

# Międzynarodowa Federacja Pole Sports

## Mistrzostwa Pole Sports

### *Kodeks Punktów 2018 – 2020*



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

*Copyright © IPSF LIPIEC 2018*

Dokument ten może być używany tylko i wyłącznie na potrzeby zawodów aprobowanych przez International Pole Sports Federation. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie lub kopiowanie Kodeksu Punktów, bez wyraźnej zgody IPSF, jest przestępstwem. Kodeks Punktów został przetłumaczony na podstawie oryginalnej wersji angielskiej. Wersja angielska zawsze będzie mieć pierwszeństwo, jeśli pojawią się w poniższym tekście kwestie do wyjaśnienia czy rozstrzygnięcia.



# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	<b>4</b>
<b>BONUSY TECHNICZNE</b> .....	<b>5</b>
SOLIŚCI – POJEDYNCZE BONUSY PUNKTOWE (PRZYNAWANE POJEDYNCZO): .....	5
DUETY – POJEDYNCZE BONUSY PUNKTOWE (PRZYNAWANE POJEDYNCZO): .....	6
SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE BONUSY PUNKTOWE (PRZYNAWANE ZA CAŁOŚĆ): .....	7
DUETY – CAŁOŚCIOWE BONUSY PUNKTOWE (PRZYNAWANE ZA CAŁOŚĆ): .....	8
DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO DUETY): .....	9
ODLICZENIA:.....	9
<b>ODLICZENIA TECHNICZNE</b> .....	<b>9</b>
SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODLICZENIA (ODLICZANE POJEDYNCZO): .....	9
SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODLICZENIA (ODLICZANE ZA CAŁOŚĆ): .....	10
<b>PREZENTACJA ARTYSTYCZNA I CHOREOGRAFIA</b> .....	<b>10</b>
SOLIŚCI / DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE: .....	11
SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE: .....	12
SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODLICZENIA (ODLICZANE POJEDYNCZO):.....	12
SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODLICZENIA (ODLICZANE ZA CAŁOŚĆ).....	12
<b>FIGURY OBOWIĄZKOWE</b> .....	<b>12</b>
PODZIAŁ W KATEGORIACH.....	14
WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH .....	15
ODLICZENIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH.....	16
BONUSY FIGUR OBOWIĄZKOWYCH: .....	16
<b>DEFINICJE MINIMALNYCH WYMAGAŃ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH</b> .....	<b>17</b>
<b>RUCHY ZABRONIONE I KARY:</b> .....	<b>20</b>
<b>KARY GŁÓWNEGO SĘDZIEGO:</b> .....	<b>21</b>
<b>FIGURY OBOWIĄZKOWE – SOLISCI</b> .....	<b>23</b>
Elementy Rozciągnięci (flexibility elements) .....	23
Elementy Siłowe (Strength elements) .....	44
Spiny na Rurze Statycznej (Spins on Static pole) .....	61
Spiny na rurze obrotowej (Spins on Spinning pole).....	66
MARTWY CIĄG (DEADLIFTS) - KRYTERIA: .....	75
Martwy Ciąg (Dead lifts) .....	76
<b>FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY</b> .....	<b>77</b>
Elementy synchroniczne Równoległe (Synchronised Parallel Elements) .....	77
Elementy Synchroniczne Blokujące (Synchronised Interlocking Elements) .....	78
Synchroniczne Elementy Balansu z Partnerem (Synchronised Balance Based Partner Elements).....	79
Elementy Balansu Oparte na Partnerze (Balance Based Partner Elements) .....	80
Elementy Partnerowego Balansu Siłowego (Balance Strength Partner Elements) .....	83
Elementy Latające z Partnerem (Flying Partner Elements) – tylko jeden partner może mieć kontakt z rurą.....	88
Elementy Latające z Partnerem (Flying Partner Elements) – obydwój partnerów musi mieć kontakt z rurą .....	91
Elementy Wspierające Partnera (Partner Supported Elements) .....	97
Elementy Wspierające Partnera (Partner Supported Elements) .....	99
KOMBINACJE ELEMENTÓW WYKLUCZONE Z BONUSÓW FIGUR OBOWIĄZKOWYCH .....	103
<b>FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH</b> .....	<b>104</b>
<b>FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH</b> .....	<b>108</b>
<b>SŁOWNIK:</b> .....	<b>111</b>
<b>NARODOWE / REGIONALNE MISTRZOSTWA ZASADY I REGULACJE</b> .....	<b>117</b>
<b>DEFINICJE</b> .....	<b>117</b>
<b>WYBÓR</b> .....	<b>117</b>
1 SEKCJA.....	117
2 KATEGORIE .....	118
3 WIEK.....	118
4 PROCES WYBORU ZAWODNIKA.....	119

<b>PROCES APLIKACJI .....</b>	<b>120</b>
5 APLIKACJA WSTĘPNA .....	120
6 WYBÓR MUZYKI .....	121
7 ARKUSZE PUNKTACYJNE .....	121
<b>PROCES REJESTRACJI .....</b>	<b>122</b>
8 REJESTRACJA ZAWODNIKA .....	122
<b>ZAWODY .....</b>	<b>123</b>
9 CZAS WYSTĘPU .....	123
10 KOSTIUM.....	123
11 WŁOSY I MAKIJAŻ.....	125
12 ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYCZEPNOŚĆ (GRIPY) .....	125
13 SCENA .....	125
14 RURY.....	125
15 FILMOWANIE .....	126
<b>SĘDZIOWANIE .....</b>	<b>126</b>
16 SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI .....	126
17 KARY .....	126
18 WYNIKI.....	127
19 NAGRODY.....	127
20 TRENERZY.....	127
21 DYSKWALIFIKACJA .....	128
<b>REGULACJE MEDYCZNE I DOPINGOWE .....</b>	<b>128</b>
22 SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM.....	128
23 OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE.....	129
<b>PRAWA I OBOWIĄZKI .....</b>	<b>129</b>
24. PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA .....	129
25. PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA.....	130
<b>SKARGI I ODWOŁANIA .....</b>	<b>130</b>
26. SYSTEM OCENIANIA.....	130
<b>NARODOWY SYSTEM OCENIANIA IPSF .....</b>	<b>132</b>
<b>POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIE NA ZAWODACH .....</b>	<b>133</b>
<b><u>DODATEK 1</u>.....</b>	<b>134</b>
ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY .....	134
OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY .....	140
<b><u>DODATEK 2</u>.....</b>	<b>144</b>
<b>WYBÓR.....</b>	<b>144</b>
1. SEKCJA - ELITE.....	144
2. KATEGORIE .....	144
4. PROCES WYBORU ATHLETE .....	144
<b>PROCES APLIKACJI .....</b>	<b>145</b>
5. APLIKACJA WSTĘPNA.....	145
6 WYBÓR MUZYKI .....	145
<b>PROCES REJESTRACJI .....</b>	<b>145</b>
8 REJESTRACJA ZAWODNIKA .....	145
<b>WSPÓLZAWODNICTWO .....</b>	<b>146</b>
10 STRÓJ .....	146
19. NAGRODY.....	146
<b><u>DODATEK 3</u>.....</b>	<b>147</b>
<u>PARA POLE</u> .....	147

## Wprowadzenie

System oceniania IPSF składa się z czterech części: Bonusy Techniczne, Odliczenia Techniczne, Prezentacja Artystyczna i Choreografia oraz Figury Obowiązkowe; sportowcy będą oceniani w każdej z tych czterech sekcji. Ostateczny wynik jest kombinacją punktów za Figury Obowiązkowe + Bonusy Techniczne + Odliczenia Techniczne + Prezentacja Artystyczna i Choreografia. W przypadku remisu, zwycięzcą będzie zawodnik z najwyższym wynikiem w Odliczeniach 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 zbudowanego zawodnika. Minimalna punktacja ogólna zawodnika może wynieść zero. Wszyscy zawodnicy muszą użyć rury obrotowej i statycznej (zobacz Przepisy i Regulacje). Aby zapoznać się z definicjami, prosimy zajrzeć do słowniczka.

### Sekcje

- Amatorzy
- Profesjoniści
- Elite

### Kategorie

- Seniorki
- Seniorzy
- Masterki 40+
- Masterzy 40+
- Masterki 50+
- Masterzy 50+
- Juniorki
- Juniorzy
- Novice Dziewczynki
- Novice Chłopcy
- Pre Novice
- Novice Duety
- Juniorzy Duety
- Młodziki Duety
- Seniorzy Duety (Męsko/Męskie)
- Seniorzy Duety (Damsko/Męskie)
- Seniorki Duety (Damsko/Damskie)
- 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*

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 za poziom trudności podczas całej choreografii.

### Odliczenia 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 (Amatorzy & Novice) lub jedenaście (wszystkie inne kategorie) figur obowiązkowych jest wymaganych, w zależności od sekcji i kategorii zawodnika.
- Bonusy figur obowiązkowych dla solistów i duetów.

## **Kary Głównego Sędziego**

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

Proszę zapoznać się z Zasadami i Regulacjami dotyczącymi muzyki, fryzur, makijażu oraz środków poprawiających przyczepność.

Ważne: Zawodnik będzie karany za niezastosowanie się do zasad IPSF, regulacji i do Kodeksu Postępowania Etycznego.

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. 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 prezentowania; zawodnicy muszą przesłać formularz niezależnie od tego, czy triki będą zawarte w choreografii. Przykładowy formularz można znaleźć na końcu Kodeksu Punktów. Ta sekcja podzielona jest na poszczególne części:

### ***SOLIŚCI – POJEDYNCZE BONUSY PUNKTOWE (PRZYNAWANE POJEDYNCZO):***

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

#### **Akrobatyczne chwyt (Acrobatic catches): AC (Max 1.0 pkt)**

Akrobatyczne chwyt są zdefiniowane jako przerwa w kontakcie z rurą, a więc nie ma wówczas kontaktu żadnej części ciała w ciągu krótkiej chwili i zmiany chwytu na rurze („łapania” rury). Zawodnik może również poruszać się wówczas w dół lub w górę rury lub/i zmieniać kierunki/pozycje podczas prezentacji akrobatycznego chwytu. **+0.5**

#### **Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze obrotowej: SP/SP (Max 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; kod do zapisania to **SP/SP/SP. +1.0**

#### **Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze statycznej: SP/ST (Max 2.0 pkt)**

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy poszczególny spin musi mieć minimum 360° rotacji (który to musi zawierać zmianę pozycji ciała), a jego kierunek musi być określony. **+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; kod do zapisania to **SP/SP/ST. +1.0**

#### **Kombinacja spinu z innym elementem, na rurze statycznej: SP/E/ST (Max 1.5 pkt)**

Dotyczy wszystkich elementów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy element musi być krótko przetrzymany w określonej pozycji. **+0.5**

Dla tego bonusu technicznego, mogą być połączone dwa spiny, zakończone innym, przetrzymanym krótko w miejscu, elementem, na rurze statycznej. Każdy spin musi być przetrzymany w pozycji i w rotacji 360°; kod do zapisania to **SP/SP/E/ST. +1.0**

#### **Dropy: D (Max 1.0 pkt)**

Nagłe, kontrolowane opuszczenie się na rurze, które musi mieć minimum 1 (jeden) metr w dół. Podczas dropu nie ma kontaktu rąk z rurą. **+0.2**

**Dynamiczne kombinacje na rurze obrotowej lub statycznej: DC (Max. 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. Np. dynamiczne kombinacje mogą zawierać zmiany chwytów, dropy, akrobatyczne chwytty, zeskoki itp. Aby uzyskać bonus, powinny być prezentowane w szybkich zmianach, bez przerwy pomiędzy dwoma dynamicznymi ruchami. 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**

**Zeskoki / Wskoki: JO (Max 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 (Max 1.0 pkt)**

'Salta z' dotyczą prezentacji salta z pozycji startowej na rurze, kończąc pozycją na podłodze.

'Salta na' dotyczą prezentacji salta z pozycji startowej na podłodze, kończąc na rurze. Obydwa salta muszą mieć pełną rotację, z głową nad stopami i bez kontaktu z podłogą lub rurą. Salta mogą być do przodu, do tyłu lub bokiem. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+1.0**

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

Salto kontaktowe dotyczy salta, które rozpoczyna się pozycją startową na rurze, rotując się w przód, w tył lub w bok, kończąc pozycją na tej samej rurze. Salto musi być pełną rotacją, z głową nad stopami i dynamicznie, podczas której utrzymany jest kontakt z rurą. Salta kontaktowe mogą być prezentowane do przodu, do tyłu lub bokiem. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+0.5**

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

Pole salto dotyczy przewrotu, który rozpoczyna się z pozycji startowej na rurze i jest przewrotem w przód, w tył lub w bok, kończąc pozycją na tej samej rurze. Salta muszą mieć pełną rotację z głową nad stopami i bez kontaktu z podłogą lub rurą. Salta mogą być do przodu, do tyłu lub bokiem. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+1.5**

**Zmiana chwytu (Re-grips): RG (Max 1.0 pkt)**

Zmiana chwytu dotyczy przerwy w kontakcie z rurą chwytu jednej dłoni lub jednej ręki, po czym chwytu rury ponownie nowym chwyttem dłoni/ręki, np. chwyt łokciem do chwytu dłonią. Aby zmiana chwytu była rozpoznana, zawodnik musi utrzymywać niezmienną pozycję ciała w trakcie zmiany swojego chwytu. Ciało nie może mieć kontaktu z rurą podczas zmiany chwytu. **+0.2**

**DUETY – POJEDYNCZE BONUSY PUNKTOWE (PRZYZNAWANE POJEDYNCZO):**

Uwaga: Wszystkie objaśnienia dla solistów obowiązują również duety. Łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych, zawartych w formularzu Bonusów Technicznych, nie może być większa niż 10.0

**Akrobatyczne chwytty w synchronie: AC/SYN (Max 1.0 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują akrobatyczne chwytty jednocześnie. **+0.5**

**Salta z / Salta na: FO (Max 1.0 pkt)**

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

**Salta z / Salta na w synchronie: FO/SYN (Max 2.0 pkt)**

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

**Salto kontaktowe (rozpoczynając i kończąc na tej samej rurze) w synchronie: CF/SYN (Max 1.0 pkt.)**

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

**Kombinacja spinów z innymi spinami, w synchronii: SP/SYN (Max 1.0 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 (Max 1.0 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 w synchronii: D/SYN (Max 1 pkt)**

Dropy muszą być wykonane w pełnym synchronii. 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 synchronii: JO/SYN (Max 1.2 pkt)**

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

**Łapanie partnera z / wrzucanie partnera na rurę: PCT (Max 0.8 pkt)**

Łapanie partnera, który zaczyna pozycją na rurze i zeskakuje na ręce partnera, stojącego na podłodze. Podczas wrzucania partnera, oboje stoją na podłodze, a jeden partner wrzuca drugiego z podłogi, do pozycji na rurze. (Zobacz definicję wrzucania) **+0.4**

**Zmiana chwytu w synchronii: RG/SYN (Max 1.0 pkt)**

Powinna być wykonana w pełnym synchronii. **+0.2**

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

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

**SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE BONUSY PUNKTOWE (PRZYZNAWANE ZA CAŁOŚĆ):**

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

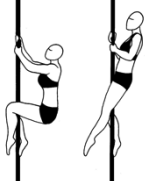
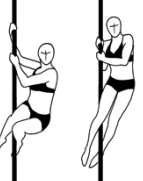

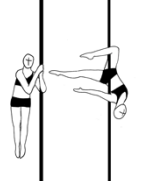

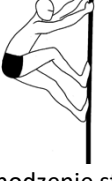


Uwaga: Zawodnicy będą oceniani punktowo, na podstawie średniej LOD, wyciągniętej z całości choreografii.

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

**Wchodzenia (Max +2.0)**

Wchodzenia dotyczy sposobu, w jaki zawodnik porusza się w górę i w dół po rurze, używając tylko dłoni i nóg lub tylko dłoni. Wchodzenia może być prezentowane w górę, w dół lub wzdłuż rury. Minimalnie 2 powtórzone ruchy są wymagane, aby zostało to zaliczone jako wchodzenia.

### Przykładowe rodzaje wchodzenia

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

#### Elementy rozciągnięcia (Max +2.0 pkt)

Rozciągnięcie dotyczy elastyczności nóg, pleców, bioder i barków. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik musi pokazać ruchy, kombinacje i przejścia z pełnym wyciągnięciem i mobilnością.

#### Przejścia (Max +2.0 pkt)

Przejścia dotyczą wejść i wyjść z poszczególnych elementów, na i z rury, z podłogi na rurę i z rury na podłogę. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik musi pokazać płynny ruch i dobre umieszczenie ciała. Zawodnik musi prezentować przejścia z precyzją i łatwością.

#### Spiny (Max +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.

#### Elementy siłowe (Max +2.0 pkt)

Elementy siłowe dotyczą rąk, kręgosłupa i nóg. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik, w swoich elementach i kombinacjach, musi pokazać zarówno siłę górnej części ciała jak i tułowia. Trzymanie i kontrola siłowych elementów, takich jak flaga, przez dwie (2) sekundy lub dłużej, skutkuje wyższym LOD.

#### **DUETY – CAŁOŚCIOWE BONUSY PUNKTOWE (PRYZNAWANE ZA CAŁOŚĆ):**

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

#### Wchodzenie (Max +2.0 pkt)

Wchodzenie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

#### Elementy rozciągnięcia (Max +2.0 pkt)

Rozciągnięcie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

#### Elementy balansu (Max +2.0 pkt)

Zobacz słownik.

#### Elementy latające (Max +2.0 pkt)

Zobacz słownik.

#### Przejścia (Max +2.0 pkt)

Przejścia obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.

#### Elementy siłowe (Max +2.0 pkt)

Elementy siłowe obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.



## **Elementy synchroniczne równoległe / blokujące i balansu (Max +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. **+1.0**

### ***ODLICZENIA:***

Zawodnik może otrzymać odliczenie za formularz wypełniony nieprawidłowo. Jest to jednorazowe odliczenie. Zawiera się w tym, ale nie jest ograniczone do:

- Zawarcie więcej, niż jest to dozwolone, bonusów technicznych.
- Brak podpisu formularza.
- Formularz podpisany przez osobą inną niż trener aprobowany przez IPSF (lub rodzic/opiekun w przypadku zawodników w kategoriach Juniorzy, Novice czy Pre-Novice)
- Brak prawidłowego wypełnienia górnych rubryk. **-1.0**

## **Odliczenia Techniczne**

Maksymalnie 25.0 punktów może zostać odjęte w odliczeniach technicznych. Ta sekcja odejmuje punkty za niedostateczne wykonanie wszystkich elementów (wyłączając 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 ODLICZENIA (ODLICZANE POJEDYNCZO):***

#### **Upadek**

Definicją upadku jest nagłe, niekontrolowane osunięcie się na podłogę. Dotyczy to każdej pozycji poza lub na rurze. **-3.0**

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

Brak synchronizacji dotyczy wykonywania elementów niezależnie od partnera, wykonywanie ich nieskoordynowanie, nierówno, nie w tym samym czasie. **-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 obciążone. Palce nie powinny być zadarte i nie powinny pokazywać napięcia. Brak niepotrzebnego łapania czy zaczepiania się na rurze palcami. **-0.2**
- *Czyste linie* – Nogi i ręce powinny być ułożone w odpowiedniej pozycji i wyciągnięte, stopy i palce obciążone. Palce i stopy nie powinny pokazywać napięcia, a stopy nie powinny być zadarte, chyba że pokazują aerial walk lub jest to wymóg ułożonej choreografii. **-0.2**
- *Wyciągnięcie* – Nogi, ręce, plecy, szyja, nadgarstki i linia tułowa powinna być w pełni wyciągnięta. Barki i/lub plecy nie powinny być zgarbione, a głowa nie może być schowana. **-0.2**
- *Postawa* – Prawidłowe ułożenie ciała powinno być cały czas na i poza rurą. Wszystkie ruchy ciała muszą być kontrolowane. **-0.2**

#### **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 ocenić ich prawidłowo. Dotyczy to również elementów, w których partie ciała są pokazane niekorzystnie. **-0.5**

#### **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. **-0.5**

### **Poślizg lub utrata równowagi**

Poślizg lub utrata równowagi jest wówczas, gdy zawodnik prezentując ruch, czasowo i niespodziewanie straci kontrolę nad postawą lub nad częścią ciała, poza lub na rurze. To musi trwać chwilę, a zawodnik musi poprawić swoją pozycję niemal natychmiastowo. Poślizg, który kończy się na podłodze, będzie uważany za upadek (zobacz: upadek). **-1.0**

### **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 ODLICZENIA (ODLICZANE ZA CAŁOŚĆ):**

#### **Niedostateczne wykonanie spinu na rurze statycznej / brak pędu na rurze obrotowej (tylko Soliści)**

Podczas wykonywania swojej choreografii, zawodnik będzie ukarany za brak obrotu podczas spinu na rurze statycznej, minimum raz (zobacz definicję spinu) i za brak pędu podczas spinu na rurze obrotowej, minimum raz. Zawodnik powinien być w stanie zaprezentować spiny na obu rurach, w dwóch pozycjach: głową w górę i w pozycji odwróconej (zobacz definicję pędu). **-2.0 / -2.0**

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

Zawodnicy otrzymają punkty ujemne, jeśli ich choreografia będzie miała mniej niż 70% synchronizacji. Zarówno razem na rurze, razem na obydwu rurach, jak i 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. Duety muszą pracować równocześnie na dwóch oddzielnych rurach, zachowując synchronizację. **-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 tylko jeden z partnerów musi użyć całej długości rury dwa (2) razy w ciągu całej choreografii. 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 Pre-Novice i Novice 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. Powinien mieć pewność siebie, być zaangażowanym, zabawnym i wykazywać wysoki poziom prezentacji 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. Prezentacja choreografii jest zdefiniowana jako wszystkie momenty dookoła rury, w obszarze sceny czy podłogi, ale nie w kontakcie z rurą. Sędziowie ocenią możliwości zawodnika do prezentacji tańca czy akrobatycznej choreografii, która zostanie zaprezentowana z wyobraźnią, płynnością i wdziękiem.

Cała praca, którą wykonuje zawodnik nie będąc w kontakcie z rurą, nie może przekraczać 40 sekund z całej długości swojej choreografii. Zobacz: Kary Głównego Sędziego.

## **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	Prawnie nie istniejąca, mniej niż 20% choreografii
0.5 = niewielka	W małej ilości, pomiędzy 20% - 40% choreografii
1.0 = dobra	Sporo, pomiędzy 40% - 60% choreografii
1.5 = bardzo dobra	W dużej ilości, pomiędzy 60% - 80% choreografii
2.0 = wyjątkowa	Ponad 80% choreografii

### **Balans (Max +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 performensem i zawartością artystyczną, używając dwóch rur w równej mierze.

### **Pewność siebie (Max +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, zawiązać scenę i uwagę publiczności sprawiając, że cała choreografia będzie wyglądać wiarygodnie.

### **Flow (Max +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 (Max 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 (Max 2.0 pkt)**

Określenie oryginalności i kreatywności dotyczy całości występu z trikami i kombinacjami, elementami, oryginalnych wejść i zejść z rury oraz oryginalności choreografii podczas całego występu. 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 (Max 2.0 pkt)**

Określenie to 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 (Max 2.0 pkt)**

Określenie dotyczy oryginalności 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 (Max 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 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 (Max 2.0 pkt)**

Poziom oryginalności floor work'ów zależy od 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 ODLICZENIA (ODLICZANE POJEDYNCZO):**

#### **Wokale powodujące rozproszenie muzyki**

Definicją wokalu są słowa, sygnały, chrząkania, wydawanie okrzyków radości, doping i wymawiane słowa, powodujące rozproszenie. **-1.0**

#### **Problemy z kostiumem**

Definicją problemów z kostiumem jest sytuacja, kiedy część kostiumu nagle opada, spada, stale ujawniają kawałki ciała lub 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. **-1.0**

#### **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. **-1.0**

#### **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. **-1.0**

### **SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODLICZENIA (ODLICZANE ZA CAŁOŚĆ)**

#### **Niewłażenie 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 muszą być zademonstrowane powietrznie, chyba że określono inaczej. Punktacja techniczna między + 0.1, a + 1.0 będzie przyznana, jeśli minimalne kryteria zostaną spełnione, np. przetrzymanie figury 2 sekundy, poprawny szpagat/ułożenie ciała. W odpowiedzialności zawodnika jest zaprezentowanie figury odpowiednio wyraźnie do sędziów. Jeśli figura obowiązkowa będzie na granicy, nie będzie punktowana. Element z punktacją +0.1 jest łatwiejszy niż z punktacją +1.0. Dodatkowe punkty będą zawodnikowi przyznane, jeśli zawodnik zaprezentuje któryś z bonusów figur obowiązkowych w swoich figurach obowiązkowych. Dozwolona wartość elementów obowiązkowych jest zależna zarówno od kategorii wiekowej, jak i sekcji. Sędzia zawsze będzie oceniał element zgodnie z wpisem w formularzu figur obowiązkowych (a nie nazwę elementu) i tylko pierwsze podejście do elementu będzie ocenianie. 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.

### **Elite**

#### **Seniorzy, Juniorzy i Mastersi**

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\***

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 i Juniorzy**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

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

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

### **Profesjoniści**

#### **Seniorzy i Mastersi**

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)

## **Duety**

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- 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
- dwa (2) elementy balansu, oparte na partnerze, 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)

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

## **Amatorzy**

### **Seniorzy, Juniorzy, Pre-Novice, Novice i Mastersi**

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**

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- 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
- jeden (1) element balansu z partnerem
- dwa (2) latające elementy z partnerem, zawodnicy muszą wybrać:
  - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
  - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny martwy ciąg (DL)

## **PODZIAŁ W KATEGORIACH**

Uwaga: zawodnicy nie mogą wybrać tego samego elementu dwukrotnie nawet wtedy, kiedy obowiązuje w kryteriach inny kąt np. **F7** (szpagat 160°) /**F25** (szpagat 180°). To samo dotyczy tolerancji w ułożeniu ciała np. **FLR8** (20° tolerancji) /**FLR16** (brak tolerancji)

### **Seniorzy, Mastersi i Duety (Seniorzy):**

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

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

Uwaga: Kategoria Mastersi 50+, we wszystkich sekcjach, ma zapewnioną tolerancję 20° kąta, we wszystkich pozycjach ułożenia ciała i kątach szpagatu.

**Novice, Juniorzy i Duety (Juniorzy, Novice i Młodziki):**

Zawodnicy **Elite** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.3, a +0.8  
 Zawodnicy **Amatorzy** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5

Uwaga: w sekcji Profesjonaliści 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.

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

**WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH**

**Uwaga:** Do wymagań punktowych w figurach obowiązkowych nie wliczają się bonusy figur obowiązkowych.

**Uwaga:** Jeśli wymagania figur obowiązkowych nie będą przestrzegane lub nie będą w pełni, będzie to skutkowało odjęciem -3 punktów – proszę zapoznać się z Odjęciami Figur Obowiązkowych.

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

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

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

**Mastersi** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 6.6, a 11.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

**Juniorzy** 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

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

Sekcja	Kategoria	Dozwolony zakres punktowy figur obowiązkowych	Dozwolony zakres punktowy całości
Amatorzy	Wszystkie kategorie (Pre-Novice, Novice, Juniorzy, Seniorzy, Mastersi, wszystkie Duety) wliczając Para Pole	pomiędzy +0.1 a +0.5	od 1.1 do 4.5
Profesjonaliści	Wszystkie kategorie (Seniorzy, Mastersi, wszystkie Duety)	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Elite	Novice, Duety Novice i Duety Młodziki	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 4.4 do 7.2
Elite	Juniorzy i Juniorzy Duety	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Elite	Seniorzy i wszystkie Duety Seniorzy	pomiędzy +0.5 a +1.0	od 7.7 do 11.0
Elite	Mastersi 40+ i Mastersi 50+	pomiędzy +0.5 a +1.0	od 6.6 do 11.0

## **ODLICZENIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH**

### **Zawodnik może zostać ukarany punktami ujemnymi za następujące przewinienia:**

- Niewykonanie jednej ze swoich figur obowiązkowych lub jeśli ten element nie zostanie rozpoznany jako figura obowiązkowa. Odjęcie jest za każdy raz **-3.0**
- Nieprzestrzeganie kryteriów figur. Jest to odjęcie jednorazowe **-3.0**
- Przekroczenie maksymalnej ilości punktów w wymaganiach punktowych. **-0.3**
- 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
- Nieprawidłowe wypełnienie Formularza Figur Obowiązkowych przed zawodami (zobacz przykład wypełnienia formularza na końcu Kodeksu Punktów – w to wlicza się nieprawidłowe wypełnienie górnej części formularza i brak użycia prawidłowej nazwy elementu **-1.0** jednorazowo
- Brak podpisu formularza figur obowiązkowych przez zawodnika i/lub podpisanie przez kogokolwiek innego niż trener IPSF (lub rodzic/opiekun w przypadku zawodników Juniorów, Novice i Pre-Novice) **-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 wynik -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.

## **BONUSY FIGUR OBOWIĄZKOWYCH:**

Każdy bonus figur obowiązkowych może być przyznany maksymalnie dwa (2) razy. Każdy bonus wykonany ponad to, będzie pominięty. Bonusy figur obowiązkowych mogą być przyznane tylko, jeśli element obowiązkowy spełni wymagania zawarte w kryteriach. Proszę przejść do strony 105, do elementów obowiązkowych, które nie mogą być wykorzystywane jako połączenia do jakiegokolwiek bonusu figur obowiązkowych.

Bonusy figur obowiązkowych są następujące:

### **Soliści**

#### **CBS1: Kombinacja elementów obowiązkowych na rusze obrotowej (Max +2.0)**

Kombinacja dwóch (2) lub więcej elementów obowiązkowych i wykonanie każdego elementu w pełnej rotacji 360°. Przejście z jednego elementu do drugiego musi być bezpośrednie. Zobacz w słowniku definicje spinu.

#### **+1.0**

\*Uwaga: bonusy figur obowiązkowych NIE DOTYCZĄ spinów obowiązkowych lub martwych ciągów.

\*\*Uwaga: kiedy łączone są trzy (3) elementy w tym bonusie, każdy oddzielny element musi być wykonany pełne 360°. Zobacz, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych w punkcie "spis bonusów".

\*\*\*Uwaga: Wariacje tego samego elementu nie mogą zostać łączone w bonus figur obowiązkowych np. dragon tail split do dragon tail fang lub iron x do iron x passé.



**CBS2: Połączenie elementów obowiązkowych na rurze statycznej i nadanie im rotacji (Max +4.0)**

Połączenie dwóch (2) elementów obowiązkowych i nadanie im pełnej rotacji 360°. Przejście z pierwszego do drugiego elementu musi być bezpośrednie. Drugi element musi być również w rotacji i spełniać wytyczne zawarte w kryteriach, aby uzyskać ten bonus. Zobacz w słowniku definicję spinu. **+2.0**

\*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ obowiązkowych spinów oraz martwych ciągów.

\*\*Uwaga: jeśli łączone są trzy (3) elementy obowiązkowe, wówczas pierwszy i drugi element musi mieć pełną rotację 360° i drugi z trzecim elementem również musi mieć pełną 360° rotację. Zobacz, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych w punkcie "spis bonusów".

**CBS3: Prezentacja pojedynczego elementu figur obowiązkowych i nadanie mu rotacji (Max +1.0)**

Zobacz w słowniku definicję spinu. **+0.5**

\* Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ obowiązkowych spinów oraz martwych ciągów.

**Duety****CBD1: Kombinacja dwóch elementów obowiązkowych bez kontaktu z podłogą, obaj partnerzy muszą zmienić pozycję (Max 2.0 pkt)**

Przejście z jednego do drugiego elementu musi być bezpośrednie. Oboje z partnerów muszą zmienić pozycję. Zobacz w słowniku definicję 'zmiana pozycji'. **+1.0**

\*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.

**CBD2: Prezentacja elementu obowiązkowego latającego, z jednym partnerem, z pędem na rurze obrotowej (Max 2.0 pkt)**

Partner latający musi wykonać rotację pełnych 720°, aby uzyskać ten bonus. **+1.0**

\*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.

**CBD3: Prezentacja synchronicznie obowiązkowego elementu na rurze statycznej i nadanie im rotacji (Max 2.0 pkt)**

Obaj partnerzy prezentują element w synchronii i z pełną rotacją 360°. Zobacz definicje spinów w słowniku. **+1.0**

\*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.




**Definicje Minimalnych Wymagań Figur Obowiązkowych**

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

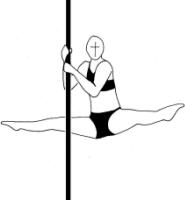
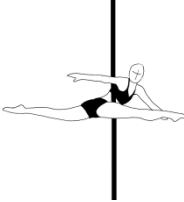



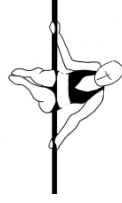

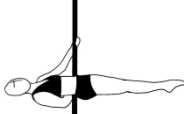
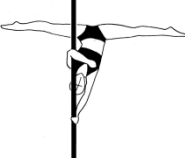


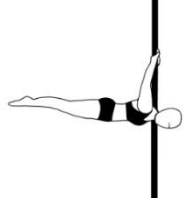

**Pozycje ciała:**

- Wewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń i zewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń
- Przód, tył, w przód i w tył


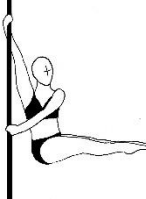



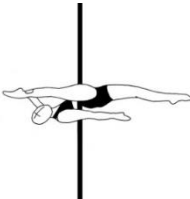


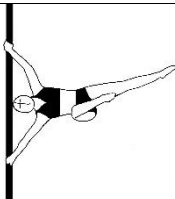
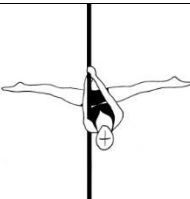


**Pozycje dłoni – kciuk w górę (thumbs up), kciuk w dół (thumbs down), cup grip**

	<p><b>Kciuk w górę (Thumbs Up)</b> W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk u góry. 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> W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk w dół. 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> W tej pozycji kciuk jest po tej samej stronie, co reszta palców.</p>

Pozycje rąk & Chwyty dłoni:

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

**Pozycje nóg:**

	<p><b>Attitude</b> Obie nogi są zgięte pod kątem 90° i równoległe do podłogi</p>		<p><b>Pike</b> Obie nogi są wyciągnięte i złączone, zamknięte i wysunięte przed ciało, biodra tworzą kąt.</p>
	<p><b>Chair</b> Obie nogi są zgięte pod kątem 90° (zarówno biodra i kolana muszą być zgięte pod kątem 90°), i zamknięte</p>		<p><b>Ring</b> Kiedy jedna noga jest zgięta w tył i wyciągnięta za głowę, bądź dotyka głowy, lub nad głowę</p>
	<p><b>Diamond</b> Nogi ułożone są w kształcie trójkąta z kolanami szeroko i stykającymi się palcami</p>		<p><b>Szpagaty – Szpagat Damski / Francuski szpagat</b> Nogi są wyciągnięte i otwarte. Przednia noga jest pozycji z przodu górnej części ciała (tułów/biodra), a druga noga jest poza górną częścią ciała (tułów/biodra), nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych</p>
	<p><b>Fang</b> Obie nogi zgięte za plecami, stopy z tyłu, w kierunku głowy</p>		<p><b>Split – Szpagat męski / Turecki szpagat</b> Nogi są wyciągnięte i otwarte. Nogi są ułożone w pozycji na boki, z dala od górnej części ciała (tułów/biodra), nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych</p>
	<p><b>Passé</b> Jedna noga zgięta pod kątem 90° w biodrze, podczas gdy druga jest prosta</p>		<p><b>Straddle</b> Obie nogi są wyciągnięte, proste i otwarte</p>
	<p><b>Ołówek</b> Nogi są wyciągnięte i zamknięte, ciało i nogi są w prostej linii bez zgięcia w biodrach</p>		<p><b>Tuck</b> (kolana zawinięte, przyciągnięte do klatki piersiowej)</p>

**Klucz – Figury Obowiązkowe**

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

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

**ST** = Spin on a static pole (spin na rurze statycznej)

**SP** = Spin on a spinning pole (spin na rurze obrotowej)

**DL/ADL** = Dead lift / Aerial dead lift (martwy ciąg / powietrzny martwy ciąg)

**SYN** = Synchronised partner element (element synchroniczny równoległy)

**BLN** = Balance partner element (element balansu z partnerem)

**FLY** = Flying partner element (element latający z partnerem)

**PSE** = Partner supported element (element wspierający partnera)

**FLR** = Floor based partner element (element z partnerem z rurą oparte na ziemi)

## **Ruchy zabronione i kary:**

- Wszystkie rodzaje podnoszeń i balansu z wyciągniętymi rękoma i gdzie podnoszony partner jest głową w górę, są zabronione. Wszystkie rodzaje podnoszeni, gdzie partner jest podnoszony i trzymany ponad poziomem ramion są zabronione.
- Wszystkie podnoszenia z użyciem rury jako pomocy i ułożenie na niej podnoszonych pozycji, są zabronione. Te podnoszenia dozwolone są tylko, jeśli są częścią przejść na rurę, bez utrzymania pozycji.
- Wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie jej/jego, bez kontaktu z rurą, jest zakazane.
- Cała praca, gdzie zawodnik nie jest w kontakcie z rurą, musi być ograniczona do maksymalnie 40 sekund całego czasu występu.
- Salta skrętne i kolejno dwa lub więcej salt są zakazane, zarówno na jak i z rury.
- Rotacyjne elementy, włączając skoki, pivoty i piruety, z więcej niż 720° obrotu w punkcie są niedozwolone.
- Aby zapoznać się z listą zabronionych ruchów, prosimy zapoznać się z dodatkiem nr 1.

**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 głową w górę, pozycja	-5 za każde
Zabronione elementy	Z i na rurę	-5 za każde
Formularz Figur Obowiązkowych/Formularz Bonusów Technicznych dostarczony po wyznaczonym, ostatecznym terminie	Między 1 – 5 dniami opóźnienia	-1 za dzień, na 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	Muzyka opóźniona do 48 godzin przed wyznaczoną datą zawodów	-1 za każdy dzień
	Muzyka dostarczona w ciągu 48 godzin przed datą 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
Czas występu	5 sekund lub mniej poza wyznaczonym czasem	-3
	Powyżej 5 sekund poza wyznaczonym czasem	-5
Zakłócenia	Zawodnik złapany na byciu sygnalizowanym z poza sceny podczas swojego występu.	-1
	Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika sędziowskiego i/lub pokoju, lub rozpraszający widok sędziów w jakiegokolwiek kwestii podczas zawodów	-3
Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	-1 za każde
Wspomagacze chwytu	Nakładanie grip'u bezpośrednio na rurę	- 5
	Używanie zabronionych wspomagaczy chwytów	Dyskwalifikacja
Obecność biżuterii i rekwizytów wedle Zasad i Regulacji	Obecność biżuterii/piercing'u (wyłączając małe kolczyki/proste kolorowe wtyczki)	-3
	Używanie pomocy lub rzeczy jako części swojego występu	-5

Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wedle Zasad i Regulacji	- Włosy zasłaniają twarz - Kostium niezgodny z zasadami	-1
	- Słowa reklamowe, loga, powiązania religijne, negatywne powiązania - Noszenie maski, używanie farby do ciała, na część ciała np. nogę	-3
	- Prowokujący kostium (włączając tekstylna takie skóra i latex) - Użycie farby do ciała na kilka partii ciała lub prowokująca choreografia, użycie farb do twarzy na więcej niż połowie twarzy	-5
	- Użycie farby do ciała na całym ciele - Agresywnie prowokująca choreografia i lubieżne zachowanie, użycie farb do twarzy na całą twarz	Dyskwalifikacja
Dresy	- Dresy niezgodne z przepisami	-1
	- Brak dresu - Niezałożenie dresów podczas oczekiwania na wyniki w zaprojektowanej strefie lub podczas ceremonii rozdania nagród.	-5
Ogólne naruszenia zasad	- 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 - Stosowanie narkotyków (z wyjątkiem zaleceń medycznych), konsumpcja alkoholu przed lub podczas występu - Ekspozycja nagości przed, podczas lub po występie. - Wielokrotne lub poważne naruszenie zasad i regulacji	Dyskwalifikacja
Rejestracja	- Zawodnik, który nie pojawi się na oficjalnej rejestracji	-1

#### **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 dotyczy 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.


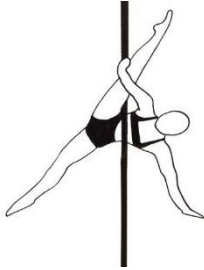
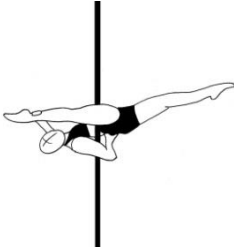



*Żadne rozpoczęcie układu od nowa nie jest dozwolone, z wyjątkiem problemów z muzyką. Proszę zapoznać się z Zasadami & Regulacjami.*

## FIGURY OBOWIAZKOWE – SOLISCI


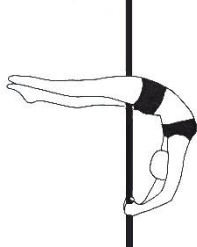


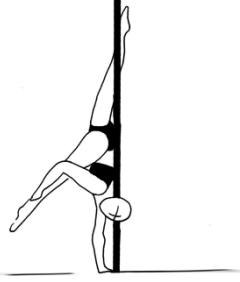
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.  
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.


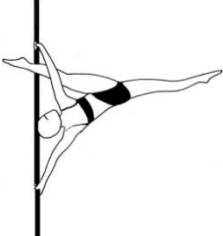




### ELEMENTY ROZCIĄGNIĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)

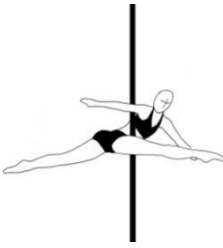

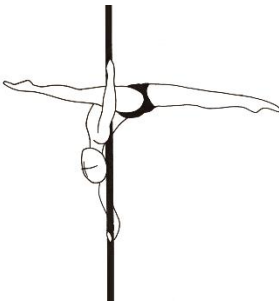
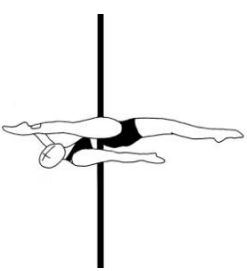

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F1	Inside leg hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, bok tułowia, wewnętrzna część ramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce nieruchomo w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> odwrócona</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>
F2	Side pole straddle base		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dwie dłonie, łuki obydwu stóp</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obydwie nogi są w pełni wyciągnięte w rozkroku 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 attitude		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</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> wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w pozycji zgiętej za ciałem</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>
F4	Inside leg hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna noga, bok tułowia, tylna część ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce umieszczone w wybranej pozycji, dłonie bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>




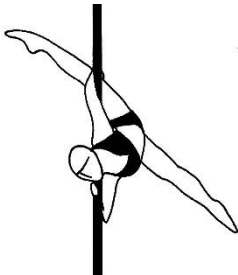
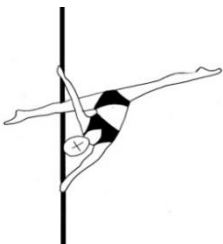
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F5	Side pole straddle base		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, obie nogi, łuk górnej stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku 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>
F6	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/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>
F7	Hip hold split		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. Dłonie bez 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> horyzontalne, twarzą w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>
F8	Pole straddle		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 rozkroku</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>
F9	Front split on pole		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), pięta nogi przedniej, górna część stopy dolnej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic grip</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>
F10	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/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</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> wygięte w tył</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>



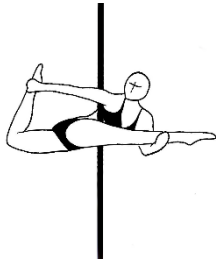

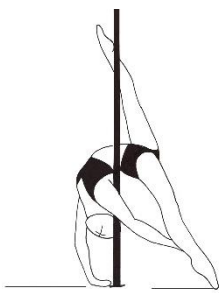


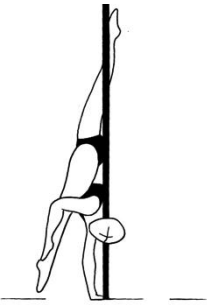
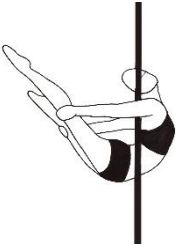

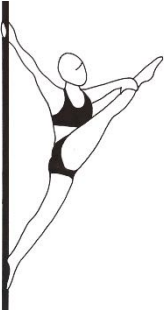

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F11	Allegra passé 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</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>
F12	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/chwyty:</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> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
F13	Capezio passé		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, plecy, udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</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>
F14	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), łokcie, tułów (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> elbow 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</li> </ul>
F15	Handstand vertical split		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, jeden bark (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycje rąk/chwyty:</b> tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu, ręka umieszczona na podłodze, jest w pełni wyciągnięta</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>





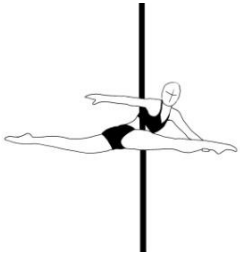
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F16	Pole straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> kostki (nie łuk stopy), nogi, dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku</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>
F17	Split grip leg through split		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 ręką jest w pełni wyciągnięta</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 160°</li> </ul>
F18	Superman crescent		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>
F19	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 ręką</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, głowa w górze</li> </ul>
F20	Yogini		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 uda równoległe do podłogi lub wyżej niż biodra</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała ułożona w górę, biodra równoległe do podłogi</li> </ul>
F21	Allegra passé 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, bok/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> 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>

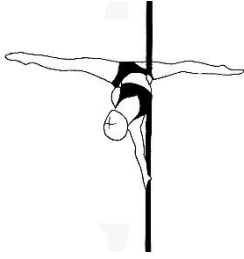
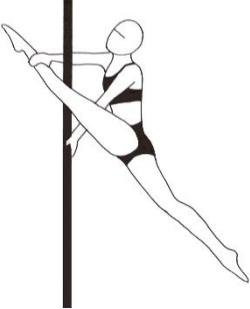


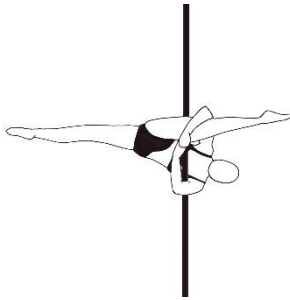
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F22	Chopsticks		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pod pachą, bok tułowia, górna część uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt 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>
F23	Front split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie nogi, stopy 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> górna część ciała (tułów i głowa) musi być pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F24	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, przedramię wewnętrznej ręki, tylna część barku wewnętrznej ręki, 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>
F25	Hip hold split		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> horyzontalne, głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> 180°</li> </ul>
F26	Inside leg hang back split		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce w pełni wyciągnięte nad głową w pozycji ring i trzymają stopę zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest owinięta, obie nogi są zgięte</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
F27	Inverted front split		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/chwył:</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> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F28	Inverted split		0.5	<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:</b> zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji. Dłonie nie mają kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwył:</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> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 160°</li> </ul>
F29	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, wewnętrzna noga, biodra</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> ręce są w pełni wyciągnięte w 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> głową w górę, górna część ciała wygięta w tył</li> </ul>
F30	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 trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwył:</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>
F31	Split grip leg through split		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/chwył:</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>

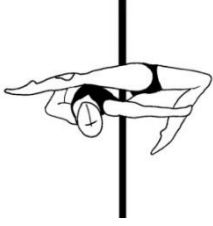



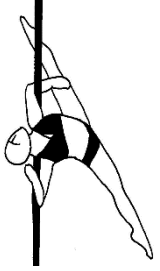
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F32	Allegra		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok/dolna część pleców</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> 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>
F33	Capezio passé		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/chwył:</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 wyciągnięta 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>
F34	Chopstick passé		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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 wyciągnięta 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>
F35	Cocoon		0.6	<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/chwył:</b> ręce są w pełni wyciągnięte za głowę w pozycji ring i trzymają nogę z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z nogą z przodu trzymającą rurę pod kolaniem, 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 160°</li> </ul>
F36	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/chwył:</b> ręce w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną nogę na wysokości łydki (pomiędzy kolaniem, 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>




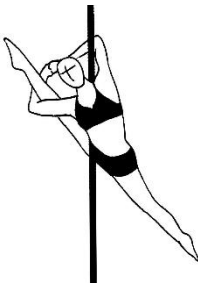


Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F37	Handstand vertical split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> plecy, jedna noga, jeden bark (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu, ręka umieszczona na podłodze jest w pełni wyciągnięta</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>
F38	Yogini		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/chwyty:</b> pod pachą, dłonie trzymają nogi za kolana</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, ze stopami ponad głowę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest głową w górę, biodra odwrócone w kierunku podłogi</li> </ul>
F39	Inverted front split		0.6	<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/chwyty:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, z obiema stopami w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury i skierowana do dołu</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F40	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 / 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>
F41	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</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, tylna noga i stopa musi być wyciągnięta nad głowę w pozycji ring</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głowę w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>


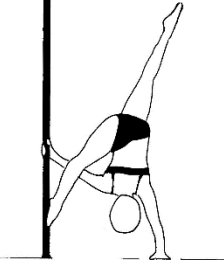
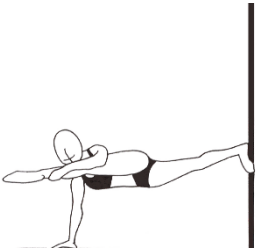
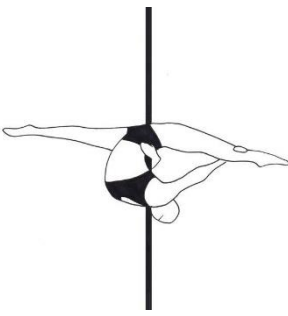
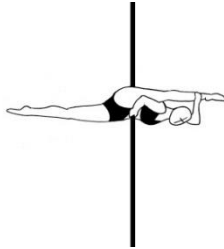
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F42	Brass Monkey Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha i dłoń, zewnętrzny łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> zewnętrzna dłoń nie ma kontaktu z rurą i trzyma przeciwną nogę</li> <li>- <b>Chwył:</b> chwył 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> minimum 180°</li> </ul>
F43	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/chwył:</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>
F44	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/chwył:</b> obie ręce są zgięte, nad głową, dłonie są splecione z tyłu głowy</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>
F45	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/chwył:</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>
F46	Chopsticks		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>

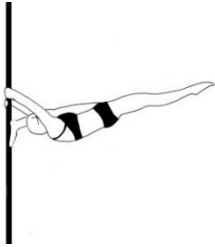
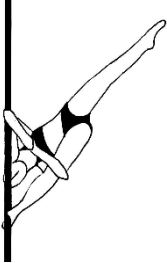
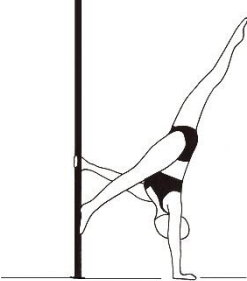

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F47	Dragon tail split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, bok tułowia, górna część uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka 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>
F48	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>
F49	Elbow hold frontal split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> ramię, szyja, łokieć</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</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F50	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 owinięta 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>
F51	Hip hold split elbow grip		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 zaciśnięte 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> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>





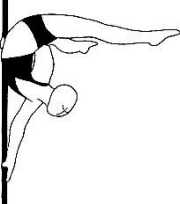


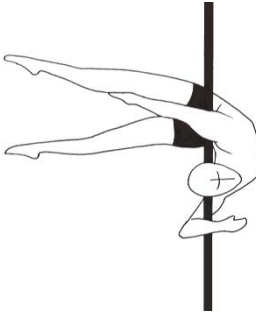
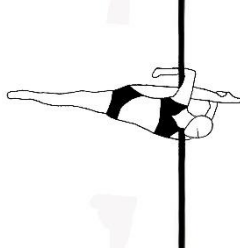
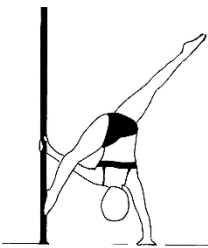
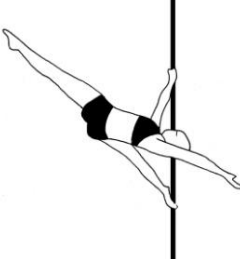

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F52	Hip hold split passé		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> udo nogi wewnętrznej, bok tułowia, tył wewnętrzna ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> pachy lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę 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>
F53	Inside leg hang back split		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte nad głową w pozycji ring i trzymają stopę zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, tylna stopa jest nad głową</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F54	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>
F55	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 nadszpagatu 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>
F56	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, wyższy łokieć</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>

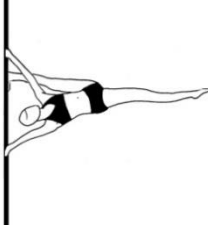
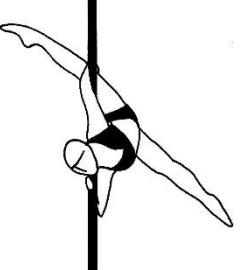

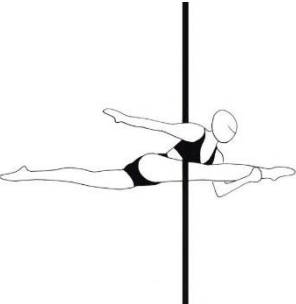
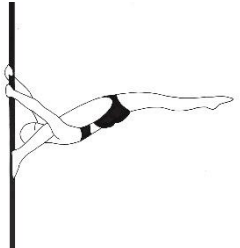
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F57	Split grip leg through frontal split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała (tułów i głowa) jest równoległa do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F58	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/chwyty:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, ta sama dłoń trzyma tą samą nogę między kostką a kolaniem, 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>
F59	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> pachy 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>Chwyty:</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 (tułów i głowa) musi być pod kątem 90° względem rury, klatka piersiowa skierowana do góry</li> </ul>
F60	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 zewnętrznego barku</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</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>
F61	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/chwyty:</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>
F62	Cocoon		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/chwyty:</b> ręce są w pełni wyciągnięte nad głowę w pozycji ring i trzymają tylną nogę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą rurę pod kolaniem, 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>



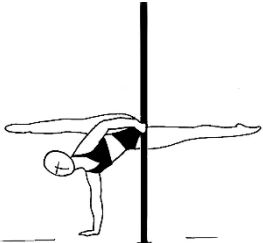
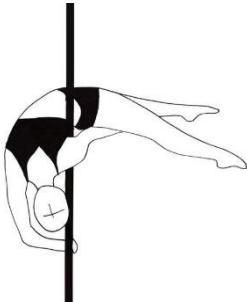
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F63	Dragon tail fang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka 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>
F64	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 dłoń i podeszwa stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą, tył ręki ma kontakt z wewnętrzną nogą. 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>
F65	Floor balance split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łuk jednej stopy</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> 180°</li> </ul>
F66	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</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 kolanem a kostką)</li> <li>- <b>Chwyty:</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>
F67	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>Chwyty:</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> równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F68	Russian split		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/chwył:</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>
F69	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> wewnętrzny łokieć i podeszwa jednej stopy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> obie ręce są zgięte i dłonie zaplecione, tylko górna ręka ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Chwył:</b> elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, szpagat jest pod kątem 45° względem podłogi</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>
F70	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>Chwył:</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> pozycja startowa</li> <li>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> pozycja startowa z podłogi</li> </ul>
F71	Vertical jade		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, pacha wewnętrznej ręki, bok pleców, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi, pośladki</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>Chwył:</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>

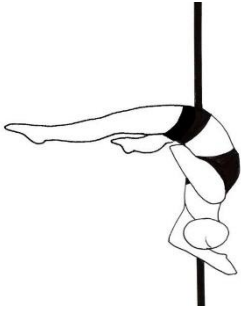


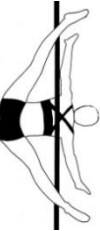
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F72	Eagle 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> noga z przodu, bok tułowia, tył ramion</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyty:</b> dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z przodu jest opleciona, 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>
F73	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/chwyty:</b> łokieć trzyma rurę za plecami, druga dłoń trzyma przeciwległą nogę</li> <li>- <b>Chwyty:</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/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F74	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>Chwyty:</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 wygięta w łuk</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F75	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/chwyty:</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>
F76	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/chwyty:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka 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, biodra równoległe do podłogi</li> </ul>

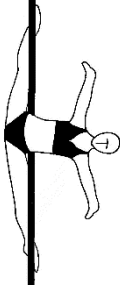

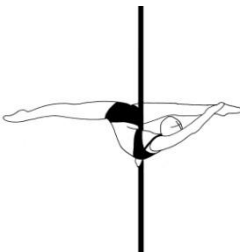
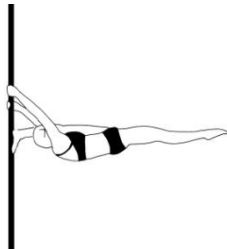

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F77	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, górna część pleców, tył głowy.</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w underarm grip, dłoń leży na górnej nodze; dolna ręka zawinięta jest na rurze w łokciu. Dłonie bez kontaktu z rurą.</li> <li>- <b>Chwył:</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>
F78	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, górny łokieć</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w chwycie na łokciu, dryga ręka trzyma kostkę przeciwnej nogi za rurą</li> <li>- <b>Chwył:</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>
F79	Floor K		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/chwył:</b> ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą, tył ramienia ma kontakt z wewnętrzną nogą. 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>
F80	Flying K		0.9	<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/chwył:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga umieszczona jest w wybranej pozycji 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> w kierunku dołu, po skosie</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F81	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/chwył:</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>



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F82	Handspring 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> jedna stopa, 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 szpagatu, linia nóg jest równoległa do podłogi, 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>
F83	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>Chwył:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu podłużnego</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest skierowany do podłogi</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F84	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/tydkę</li> <li>- <b>Chwył:</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>
F85	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> pod pachą lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę/tydkę wewnętrznej nogi. Brak 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:</b> 180°</li> </ul>
F86	Russian split horizontal		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/chwył:</b> basic lub cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Tylna noga jest równoległa 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
F87	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)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, niższe przedramię oplata niższą nogę w kolanie i trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwył:</b> szeroki chwył podstawowy</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi; górna noga nie ma kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>
F88	Vertical Split Passé		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> przedramiona obu rąk, tył szyi, barki</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>Chwył:</b> górna ręka w elbow grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji szpagatu. Górna noga jest zgięta w pozycji passé, dolna noga jest w pełni wyciągnięta.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest równoległa do podłogi, klatka skierowana do dołu.</li> <li>- <b>Kąt szpagatu/rozwarcia:</b> minimum 180°</li> </ul>
F89	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/chwył:</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>
F90	Bui bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, przeciwna ręka, talia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma tą samą nogę. Zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę nad głową.</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte i horyzontalne</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, biodra równoległe do podłogi</li> </ul>


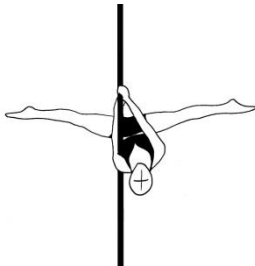
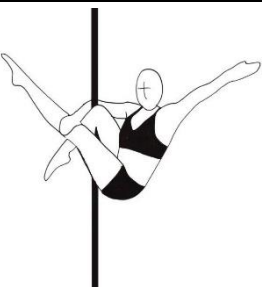
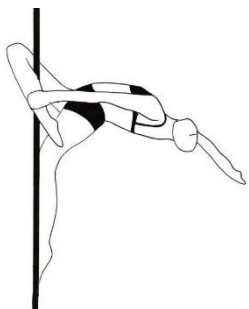





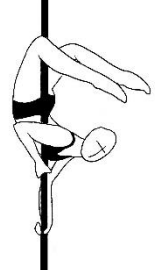

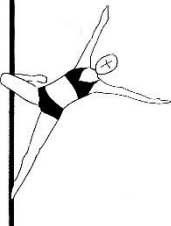
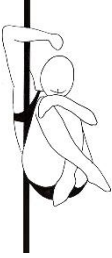
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F91	Dragon tail back bend 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zewnętrzna dłoń, przedramię wewnętrznej ręki, wewnętrzny bark, tułów, szyja (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja 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, biodra równoległe do podłogi</li> </ul>
F92	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 w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja ciała:</b> głową w górę, w stronę rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>
F93	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>
F94	Crossbow		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>

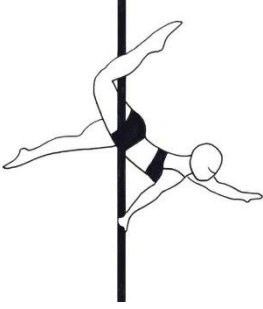




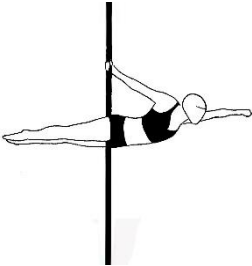
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F95	Low back crossbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> łuki obu stóp, dolna część pleców/pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte, 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>
F96	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>
F97	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>
F98	Russian split horizontal		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>
F99	Superman crescent attitude		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ręce są w pełni wyciągnięte nad głową, dłonie trzymają górną stopę</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte w pozycji attitude</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, górna część ciała jest wygięta w łuk, dolna część ciała i biodra równoległe do podłogi</li> </ul>

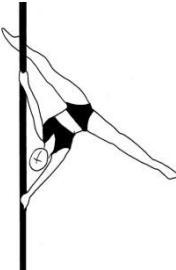
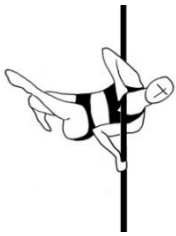
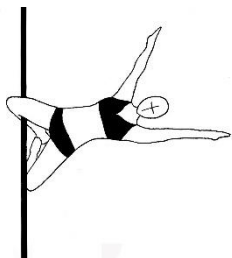

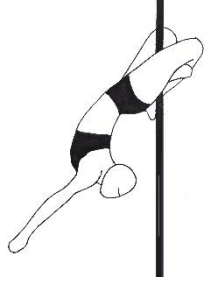
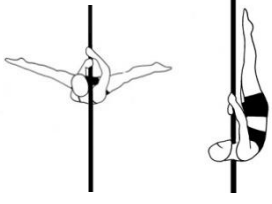
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F100	Vertical Marchenko Split		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna część stopy i goleń wewnętrznej nogi, plecy, pośladki (opcjonalnie), łokieć wewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma zewnętrzną nogę</li> <li>- <b>Chwył:</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>
F101	Vertical split no hands		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/chwył:</b> ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało musi być pod kątem 90° względem rury</li> <li>- <b>Kąt szpagatu:</b> minimum 180°</li> </ul>







## ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S1	Basic invert 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/chwył:</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 Straddle		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają rurę</li> <li>- <b>Chwył:</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/chwył:</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	Stargazer		0.1	<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/chwył:</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>
S5	Outside knee hook, passé		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> dłoń wewnętrznej ręki, góra jednego uda, zgięcie kolana przeciwnej/zewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> noga z przodu zahaczona na rurze w pozycji passé, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta za rurę</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i odchylone pod skosem od rury</li> </ul>

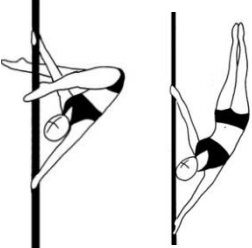
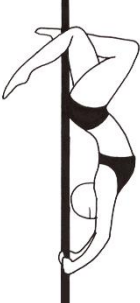
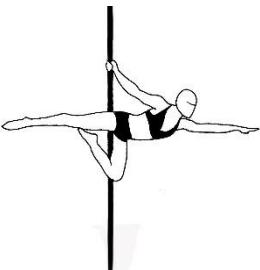

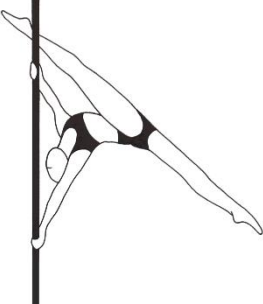
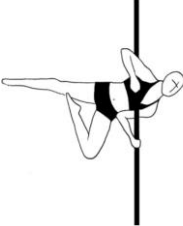
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S6	Pole hug Pencil		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba łokcie, tułów</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce owinięte wokół rury, z rurą w zgięciu łokcia</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S7	Split grip cradle tuck		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, górna część ud</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>
S8	Basic brass monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, przedramię zewnętrznej ręki (opcjonalnie), pacha wewnętrznej ręki, bok tułowia, kolano wewnętrznej nogi i tył uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja fang, wewnętrzna noga zahaczona na rurze</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</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/chwył:</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	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/chwył:</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>
S11	Elbow hold hang		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</li> <li>- <b>Chwył:</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>

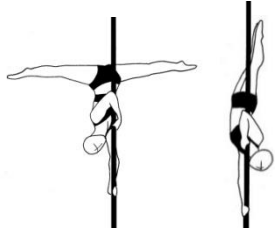
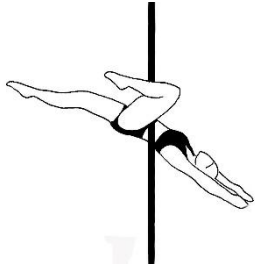
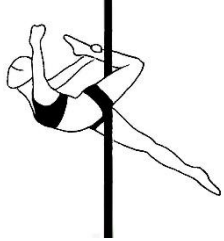
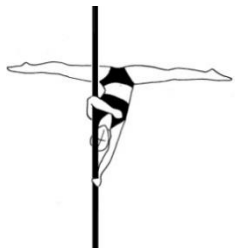
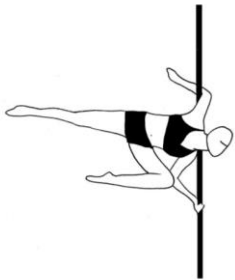
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S12	Extended brass monkey		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna dłoń, zewnętrzna dłoń (opcjonalnie). Zgięcie kolana, łydka, tył i bok uda wewnętrznej nogi.</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest zahaczona w pozycji do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, barki są odepchnięte od rury</li> </ul>
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</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 równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> </ul>
S14	Layback crossed knee release		0.2	<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 są 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 na przodzie drugiej nogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone, odchylone w tył</li> </ul>
S15	Outside knee hang back passé		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 równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
S16	Pole straddle 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</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 (na linii bioder lub wyżej)</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
S17	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>

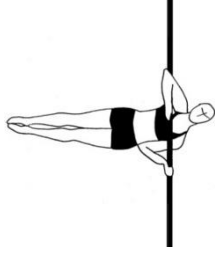
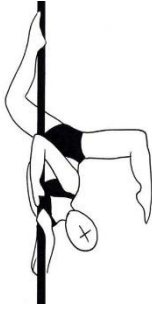
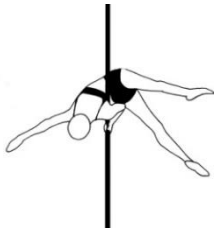
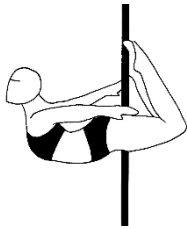
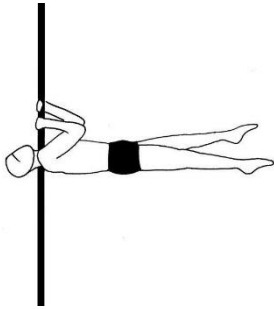
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S18	Butterfly extention		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie i jedna pięta</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwył:</b> 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>
S19	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/chwył:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pozycji attitude</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> cała górna część ciała (od głowy do bioder) pod kątem 90° względem rury, z tolerancją nie więcej niż 20°</li> </ul>
S20	Knee hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> oba kolana</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> obie ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są zgięte, górne kolano oplata rurę, dolne kolano odpycha od rury, stopy mogą się stykać</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odchylone od rury</li> </ul>
S21	Layback crossed ankle release		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, pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>
S22	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>
S23	Shoulder mount pencil/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>Chwył:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> straddle lub pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> poziomo, jeśli zakończone straddle, pionowo i odwrócone, jeśli zakończone pencil</li> </ul>

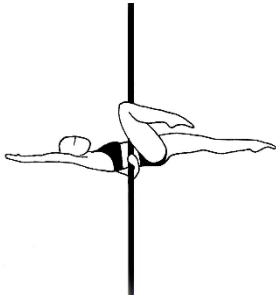
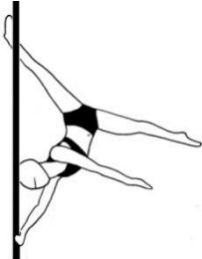
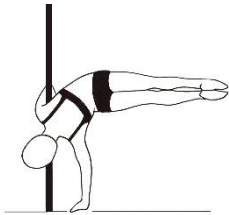
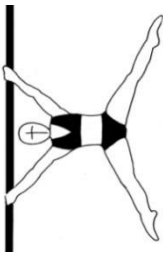
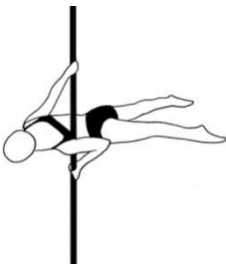
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S24	Underarm hold hang		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pacha, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S25	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>Chwył:</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>
S26	Back support tuck		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, dłoń zewnętrznej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> back support</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> kolana do klatki</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> równoległe do podłogi</li> </ul>
S27	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/chwył:</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, jedna jest zahaczona na rurze pod kolaniem, druga jest wyciągnięta w tył, będąc trzymana przez przeciwną dłoń</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
S28	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/chwył:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Chwył:</b> chwył 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>
S29	Flag grip side straddle		0.4	<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/chwył:</b> flag 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>

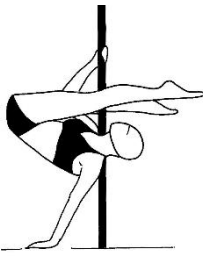
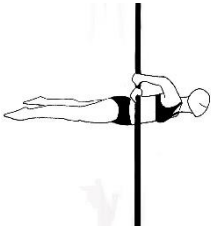
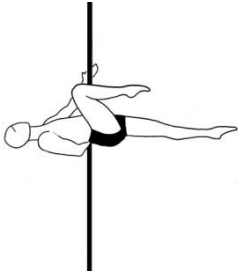




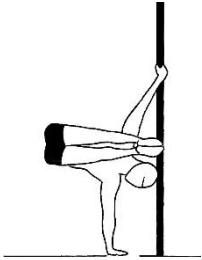
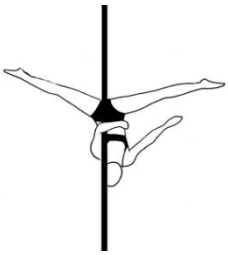
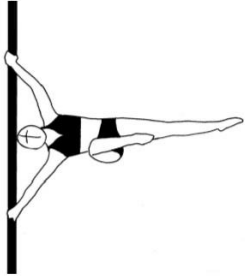
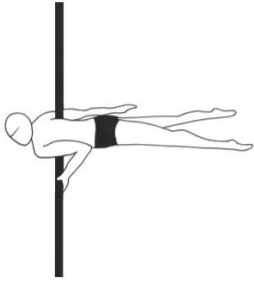
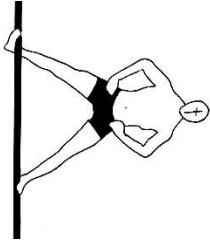
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S30	Handspring straddle/pencil		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> pozycja do wyboru</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
S31	Russian Layback		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę nad głową</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S32	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/chwył:</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 i jedna noga są równoległe do podłogi</li> </ul>
S33	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>Chwył:</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>
S34	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/chwył:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, w pozycji 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>
S35	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/chwył:</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>

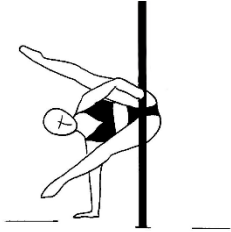

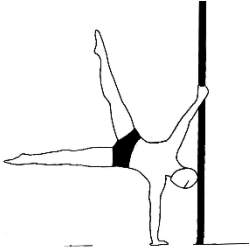

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S36	Forearm grip inverted straddle/pencil		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> forearm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, zarówno w pozycji straddle lub pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
S37	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/chwył:</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</li> </ul>
S38	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/chwył:</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>
S39	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/chwył:</b> jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, 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>
S40	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/chwył:</b> górna ręka jest w elbow grip, górna ręka jest zgięta i trzyma rurę</li> <li>- <b>Chwył:</b> elbow grip (górna ręka)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> górna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest równoległe do podłogi</li> </ul>

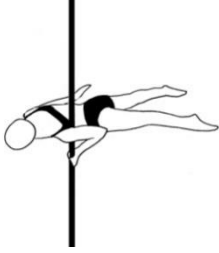
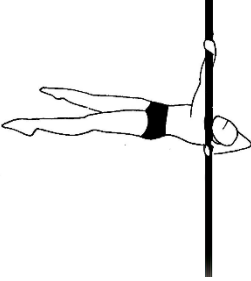
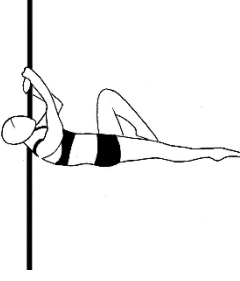
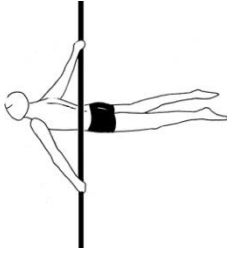
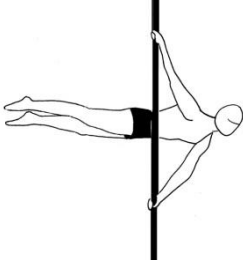
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S41	Flag grip pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> flag grip</li> <li>- <b>Pozycja 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>
S42	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, jedna kostka</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>
S43	Janeiro		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna ręka, plecy</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> zewnętrzna nie ma kontaktu z rurą i jest w nieruchomej pozycji</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> plecy są na rurze, a biodro jest na łokciu</li> </ul>
S44	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, biodra i uda równoległe do podłogi. Stopy przylegają do siebie.</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> górna część ciała jest w pozycji wygiętych pleców</li> </ul>
S45	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, ciało prezentuje kontrolowane podniesienie lub opuszczenie bez zamachu</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S46	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>Chwył:</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>
S47	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, goleń (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, 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>
S48	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> pacha wewnętrznej ręki i dłoń, bok klatki piersiowej</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>
S49	Iron X		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>Chwył:</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 ułożone względem pozycji ciała, nogi są równo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> cała góra ciała (od głowy do bioder) jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>
S50	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>Chwył:</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>

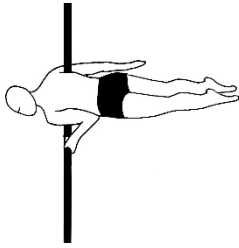
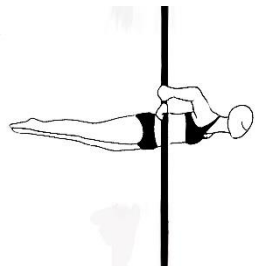
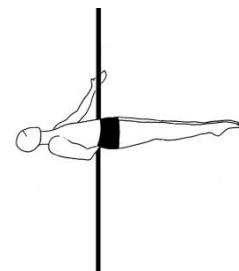
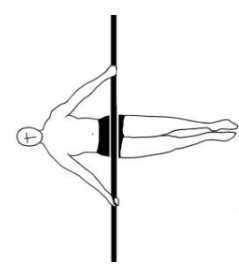
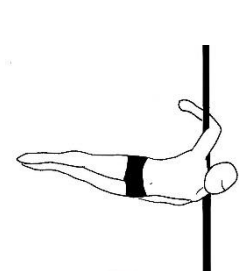
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S51	Shoulder stand floor based straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą.</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S52	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, z boku talii</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte, trzymają rurę za plecami</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S53	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>Chwył:</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>
S54	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>Chwył:</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>
S55	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> oba łokcie i tył szyi</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> oba łokcie są dookoła rury (oplecione zza rury) po drugiej stronie niż głowa</li> <li>- <b>Chwył:</b> chwyt na łokciu (obie ręce)</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie wyrównane do ułożenia ciała, nogi są równo</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> tułów jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>

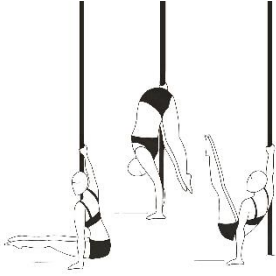
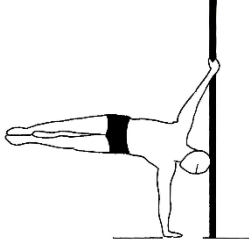
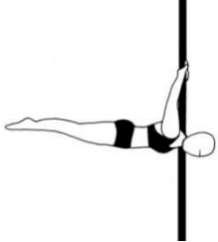
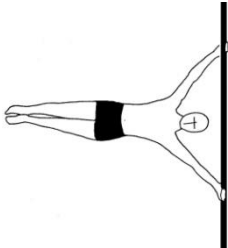
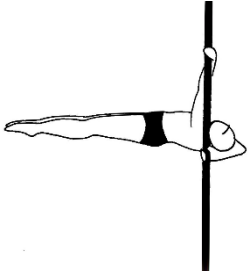
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S56	Handstand plank jack knife		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń i nadgarstek, górna część głowy opcjonalnie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> obie ręce 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> </ul> <b>Pozycja startowa:</b> z podłogi <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi
S57	Iguana elbow hold straddle no hands		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, plecy/bark</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>
S58	Iron flag bottom 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</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 (od głowy do bioder) 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>
S59	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, pacha przeciwnej ręki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</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>
S60	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>

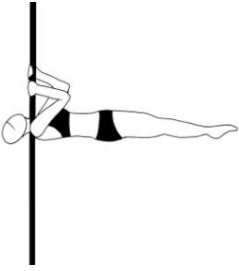
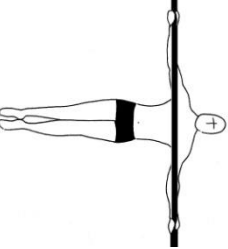
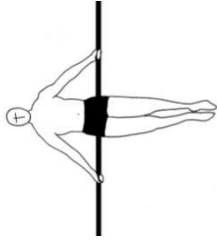
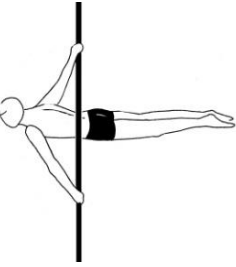
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S61	Wenson straddle		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w 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> </ul> <p><b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</p> <p>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</p>
S62	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> cały tułów (od głowy do bioder) jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku</li> </ul>
S63	Handstand plank side 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, 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> obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji rozkroku</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> kąt ciała i dolna noga są równoległe do podłogi</li> </ul> <p><b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</p> <p>- <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</p>
S64	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</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</li> <li>- <b>Pozycja startowa:</b> z odwróconej, pionowej pozycji prezentacja wolnego i kontrolowanego opuszczania do pozycji kąta 90° względem rury</li> </ul>

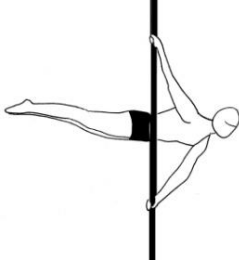
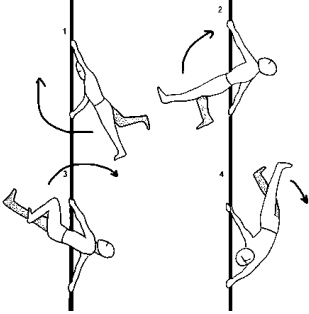
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S65	Janeiro plank one hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna ręka, bok tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka jest zgięta z ułożeniem rury pod pachą i dłońią na rurze, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwył:</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>
S66	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/chwył:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta z dłońią 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>
S67	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>Chwył:</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 powietrznego shoulder mount, deadlift lub z niskiej pozycji do plank</li> </ul>
S68	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>Chwył:</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>
S69	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>Chwył:</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
S70	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 pacha</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</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>
S71	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/chwyt:</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>
S72	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>
S73	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, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>
S74	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, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>







Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S75	Floor based clock		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Punkty styku:</b> jedna dłoń</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 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>
S76	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, biodra i nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul> <p><b>Pozycja startowa:</b> z podłogi</p> <p>- - <b>Proszę odnieść się do słownika:</b> Pozycja startowa z podłogi</p>
S77	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/chwyt:</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, biodra i 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>
S78	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, biodra, 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>
S79	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, biodra, nogi są złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>


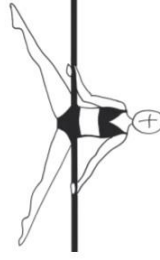

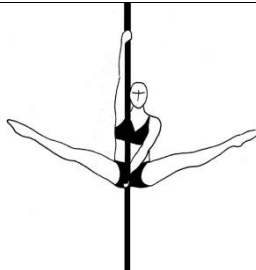

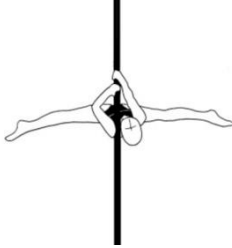
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S80	Shouldermount horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce są zgięte</li> <li>- <b>Chwyty:</b> cup grip lub basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra również, 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 pozycji aerial shoulder mount, deadlift lub niższej do plank</li> </ul>
S81	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>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 jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>
S82	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>
S83	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, biodra i nogi są zamknięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> całe ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury</li> </ul>


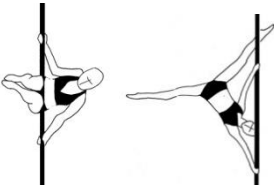

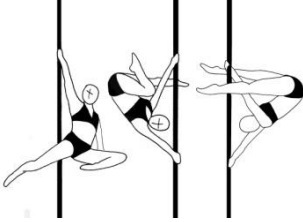

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S84	Split grip side plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 2 sekundy</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole</li> <li>- <b>Chwył:</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 jest skierowane ku dołowi 90° względem rury</li> </ul>
S85	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)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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)

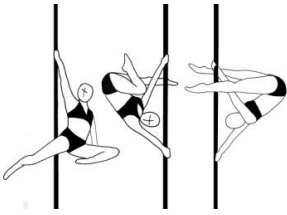
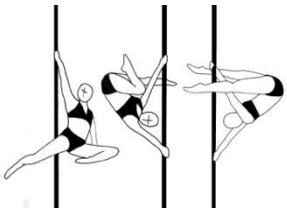
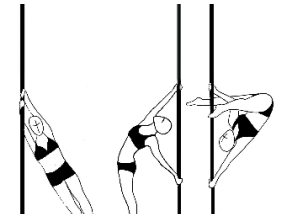
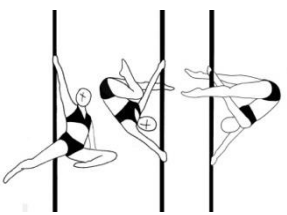
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST1	Back hook spin		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, zgięcie kolana i udo wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwył:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja 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 crossed ankle		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>Chwył:</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>Chwył:</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	Attitude spin outside heel on pole		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>Chwył:</b> split 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> </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>Chwył:</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	Forwards attitude 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>Chwył:</b> wide basic 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 przód</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST7	Knee hook spin Passé		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 kolaniem, jedno udo, uda, zgięcie kolan i tydka górnej nogi (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna ręka wyciągnięta i trzyma rurę pod wewnętrznym kolaniem, zewnętrzna dłoń ułożona w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Chwył:</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>
ST8	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>Chwył:</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>
ST9	Body spiral reverse grab attitude		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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip</li> <li>- <b>Chwył:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi są w pozycji attitude w finałowej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, w kącie odchylenia od rury</li> </ul>
ST10	Carousel fang		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>Chwył:</b> chwyt dowolny</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> diamond</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
ST11	Chairspin pike both legs stretched		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>Chwył:</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>
ST12	Cradle spin split grip tuck		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 uda</li> <li>- <b>Chwył:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> zawinięte dookoła rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury</li> </ul>






Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST13	Body spiral attitude 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>Chwył:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pozycji attitude</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
ST14	Cradle spin 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, biodra, uda (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Chwył:</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>
ST15	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty na jednej ręce do pozycji dłoni twisted grip</li> <li>- <b>Chwył:</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>
ST16	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>Chwył:</b> split grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku na wysokości bioder</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
ST17	Reverse grab straddle into pencil		0.5	<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> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip</li> <li>- <b>Chwył:</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>
ST18	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>Chwył:</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>



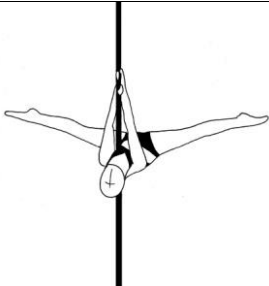


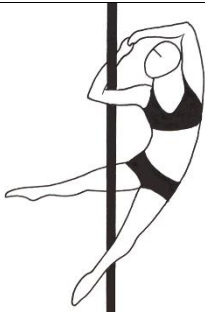
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST19	Cup grip spin pencil		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, jeden nadgarstek (opcjonalnie), brak kontaktu przedramienia</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być delikatnie zgięta</li> <li>- <b>Chwył:</b> obie dłonie w cup grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi jest w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> wyciągnięte w pozycji pencil pod kątem odchylenia od rury</li> </ul>
ST20	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>Chwył:</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 ST12 i S18)</li> </ul>
ST21	Double reverse grab body spiral 1		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> 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>Chwył:</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>
ST22	Phoenix spin 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być także w obrocie</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do twisted grip handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwył:</b> twisted grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> nogi w końcowej figurze w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> ciało przechodzi do pozycji odwróconej po handspring</li> </ul>
ST23	Double reverse grab body spiral 2		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> 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>Chwył:</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>


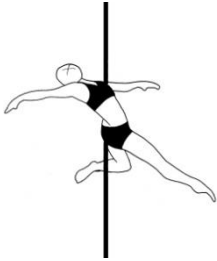
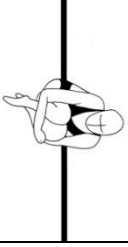


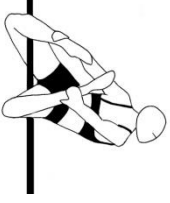



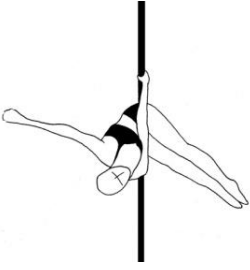
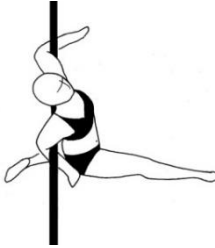



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST24	Double reverse grab into phoenix		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie</li> <li>- <b>Punty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> kryteria dla Double reverse grab body spiral 1 (odnosi się to do ST21), zakończone w martwym ciągu na twisted grip, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwył:</b> twisted grip</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>
ST25	Phoenix spin 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</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>Chwył:</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>
ST26	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>Chwył:</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 (zobacz ST19 dla minimalnych kryteriów), i zakończony ułożeniem nóg w wybranej pozycji</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> pozycja pencil dla spinu, odwrócona dla finałowej pozycji</li> </ul>
ST27	Double reverse grab into 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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> kryteria dla Double reverse grab body spiral 2 (odnosi się to do ST23), zakończenie w twisted grip dead lift handspring bez kontaktu z podłogą</li> <li>- <b>Chwył:</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>

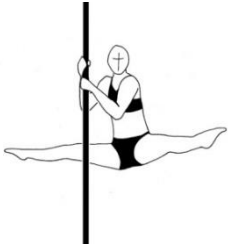
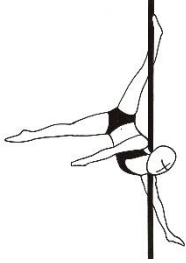

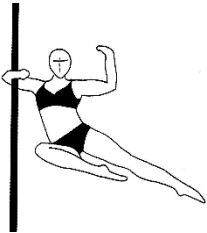

## SPINY NA RURZE OBROTOWEJ (SPINS ON SPINNING POLE)


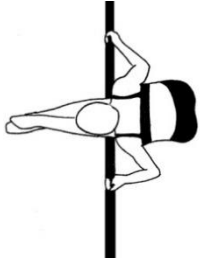
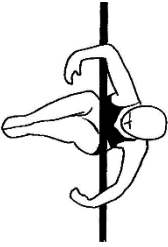



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP1	Fireman spin chair		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie, oba kolana</li> <li>- <b>Chwył:</b> wide basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> uda są równoległe do podłogi i nogi złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
SP2	Helix Spin		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720°</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> zgięcie kolana zewnętrznej nogi, wewnętrzna ręka, talia</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> wewnętrzna dłoń trzyma rurę za kolanem, zewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną 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>
SP3	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/chwył:</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>
SP4	Outside knee hang closed fang		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/chwył:</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>
SP5	Pencil forearm grip		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 forearm grip, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą nad drugą dłonią.</li> <li>- <b>Chwył:</b> forearm grip</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</li> </ul>





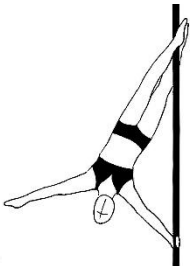
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP6	Ballerina passé		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzne części ud, jedna dłoń, wewnętrzna ręka, bok tułowia, plecy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest owinięta wokół rury za plecami, druga ręka jest zgięta i trzyma rurę na poziomie głowy lub wyżej</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> pozycja siedząca z nogami zgiętymi i zawiniętymi na jedną stronę rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
SP7	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>
SP8	Inverted straddle		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>
SP9	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</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>
SP10	Underarm hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzna pachy, wewnętrzna górna część ud, wewnętrzne kolano, zewnętrzna stopa, goleń/łydka nogi zewnętrznej (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> ręce ułożone w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą. Tylko wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą</li> <li>- <b>Chwyt:</b> underarm grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest w pełni wyciągnięta wzdłuż rury, drugie kolano jest zgięte</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę</li> </ul>
SP11	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>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP12	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>
SP13	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>
SP14	Cradle spin tuck no hands		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 jest pod kątem 90° względem rury</li> </ul>
SP15	Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole.		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 barku i górne ramię zewnętrznej ręki, bok tułowia, plecy</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka trzyma rurę, łokieć zewnętrznej ręki jest w kontakcie z rurą</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> wewnętrzna noga jest w pozycji passé przed rurą, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za rurą</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
SP16	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, przód tułowia</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>
SP17	Outside knee hang closed fang		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>

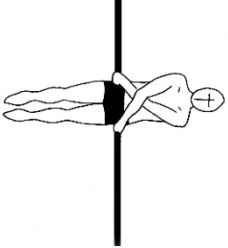
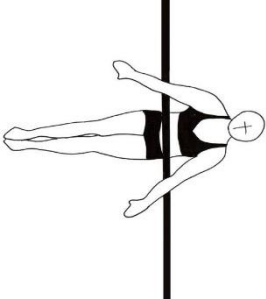

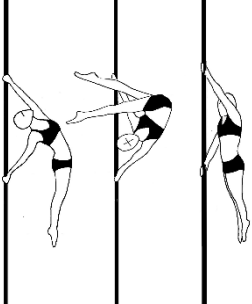
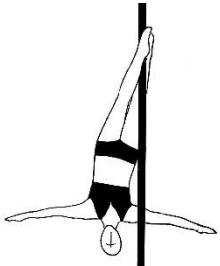
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP18	Craddle spin pike no hands legs fully stretched		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> biodra, tułów, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</b> obie ręce są owinięte 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>
SP19	Craddle spin one handed pike		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/chwył:</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>
SP20	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, łopatk</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> oba łokcie trzymają rurę, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą</li> <li>- <b>Chwył:</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, ciało jest poziomo</li> </ul>
SP21	Hip hold straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> pacha wewnętrznej ręki, tułów, uda</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>
SP22	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>Chwył:</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>
SP23	Pencil spin basic grip		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/chwył:</b> basic grip</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>


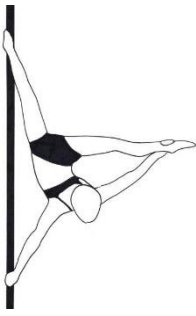
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> obie dłonie</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> basic grip</li> <li>- <b>Pozycja nóg:</b> obie nogi 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>
SP25	Butterfly extended twist no hands		0.6	<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, przeciwległy bark i szyja, plecy (opcjonalnie)</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> ta sama ręka, co bark, jest wyciągnięta, druga ręka jest 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, przeciwległa noga jest wyciągnięta z dala od rury</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone</li> </ul>
SP26	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, 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>
SP27	Elbow attitude spin		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Przetrzymanie pozycji:</b> minimum 720° rotacji</li> <li>- <b>Punkty styku:</b> wewnętrzny łokieć</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>
SP28	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 stoi na dolnej dłoni, nogi są w szpagacie do wyboru</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> 90° względem rury, tułów odwrócony od rury</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP29	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>Chwył:</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>
SP30	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>Chwył:</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>
SP31	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/chwył:</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>
SP32	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>Chwył:</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>
SP33	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> wewnętrzna ręka, bark i wewnętrzna kostka</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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>
SP34	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, jeden bark/bok szyi (opcjonalnie), pośladki</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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
SP35	Cross bow 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>
SP36	Elbow Grip Vertical Split		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>Chwył:</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>
SP37	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk:</b> obie ręce trzymają kostkę wewnętrznej nogi</li> <li>- <b>Chwył:</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>
SP38	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/chwył:</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 złączone w pozycji pencil</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> głową w górę, daleko od rury, równoległe do rury</li> </ul>
SP39	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwył:</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 złączone</li> <li>- <b>Ułożenie ciała:</b> odwrócone i wyciągnięte</li> </ul>



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP40	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>
SP41	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>
SP42	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> 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, daleko od rury, równoległe do rury</li> </ul>
SP43	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> split grip</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>
SP44	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</li> <li>- <b>Pozycja rąk/chwyt:</b> wewnętrzna ręka jest w pełni 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>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP45	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 gołeniami górnej nogi, dolna dłoń trzyma rurę pod dolnym udem</li> <li>- <b>Chwyty:</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>
SP46	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/chwyty:</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) - KRYTERIA:**

### **MARTWY CIĄG (DEAD LIFT) [DL]**

Martwy ciąg jest opisany jako pozycja startowa ciała. Stopy muszą dotykać podłogi bezpośrednio przed wejściem 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 wyciągniętymi

**c - Trzeci stopień punktacji** jest za martwy ciąg (z podłogi) z dwiema nogami 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 zawieszane z daleka od rury, a nogi równoległe do rury, przed wejściem do powietrznego martwego ciągu. 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 wyciągniętymi

**c - Szósty stopień punktacji** jest za powietrzny martwy ciąg z dwiema nogami 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.

## MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk/chwyty: obie dłonie, chwyt dowolny
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyty: twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punkty styku: wewnętrzna ręka, zewnętrzna dłoń, przedramię, pachy - Pozycja rąk/chwyty: flag grip - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane ku dołowi
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punkty styku: dolne przedramię, górna dłoń - Pozycja rąk/chwyty: forearm grip - Pozycja startowa: głową w górę
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Punkty styku: obie dłonie, plecy - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta i trzyma rurę za plecami, w pozycji odwróconej, za plecami - Chwyty: basic grip
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Punkty styku: szyja, obie ręce - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyty: twisted grip
DL7/A DL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/Chwyty: górna dłoń jest w chwycie cup
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Punkty styku: jeden łokieć, górna część pleców, szyja, bark - Pozycja rąk: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą lub drugą ręką. Chwyty: elbow grip






## FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY


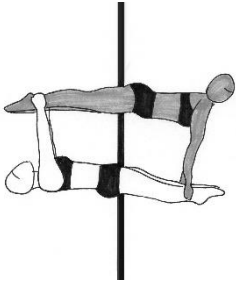
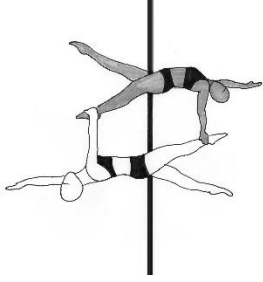

Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.  
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

<b>ELEMENTY SYNCHRONICZNE RÓWNOLEGŁE (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS)</b>				
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN1	Different direction to the pole OR Horizontal position OR Vertical to the pole OR 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</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.</li> <li>- Proszę dołączyć kod elementu prezentowanego w formularzu figur obowiązkowych (np. SYN1/F8 lub SYN1/S32, 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>



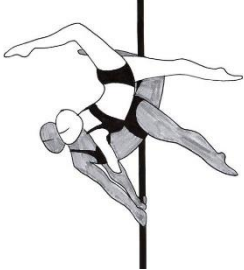

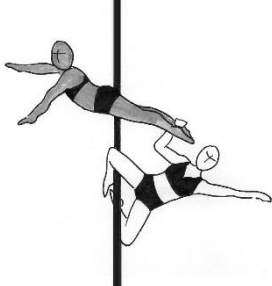
## ELEMENTY SYNCHRONICZNE BLOKUJĄCE (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
<b>SYN2</b>	Floor based Position		<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</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul>
<b>SYN3</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>SYN4</b>	Upright 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, 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>

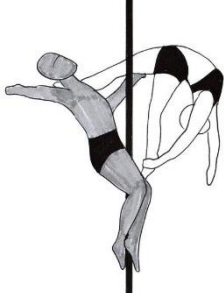

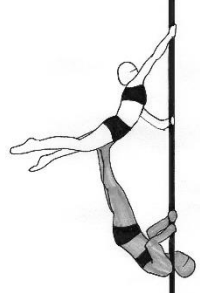

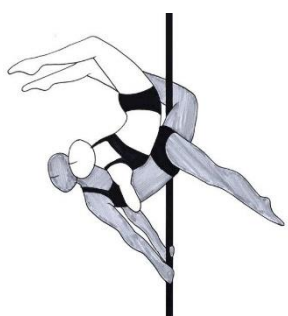
## SYNCHRONICZNE ELEMENTY BALANSU Z PARTNEREM (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

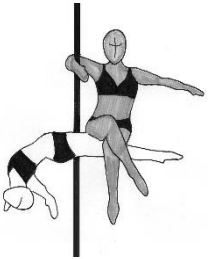
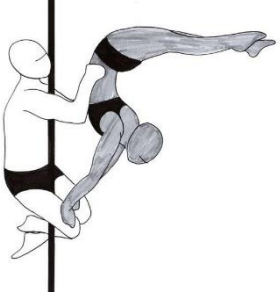
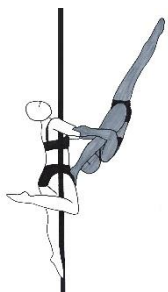
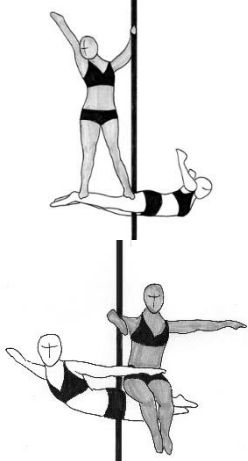
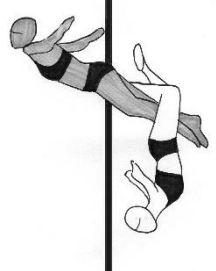
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
<b>SYN5</b>	Balance in upright position		<b>0.4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element głową w górę z twarzami partnerów skierowanymi do siebie, bazujący na balansie, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera</li> <li>- Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie</li> </ul>
<b>SYN6</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>SYN7</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>SYN8</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)



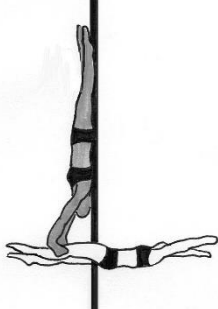
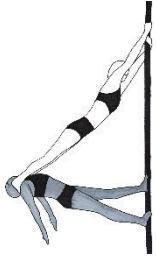
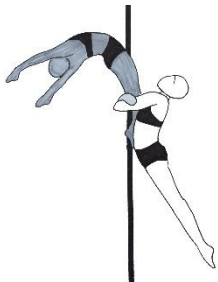
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN1	Seated Balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</li> <li>- Górny partner jest w siedzącej pozycji głową w górę</li> <li>- Dolny partner jest w odwróconej pozycji, w odbiciu lustrzanym do górnego partnera</li> <li>- Obydwoje partnerzy mają kontakt z rurą</li> </ul>
BLN2	Seated 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 jest w pozycji siedzącej głową w górę.</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej, balansując na partnerze.</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą.</li> </ul>
BLN3	Extended brass monkey balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w tym samym kierunku.</li> <li>- Wspierający partner prezentuje extended brass monkey.</li> <li>- Wspierany partner jest w wybranej pozycji odwróconej i ma kontakt z rurą, balansując na partnerze wspierającym.</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> <li>- Kryteria Extended brass monkey dotyczą (odniesienie do S12)</li> </ul>
BLN4	Standing Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</li> <li>- Obydwoje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</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> </ul>
BLN5	Superman and knee hold position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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 dłonią</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>

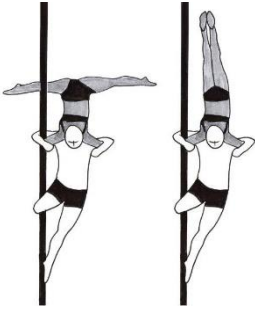
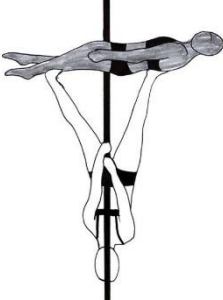
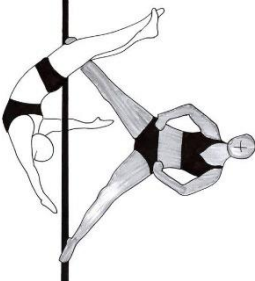
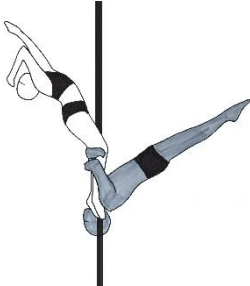
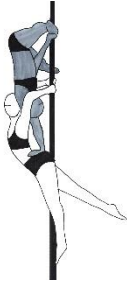



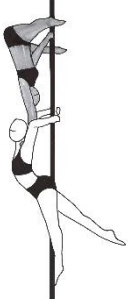

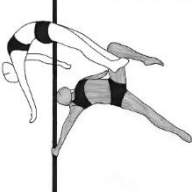


Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN6	X pose balance 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</li> <li>- Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę, tylko z nogami w kontakcie z rurą, bez kontaktu z podłogą.</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji X pose, balansując na wspierającym partnerze.</li> <li>- Tylko wspierający partner ma kontakt z rurą.</li> </ul>
BLN7	Layback position 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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>
BLN8	Shoulder mount position		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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	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>
BLN10	Extended brass monkey balance 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w tych samych kierunkach.</li> <li>- Wspierający partner prezentuje pozycję Extended brass monkey.</li> <li>- Wspierany partner jest w wybranej, odwróconej pozycji z brakiem kontaktu z rurą i balansuje na wspierającym partnerze.</li> <li>- Tylko wspierający partner musi mieć kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria dla Extended brass monkey (odnośnik do S12)</li> </ul>


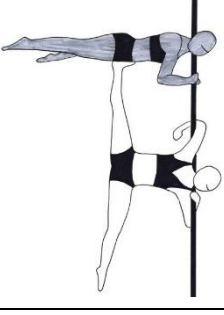
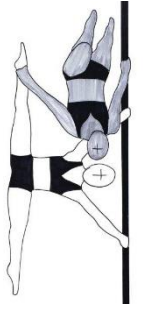
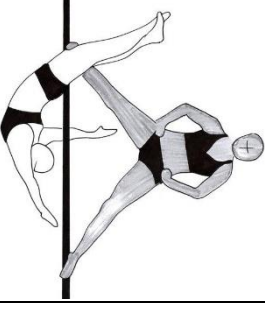
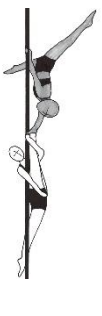
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN11	Layback position 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji layback i trzyma się tylko nogami</li> <li>- Górny partner jest w pozycji stojącej lub siedzącej na dolnym partnerze, z jedną dłońią lub łokciem na rurze</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>
BLN12	Handstand balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</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>
BLN13	Russian Split Balance		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</li> <li>- Wspierający partner jest w chwycie pod pachą (zobacz SP10 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>
BLN14	Superman position 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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>
BLN15	Superman position 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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>

## ELEMENTY PARTNEROWEGO BALANSU SIŁOWEGO (BALANCE STRENGTH PARTNER ELEMENTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN16	Shoulder mount balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy.</li> <li>- Element balansu z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach.</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>
BLN17	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 S20)</li> </ul>
BLN18	Handstand position		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 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> </ul>
BLN19	Hanging balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Górny partner trzyma dolnego partnera za barki i ma kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni i nadgarstków.</li> <li>- Dolny 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>
BLN20	Pencil hug balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</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 (S6 – 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>




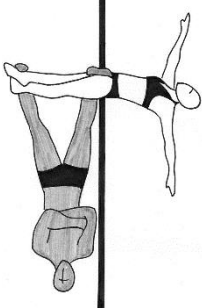


Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN21	Cupid balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element blokujący balansu z obojem partnerów w kontakcie z rurą</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję cupid z chwytem na łokciu</li> <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>
BLN22	Iguana balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w oddzielnych kierunkach.</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>
BLN23	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</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą</li> </ul>
BLN24	Shouldermount plank balance		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element balansu z partnerami ułożonymi w odwrotnych kierunkach</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 shouldermount plank (z rękoma dookoła partnera) z kątem 45° tolerancji względem rury</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> </ul>
BLN25	Titanic balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w odwrotnych kierunkach</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> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN26	Handstand plank 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>- 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> </ul>
BLN27	Titanic balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w odwrotnych kierunkach</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> </ul>
BLN28	Iron X position 1		0.8	<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 wykonuje iron x (zobacz 'Kryteria'), górna część ciała jest równoległa do podłogi,</li> <li>- 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 S49)</li> </ul>
BLN29	Layback arch balance		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</li> </ul>
BLN30	Split hold balance		0.8	<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 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>
BLN31	Strength hold balance		0.8	<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 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> </ul>

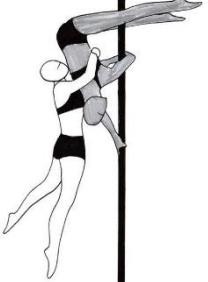
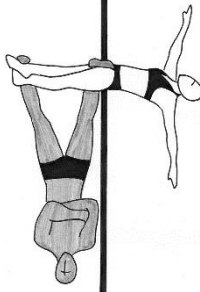
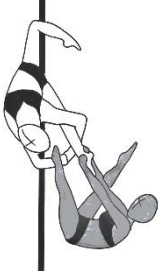



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN32	Thigh/outside knee hang support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Dolny partner prezentuje pozycję thigh / outside knee hang z obiema dłońmi na rurze i rękoma wyciągniętymi</li> <li>- Górny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą, balansując na dolnym partnerze</li> <li>- Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą</li> </ul>
BLN33	Elbow hold balance 1		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>- Wspierający partner prezentuje elbow/neck hold straddle z dolnym przedramieniem na rurze i tułowiem równoległym 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>
BLN34	Iron X 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 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 S49)</li> </ul>
BLN35	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</li> <li>- Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą</li> </ul>
BLN36	Vertical Jade balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</li> <li>- Dolny partner jest w pozycji Vertical Jade. Obowiązują kryteria dla Vertical Jade (odniesienie do F72).</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> </ul>

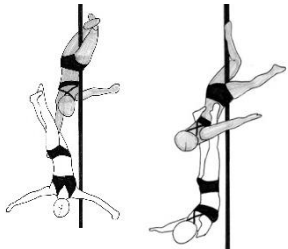

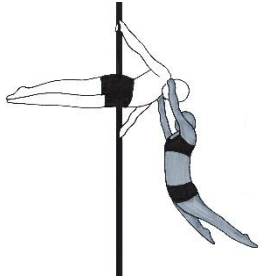
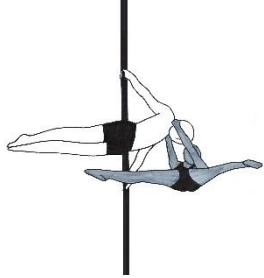
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN37	Chest balance		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji chest stand, balansując na wspierającym partnerze, mając kontakt z rurą tylko dłońmi</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji głową w górę z brakiem kontaktu dłoni czy stóp z rurą</li> </ul>
BLN38	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> </ul>
BLN39	Elbow grip/Iron 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 grip flag (zobacz kryteria dla elbow grip flag)</li> <li>- Dolny partner wykonuje iron pencil (zobacz kryteria dla iron pencil, kiedy górna ręka trzyma górnego partnera zamiast rury)</li> </ul>
BLN40	Iron X position 3		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>- Dolny partner wykonuje iron x (zobacz kryteria dla iron x), gdzie górna część ciała jest równoległa do podłogi, Górny partner jest głową w górę, ułożony w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą</li> <li>- Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S49)</li> </ul>
BLN41	Layback balance element, partner upright position		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>- 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> </ul>

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

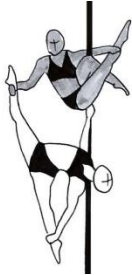





Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY1	Seated position 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Jedna ręka lub łokieć na kontakt z rurą i kontakt stóp jest dozwolony.</li> <li>- Latający 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	Horizontal inverted position		0.4	<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 twarzą w górę i równoległe do podłogi, trzymając się udami z tolerancją 40° ułożenia ciała</li> <li>- Latający 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>
FLY5	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>
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>



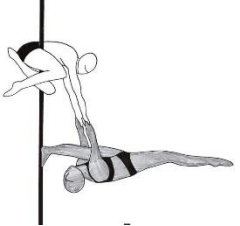



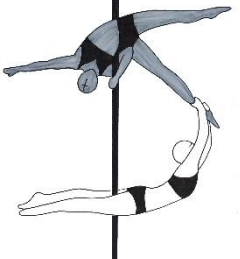


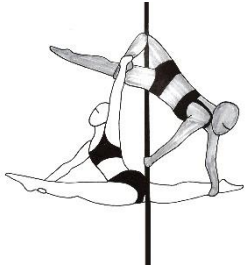
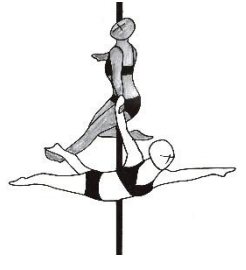
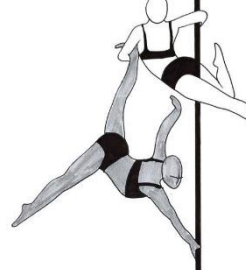
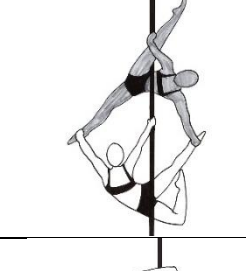
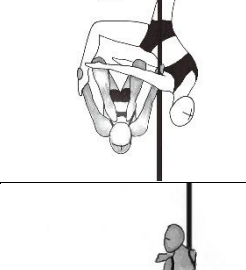

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY7	Elbow grip straddle hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w Elbow grip straddle</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Elbow grip straddle mają zastosowanie (odniesienie do S39)</li> </ul>
FLY8	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>
FLY9	Thigh/outside knee hang 1		0.7	<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>
FLY10	Inside knee hang 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji, z zahaczonym wewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner trzyma zewnętrzną nogę Trzymającego partnera i musi być ułożony w odwróconej wybranej pozycji lub ostatecznie musi mieć stopy uniesione ponad głowę</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>
FLY11	Seated position 5		0.8	<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>
FLY12	Only hands holding		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner trzyma się dłońmi i wewnętrzną pachą</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>


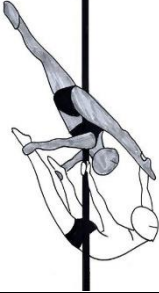
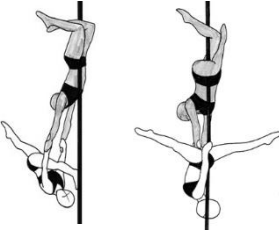



Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY13	Thigh/outside knee hang 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w odwróconej pozycji zahaczonej udem / zewnętrznym kolaniem</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w 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)</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 figury)</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>

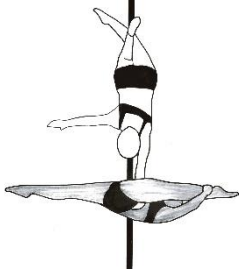

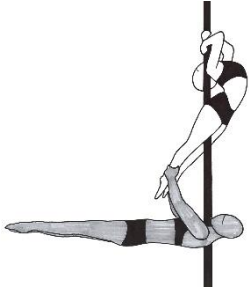
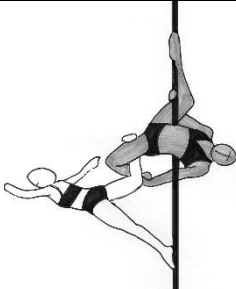


**ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – OBYDWOJE**  
**PARTNERÓW MUSI MIEĆ KONTAKT Z RURĄ**

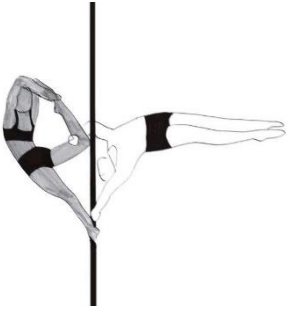
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji Elbow Grip Seat</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Kryteria Elbow grip seat dotyczą (odniesienie do S3)</li> </ul>
FLY18	Seated position 6		0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</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> </ul>
FLY19	Seated position 7		0.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji siedzącej</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</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</li> </ul>
FLY21	Layback position		0.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji odchylonej</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> </ul>
FLY22	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.</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY23	Allegra passé hang 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji Allegra passé 1 (odniesienie do F11).</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> <li>- Minimalny kąt w Allegra passé: 160°</li> </ul>
FLY24	Remi hang		0.5	<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 remi layback i trzyma za nogi partnera latającego</li> <li>- Latający partner jest w wybranej pozycji i ma kontakt z rurą przynajmniej rękoma</li> </ul>
FLY25	Upright split position		0.5	<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 siedzącej, bez kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej szpagatu</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 160°</li> </ul>
FLY26	Allegra passé 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 passé 2 (odniesienie do F21).</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> <li>- Minimalny kąt szpagatu w Allegra passé: 180°</li> </ul>
FLY27	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>
FLY28	Janeiro hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</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> </ul>
FLY29	Janeiro Superman hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> <li>- Trzymający partner prezentuje pozycję janeiro</li> <li>- Latający partner prezentuje pozycję superman crescent bez kontaktu dłoni z rurą, trzymając górnego partnera za nogę</li> <li>- Zastosowane kryteria janeiro i superman crescent</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY30	Thigh/outside knee hang 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą</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> </ul>
FLY31	Seated position 8		0.6	<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>
FLY32	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.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> </ul>
FLY33	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 F10)</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> <li>- Minimalny kąt w Allegra split: 180°</li> </ul>
FLY34	Outside knee hang		0.7	<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>
FLY35	Seated position 8		0.7	<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 siedzącej pozycji</li> <li>- Latający partner musi być w wybranej pozycji szpagatu głową w górę.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>





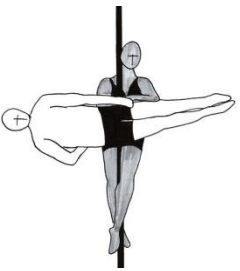

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY36	Split Hang 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu</li> <li>- Latający partner trzyma rękę lub nogę trzymającego partnera, w wybranej pozycji, bez kontaktu dłoni z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>
FLY37	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>- Latający partner jest w wybranej pozycji z kontaktem z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>
FLY38	Thigh/outside knee hang 4		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</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> </ul>
FLY39	Titanic hang 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu dłoni/ręk z rurą</li> <li>- Latający 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>
FLY40	Only hands holding split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</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/rozwarcia: minimum 180°</li> </ul>
FLY41	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>- Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej</li> <li>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</li> <li>- Kryteria Superman V mają zastosowanie (odniesienie do F58)</li> </ul>


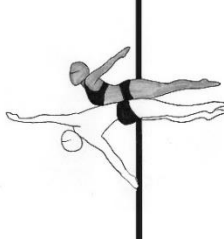


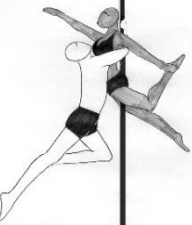

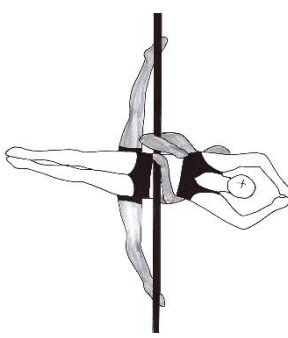
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY42	Thigh/outside knee hang 5		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obydwoje partnerów mają kontakt z rurą i ze sobą nawzajem</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang</li> <li>- Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji szpagatu horyzontalnego</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>
FLY43	Thigh/outside knee hang 6		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</li> <li>- Partnerzy muszą użyć tylko jednej stopy do utrzymania ze sobą kontaktu</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>
FLY44	Titanic hang 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Trzymający partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi, dłonie i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu stóp z rurą</li> <li>- Latający 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>
FLY45	Inside knee hang 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Obaj partnerzy mają kontakt z rurą</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</li> </ul>
FLY46	Inside knee hang 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Górny partner jest w pozycji Allegra passé, gdzie wewnętrzna noga może być zgięta.</li> <li>- Dolny partner ma jedną rękę na rurze i jeden punkt styku (opcjonalnie). Pełna długość ciała musi być równoległa do podłogi.</li> <li>- Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.</li> <li>- Minimalny kąt szpagatu dla Allegra passé: 180°</li> </ul>
FLY47	Thigh/outside knee hang 7		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>- Dolny partner musi mieć kontakt z rurą barkiem (szyją opcjonalnie)</li> <li>- Partnerzy muszą używać jednej stopy do utrzymania ze sobą kontaktu</li> <li>- Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY48	Elbow hold balance 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach</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> </ul>



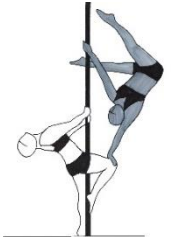
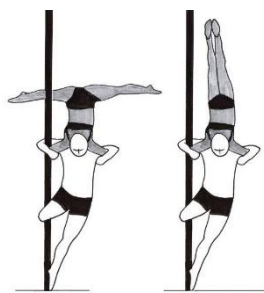



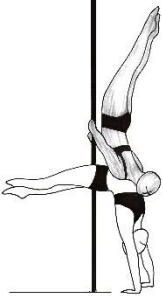

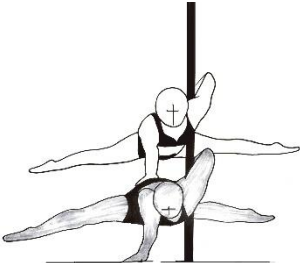
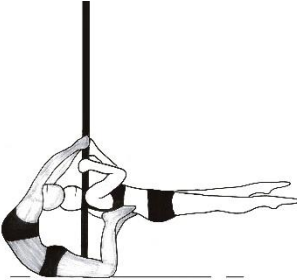

## ELEMENTY WSPIERAJĄCE PARTNERA (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)

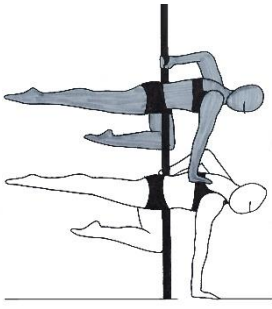
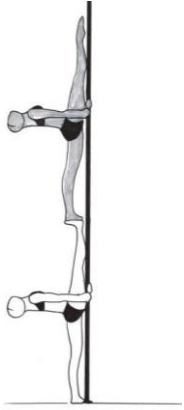
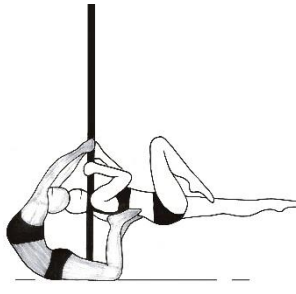
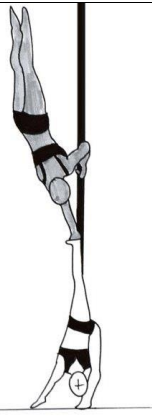
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
PSE1	Basic invert hold 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji basic invert bez rąk w kontakcie z rurą</li> <li>- Wspierany partner jest w pozycji głową w górę z brakiem 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		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>- Jeden partner siedzi na rurze i wspiera drugiego partnera</li> <li>- Tylko siedzący partner ma kontakt z rurą</li> </ul>
PSE5	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>
PSE6	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>- Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą</li> </ul>


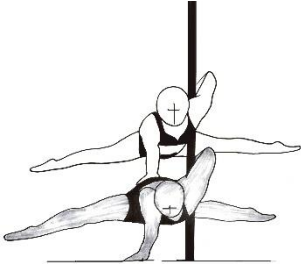
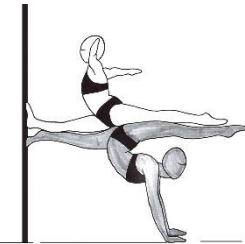
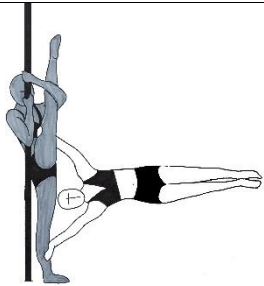
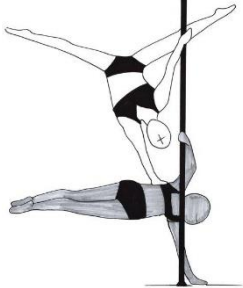
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
PSE7	Ballerina support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Wspierający partner jest w pozycji balerina</li> <li>- Wspierany partner musi być ułożony w wybranej pozycji</li> <li>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą</li> </ul>
PSE8	Horizontal support		0.7	<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 ma dłońią kontakt z rurą, Wspierany partner nie ma dłońmi kontaktu z rurą.</li> <li>- Oboje partnerów muszą być w pozycji horyzontalnej</li> </ul>
PSE9	Upright hanging support		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>
PSE10	Hanging on two hands support 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów trzyma rurę dłońmi, będąc w 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> </ul>
PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy</li> <li>- Jeden z partnerów trzyma rurę dłońmi będąc w pozycji głową w górę</li> <li>- Wspierany partner jest tyłem do rury, bez kontaktu z ręką bądź dłońią i jest trzymany tylko przy pomocy nacisku przez Wspierającego partnera</li> </ul>
PSE12	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 dłońią 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> </ul>
PSE13	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 dłońią, przedramieniem i stopami. Góra ciała musi być ułożona pod kąt 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> </ul>

## ELEMENTY WSPIERAJĄCE PARTNERA (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR1	Shoulder mount balance		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>- Tylko jeden partner ma kontakt z rurą.</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> </ul>
FLR3	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>- Oboje partnerów mają kontakt z rurą</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> </ul>
FLR4	Cupid balance 2		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>
FLR5	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 (S23 – 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> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR6	Bridge balance		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> </ul>
FLR7	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> </ul>
FLR8	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 dłonią 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> </ul>
FLR9	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 (S45 - 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> </ul>
FLR10	Handstand balance 2		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
FLR11	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> </ul>
FLR12	Split balance 1		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>- Oboje partnerów ma kontakt z rurą.</li> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>
FLR13	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 (S67 - 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> </ul>
FLR14	Split balance 2		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>- 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> <li>- Kąt szpagatu: minimum 180°</li> </ul>

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR15	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> </ul>
FLR16	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 bokiem 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 jedną 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> </ul>
FLR17	Split balance 3		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> </ul>
FLR18	Standing horizontal balance 3		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> </ul>
FLR19	Strength hold balance 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 jakikolwiek 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> </ul>

**KOMBINACJE ELEMENTÓW WYKLUCZONE Z BONUSÓW FIGUR OBOWIĄZKOWYCH**

Kod Nr	Nie może być połączony z	Kod Nr	Nie może być połączony z	Kod Nr	Nie może być połączony z	Kod Nr	Nie może być połączony z
<b>F1</b>	F4 F26 F53	<b>F41</b>	F72	<b>S8</b>	S12	<b>S49</b>	S30 S58 S62 S78
<b>F2</b>	F5 F8 F16	<b>F45</b>	F13 F33	<b>S9</b>	S18 S27 S34	<b>S50</b>	S43 S65
<b>F4</b>	F1 F26 F53	<b>F46</b>	F22 F34	<b>S12</b>	S8	<b>S52</b>	S71
<b>F5</b>	F2 F8 F16	<b>F47</b>	F63 F76 F91	<b>S14</b>	S21 F12	<b>S53</b>	S25 S26 S46 S72
<b>F6</b>	F10 F11 F21 F32	<b>F52</b>	F7 F25	<b>S17</b>	S44	<b>S58</b>	S30 S49 S62 S78
<b>F7</b>	F25 F52	<b>F53</b>	F1 F4 F26	<b>S18</b>	S9 S27 S34	<b>S59</b>	S70
<b>F8</b>	F2 F5 F16	<b>F54</b>	F28	<b>S19</b>	S29 S35 S41	<b>S62</b>	S30 S43 S58 S78
<b>F9</b>	F23	<b>F58</b>	F99 S38	<b>S21</b>	S14 F12	<b>S64</b>	S77
<b>F10</b>	F6 F11 F21 F32	<b>F62</b>	F35	<b>S23</b>	S45 S67 S80	<b>S65</b>	S43 S50
<b>F11</b>	F6 F10 F21 F32	<b>F63</b>	F47 F76 F91	<b>S25</b>	S26 S46 S53 S72	<b>S66</b>	S79
<b>F12</b>	S14 S21	<b>F68</b>	F86 F98	<b>S26</b>	S25 S46 S53 S72	<b>S67</b>	S23 S45 S80
<b>F13</b>	F33 F45	<b>F72</b>	F41	<b>S27</b>	S9 S18 S34	<b>S68</b>	S83
<b>F16</b>	F2 F5 F8	<b>F75</b>	F81	<b>S29</b>	S19 S35 S41	<b>S69</b>	S84
<b>F20</b>	F38	<b>F76</b>	F47 F63 F91	<b>S30</b>	S49 S58 S62 S78 F82	<b>S70</b>	S59
<b>F21</b>	F11 F32	<b>F81</b>	F75	<b>S34</b>	S9 S18 S27	<b>S71</b>	S52
<b>F22</b>	F34 F46	<b>F82</b>	S30	<b>S35</b>	S19 S29 S41	<b>S72</b>	S25 S26 S46 S53
<b>F23</b>	F9	<b>F83</b>	F30	<b>S38</b>	F58 F100	<b>S74</b>	S40
<b>F25</b>	F7 F52	<b>F84</b>	F96 F97	<b>S40</b>	S74	<b>S77</b>	S64
<b>F26</b>	F1 F4 F53	<b>F86</b>	F68 F98	<b>S41</b>	S19 S29 S35	<b>S78</b>	S30 S49 S58 S62
<b>F28</b>	F54	<b>F91</b>	F47 F63 F76	<b>S43</b>	S50 S65	<b>S79</b>	S66
<b>F30</b>	F83	<b>F94</b>	F95	<b>S44</b>	S17	<b>S80</b>	S23 S45 S67
<b>F32</b>	F11 F21	<b>F95</b>	F94	<b>S45</b>	S23 S67 S80	<b>S83</b>	S68
<b>F33</b>	F13 F45	<b>F96</b>	F84 F97	<b>S46</b>	S25 S26 S53 S72	<b>S84</b>	S69
<b>F34</b>	F22 F46	<b>F97</b>	F84 F96				
<b>F35</b>	F62	<b>F98</b>	F68 F86				
<b>F38</b>	F20	<b>F99</b>	F58 S38				

## 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. Tyko oficjalny formularz figur obowiązkowych IPSF jest dozwolony do wypełnienia. Odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowy formularz.*

### Zawodni(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika, w przypadku solistów, lub pełne imiona i nazwiska, w przypadku duetów.

### 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.

### Sekcja:

Wpisać sekcję, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Amatorzy, Profesjonaliści 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, Juniorki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy, Seniorki, Masterzy 40+, Masterki 40+, Masterzy 50+, Masterki 50+, Duety Damsko/Damskie, Duety Męsko/Męskie, Duety Męsko/Damskie.

### 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 liniijkę 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.



**Kod Bonusów Figur Obowiązkowych** (jeśli mają zastosowanie):

Zawodnicy powinni wypełnić tą sekcję, jeśli wybrali do prezentacji Bonusy Figur Obowiązkowych.

Przykład wpisania trzech (3) Figur Obowiązkowych jako bonus:

Kod Elementu: F63 + F31 + F55

Nazwa Elementu: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole

Bonus: CBS1

Wartość Techniczna: 0.8 + 0.5 + 0.7

Wartość Techniczna (T.V.) w Bonusach: +1.0 +1.0

Elementy Bonusowe muszą być wpisane w tą samą linijkę. Linia elementu musi pozostać pusta, kiedy bonus jest uwzględniony (zobacz element nr 10/11 w formularzu figur obowiązkowych solistów poniżej). Jeśli trzy elementy są połączone w bonus, dwie linie muszą pozostać puste (zobacz element nr 6/7/8 w formularzu figur obowiązkowych solistów poniżej).

**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/F48 = Wartość Techniczna to +0.7

**Wartość Techniczna (T.V.) Bonusów:**

Zawodnik musi wypełnić wartość techniczną Figur Obowiązkowych z Kodeksu Punktów oraz zdecydować czy zaprezentować bonus Figur Obowiązkowych, czy kombinację Figur Obowiązkowych. Ważne jest, aby wypełnić poprawnie techniczną wartość, poprawnie odniesioną do wybranego bonusu Figur Obowiązkowych.

**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.

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH SOLISTÓW



## FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

Zawodnik: Imię i nazwisko						Data: 32 Grudnia 2032		
Kraj/Region: Hungary					Federacja: HPSF			
Sekcja: Elite			Kategoria: Juniorki			Sędzia:		
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Bonus F. Obowiązkowych (jeśli dotyczy)	Wartość techniczna	Wartość Bonusu F. Obow.	Punkty (tylko Sędzia)	Punkty Bonusu (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	ADL1a	Dead lift from shoulder mount grip		0.5				
2	S61	Wenson straddle		0.8				
3	ST22	Phoenix spin 1		0.7				
4	F25	Hip hold split	CBS3	0.5	+0.5			
5	S53	Back support plank outside leg passé		0.8				
6	F63 + F31 + F55	Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+1.0 +1.0			
7								
8								
9	SP24	Straddle spin 2 hands up		0.5				
10	S49 + S47	Iron X + Butterfly extended twist one hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo								
Nieprawidłowa kolejność figur								
<b>PUNKTY ŁĄCZNIE</b>								
Podpis zawodnika: Imię i nazwisko				Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)				

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH DUETÓW



## FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

Zawodnicy: Imię i nazwisko + Imię i nazwisko						Data: 32 Grudnia 2032		
Kraj/Region: Hungary					Federacja: HPSF			
Sekcja: Elite			Kategoria: Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)			Sędzia:		
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Bonus F. Obowiązkowych (jeśli dotyczy)	Wartość techniczna	Wartość Bonusu F. Obow	Punkty (tylko Sędzia)	Punkty Bonusu (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	ADL2b	Dead lift from twist grip		0.6				
2	SYN1/S49 + BLN23	Iron X + Layback - X pose balance 1	CBD1	0.7 + 0.6	+1.0			
3								
4	BLN15	Superman position 2		0.8				
5	SYN4	Upright aerial position	CBD3	0.6	+1.0			
6	FLY9 + FLY39	Inside knee hang 1 + Only hands holding split	CBD2 + CBD1	0.8 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY34	Seated position 8	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN8	Balance facing away from each other		0.7				
10	FLR15	Standing horizontal balance 2		0.7				
11	PSE11	Hanging on two hands support 2		0.8				
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo								
Nieprawidłowa kolejność figur								
<b>PUNKTY ŁĄCZNIE</b>								
Podpis zawodników: Imię i nazwisko + Imię i Nazwisko				Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)				

## 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 formularza figur IPSF są dozwolone do użycia. Odjęcie -1 będzie przyznane za wypełnienie nieprawidłowego formularza.*

### Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika w przypadku solistów lub imiona i nazwiska w przypadku duetów.

### 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.

### Sekcja:

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

### Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będą brali udział, do wyboru z poniższych opcji: Pre-Novice, Novice Chłopcy, Novice Dziewczynki, Juniorzy, Juniorki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy, Seniorki, Masterzy 40+, Masterki 40+, Masterzy 50+, Masterki 50+, Duety Damsko/Damskie, Duety Męsko/Męskie, Duety Męsko/Damskie.

### 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.

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/Region: Hungary				Federacja: HPSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Juniorki		Sędzia:
Kolejność	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/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				
<b>Łącznie pojedyncze bonusy (Max +15)</b>			<b>+</b>	
<b>Punkty Bonusów Całościowych (tylko Sędzia)</b>				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
			Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
Elementy rozciągnięcia		<b>Max +2</b>		
Elementy siłowe		<b>Max +2</b>		
Spiny		<b>Max +2</b>		
Przejścia na rurze		<b>Max +2</b>		
Wchodzenia		<b>Max +2</b>		
<b>Łącznie całościowe bonusy (Max +10)</b>			<b>+</b>	
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 zawodników poniżej 18 lat)		

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA BONUSÓW TECHNICZNYCH DUETÓW



## FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH DUETÓW

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

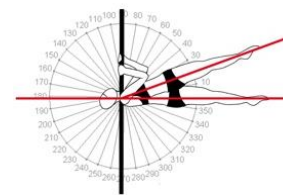
Zawodnicy: Imię i nazwisko + Imię i nazwisko			Data: 32 Grudnia 2032	
Kraj/Region: Hungary			Federacja: HPSF	
Sekcja: Elite		Kategoria: Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)		Sędzia:
Kolejn ość	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
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)			+	
<b>Overall Bonus Points (judges only)</b>				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
		<b>Punkty (tylko Sędzia)</b>		<b>Notatki (tylko Sędzia)</b>
Elementy równoległe synchroniczne / elementy blokujące		<b>Max +2</b>		
Elementy partnerowe latające		<b>Max +2</b>		
Elementy balansu		<b>Max +2</b>		
Elementy rozciągnięcia		<b>Max +2</b>		
Elementy siłowe		<b>Max +2</b>		
Przejścia na rurze		<b>Max +2</b>		
Wchodzenia		<b>Max +2</b>		
Łącznie całościowe bonusy (Max +14)			+	
Obaj partnerzy łąpią i latają po równo w choreografii		<b>+1</b>	+	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		<b>-1</b>	-	
<b>ŁĄCZNIE</b>		<b>Max 25</b>		
Podpis Zawodników: Imię i nazwisko + 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, chyba że tolerancja została już wpisana w element.



### 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.

### Elementy balansu oparte na partnerze (Duety BLN 1-15)

Elementy balansu oparte na partnerze dotyczą elementów, które nie mogą być prezentowane bez udziału obydwu partnerów i gdzie partnerzy są w różnych kierunkach (Wyjątek BLN1). Oboje partnerów muszą być na tej samej rurze w kontakcie ze sobą.

### Elementy Partnerowego Balansu Siłowego (Duety BLN 16-41)

Elementy balansu siłowego dotyczą elementów, które nie mogą być prezentowane bez udziału obydwu partnerów, gdzie partnerzy są w różnych pozycjach, a jeden z nich jest w pozycji siłowej. Oba partnerzy muszą być na tej samej rurze w kontakcie ze sobą.

### Zmiana pozycji (Duety)

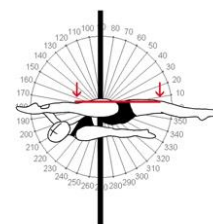
Zmiana pozycji dotyczy zmiany całej pozycji ciała na rurze np. z pozycji głową w górę do pozycji odwróconej, zmiana strony na rurze, zmiana kierunku do rury, zmiana pozycji poziomo i pionowo.

### Kategorie

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

### Prawidłowe kąty w szpagatach

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

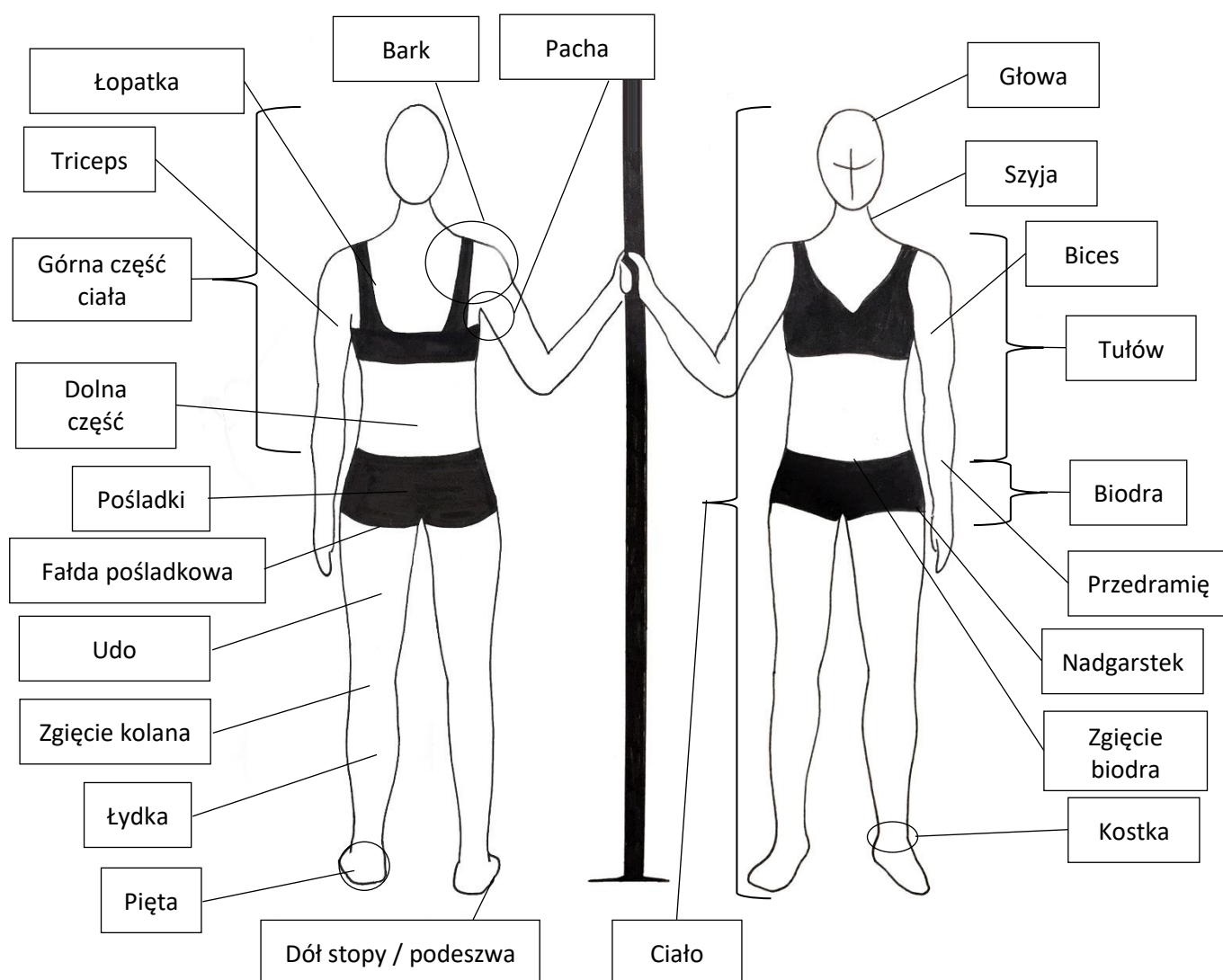


### Martwy ciąg (Dead lift) (DL)

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.

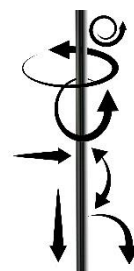


### Sekcje

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.



### 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 1-48)**

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 rozciągnięcia.

### **Pełna długość ciała**

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

### **Pozycja horyzontalna**

Pozycja horyzontalna jest wymagana tylko w przypadku opisanego jej w kryteriach. Element będzie zaliczony, jeśli pozycja wykonana będzie w zakresie maksymalnie nie więcej niż 20° (stopni) względem pozycji równoległej.

### **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.

### **Pozycja blokująca (Duety)**

Pozycja blokująca odnosi się do pozycji, w której ta sama kończyna (przynajmniej jedna noga bądź jedna ręka) partnerów jest owinięta wokół rury i wokół siebie wzajemnie. Partnerzy muszą być w kontakcie z rurą i ze sobą nawzajem.

### **Pozycja odwrócona**

Pozycja odwrócona odnosi się do pozycji, gdzie biodra są powyżej linii barków, a barki są wyżej lub na poziomie głowy.

### **Odchylenie ciała (Layback)**

Odchylenie ciała jest wówczas, gdy wewnętrzne części ud trzymają rurę, a ciało odchyła się w tył, plecami do rury. Górna część tułowia musi być w niższej pozycji niż nogi i biodra. Nie ma tu kontaktu dłoni z rurą.

### **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.

### **(0 = Słabe, 0.5 = Lekkie, 1.0 = Dobre, 1.5 = Bardzo dobre and 2.0 = Ekstremalne)**

Dotyczy to stopnia lub ilości kryteriów, które będą znalezione w całej choreografii zawodnika.

- 0 = Słabe, dotyczy to prawie nieistniejącej ilości
- 0.5 = Lekkie, dotyczy to małej ilości, mniej niż połowy choreografii
- 1.0 = Dobre, dotyczy to sporej ilości, mniej więcej połowy choreografii
- 1.5 = Bardzo dobre, dotyczy to dużej ilości, więcej niż połowy choreografii
- 2.0 = Ekstremalne, dotyczy to prawie całości przedstawionej choreografii

### **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**

Obowiązuje to w kategorii Duety, a dotyczy wykonywania identycznego ruchu przez obu partnerów jako odbicia siebie w lustrze. To również może dotyczyć partnerów, którzy prezentują inne elementy, ale są one odbiciem lustrzanym (dotyczy zwłaszcza SYN1).

### **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. Ruch dla duetów odnosi się do istnienia stałej rotacji bez zwolnienia spinu na minimum 720°.

### **Równoległa pozycja ciała**

Równoległa pozycja ciała odnosi się do wyimaginowanej linii, która przebiega przez środek całego ciała. Ta linia musi być pod kątem 90° względem rury i równoległe do podłogi.

### **Elementy wspierające partnera (Duety PSE 1-13)**

Elementy wspierające partnera dotyczą elementów, gdzie jeden partner w pełni wspiera całą wagę drugiego partnera. Obaj partnerzy mogą mieć kontakt z rurą, aczkolwiek tylko jeden z nich używa rury jako wsparcia.

### **Elementy z rurą na ziemi (Duety FLR 1-19)**

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. Dotyczy to również prezentacji elementów ukazujących niekorzystną część korpusu.

### **Ułożenie w różnych kierunkach (Duety)**

Partnerzy muszą być po przeciwnych stronach rury, twarzą w różnych kierunkach.

### **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 wykończony 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.

### **Elementy balansu synchronicznego (Duety SYN 5-8)**

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

### **Synchronicznie blokujące elementy (Duety SYN 2-4)**

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 rozciągnięcia, 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.

**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.

**Po dalsze informacje lub wyjaśnienia kwestii w tym dokumencie prosimy o kontakt pod [tech@polesports.org](mailto:tech@polesports.org).**

# Narodowe / Regionalne Mistrzostwa

## Zasady i Regulacje



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



COPYRIGHT© IPSF Lipiec 2018

Dokument ten jest otwarty i może ulegać zmianie.

## 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.

Sekcja odnosi się do poziomu trudności w całych zawodach.

Dokument odnosi się do całego dokumentu.

IPSF odnosi się do International Pole Sport Federation – Międzynarodowej Federacji Pole 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, trzymania, pozycje, triki, podnoszenia, akrobacje, gimnastyka, zjazdy, wspinaczka, łapanie, spady, szpagaty i praca na podłodze.

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

## Wybór

### 1 SEKCJA

- Elite
- Profesjonaliści
- Amatorzy

Powyższe sekcje mogą występować na regionalnych i narodowych zawodach:

#### 1.1. Amatorzy

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 i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amator na narodowych zawodach IPSF 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.

#### 1.2. Profesjonaliści

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 i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amatorów w ostatnich latach, na narodowych zawodach IPSF 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 i/lub
- Zajęła dwukrotnie jedno z 3 pierwszych miejsc na zawodach IPSF w sekcji Profesjonalistów

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

### 1.3. 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 i/lub
- Zawodnicy, którzy dwukrotnie zajęli jedno z pierwszych trzech miejsc w sekcji Profesjonaliści w poprzednich latach na zawodach IPSF.

Wszystkie zawody muszą oferować kategorie otwarte dla innych narodowości w sekcji Elite. Profesjonaliści i Amatorzy nie są sekcjami dostępnymi dla zawodników w otwartych kategoriach.

Kategorie W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

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

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

## 2 KATEGORIE

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

- |                       |                                       |
|-----------------------|---------------------------------------|
| • Seniorki            | • Novice Chłopcy*                     |
| • Seniorzy            | • Pre-Novice*                         |
| • Masterki 40+        | • Novice Duety                        |
| • Masterzy 40+        | • Juniorzy Duety                      |
| • Masterki 50+        | • Młodziki Duety **                   |
| • Masterzy 50+        | • Seniorzy Duety (Męsko/Męskie) ***   |
| • Juniorki            | • Seniorzy Duety (Damsko/Męskie) ***  |
| • Juniorzy            | • Seniorzy Duety (Damsko/Damskie) *** |
| • Novice 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.*

*\*\*\*Seniorzy Duety 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 - Wiek 18-39 w pierwszym dniu WPSC
- Mastersi 40+ - Wiek 40-49 w pierwszym dniu WPSC
- Mastersi 50+ - Wiek 50+ 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.*

#### **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 odjęcie 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 wyrwykowe losowanie. Będzie to nagrane przez organizatora zawodów. W przypadku, kiedy zawodnik występuje w kilku kategoriach (np. Seniorzy Duety i Seniorki), organizator zawodów zastrzega sobie prawo do umiejscowienia zawodnika samodzielnie na liście (nie wpisywać zawodnika na listę do losowania).
- 4.6. Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy muszą startować w eliminacjach, jeśli jest to wymagane, aby zapewnić sobie miejsce w finale; zawodnicy startują tylko raz.
- 4.7. 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.*

- 4.8. Zawodnicy są zobowiązani do wykonania jednego (1) występu w eliminacjach, aby zapewnić sobie miejsce w finale.
- 4.9. Najlepsi zawodnicy, z najwyższymi wynikami w poszczególnych kategoriach, zapewniają sobie miejsce w finale.
- 4.10. Liczba zawodników w finałach dla wszystkich kategorii\*:
  - 10 finalistów dla każdej kategorii.
  - Maksimum 13 zawodników jest dozwolonych; w zależności od warunku, czy eliminuje to potrzebę tworzenia eliminacji dla poszczególnych kategorii.

*\*Dokładna liczba uczestników jest znana po zamknięciu eliminacji. Wszystkie kategorie Elite muszą się odbyć, aby zapewnić zawodnikom możliwość aplikacji na WPSC; nawet przy zgłoszeniu tylko jednego zawodnika.*

- 4.11. 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.
- 4.12. 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.

- 4.13. 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 25 punktów dla wszystkich kategorii, z wyjątkiem Seniorów, Seniorek i wszystkich Seniorów Duetów; dla tych trzech kategorii minimalna punktacja to 30 punktów. 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.
- 4.14. 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).
  - 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.
  - Dostarczyć informacje dotyczące płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
- 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 na piśmie, 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.

- 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 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 przestrzegają 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 stawi 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 zawodów regionalnych, eliminacji i finałów.

### 9 CZAS WYSTĘPU

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

- 9.1. W kategoriach Seniorów/Duetów/Masters/Juniorów choreografia musi mieć minimum trzy minuty pięćdziesiąt sekund (3.50) i maksimum cztery minuty (4).
- 9.2. W kategorii Pre-Novice i Novice 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. Górna część kostiumu musi w pełni okrywać obszar biustu u kobiet i nie może ukazywać zbyt mocno dekoltu. Nie powinna być mniejsza niż top z ramiączkami czy sznurkami, nie mniejszymi niż dziesięć (10) milimetrów szerokości. Linia dekoltu nie powinna przebiegać niżej niż osiemdziesiąt (80) milimetrów poniżej najniższej części obojczyka.
- 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 linię pośladkową przez całe ciało (np. fałda, gdzie obszar pośladków i udo się spotykają, musi być zakryta).



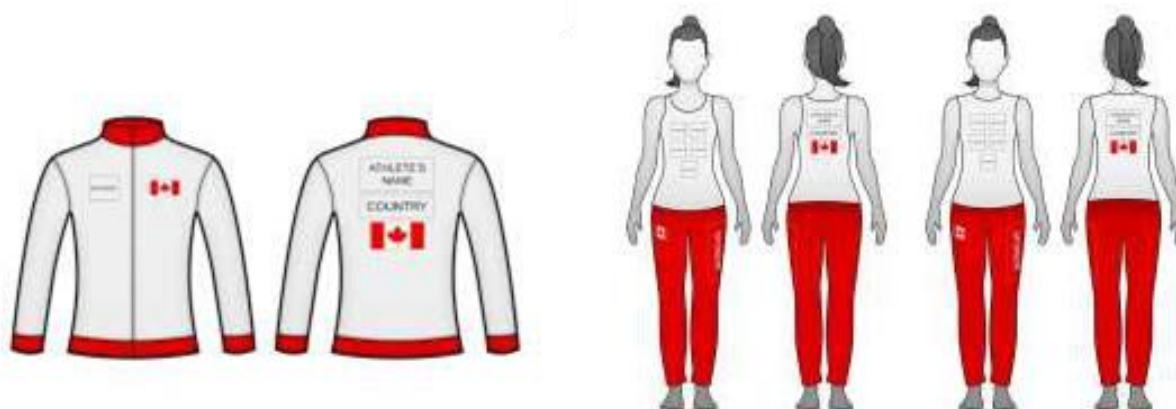
Męskie szorty

Damskie szorty

- 10.8. Długie szorty lub legginsy mogą być noszone, pod warunkiem, że przylegają mocno do skóry i nie powodują uzyskania lepszej przyczepności.
- 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.
- 10.12. Taśmy medyczne (taping) nie są dozwolone, z wyjątkiem medycznych zastosowań tych taśm w odcieniu skóry. Każde wsparcie (usztywnienie) stawów musi być zatwierdzone i poparte medyczną dokumentacją.
- 10.13. Obuwie: zawodnik może występować zarówno na boso, jako w cienistych gimnastycznych/tanecznych napalcówkach. Szpilki, baletki antypoślizgowe lub nie, obuwie poślizgowe, nie jest dozwolone.
- 10.14. 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).
  - 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; małe wtyczki i małe zatyczki są w uszach dozwolone.
  - 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.)
  - Przynęty, takie jak laski, czapki czy cokolwiek, co nie jest przymocowane do kostiumu.
  - Kaptury nie mogą być przymocowane do kostiumu.
- 10.15. Dodatkowe wymagania:
- Kostiumy mogą zawierać cekiny i diamenty; 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 Pre-Novice, Juniorów i Novice powinny być odpowiednie do wieku.
- 10.16. Surowo zabronione jest występowanie w czymkolwiek innym niż w sportowym kostiumie, lub zdejmowanie jakiegokolwiek części kostiumu. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować dyskwalifikacją.
- 10.17. Kostiumy muszą być wolne od napisów / tekstów / logo sponsorów.
- 10.18. Wszyscy zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF muszą mieć dresy według poniższych wytycznych:
- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie, t-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
  - W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
  - Narodowe dresy, zakładane podczas WPSC muszą być zgodne z regułami zawartymi w Zasadach i Regulacjach, opisanych w Dodatku 2.
  - Tenisówki muszą być noszone wraz z dresami. Bose stopy są również dozwolone. Żadne inne obuwie nie jest dozwolone.
  - Członkowie reprezentujący tą samą drużynę muszą mieć te same dresy. Jeśli zawodnik nie będzie reprezentował żadnej konkretnej drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu, będzie zobowiązany do zaopatrzenia się w dres Federacji (nie ten sam, co Dres Narodowy).
  - Logo Drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu muszą być noszone na dresach, zarówno na przodzie, jak i tyle. Wielkość logo nie może przekraczać 10x10cm.
  - Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm i musi być mniejszy, niż logo drużyny/klubu/studio/regionu.
  - Inne loga, obrazki, napisy nie mogą być wstawiane na dres.

- Zawodnicy startujący w zawodach Open, są zobowiązani do noszenia dresów swojego kraju. Wszyscy zawodnicy, reprezentujący ten sam kraj, muszą uzgodnić między sobą i nosić ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym.
- Tylko zawodnicy i trenerzy IPSF mogą nosić oficjalne dresy.



## 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.
- 11.2. Makijaż dla kategorii Juniorów 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 PRZYCZEPNOŚĆ (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)

## 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, które 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 łagodzące są przedstawione IPSF na piśmie).

### 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. Dotykanie mocowania lub kratownicy scenicznej podczas występu. Dotyczy to również dotykania tła na scenie.
- 17.6. Bezpośredni kontakt z widownią ze sceny (jak gestykulacja, mówienie do publiczności itp.)
- 17.7. Niedozwolona choreografia, kostium, uczesanie czy makijaż (wg. wytycznych). Kary uzależnione są od przewinienia.

- 17.8. Posiadanie biżuterii i rekwizytów (wg. wytycznych).
- 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 kulisy 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.

## **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 przeznaczony. Tylko trenerzy zarejestrowani w IPSF mają pozwolenie do asystowania zawodnikom. Zawodnicy i trenerzy muszą być ubrani w dresy podczas ogłaszania wyników.
- 18.5. Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii wręczenia medali.
- 18.6. 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 aprobowanym trenerem IPSF, trener musi ukończyć przynajmniej kurs Code of Points oraz kurs anatomii (który zawiera rozgrzewkę i cool down oraz zawiera egzamin – to może być kurs Uniwersytecki lub kurs IPSF Anatomy, Physiology and Biomechanics). Kurs instruktorski jest również bardzo rekomendowany. Trener będzie musiał przedstawić swoje kwalifikacje do IPSF i będzie wówczas zobowiązany do uiszczenia opłaty. Opłata ta obowiązuje każdego roku.
- 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.

- 20.6 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.

## **21 DYSKWALIFIKACJA**

Zawodnik może być automatycznie 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 wulgarного języka czy gestów w stosunku do któregośkolwiek przedstawiciela IPSF.
- 21.13. Wynik pozytywny testu na niedozwolone substancje (zobacz Medyczne i Dopingowe Regulacje).
- 21.14. Odmowa poddania się testom antydopingowym na żądanie.

## **Regulacje Medyczne i Dopingowe**

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

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 SPORCIE

IPSF przyjął jako przewodnik rekomendacje, zasady i regulacje IOC Komisji Medycznej - Sex Reassignment in Sport 2003:

- 23.1. Wszystkie "indywidualne przypadki przechodzenia zmian z męczyzny na kobietę, przed okresem dojrzewania powinny być traktowane jako dziewczynka i kobieta". Dotyczy to również zmiany z kobiety na płęć męską, które to przypadki powinny zostać uznane za chłopców i męczyzn.
- 23.2. Indywidualne przypadki przemiany płci z męczyzny na kobietę przed okresem dojrzewania (i przemianą) mogą być uznane jako uczestnictwo w kategorii męskiej lub żeńskiej, adekwatnie wg. poniższych instrukcji:
  - Operacyjne anatomiczne zmiany zostały zakończona, wliczając w to zmianę genitaliów i operacyjne usunięcie jąder czy jajników.
  - Legalne potwierdzenie obecnej płci, które jest potwierdzone przez organy urzędowe.
  - Terapia hormonalna była przyjmowana adekwatnie do płci i przez wystarczający okres czasu, aby zminimalizować korzyści płynące z płci w zawodach sportowych.
  - W ocenie grupy, kwalifikacja nie powinna rozpocząć się wcześniej niż dwa lata po usunięciu narządów (jąder/jajników).

Zrozumiałym jest, że każdy przypadek jest poufnie i wyjątkowo traktowany. W przypadku, kiedy płęć 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) 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. Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.
- 24.10. 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.
- 24.11. Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.
- 24.12. 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.
- 24.13. Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF: [www.polesports.org](http://www.polesports.org).
- 24.14. 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.polesports.org](http://www.polesports.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 regulacje lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii niuregulowanych 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 30 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. Zgłoś swój zamiar odwołania w ciągu pierwszych 10 minut po ogłoszeniu Twojego wyniku.
  - 26.4.2. 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 mogą mieć swojego opiekuna przy sobie.
  - 26.4.3. 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.
  - 26.4.4. 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.
  - 26.4.5. 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.
  - 26.4.6. 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.
  - 26.4.7. 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.
  - 26.4.8. Twój wynik będzie zaktualizowany w dogodnym czasie dla Organizatora, ale będzie to wykonane przed ceremonią medalową.
  - 26.4.9. Ostateczna decyzja sędziego jest decyzją finalną i nie podlega żadnym negocjacom.

## NARODOWY SYSTEM OCENIANIA IPSF

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

Twoja 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 punktacje z poszczególnych sekcji.

### Finałści (w przypadku eliminacji)

Finałści poszczególnych kategorii będą ogłoszeni w ciągu 5 – 10 minut po występie ostatniego zawodnika. Wszyscy zawodnicy muszą przebywać w strefie oczekiwania, ubrani w dresy i oczekiwać na wezwanie do wejścia na scenę. Po wyjściu na scenę, każdy z finalistów będzie wyczytywany w losowo wybranej kolejności, a wyczytany proszony jest o wystąpienie na przód. Zawodnicy będą poproszeni o opuszczenie sceny, a finałści o pozostanie w kulisach w oczekiwaniu na dalsze instrukcje. Kopia wyników wszystkich zawodników będzie zawieszona w szatni.

### 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

Opłata za zarejestrowanie skargi na ocenę, jeśli wynik będzie poprawiony w górę, zostaje zawodnikowi całkowicie zwrócona w momencie uznania potrzeby zmiany wyników. Opłata jest wnoszona w momencie składania skargi w formie gotówki lub kartą kredytową/debetową tylko dla IPSF – organizator zawodów narodowych zorganizuje możliwości płatności. Opłata jest płatna za każdą sekcję, która jest zgłaszana.

## 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 dostanie 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).

<b>PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NAME</b>	<b>LINK</b>
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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 w choreografii należą:

- pivoty
- 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°.

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

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%E2%99%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%E2%99%BC%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-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%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

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 [athletes@polesports.org](mailto:athletes@polesports.org)

### Wybór

#### 1. SEKCJA - ELITE

- Tylko zawodnicy Elite kwalifikujący się poprzez narodowe zawody, aprobowane przez IPSF, mogą brać udział w WPSC.
- Zawodnicy zajmujący pierwsze (1) i drugie (2) miejsce w sekcji Elite w Narodowych Mistrzostwach, są automatycznie zakwalifikowani na WPSC.
- 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. Tylko dwóch zawodników może reprezentować kraj w każdej z tych kategorii.

- Seniorki
- Seniorzy
- Masterki 40+
- Masterzy 40+
- Masterki 50+
- Masterzy 50+
- Juniorki
- Juniorzy
- Novice Dziewczynki
- Novice Chłopcy
- Pre Novice
- Novice Duety
- Juniorzy Duety
- Młodziki Duety
- Seniorzy Duety (Męsko/Męskie)
- Seniorzy Duety (Damsko/Męskie)
- Seniorki Duety (Damsko/Damskie)
- Para Pole

#### 4. PROCES WYBORU ATHLETE

- 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.
- 4.6 **Nie będzie rundy eliminacyjnej podczas WPSC. Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy będą występować bezpośrednio w finałach. Dotyczy to reguł numer 4.7 – 4.10.**
- 4.12 Tytuł World Pole Sports Champion 20XX w każdej kategorii jest tytułem dożywotnim do momentu, kiedy nie zostanie odebrany nałożonymi na zawodnika sankcjami.
- 4.13 Tylko dwóch zawodników w każdej kategorii może reprezentować dany kraj.
- 4.14 Drugi lub trzeci vice-mistrz (3 i 4 zawodnik) może być zaakceptowany na WPSC jako zawodnik rezerwowy. (Rezerwowy zawodnik musi aplikować na WSPC 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 uniemożliwiło 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 [athletes@polesports.org](mailto:athletes@polesports.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 urazy 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

- 10.18 Tylko zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF mogą nosić dresy narodowe. Wszyscy zawodnicy i trenerzy IPSF muszą mieć dresy zgodne w wymaganiami, a poniższe wymagania muszą zostać zachowane:
- Zawodnicy muszą mieć dres, reprezentujący ich kraj.
  - Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie, t-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
  - W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
  - Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm.
  - Narodowa drużyna musi być pewna, że wszyscy zawodnicy mają pasujące do siebie (te same) dresy. Logo Narodowej Federacji może być naniesione. Wielkość logo nie może być większe niż 10x10cm.
  - Inne logo, obrazki czy napisy nie mogą być naniesione na dres.
  - Zawodnicy reprezentujący ten sam kraj muszą wszyscy nosić te same dresy. Jeśli w danym kraju nie ma federacji zrzeszonej w IPSF (np. zawodnik zakwalifikował się poprzez zawody Open), zawodnicy muszą uzgodnić między sobą ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym.
  - Tylko zawodnicy i trenerzy IPSF mogą nosić oficjalne dresy.

### 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 równoległe 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

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

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

## KRYTERIA KATEGORII PARA POLE:

- Nie ma limitu wiekowego.
- Tylko soliści mogą konkurować; nie ka kategorii duety.
- Tylko sekcja Elite będzie otwarta na zawodach.
- Zawodnik Para Pole musi dostarczyć medyczną dokumentację, która potwierdzi możliwości udziału w kategorii Para Pole.

Następujące poprawki i oczekiwania zostały utworzone dla sekcji Para Pole:

- Figury obowiązkowe:
  - o Zawodnicy Para Pole będą zobowiązani do przestrzegania zasad obowiązujących w dywizji 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 W przypadku zawodnika, który ma zdolność większą niż 5%, ale wciąż zakwalifikowany jest jako osobę z wadą wzroku, zawodnik będzie musiał nosić zwykłą, czarną opaskę, która zrówna jego możliwości widzenia do tego samego poziomu, na którym są pozostali zawodnicy z 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.
    - Jakiegokolwiek 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.