupu Wizy, umożliwiającej wjazd na teren kraju, w którym odbywają się mistrzostwa. Jeśli zawodnik potrzebuje wsparcia w tej sprawie, prosimy skontaktować się z organizatorem.
- 24.14. Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF: [www.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org)
- 24.15. Ostatecznie obowiązkiem sportowca/wykonawcy jest dopilnowanie, aby przestrzegane były wszystkie zasady i przepisy. Zasada, która została naruszona, ale nie została podjęta podczas procesu sprawdzania sędziego głównego, może w dalszym ciągu zostać wyegzekwowana z tytułu naruszenia zasad na zawodach.
- 24.16. Podczas eliminacji i finałów:
  - Zawodnicy muszą występować w swojej kategorii płci, z wyjątkiem kategorii Duety, która jest mieszana.
  - Zawodnicy powinni być za kulisami na dwóch zawodników przed swoim występem.
  - Zawodnik musi czekać przed sceną, a na scenę może wejść tylko po zapowiedzi.

### **25. PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA**

IPSF i/lub Organizator zastrzegają sobie prawo do:

- 25.1. Zmiany zasad i regulacji zawodów lub załączników w dowolnym momencie. Wszystkie zmiany będą ogłaszane natychmiastowo na [www.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org).
- 25.2. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.3. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii nieuregulowanych w zasadach i regulacjach i

Kodzie Etyki przed lub w czasie zawodów.

- 25.5. Organizator musi zapewnić podstawową pierwszą pomoc na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń lub wypadków, aby zapobiec jeszcze większym urazom. Przedstawiciel medyczny ma ostateczną decyzję w sprawie zdrowia zawodnika, dotyczącej możliwości kontynuacji występu czy też jego zaprzestania.
- 25.6. IPSF i Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę czy uszkodzenie rzeczy zawodników lub ogólnodostępnych.

**Organizator jest zobowiązany do:**

- 25.7. Opublikować wszystkie powyższe zasady obowiązujące na zawodach.
- 25.8. Ogłosić wszystkie zmiany dotyczące zawodów na stronie zawodów lub stronie organizatora zawodów.
- 25.9. Zapewnić dla zawodników pomieszczenia do przebierania i rozgrzewki z dostępem do toalet, które będą oddzielne dla sędziów i widzów.
- 25.10. Zapewnić oddzielną szatnię dla młodych zawodników lub oddzielny czas, aby szatnia była na ich użytek.
- 25.11. Sprawdzić zamontowanie rur i je przetestować.
- 25.12. Udostępnić możliwość próby rur dla zawodników przed rozpoczęciem zawodów.
- 25.13. Zorganizować czyszczenie rur przed każdym występem.
- 25.14. Zapewnić komisję sędziowską wraz ze wszystkimi niezbędnymi informacjami na temat zawodów.
- 25.15. Zapewnić tymczasową opiekę pierwszej pomocy na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń.
- 25.16. Zapewnić kontrolę antydopingową w zgodzie z Kodem WADA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).

## Skargi i odwołania

### 26. SYSTEM OCENIANIA

- 26.1. Aby złożyć skargę dotyczącą punktacji, zawodnicy mogą złożyć odwołanie w ciągu 10 minut od ogłoszenia tej punktacji zgodnie z procedurą odwoławczą IPSF dotyczącą oceniania. Po tym czasie punktacja nie będzie mogła być zmieniona. Wiąże się to z kosztami, które zostaną zwrócone, jeśli skarga będzie uwzględniona.  
*\*Zobacz: Informacja dotycząca Narodowego Systemu Oceniania IPSF poniżej.*
- 26.2. Wszelkie inne skargi, dotyczące innych kwestii mogą być składane w formie pisemnej w przeciągu 7 dni roboczych.
- 26.3. Po wszystkie inne informacje prosimy o kontakt z Organizatorem.
- 26.4. Proces odwołania wygląda następująco:
  - 26.4.1. Zawodnik musi odebrać pasek punktacji od spikera natychmiast po ogłoszeniu wyników.
  - 26.4.2. Zgłoś swój zamiar odwołania w ciągu pierwszych 10 minut po ogłoszeniu Twojego wyniku do Organizatora. Obowiązkiem sportowca jest upewnienie się, że jest dokładnie poinformowany o tym, gdzie znajduje się miejsce, do którego ma się zgłosić.
  - 26.4.3. Będziesz miał możliwość obejrzenia swojego filmu, udostępnionego przez organizatora i czas na decyzję, czy chcesz kontynuować odwołanie czy nie. Na obejrzenie filmu będziesz miał 5 minut. Będziesz mógł obejrzeć wideo sam lub z Twoim trenerem IPSF i osobą udzielającą wsparcia technicznego, jeśli będzie potrzebna (osoba wsparcia technicznego związana z wyposażeniem a nie związana z zawodnikiem/zawodami). Młodzi zawodnicy i Para zawodnicy mogą mieć swojego opiekuna przy sobie.
  - 26.4.4. Aby obejrzeć wideo będziesz musiał wpłacić kaucję, która jest nierefundowana. Koszt takiej kaucji będzie ustalany przez Organizatora, we współpracy z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
  - 26.4.5. W momencie, w którym zdecydujesz się złożyć odwołanie, będziesz zobowiązany do uregulowania opłaty odwoławczej, ustalonej przez Organizatora zawodów w porozumieniu z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
  - 26.4.6. Proszę zauważyć, że opłata dotyczy tylko jednej sekcji sędziowskiej- tj. zobowiązuje Cię do opłaty każdej sekcji, w której chcesz złożyć odwołanie. Na przykład – jeśli chcesz się odwołać w sekcji Figur Obowiązkowych i Odliczeniach Technicznych, będziesz zobowiązany do zapłaty za każdą z nich.
  - 26.4.7. Po otrzymaniu Twojej wpłaty, Główny Sędzia rozpoczyna rozpatrzenie Twojego odwołania. To nastąpi tylko po otrzymaniu potwierdzenia Twojej wpłaty. Sędzia Główny będzie oceniał Twój film prywatnie i przedstawi swoje wyjaśnienia po ocenie, jeśli będą konieczne.

- 26.4.8. Kiedy Sędzia Główny skończy, omówi wyniki z zawodnikiem i IPSF Trenerem (Rodzic/Opiekun Prawny w przypadku zawodników poniżej 18 roku życia). Przeznaczy maksymalnie 10 minut na tę dyskusję (lub 15 minut, jeśli potrzebny jest tłumacz).
- 26.4.9. W przypadku, kiedy Twoje odwołanie/skarga zostanie uznana, organizator zawodów zwróci Twoją wpłatę. Jeśli Twój wynik/rezultat będzie taki sam lub niższy, Twoja wpłata nie będzie refundowana.
- 26.4.10. Twój wynik będzie zaktualizowany w dogodnym czasie dla Organizatora, ale będzie to wykonane przed ceremonią medalową.
- 26.4.11. Ostateczna decyzja sędziego jest decyzją finalną i nie podlega żadnym negocjacjom.
- 26.4.12. Zmiana punktacji zostanie wprowadzona w przypadku wyników Figur Obowiązkowych, Bonusów Technicznych oraz wyników Artystycznych i Choreograficznych w przypadku stwierdzenia jakichkolwiek zmian. W przypadku Odliczeń Technicznych, zmiana wyniku nastąpi tylko JEŚLI wynik zmieni się o 2.0 lub więcej punktów w stosunku do wyniku pierwotnego.
- 26.4.13. Jeżeli zawodnik lub jego uznany trener/rodzic/opiekun prawny IPSF stanie się agresywny, kłótlivy, agresywny lub waleczny, Sędzia Główny doda dodatkowe potrącenia Sędziego Głównego lub zdyskwalifikuje zawodnika (w zależności od wagi zachowania).

## System Oceniania IPSF (Protest)

Poniższe informacje dla zawodników i trenerów, dotyczące system oceniania używanego na Narodowych Zawodach wyjaśniają, w jaki sposób przyznawane są punkty, kiedy ogłaszane są wyniki finałowe i kilka dodatkowych informacji, które musisz wiedzieć.

### Osobista punktacja

Tvoja osobista punktacja zostanie ogłoszona w ciągu dziesięciu minut od występu. Po zakończonym występie, będziesz miał za zadanie poczekać w dresie wraz z Twoim trenerem/opiekunem na ogłoszenie Twoich wyników. Otrzymasz punktację z poszczególnych sekcji.

### Finały

Rezultaty finałów w każdej kategorii będą ogłoszone w dniu finałów, na ceremonii nagród. Zawodnicy muszą być ubrani w swoje dresy i oczekiwać wezwania do wejścia na scenę mniej więcej na 15 minut przed, mniej więcej w trakcie występu ostatniego zawodnika. Każda kategoria będzie zaproszona na scenę, a zwycięzcy będą ogłaszani razem z ich wynikiem punktowym. Wszystkie wyniki będą zamieszczone na stronie zawodów, a na stronie WPSC, w rankingu IPSF, zawodnicy zakwalifikowani.

### Informacje zwrotne

Informacje zwrotne, dotyczące indywidualnych choreografii nie będą udzielane; po zawodach wszystkie filmiki wideo będą online tak szybko, jak to tylko będzie możliwe, aby umożliwić dla zawodników i ich trenerów własną ocenę swoich występów.

### Przewodnik po Twojej punktacji

**Figury Obowiązkowe (Compulsory)** – Niski wynik wskazuje, że minimalne wymagania nie zostały spełnione, element został pominięty, lub pokazany w złej kolejności. Punkty nie zostają przyznane za element wykonany na granicy. Elementy powinny być wykonane dokładnie i poprawnie, zgodnie z minimalnymi wymaganiami.

**Bonusy Techniczne** – Niski wynik wskazuje na brak trików wykonanych zgodnie ze wskazaniem Kodeksu Punktów, niski poziom trudności wybranych do układu figur lub obu.

**Odjęcia Techniczne** – Niski wynik może w większości wskazywać na niedokładne wykonywanie figur, nieestetyczne linie oraz na fakt, że specyficzne wymagania z Kodeksu Punktów nie zostały ukazane lub wypełnione.

**Artyzm i Choreografia** – Niski wynik w tej sekcji dotyczy ruchu, pewności siebie, wrażenia artystycznego, kostiumu itd.

### Twój wynik

Jeśli nie zgadzasz się ze swoim wynikiem w określonym punkcie, masz prawo zakwestionować swoją punktację, pod warunkiem zgłoszenia jej w ciągu 10 minut od otrzymania wyników. Tylko skargi dotyczące konkretnej sekcji mogą być zgłaszane w ciągu 10 minut. Proszę kierować się wówczas procedurą Skargi i Odwołania, jeśli chcesz zakwestionować swoje wyniki.

### Opłata – ustalona przez Narodową Federację i IPSF

Za zgłoszenie protestu dotyczącego wyników pobierana jest opłata. Jeśli jakiegokolwiek wyniki zostaną zmienione w górę (tj. protest jest udany), opłata zostanie niezwłocznie zwrócona zawodnikowi. Opłatę należy uiścić przed rozpoczęciem przez Sędziego Głównego oceny spornych elementów. Opłatę należy uiścić po zarejestrowaniu protestu gotówką, PayPal lub kartą kredytową/debetową wyłącznie do federacji narodowej (dla zawodów krajowych lub otwartych) lub IPSF (dla zawodów światowych) – organizator zawodów określi i zorganizuje metodę płatności. Opłata naliczana jest za każdą kwestionowaną sekcję.

## POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH

### Cel

Ta polityka określa podejście International Pole Sports Federation (IPSF) do zawodników, którzy zgłosili swoje uczestnictwo w zawodach narodowych i międzynarodowych i nie wzięli udziału w ewencie.

### Kontekst

Polityka ta została wprowadzona jako rezultat pojawiania się sytuacji, w których zawodnik nie pojawia się, mimo zgłoszenia, na zawodach, bez poinformowania o tym fakcie organizatorów. Pozwala to wyeliminować następujące problemy:

- Zniechęcenie innych zawodników uczestniczących w zawodach
- Powodowanie opóźnień dla organizatorów
- Rozczarowanie widzów i fanów
- Poważne zakłócenie przebiegu zawodów
- Tworzenie problemów ze sponsorami

### Oczekiwanie Informowania Organizatora Zawodów

Zawodnicy, którzy nie mogą uczestniczyć w zawodach, a dokonali swojego zgłoszenia, powinni spełnić przynajmniej **jedno** z poniższych oczekiwań, wedle powodu, dla którego nie mogą się pojawić oraz w zależności na ile przed zawodami taki fakt ma miejsce:

1. Zawodnik ma obowiązek poinformować organizatora narodowych bądź międzynarodowych zawodów o swojej nieobecności. Limit czasowy na powyższe to **trzy tygodnie** przed data zawodów. W gestii zawodnika jest poznanie ostatecznej daty.
2. Zawodnik, który musi zrezygnować z uczestnictwa po wyznaczonej dacie, jest zobowiązany poinformować organizatora najszybciej, jak to tylko będzie możliwe (akceptowane jest, aby ten fakt zgłosił kto inny w imieniu zawodnika). Dokumentacja medyczna (z kopią przetłumaczoną na język angielski, jeśli oryginał nie jest w tym języku) musi zostać dostarczona do organizatora.
3. Zawodnik, który nie ma zdrowotnego powodu, aby nie uczestniczyć w zawodach, powinien w skrócie opisać swoją sytuację i przesłać organizatorowi zawodów, a jego przypadek zostanie oceniony przez Zarząd IPSF czy podany powód jest wystarczający. Jeśli nie, powyższe sankcje zostaną zastosowane.

### IPSF Procedury Powiadamiania

- 1.1 Zawodnik ma do **siedmiu dni** po zawodach czas, aby przesłać wymienione powyżej informacje.
- 2.1 Jeśli formularze nie zostaną przesłane w ciągu **siedmiu dni**, IPSF prześle zawodnikowi informację, że zostaje zarejestrowany z sankcją **niepojawienia się na zawodach**.
- 3.1 Jeśli nie będzie na powyższą wiadomość odpowiedzi, IPSF zarejestruje zawodnika jako nieobecnego na zawodach, oraz nałoży na niego sankcje (opis poniżej).
- 4.1 Aby zarejestrować apelację, zawodnik musi to zrobić w ciągu **siedmiu dni** od otrzymania potwierdzenia o zarejestrowaniu jako nieobecny na zawodach. Apelacja będzie rozpatrywana przez Komisję Wykonawczą IPSF.

### Sankcje

Zawodnik, który nie spełni wszystkich kryteriów związanych z polisą niepojawienia się na zawodach, zostanie zarejestrowany jako nieobecny, oraz zostanie zakaz brania udziału we wszystkich regionalnych, narodowych i międzynarodowych zawodach IPSF, na okres jednego roku, liczonego od daty zawodów. Cała lista (nazwiska i zawody) jest publikowana na stronach IPSF.



## DODATEK 1

### ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY

Te elementy i ruchy są całkowicie zabronione i są dodatkiem do zabronionych ruchów i elementów wymienionych w Kodeksie Punktów. Ten zakaz podlega uzgodnieniu z FIG, uwzględniając współistnienie tych dwóch ciał i jest bezpośrednio z FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (wraz z postanowieniami dotyczącymi innych kodów gimnastycznych, wymienionych w tym dokumencie). Pamiętaj, że kary będą zastosowane w przypadku naruszenia.

W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

| PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS |                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CODE NR.                      | NAME                                             | LINK                                                                                                                                                                                              |
| A 184                         | EXPLOSIVE A-FRAME                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>                                                         |
| A 186                         | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>                                               |
| A 194                         | EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>                                     |
| A 196                         | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>                           |
| A 198                         | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a> |
| A 205                         | EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>                                     |
| A 206                         | EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>                     |
| A 207                         | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>                           |
| A 208                         | EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>             |
| A 215                         | STRADDLE CUT                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>                                                                   |
| A 216                         | STRADDLE CUT TO L-SUPPORT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>                                         |
| A 217                         | STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>                     |
| A 218                         | STRADDLE CUT TO V-SUPPORT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>                                         |
| A 219                         | STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>                                 |
| A 220                         | STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a> |
| A 225                         | HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>                           |
| A 226                         | HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>                     |
| A 227                         | HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>                   |

|       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 228 | HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>                                     |
| A 237 | HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>                                                         |
| A 239 | HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>                                                           |
| A 240 | HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>                                             |
| A 309 | FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>                                                         |
| A 310 | FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM) | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a> |
| A 326 | FLAIR TO WENSON                                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>                                                                                         |
| A 327 | FLAIR ½ TURN TO WENSON                                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>                                                                               |
| A 328 | FLAIR 1/1 TURN TO WENSON                                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>                                                                       |
| A 329 | FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON                                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>                                                               |
| A 337 | FLAIR TO LIFTED WENSON                                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>                                                                           |
| A 338 | FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>                                                                 |
| A 339 | FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>                                                         |
| A 364 | HELICOPTER                                                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>                                                                                                   |
| A 365 | HELICOPTER TO WENSON                                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>                                                                               |
| A 366 | HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>                                           |
| A 368 | HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>                                               |
| A 374 | HELICOPTER TO SPLIT                                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>                                                                                 |
| A 375 | HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>                                                             |
| B 104 | STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN                                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>                                                                     |
| B 106 | STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>                                                     |
| B 114 | 1 ARM STRADDLE SUPPORT                                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>                                                                           |
| B 115 | 1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>                                                                 |
| B 116 | 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>                                         |
| B 117 | 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>                                                     |

|       |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B 124 | STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN                                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>                                                                                     |
| B 126 | STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>                                                                   |
| B 134 | L-SUPPORT 1/1 TURN                                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>                                                                                                         |
| B 136 | L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE                                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>                                                                                         |
| B 145 | STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN                                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>                                                                                       |
| B 147 | STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN                                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>                                                                                       |
| B 157 | V-SUPPORT 1/1 TURN                                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>                                                                                                         |
| B 159 | V-SUPPORT 2/1 TURN                                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>                                                                                                         |
| B 170 | HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN                                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>                                                                                             |
| B 186 | STRADDLE PLANCHE                                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>                                                                                                             |
| B 187 | STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP                                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>                                                                                       |
| B 200 | PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>                                         |
| B 208 | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>                                                   |
| B 210 | STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a> |
| B 218 | PLANCHE                                                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>                                                                                                                               |
| B 219 | PLANCHE TO PUSH-UP                                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>                                                                                                         |
| B 220 | PLANCHE TO LIFTED WENSON                                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>                                                                                             |
| C 108 | 3/1 AIR TURNS                                                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>                                                                                                                   |
| C 118 | 2 ½ AIR TURNS TO SPLIT                                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>                                                                                                     |
| C 119 | 3/1 AIR TURN TO SPLIT                                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>                                                                                                   |
| C 153 | GAINER ½ TWIST TO SPLIT                                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>                                                                                                   |
| C 156 | GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT                                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>                                                                                               |
| C 159 | GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT                                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>                                                                                             |
| C 144 | GAINER ½ TWIST                                                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>                                                                                                                     |
| C 147 | GAINER 1 ½ TWIST                                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>                                                                                                                 |
| C 150 | GAINER 2 ½ TWIST                                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>                                                                                                               |

|       |                                                |                                                                                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 193 | TUCK JUMP TO SPLIT                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>                                                           |
| C 194 | ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>                                                 |
| C 325 | STRADDLE JUMP TO SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>                                                   |
| C 326 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>                                         |
| C 327 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>                                 |
| C 328 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>                                   |
| C 336 | STRADDLE JUMP TO PUSH UP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>                                               |
| C 337 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>                                     |
| C 338 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>                             |
| C 339 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>                               |
| C 347 | STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>                                   |
| C 348 | ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>                         |
| C 349 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>               |
| C 350 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>                   |
| C 365 | FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>                         |
| C 366 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>               |
| C 367 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>       |
| C 368 | 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a> |
| D 250 | BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>             |
| C 376 | FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>               |
| C 377 | FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>                         |
| C 378 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>                 |
| C 379 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>               |
| C 395 | SPLIT JUMP TO SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>                                                         |

|       |                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 396 | ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>                                           |
| C 397 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>                                   |
| C 398 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>                                     |
| C 406 | SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>                                       |
| C 407 | ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>                           |
| C 408 | 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>                     |
| C 409 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>           |
| C 416 | SPLIT JUMP TO PUSH UP                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>                                                 |
| C 417 | ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>                                       |
| C 418 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>                               |
| C 419 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>                                 |
| C 435 | SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>                                       |
| C 436 | SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>                             |
| C 446 | SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>                                   |
| C 476 | SCISSORS LEAP TO SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>                                               |
| C 477 | SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>                                     |
| C 478 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>                             |
| C 487 | SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV) | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a> |
| C 488 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>             |
| C 497 | SCISSORS LEAP TO PUSH UP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>                                           |
| C 498 | SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>                               |
| C 500 | SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>       |
| C 505 | SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>                               |
| C 506 | ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>                     |

|       |                                                       |                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 555 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>FRONTAL SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>                             |
| C 556 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>                     |
| C 558 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>                         |
| C 566 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH<br>UP                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>                                         |
| C 567 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>                                 |
| C 569 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>                                     |
| C 570 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO<br>PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>                                   |
| C 584 | BUTTERFLY                                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>                                                                                     |
| C 587 | BUTTERFLY 1/1 TWIST                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>                                                                 |
| C 590 | BUTTERFLY 2/1 TWIST                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>                                                                 |
| D 146 | 3/1 TURNS                                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>                                                                                     |
| D 157 | 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>                                                 |
| D 168 | 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL<br>SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>                                       |
| D 189 | 3/1 TURNS WITH LEG AT<br>HORIZONTAL                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>                                     |
| D 200 | 3/1 TURNS WITH LEG AT<br>HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a> |
| D 228 | BALANCE 3/1 TURNS                                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>                                                                   |
| D 239 | BALANCE 3/1 TURNS TO<br>VERTICAL SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>                               |



## OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY

Te elementy i ruchy są ograniczone, oznacza to, że mogą być prezentowane tylko raz podczas choreografii i są dodatkiem do zabronionych ruchów i elementów wymienionych w Kodeksie Punktów. Oznacza to, że zawodnicy mogą zaprezentować poniższe elementy nie więcej, niż raz w choreografii. Te ograniczenia podlegają uzgodnieniu z FIG, uwzględniając współistnienie tych dwóch ciał i jest bezpośrednio z FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (wraz z postanowieniami dotyczącymi innych kodów gimnastycznych, wymienionych w tym dokumencie). Pamiętaj, że kary będą zastosowane w przypadku naruszenia.

Dodatkowo do wymienionych elementów, które również są ograniczone do ilości nie większej, niż jeden raz z każdego rodzaju w choreografii należą:

- pivots (jak w gimnastyce rytmicznej, a konkretnie w pozycji poziomej, attitude i needle pivots)
- walkovers (do przodu i do tyłu, wliczając start na podłodze)
- ruchy z capoeiry
- wachlarze dowolnego rodzaju
- krążenia

Zasadniczo nie dopuszcza się elementów / ruchów o skręcie przekraczającym 720°. Należy pamiętać, że elementy ograniczone odnoszą się do elementów bez kontaktu z aparatem.

W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

Jeśli wykonywany jest więcej niż jeden ograniczony element danego typu, ten dodatkowy element jest uważany za element zabroniony i będzie skutkować odliczeniem -5 od sędziego głównego. Wykonanie powtórzenia ograniczonego elementu będzie traktowane jako zabroniony element, co skutkuje karą -5 za powtórzenie.

| LIMITED ELEMENTS |                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CODE NR.         | NAME                                            | LINK                                                                                                                                                                                                    |
| A 265            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>                                         |
| A 266            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>                                 |
| A 267            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>               |
| A 268            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>               |
| A 277            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>                   |
| A 278            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a> |
| A 279            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a> |
| A 285            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>                                   |
| A 287            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>                 |
| A 305            | FLAIR (1 OR 2)                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>                                                                         |
| A 315            | FLAIR TO SPLIT                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>                                                                     |



|       |                                    |                                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 317 | FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>                                   |
| A 319 | FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%E1%84%B8%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%E1%84%B8%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>               |
| A 320 | FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%E1%84%B8%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%E1%84%B8%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a> |
| A 330 | FLAIR BOTH SIDES                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>                                                 |
| C 103 | 1/1 AIR TURN                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>                                                         |
| C 105 | 2/1 AIR TURNS                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>                                                       |
| C 113 | 1/2 AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>                                       |
| C 114 | 1/1 AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>                                       |
| C 115 | 1 ½ AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>                                           |
| C 116 | 2/1 AIR TURNS TO SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>                                     |
| C 182 | TUCK JUMP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>                                                               |
| C 184 | 1/1 TURN TUCK JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>                                             |
| C 186 | 2/1 TURNS TUCK JUMP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>                                           |
| C 223 | COSSACK JUMP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>                                                         |
| C 225 | 1/1 TURN COSSACK JUMP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>                                       |
| C 227 | 2/1 TURNS COSSACK JUMP             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>                                     |
| C 264 | PIKE JUMP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>                                                               |
| C 266 | 1/1 TURN PIKE JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>                                             |
| C 268 | 2/1 TURNS PIKE JUMP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>                                         |
| C 314 | STRADDLE JUMP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>                                                       |
| C 316 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>                                     |
| C 318 | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>                                 |
| C 354 | FRONTAL SPLIT JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>                                             |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                                                             |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 356 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>                                             |
| C 358 | 2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>                                           |
| C 384 | SPLIT JUMP                                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>                                                                                 |
| C 386 | 1/1 TURN SPLIT JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>                                                               |
| C 388 | 2/1 TURNS SPLIT JUMP                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>                                                           |
| C 424 | SWITCH SPLIT LEAP                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>                                                                   |
| C 465 | SCISSORS LEAP                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>                                                                           |
| C 466 | SCISSORS LEAP ½ TURN                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>                                                                 |
| C 467 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>                                                         |
| C 545 | 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>                                                     |
| C 546 | 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>                                             |
| C 548 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>                                                         |
| C 549 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>                                                       |
| D 142 | 1/1 TURN                                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>                                                                                     |
| D 144 | 2/1 TURNS                                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>                                                                                   |
| D 153 | 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>                                                 |
| D 155 | 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>                                               |
| D 164 | 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>                                       |
| D 166 | 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>                                     |
| D 185 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>                                       |
| D 187 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>                                     |
| D 196 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>   |
| D 198 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a> |

|       |                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D 207 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>   |
| D 209 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a> |
| D 224 | BALANCE 1/1 TURN                                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>                                                                               |
| D 226 | BALANCE 2/1TURNS                                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>                                                                               |
| D 235 | BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>                                           |
| D 237 | BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>                                         |
| D 246 | BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>                                 |
| D 248 | BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>                               |
| D 264 | ILLUSION                                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>                                                                                               |
| D 265 | ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>                                                           |
| D 266 | ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>                                                 |
| D 276 | DOUBLE ILLUSION                                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>                                                                                 |
| D 277 | DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>                                             |
| D 278 | DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>                                   |
| D 285 | FREE ILLUSION                                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>                                                                                     |
| D 286 | FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>                                                 |
| D 287 | FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>                                       |
| D 297 | FREE DOUBLE ILLUSION                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>                                                                       |
| D 298 | FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>                                   |
| D 299 | FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>                         |

## DODATEK 2

### ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA POLE SPORTS

Reguły zawarte w tym dodatku są załącznikiem do Narodowych Reguł i Zasad i odnoszą się do zawodów WPSC. Reguły te są obowiązkowe do zapoznania się, razem z Regułami i Zasadami zawodów Narodowych. W sytuacji rozbieżności w zasadach między tymi regułami, a regułami Narodowymi, pierwszeństwo mają reguły WPSC.

Proszę zauważyć, że kontakt z organizatorem będzie przeprowadzany pod adresem [ipsfathletes@ipsfsports.org](mailto:ipsfathletes@ipsfsports.org)

## Wybór

### 1. SEKCJA - ELITE

- Tylko zawodnicy Elite kwalifikujący się poprzez narodowe zawody, aprobowane przez IPSF, mogą brać udział w WPSC.
- Zawodnik zajmujący pierwsze (1) miejsce w kategoriach Elite, automatycznie kwalifikuje się na WPSC.
- Zawodnik zajmujący drugie (2) miejsce w kategoriach Elite zakwalifikuje się, jeśli spełni minimum punktowe, które jest określane przez IPSF co roku. Minimum punktowe, które jest do zdobycia na Narodowych/Open Mistrzostwach na obecny sezon to 27 punktów dla kategorii Masterzy 40+, Masterzy 50+ i Masterzy 60+ i 33 punkty dla wszystkich pozostałych kategorii. Zawodnik z 3 i 4 miejsca może być przyjęty na WPSC jako zawodnik rezerwowi, jeśli zawodnik z 1 lub 2 miejsca nie może wziąć udziału. Wymagania minimum punktowego mogą zostać zmienione w którymkolwiek momencie. W takim wypadku zawodnik zostanie poinformowany o zmianach przez organizatora zawodów.
- Rezerwowi zawodnicy Elite mogą aplikować do udziału w WPSC tylko w przypadku, jeśli zakwalifikowany zawodnik nie jest w stanie wziąć udziału/rywalizować.

### 2. KATEGORIE

Każda z poniższych kategorii Elite wchodzi w skład WPSC zgodnie z ustaleniami i według uznania IPSF. Tylko dwóch zawodników może reprezentować kraj w każdej z tych kategorii.

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety   | • Juniorzy Chłopcy                |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki              |
| • Seniorki 30+ Kobiety   | • Novice Chłopcy                  |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre Novice                      |
| • Masterki 40+ Kobiety   | • Duety Novice                    |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Duety Juniorzy                  |
| • Masterki 50+ Kobiety   | • Duety Młodziki                  |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Duety Seniorzy (Męsko/Męskie)   |
| • Masterki 60+ Kobiety   | • Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)  |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Duety Seniorki (Damsko/Damskie) |
| • Juniorki Dziewczynki   | • Para Pole                       |

### 4. PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW

- 4.1 Wszyscy aplikujący na WPSC muszą mieć obywatelstwo lub rezydenturę kraju, który chcą reprezentować
- 4.3 Zawodnik kwalifikuje się poprzez udział w Narodowych lub Otwartych Mistrzostwach.
- 4.8 Tytuł World Pole Sports Champion 20XX w każdej kategorii jest tytułem dożywotnim do momentu, kiedy nie zostanie odebrany nałożonymi na zawodnika sankcjami.
- 4.10 Tylko dwóch zawodników w każdej kategorii może reprezentować dany kraj. Zawodnicy rezerwowi nie będą zapraszani, jeśli zawodnik uczestniczący zrezygnuje po zakończeniu aplikacji na WPSC.
- 4.11 Drugi lub trzeci vice-mistrz (3 i 4 zawodnik) może być zaakceptowany na WPSC jako zawodnik rezerwowi. (Rezerwowi zawodnik musi aplikować na WPSC na tych samych warunkach)

## Proces Aplikacji

### 5. APLIKACJA WSTĘPNA

- 5.1 Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy muszą:
- Wypełnić formularz on-line. Link do formularza będzie dostarczony wraz paczką informacji aplikacyjnych, wysłanych do każdego zakwalifikowanego zawodnika.
- 5.2 Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione po angielsku.
- 5.6 Zawodnicy muszą reprezentować kraj, z którego się zakwalifikowali w swoich narodowych zawodach lub który zadeklarowali podczas otwartych zawodów. W przypadku podwójnego obywatelstwa, zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WPSC. Zawodnik planujący zmienić kraj, który reprezentuje, musi to wykonać na rok zawodniczy wcześniej przed planowaną zmianą. Duety mogą reprezentować tylko jeden kraj i dwóch zawodników musi dostarczyć potwierdzenie obywatelstwa i dostosować się do tych warunków. Jest również ważne by zapamiętać, iż w przypadku, kiedy jeden z zawodników duetowych występował już w tym roku reprezentując konkretny kraj (lub w roku poprzednim), oboje zawodników muszą reprezentować ten kraj.
- 5.9 Jeśli jeden zawodnik z duetu zostanie kontuzjowany przed WPSC i będzie to uniemożliwiało mu start (mając potwierdzenie od lekarza), nie ma możliwości zamiany partnera. Taki Duet będzie zmuszony się wycofać, jeśli jeden z partnerów nie będzie mógł startować.

### 6 WYBÓR MUZYKI

- 6.5 Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 przed podanym terminem w Pakiecie Powitalnym, na adres [ipsfathletes@ipsfsports.org](mailto:ipsfathletes@ipsfsports.org).
- 6.7 Jeśli zawodnik chciałby, aby jego CD lub USB zostały zwrócone, prosimy zaznaczyć to podczas próby i odebrać je z recepcji podczas ostatniej godziny, ostatniej finałowej kategorii, w ostatnim dniu finałowym.

## Proces Rejestracji

### 8 REJESTRACJA ZAWODNIKA

- 8.2 Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ze sobą paszport z jedną (1) jego kopią, aby dostarczyć to na rejestrację. W przypadku, kiedy kraj zawodnika posługuje się zarówno paszportem, jak i dowodem osobistym, obydwie te formy muszą być ze sobą zabrane.
- 8.4 Podczas rejestracji wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę na poniższe:
- Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika, pokrywane są przez niego, nie przez IPSF.
  - Bycie nagrywanym, filmowanym i/lub fotografowanym przez media, zatwierdzone przez IPSF.
  - Przystępowanie do World Pole Sports Championships na własne ryzyko. Jakiegokolwiek urazu lub wypadki, które mogą się wydarzyć, są na odpowiedzialność zawodnika, nie Organizatora czy IPSF.
  - Nosić narodowy dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
- 8.6 Wszyscy zawodnicy muszą przedstawić dowód swojego ubezpieczenia / medycznego zabezpieczenia, które zabezpiecza ich podczas uczestnictwa w zawodach. Zabezpieczenie takie powinno rozpoczynać się w dzień prób WPSC i powinno być ważne przez całe zawody. Prosimy o dostarczenie dokumentów w j. angielskim lub dostarczyć tłumaczenie wraz z oryginałem.

## Współzawodnictwo

### 10 STRÓJ

- 10.15 Flaga narodowa kraju reprezentanta może być noszona na kostiumie, ale nie może być większa niż 10x10cm.
- 10.18 Tylko zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF mogą nosić dresy narodowe.
- Aby zapoznać się z WSZYSTKIMI zasadami i przepisami dotyczącymi dresów, które należy wziąć pod uwagę, zapoznaj się z dokumentem 'Tracksuit Appendix' wydanym jako odrębny dokument. Niniejszy dokument zawiera wytyczne dotyczące studiów, regionalnych, dresy narodowych i neutralnych oraz to, co jest dozwolone na zawodach IPSF

### 19. NAGRODY

- 19.1 Na WPSC każdy zawodnik zмага się o tytuł World Pole Sports Champion 20XX.

## DODATEK 3

### PARA POLE

**Poniższe zasady mają służyć jako dodatek do Kodeksu Punktów i Narodowych Reguł i dotyczą sekcji Para Pole. Poniższe reguły należy czytać równolegle z Kodeksem Punktów i Narodowymi Regułami (i dodatkiem 2, który dotyczy WPSC).**

Sprostanie interesom para-sportu jest groźbą jednostronnych i przewidywalnych zawodów, w których najmniej upośledzony zawodnik zawsze wygrywa. Aby temu zapobiec, para-zawodnicy są podzieleni na kategorie dla konkurencji opartej na ich upośledzeniu – nazywane klasami sportowymi. System klasyfikacji IPC opisuje, który zawodnik nadaje się do współzawodnictwa i jak zawodnicy są pogrupowani podczas zawodów. Jest to w pewnym sensie podobne, do grupowania zawodników wg. wieku, płci czy wagi.

W para-sporcie zawodnicy są pogrupowani według stopnia ograniczenia aktywności wynikającego z upośledzenia. Różne sporty wymagają od sportowców wykonywania różnych czynności. Ponieważ sporty wymagają różnych aktywności, wpływ upośledzenia na każdy sport również jest różny (w oparciu o Classification Model Rules for Para Sports, styczeń 2017- IPC International Paralympics Comité, dostępne na [www.paralympic.org/classification](http://www.paralympic.org/classification)). W związku z tym, aby zminimalizować wpływ upośledzenia na wyniki pole sport, klasyfikacja jest obecnie wyszczególniona w pole sport.

W Pole Sports, IPSF wybrał następujące warunki, uprawniające do zawodnictwa w Para Pole z kolejnymi klasyfikacjami i modyfikacjami reguł:

1. Upośledzona siła mięśni:
  - a. Grupa jeden: PPMP1 – Potrafi chodzić
  - b. Grupa dwa: PPMP2 – Korzystanie z wózka inwalidzkiego
2. Brak kończyn:
  - a. Grupa jeden: PPLD1 – Obecność jednego ramienia, amputacja lub niedowład kończyny powyżej łokcia
  - b. Grupa dwa: PPLD2 – Brak jednej nogi, amputacja lub niedowład kończyny powyżej kolana
  - c. Grupa trzy: PPD3 – Obecność jednego ramienia, amputacja lub niedowład kończyny poniżej łokcia
  - d. Grupa cztery: PPD4 – Brak jednej nogi, amputacja lub niedowład kończyny poniżej kolana.
3. Upośledzenie wzroku:
  - a. Grupa PPVI: prawnie niewidoma
4. Upośledzenie intelektualne:
  - a. Grupa PPII: ograniczenie funkcjonowania intelektualnego i zachowań adaptacyjnych

### ***Opis kwalifikacji upośledzeń według Międzynarodowej Organizacji Paralimpijskiej:***

1.- Upośledzona siła mięśniowa: zmniejszona siła generowana przez mięśnie lub grupy mięśni, takie jak mięśnie jednej kończyny lub dolnej połowy ciała, spowodowane na przykład urazami rdzenia kręgowego, rozszczepem kręgosłupa lub polio.

2.- Brak kończyn: całkowity lub częściowy brak kości lub stawów w następstwie urazu (np. wypadku samochodowego), choroby (np. raka kości) lub wrodzonego niedoboru kończyn (np. Dyseli).

3.- Upośledzenie wzroku: na wzrok ma wpływ upośledzenie struktury oka, nerwów wzrokowych lub ścieżek optycznych lub kory wzrokowej. Zdolność widzenia 5% lub mniej

4. - Upośledzenie umysłowe: Sportowcy z upośledzeniem umysłowym mają ograniczone funkcjonowanie intelektualne i zdolności adaptacyjne zachowanie, które wpływa na koncepcyjne, społeczne i praktyczne umiejętności adaptacyjne wymagane w życiu codziennym. To upośledzenie musi być obecne przed 22 rokiem życia. Dotyczy to także sportowców z niepełnosprawnością intelektualną i/lub autyzmem.

Wszyscy zawodnicy startujący w dyscyplinie Para Pole mają obowiązek przedstawić na żądanie IPSF dokumentację medyczną potwierdzającą kwalifikowalność. Dokumentacja ta zostanie zweryfikowana przez niezależny panel medyczny. Decyzja tego panelu jest ostateczna. Aby nie opóźniać procesu, sportowiec powinien przed rejestracją upewnić się, że posiada całą odpowiednią dokumentację medyczną.

#### **Sportowcy z niepełnosprawnością intelektualną:**

Niepełnosprawność intelektualna to niepełnosprawność charakteryzująca się znacznymi ograniczeniami zarówno w funkcjonowaniu intelektualnym, jak i adaptacyjnym, zachowanie wyrażające się w koncepcyjnych, społecznych i praktycznych umiejętnościach adaptacyjnych. Niepełnosprawność ta powstaje przed ukończeniem 22. roku życia. Kwalifikowalność następuje zgodnie z tą definicją.

Kryteria dla sportowców z niepełnosprawnością intelektualną to:

1. Znaczące upośledzenie funkcjonowania intelektualnego, definiowane jako wynik IQ w pełnej skali, wynoszący 75 lub mniej, i;
2. Znaczące ograniczenia zachowań adaptacyjnych, wyrażające się w koncepcyjnych, społecznych i praktycznych umiejętnościach adaptacyjnych. To jest zdefiniowane jako wydajność wynosząca co najmniej 2 odchylenia standardowe poniżej średniej:
  - a) Jeden z 3 typów zachowań adaptacyjnych: umiejętności koncepcyjne, społeczne lub praktyczne
  - b) Ogólny wynik standaryzowanego pomiaru umiejętności koncepcyjnych, społecznych i praktycznych oraz;
3. Niepełnosprawność intelektualna musi być widoczna w okresie rozwojowym, czyli od poczęcia do 22. roku życia. 1. Formalna diagnoza trisomii 21 lub zespołu translokacyjnego Downa. 2. Posiadasz stwierdzoną niepełnosprawność intelektualną (jak zdefiniowane przez kryteria II1) ORAZ zdiagnozowany stan chorobowy wpływający na ich zdolność funkcjonalną.

Aby zakwalifikować się, sportowcy muszą spełnić wszystkie 3 elementy kryteriów.

#### **KRYTERIA KATEGORII PARA POLE:**

- Para Pole dzieli się na dwie kategorie wiekowe:
  - Młodziki (Mieszane) – Wiek 14-17 lat na pierwszy dzień WPSC
  - Seniorzy 18+ (Mieszane) – Wiek 18+ na pierwszy dzień WPSC
- Tylko soliści mogą konkurować; nie ma kategorii duety.
- Tylko sekcja Elite będzie otwarta na zawodach.
- Zawodnik Para Pole musi dostarczyć medyczną dokumentację, która potwierdzi możliwości udziału w kategorii Para Pole.
- Jeżeli zawodnika można sklasyfikować w kilku kategoriach, powinien on startować w kategorii, która odzwierciedla największą z ich ułomności.

Następujące poprawki i oczekiwania zostały utworzone dla sekcji Para Pole:

- Figury obowiązkowe:
  - o Zawodnicy Para Pole będą zobowiązani do przestrzegania zasad obowiązujących w sekcji amatorów, dotyczących ilości wykonywanych elementów, dopuszczalnego zakresu punktów i zakresu elementów.
  - o Ponadto, 20° tolerancja jest dozwolona we wszystkich elementach siłowych i rozciągnięcia.



- Odjęcia techniczne:
  - o Pojedyncze odjęcia:
    - Ubogie wykonanie i nieprawidłowe linie nie będą oceniane dla wszystkich zawodników Para Pole.
    - Ubogie wejścia i wyjścia z elementów i zejścia i wejścia na rurę również nie będą oceniane dla wszystkich zawodników Para Pole.
  - o Całościowe odjęcia:
    - Kryteria całej wysokości rury zostały zmienione dla zawodników Para Pole – ta kategoria będzie zobowiązana do wykorzystania 50% wysokości rury.
- W przypadku grupy braku kończyn: dozwolone będzie stosowanie protez.
- W przypadku problemów ze wzrokiem:
  - o Zawodnicy z upośledzeniem wzroku będą musieli nosić zwykłą czarną opaskę na oczy, która zakrywa wzrok sportowca, a tym samym dostosowuje ich zdolność widzenia do tego samego poziomu, co inni sportowcy w tej kategorii.
  - o Dodatkowo trenerzy zawodników będą mogli podpowiadać zawodnikom zza sceny, podczas wykonywania choreografii. Jest to ściśle regulowane i tylko następujące wskazówki będą dozwolone:
    - Wskazywanie kąta elementów w stosunku ustawienia do sędziów, posługując się godzinami (np. obrót na trzeciej itp.) będzie dozwolone.
    - Słowa, takie jak: prawo czy lewo, podłoga, dach i dystans do rury będzie dozwolone dla bezpieczeństwa zawodnika.
    - Trener i zawodnik mogą posługiwać się również wszelkiego typu słowami, które pomogą w przypadku niebezpieczeństwa, spadania ze sceny czy kolizji z rurą, takie jak STOP.
    - Jakikolwiek inne odgłosy spoza sceny (na przykład wskazywanie linii palców i kolan, trzymanie 2 sekundy czy spiny 360 i 720) będą karane przez Sędziego Głównego.
- Wszyscy zawodnicy Para Pole będą zobowiązani do przedstawienia dokumentów medycznych dla organizatora zawodów, poświadczających możliwość uczestnictwa w zawodach, dokumentujących przynależność do danej kategorii oraz mogą być poproszeni o przedstawienie dodatkowych informacji wedle późniejszych potrzeb.
- Zawodnicy para mogą mieć opiekuna, jeśli to konieczne. Nie jest to obowiązkowe.