

Międzynarodowa Federacja Sportów Pole i Aerial

Mistrzostwa Aerial Pole

Kodeks Punktów 2021-2022



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

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.



Spis treści

WPROWADZENIE	4
BONUSY TECHNICZNE	5
SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):	5
SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO):	5
SOLIŚCI – DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE:	6
ODJĘCIA:	6
ODJĘCIA TECHNICZNE	8
SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):	8
SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):	8
PREZENTACJA ARTYSTYCZNA I CHOREOGRAFIA	9
SOLIŚCI – BONUSY ARTYSTYCZNE:	9
SOLIŚCI – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:	10
SOLIŚCI – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):	10
SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO)	10
FIGURY OBOWIĄZKOWE	11
PODZIAŁ W KATEGORIACH	12
WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH	12
ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	12
DEFINICJE MINIMALNYCH WYMAGAŃ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	13
RUCHY ZABRONIONE I KARY:	16
KARY GŁÓWNEGO SĘDZIEGO:	17
FIGURY OBOWIĄZKOWE - SOLIŚCI	19
ELEMENTY ROZCIĄGNIĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)	19
ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)	36
MARTWY CIĄG (DEADLIFTS)	49
MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)	50
FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	52
FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH	54
SŁOWNIK:	56
NARODOWE / REGIONALNE MISTRZOSTWA – ZASADY I REGULACJE AERIAL POLE	61
DEFINICJE	61
WYBÓR	61
1. SEKCJA	61
2. KATEGORIE	62
3. WIEK	62
4. PROCES WYBORU ZAWODNIKA	62
PROCES APLIKACJI	63
5. APLIKACJA WSTĘPNA	63
6. WYBÓR MUZYKI	64
7. ARKUSZE PUNKTACYJNE	64
PROCES REJESTRACJI	64
8. REJESTRACJA ZAWODNIKA	64
ZAWODY	65
9. CZAS	65
10. KOSTIUM	65
11. WŁOSY I MAKIJAŻ	67
12. ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYCZEPNOŚĆ (GRIPY)	68
13. SCENA	68
14. RURY	68
15. FILMOWANIE	68
SĘDZIOWANIE	69
16. SĘDZIOWANIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI	69
17. KARY	69
18. WYNIKI	70
19. NAGRODY	70
20. TRENERZY	70

21.	DYSKWALIFIKACJA	71
	REGULACJE MEDYCZNE I DOPINGOWE	71
22.	SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM.....	71
23.	OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE.....	71
	PRAWA I OBOWIĄZKI.....	72
24.	PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA	72
25.	PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA.....	72
	SKARGI I ODWOŁANIA	73
26.	SYSTEM OCENIANIA	73
	<u>SYSTEM OCENIANIA IPSF (PROTEST)</u>	<u>74</u>
	<u>POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH.....</u>	<u>75</u>
	<u>DODATEK 1.....</u>	<u>76</u>
	<u>ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY</u>	<u>76</u>
	<u>OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY.....</u>	<u>82</u>
	<u>DODATEK 2.....</u>	<u>86</u>
	<u>ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA AERIAL POLE SPORTS.....</u>	<u>86</u>
	<u>WYBÓR.....</u>	<u>86</u>
1.	SEKCJA - ELITE	86
2.	KATEGORIE	86
4.	PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW	86
	PROCES APLIKACJI.....	86
5.	APLIKACJA WSTĘPNA	86
6.	WYBÓR MUZYKI	87
	PROCES REJESTRACJI	87
8.	REJESTRACJA ZAWODNIKA.....	87
	WSPÓŁZAWODNICTWO	87
10.	KOSTIUM.....	87
19.	NAGRODY.....	88
20.	TRENERZY.....	88

Wprowadzenie

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

Sekcje

- Amatorzy / Amatorki
- Profesjoniści / Profesjonalistki
- Elite

Kategorie

- Novice (Mieszane)
- Juniorzy (Mieszane)
- Seniorki Kobiety 18+
- Seniorzy Mężczyźni 18+
- Masterzy 40+ (Mieszane)

Kategorie oferowane na poszczególnych zawodach pozostają w gestii IPSF.

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

Bonusy Techniczne

- Pojedyncze punkty przyznawane są za każdym razem, kiedy element bonusowy/ruch jest wykonywany.
- Całościowe punkty przyznawane są za poziom trudności podczas całej choreografii.

Odjęcia Techniczne

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

Artyzm i Choreografia

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

Figury Obowiązkowe

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

Kary Głównego Sędziego

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

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

Ważne do zapamiętania: dla wszystkich sekcji, z wyjątkiem kar Głównego Sędziego, sędziowanie rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem muzyki i kończy się wraz z jej zakończeniem. Żaden element czy część choreografii zaprezentowane poza muzyką nie będzie oceniany.

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

SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE ZA KAŻDE):

Łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych wskazanych w formularzu Bonusów Technicznych nie może być większa niż 12.0.

Akrobatyczne chwytty (Acrobatic catches): AC (Maks. 1.0 pkt.)

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

Kombinacja spinu z drugim spinem: SP (Maks. 3.0 pkt.)

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem (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. +1.0**

Dynamiczne kombinacje na aerial pole: DC (Maks. 3.0 pkt.)

Dynamiczne kombinacje dotyczą połączenia dwóch oddzielnych dynamicznych momentów (zobacz definicję dynamicznych momentów), gdzie ciało jest w szybkim, kontrolowanym ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły dośrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała jest uwolniona od aerial pole. 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. **+0.5**

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

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

Salto kontaktowe: CF (Maks. 1.0 pkt.)

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

Podłogowe Salto Kontaktowe (rozpoczęcie i/lub zakończenie na podłodze): FCF (Maks. +0.6 pkt.)

Podłogowe salto kontaktowe odnosi się do salta, które jest wykonywane na rurze, rozpoczynając je i/lub kończąc na podłodze, gdzie ruch może odbywać się w tył, w przód lub na boki. Podczas tego przewrotu, zawodnik powinien mieć kontakt zarówno z rurą jak i podłogą. Przewrót musi być w pełnej rotacji, z głową nad stopami (tj. pełną rotacją 360°) w sposób dynamiczny, zachowując kontakt z rurą. Salto nie powinno zmieniać kierunku – tj. jeśli zawodnik jest twarzą do przodu na początku sala, powinien je zakończyć również twarzą w przód. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+0.3**

SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):

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

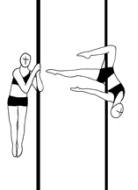
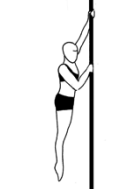
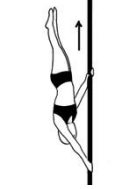
Uwaga: Zawodnicy będą oceniani punktowo, na podstawie średniej LOD, wyciągniętej z całości choreografii.

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

Wchodzenia (Maks. +2.0)

Wchodzenie dotyczy sposobu, w jaki zawodnik porusza się w górę i w dół po aerial pole, używając tylko dłoni i nóg lub tylko dłoni. Wchodzenie może być prezentowane głową w górę, głową w dół lub wzdłuż aerial pole. Minimalnie 2 powtórzone ruchy są wymagane, aby zostało to zaliczone jako wchodzenie.

Przykłady wchodzenia

Przykład wchodzenia				
Poziom trudności	Łatwy	Łatwy – Średni	Średni – Trudny	
Przykład wchodzenia				
Poziom trudności	Trudny – Bardzo Trudny		Bardzo trudny – Ekstremalnie trudny	

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

Przejścia dotyczą wejść i wyjść z poszczególnych elementów, na i z aerial pole, z podłogi na aerial pole i z aerial pole 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 (Maks. +2.0 pkt)

Pozycja każdego spinu musi być ułożona w danej pozycji przez rotację 720°. Wejście i wyjście ze spinu nie zalicza się do wymaganej przez kryteria minimalnej rotacji.

Elementy siłowe (Maks. +2.0 pkt)

Elementy siłowe dotyczą rąk, kregostupa 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.

Dynamiczne ruchy/kombinacje (Maks. +2.0)

Dynamiczne ruchy i kombinacje odnoszą się do akrobatycznych chwytów, salt, zmiany chwytów w ruchach i innych dynamicznych elementów, pokazujących wysoką siłę kontroli ciała i dobre akrobatyczne doświadczenie. Aby uzyskać wyższy LOD, zawodnik musi pokazać różnorodność dynamicznych ruchów, które wymagają ekstremalnej kontroli ciała.

SOLIŚCI - DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE:

Soliści mogą być nagradzani punktami bonusowymi za:

- Zawodnik będzie nagrodzony bonusem jeśli dwukrotnie uda mu się użyć rury w ruchu wahadłowym podczas układu. Zobacz słowniczek dla definicji ruchu wahadłowego. **+1.0**

ODJĘCIA:

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

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą imię i nazwisko, datę, sekcję, kategorię, kraj, region i federację.

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

Odjęcia Techniczne

Maksymalnie 25.0 punktów może zostać odliczone w odjęciach technicznych. Ta sekcja odejmuje punkty za niedostateczne wykonanie wszystkich elementów (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 ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):

Upadek

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

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 rurę palcami. **-0.1**
- *Czyste linie* – Nog 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. **-0.1**
- *Wyciągnięcie* – Nog i ręce, plecy, szyja, nadgarstki i linia tułowia powinna być w pełni wyciągnięta. Barki i/lub plecy nie powinny być zgarbione, a głowa nie może być schowana. **-0.1**
- *Postawa* – Prawidłowe ułożenie ciała powinno być cały czas na i poza rurą. Wszystkie ruchy ciała muszą być kontrolowane. **-0.1**

Niedostateczne wykonanie elementu

Dotyczy to elementów nie wykonanych do końca prawidłowo, z niedostatecznie dobrą postawą, niedobrymi kątami do sędziów, którzy nie są wówczas w stanie odpowiednio ich ocenić. Dotyczy to również elementów, w których partie ciała są pokazane niekorzystnie. **-0.5**

Niedostateczne wykonanie wejścia i wyjścia z elementu oraz na i z aerial pole

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 aerial pole. Jest to nagły i niekontrolowany ruch. To musi trwać chwilę, a zawodnik musi poprawić swoją pozycję niemal od razu. 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 – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):

Niedostateczne użycie spinu na aerial pole

Zawodnik będzie ukarany za brak użycia spinu na aerial pole przynajmniej dwukrotnie (rotacja 2 x 720° z pędem) (zobacz definicję użycia aerial pole w obrocie) podczas swoich choreografii. **-2.0**

Niedostateczne użycie aerial pole w orbicie

Zawodnik będzie ukarany za brak użycia aerial pole w orbicie min. dwukrotnie (rotacja 2x 720° na orbicie) (zobacz definicję użycia aerial pole na orbicie) podczas swojego układu. Ciało musi być ułożone w określonej pozycji podczas ruchu. **-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. Pełna długość rury odnosi się do długości od dolnego punktu, do nie mniej niż 10 cm poniżej górnego mocowania rury. Zawodnicy, którzy zamierzają wykorzystać całą długość aerial pole muszą upewnić się, że mają kontakt z rurą lub dotykają ją jakąkolwiek częścią ciała do tego momentu (bez kontaktu z aerial pole). Zawodnicy muszą zejść całkowicie pomiędzy 2 podejściami (tj. zawodnik nie może być na pełnej wysokości, zejść metr i wejść ponownie na pełną wysokość i liczyć to jako dwukrotne, pełne wejście). Zawodnicy 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. Zawodnik powinien mieć pewność siebie, być zaangażowanym, zabawnym i wykazywać wysoki poziom prezentacji scenicznej w każdym elemencie swojej choreografii, zarówno na jak i poza aerial pole. Kostium, muzyka i wizerunek powinny być wzajemnym uzupełnieniem. Zawodnik powinien stworzyć oryginalny występ, w unikalnym stylu. Całość występu powinna wyglądać delikatnie i łatwo oraz zawierać wysokie i niskie momenty. Sędziowie oceniają możliwości zawodnika do prezentacji tańca czy akrobatycznej choreografii, która zostanie zaprezentowana z wyobraźnią, płynnością i wdziękiem. Oceniając prezentację artystyczną i choreografię, sędziowie będą brali pod uwagę zarówno nowość, jak i różnorodność.

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

SOLIŚCI – BONUSY ARTYSTYCZNE:

Poziom kreatywności dotyczy całości choreografii, zarówno na aerial pole, 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 (Maks. +2.0 pkt)

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

Pewność siebie (Maks. +2.0 pkt)

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

Flow (Maks. +2.0 pkt)

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

Interpretacja (Maks. 2.0 pkt)

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

Oryginalność całości prezentacji (Maks. 2.0 pkt)

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

Oryginalność elementów (Maks. 2.0 pkt)

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

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

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

Prezencja sceniczna i charyzma (Maks. 2.0 pkt)

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

SOLIŚCI – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:**Oryginalność choreografii i kompozycja całego układu (Max 2.0 pkt)**

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

Oryginalność floor work'ów (Maks. 2.0 pkt)

Poziom oryginalności i różnorodności floor work'ów zależy od kreatywnie ułożonych kombinacji kroków tanecznych i ruchów wykonanych na podłodze, bez kontaktu z aerial pole. 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 – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):**Wokale powodujące rozproszenie muzyki**

Definicja wokalu obejmuje 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 się kawałki ciała lub elementy, które przeszkadzają w występie zawodnika (nie dotyczy to odklejających się dekoracji, które odpadają podczas występu np. diamencików, cekinów, paciorków czy piór spadających z kostiumów). Nie dotyczy to celowego zdjęcia odzieży, które jest bezpośrednim naruszeniem reguł IPSF o nieściąganiu 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 – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO)**Niewłożenie żadnego wysiłku ani pomysłu w strój**

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

Figury obowiązkowe

Wszyscy zawodnicy muszą zademonstrować określoną liczbę figur obowiązkowych. Proszę zauważyć, że wszystkie elementy obowiązkowe 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. Zawodnik musi upewnić się, że wszystkie minimalne kryteria są dobrze widoczne dla sędziów. Może to wymagać od sportowca rotacji w całym swoim elemencie, aby pokazać wszystkie minimalne kryteria. Jeśli figura obowiązkowa będzie na granicy, nie będzie punktowana. Element z punktacją +0.1 jest łatwiejszy niż z punktacją +1.0. 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.

Klucz Kodów Fiigur Obowiązkowych

F = Element rozciągnięcia (Flexibility element)

S = Element siłowy (Strength element)

DL/ADL = Martwy ciąg / Powietrzny martwy ciąg (Dead lift / Aerial dead lift)

Elite

Seniorzy/-ki, Juniorzy, and Masterzy 40+

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

Novice

Zawodnicy muszą wybrać 7 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) martwy ciąg (DL)**

Profesjoniści/-tki

Seniorzy/-ki and Masterzy 40+

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

***Proszę zauważyć: brak kategorii Novice i Juniorzy.**

Amatorzy/-ki

Seniorzy/-ki, Juniorzy, Novice i Masterzy 40+

Zawodnicy muszą wybrać 7 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) martwy ciąg (DL)**

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

Proszę zauważyć: zawodnik nie może wybierać tego samego elementu dwukrotnie nawet, jeśli jest od pod innym kątem.

PODZIAŁ W KATEGORIACH

Seniorzy/-ki i Masterzy 40+:

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

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

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

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

Novice i Juniorzy:

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

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

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

WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH

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

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w Sekcji Elite

Seniorzy/-ki muszą mieć zakres punktów pomiędzy 7.0 to 9.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Masterzy 40+: muszą mieć zakres punktów pomiędzy 6.0 to 9.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Juniorzy: muszą mieć zakres punktów pomiędzy 6.0 to 8.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Novice: muszą mieć zakres punktów pomiędzy 3.5 to 5.5, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w Sekcji Profesjoniści/-ki

Wszystkie kategorie: muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.0 to 7.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w sekcji Amatorzy/-ki

Wszystkie kategorie: muszą mieć zakres punktów pomiędzy 1.0 to 3.5, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Sekcja	Kategoria	Ilość figur obowiązkowych	Dozwolony zakres punktowy figur obowiązkowych	Dozwolony zakres punktowy całości
Amatorzy/-ki	Wszystkie kategorie (Novice, Juniorzy, Seniorzy/-ki, Masterzy 40+)	7	pomiędzy +0.1 a +0.5	do 1.0 do 3.5
Profesjoniści/-ki	Wszystkie kategorie (Seniorzy/-ki, Masterzy 40+)	9	pomiędzy +0.3 a +0.8	do 5.0 do 7.0
Elite	Novice	7	pomiędzy +0.3 a +0.8	do 3.5 do 5.5
Elite	Juniorzy	9	pomiędzy +0.3 a +0.8	do 6.0 do 8.0
Elite	Seniorzy/-ki	9	pomiędzy +0.5 a +1.0	do 7.0 do 9.0
Elite	Masterzy 40+	9	pomiędzy +0.5 a +1.0	do 6.0 do 9.0

ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

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

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

- Niewykonanie jednej ze swoich figur obowiązkowych lub jeśli ten element nie zostanie rozpoznany jako figura obowiązkowa. Jest to uważane za brakujący element i odejmowane za każdy **-3.0**
- Nieprzestrzeganie kryterium punktowego figur. Jest to odjęcie jednorazowe **-3.0**
- Przekroczenie maksymalnej ilości punktów w wymaganiach punktowych. **-3.0**
- Jeśli element z punktacją poza dozwolonym zakresem będzie wskazany, zostanie on uznany za element niewykonany. **-3.0** za każdy
- Niewykonanie elementu wskazanego przez kod elementu (jako przeciwny do nazwy elementu) będzie zaliczane jako element niewykonany. **-3.0** za każdy
- Nieprawidłowa nazwa elementu, w przeciwieństwie do kodu elementu czy wartości technicznej będzie rozpoznawana jako nieprawidłowo wypełniony formularz. **-1.0** jednorazowo
- Pomylenie porządku wykonania figur obowiązkowych zapisanych na liście sekwencji w Formularzu Figur Obowiązkowych.* **-1.0** za każde

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

Poniższe punkty sprawią, 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. Zawodnik musi pokazać, iż są to 2 oddzielne elementy, a nie jako kontynuacja pierwszego elementu.

Definicje Minimalnych Wymagań Figur Obowiązkowych

Wewnętrzna ręka lub noga jest najbliższej aerial pole. Zewnętrzna ręka lub noga jest dalej od aerial pole.

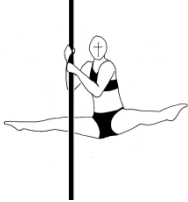
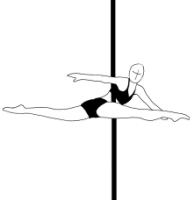
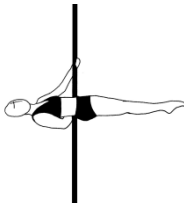
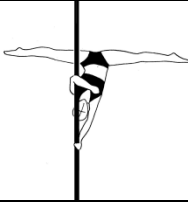
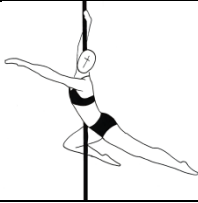
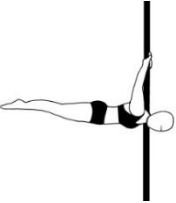
Pozycje ciała:

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

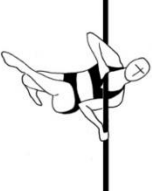
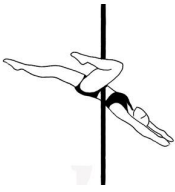
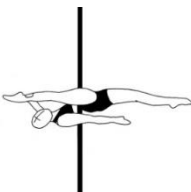
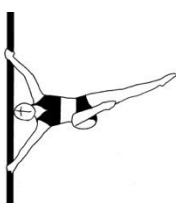
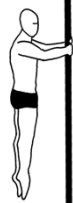
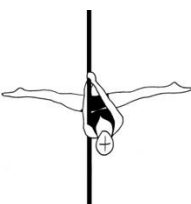
Pozycje dłoni – kciuk w górę (thumbs up), kciuk w dół (thumbs down), cup grip

	Kciuk w górę (Thumbs Up) W tej pozycji kciuk oplata aerial pole 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.
	Kciuk w dół 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.
	Cup Grip W tej pozycji kciuk jest po tej samej stronie, co reszta palców.

Pozycje rąk & Chwyty dłoni:

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

Pozycje nóg:

	Attitude Obie nogi są zgięte pod kątem 90° i równoległe do podłogi		Nożyce Nogi są wyciągnięte i otwarte w tej samej płaszczyźnie z kątem nie większym niż 90° uformowanym pomiędzy przodem jednego kolana, a tyłem drugiego.
	Chair Obie nogi są zgięte pod kątem 90° (zarówno biodra i kolana muszą być zgięte pod kątem 90°), i zamknięte		Szpagat – Pólszpagat Obie nogi są otwarte w pozycji szpagatu o podanych stopniach, z jedną nogą przed ciałem, a drugą z tyłu. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta, a druga zgięta.
	Diamond Nogi ułożone są w kształcie trójkąta z kolanami szeroko i stykającymi się palcami		Szpagaty – Szpagat Damski / Francuski szpagat Nogi są wyciągnięte i otwarte. Przednia noga jest w pozycji z przodu górnej części ciała, a druga noga jest poza górną częścią ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych
	Fang Obie nogi zgięte za plecami, stopy z tyłu, w kierunku głowy		Split – Szpagat męski / Turecki szpagat Nogi są wyciągnięte i otwarte. Nogi są ułożone w pozycji na boki, z dala od górnej części ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych
	Passé Jedna noga zgięta pod kątem 90° w biodrze, podczas gdy druga jest prosta		Stag Obie nogi są zgięte i otwarte w pozycji szpagatu (minimum 90°)
	Ołówek Nogi są wyciągnięte i zamknięte, ciało i nogi są w prostej linii bez zgięcia w biodrach		Rozkrok (Straddle) Obie nogi są wyciągnięte, proste i otwarte

Pozycja nóg:

	Pike Obie nogi są wyciągnięte i złączone, zamknięte i wysunięte przed ciało, biodra tworzą kąt.		Tuck Kolana zawinięte, przyciągnięte do klatki piersiowej
	Pierścień (Ring) Kiedy jedna noga jest zgięta w tył i wyciągnięta za głowę, bądź dotyka głowy, lub nad głową		

Ruchy zabronione i kary:

- Cała praca, gdzie zawodnik nie jest w kontakcie z aerial pole, musi być ograniczona do maksymalnie 40 sekund całego czasu występu.
- Salta skrętne i kolejno dwa lub więcej salt bez kontaktu z aerial pole są zakazane. Skręt definiuje się jako zmiana kierunku ciała podczas salta tj. zawodnik obraca się w dwóch płaszczyznach, zamiast jednej.
- 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 aerial pole	40 sekund	-5
Zabronione elementy	Z i na aerial pole	-5 za każde
Formularz Figur Obowiązkowych/Formularz Bonusów Technicznych dostarczony po wyznaczonym, ostatecznym terminie	Między 1 – 5 dniami opóźnienia	-1 za dzień za formularz
	Ponad 5 dni opóźnienia, jednak nie więcej niż 48 godzin przed datą zawodów	-5 za formularz
	Formularze dostarczone w ciągu 48 godzin przed datą zawodów	Dyskwalifikacja za formularz
Muzyka dostarczona po wyznaczonym terminie	Między 1 a 5 dni opóźnienia	-1 za każdy dzień
	Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed	-5
	Muzyka otrzymana na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów	Dyskwalifikacja
Muzyka niezgodna z wytycznymi Zasady i Regulacje	Zobacz Reguły	-3
Dostarczenie fałszywych lub niepełnych informacji w formularzu aplikacyjnym	Część nieścisłych lub fałszywych informacji	-5 za każde
	Fałszywe informacje na temat wieku, sekcji lub kategorii	Dyskwalifikacja
Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi	Do 60 sekund spóźnienia	-1
	Zawodnik nie pojawia się w ciągu 1 minuty	Dyskwalifikacja
Czas występu	5 sekund lub mniej poza wyznaczonym czasem	-3
	Powyżej 5 sekund poza wyznaczonym czasem	-5
Zakłócenia	Zawodnicy wchodzący w interakcje z widzami (tj. gesty, rozmowa z widzami itp.) podczas prezentacji na scenie	-1 na zawodnika i za każde
	Zawodnik złapany na byciu sygnalizowanym z poza sceny podczas swojego występu.	-1 za każde
	Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika sędziowskiego i/lub pokoju, lub rozpraszający widok sędziów w jakiegokolwiek kwestii podczas zawodów	-3 za każde
Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	-1 za każde
Grip aids	Nakładanie grip'u bezpośrednio na aerial pole	- 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 na zawodnika
	Używanie pomocy lub rzeczy jako części swojego występu	-5 na zawodnika

Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wedle Zasad i Regulacji	- Włosy zasłaniają twarz - Kostium niezgodny z zasadami	-1 na zawodnika
	- Słowa reklamowe, logo, powiązania religijne, negatywne powiązania - Noszenie maski, używanie farby do ciała, na część ciała np. nogę	-3 na zawodnika
	- Prowokujący kostium (włączając tekstylia 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 na zawodnika
	- 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 na zawodnika
	- Brak dresu - Niezałożenie dresów podczas oczekiwania na wyniki w zaprojektowanej strefie lub podczas ceremonii rozdania nagród.	-5 na zawodnika
Ogólne naruszenia zasad	Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego	Zakres od -1 do -5
	- Pokazywanie obscenicznych gestów, profanacja, lub lekceważący język prywatnie lub publicznie, w stosunku do współuczestnika	-10
	- Próba uderzenia lub atak na oficjała, zawodnika, widza lub inne zachowanie świadomie angażujące lub zmuszające innego zawodnika i/lub widza do uczestnictwa w niewłaściwej lub gwałtownej reakcji - Stosowanie narkotyków (z wyjątkiem zaleceń medycznych), konsumpcja alkoholu przed lub podczas występu - Eksponowanie nagości przed, podczas lub po występie. - Wielokrotne lub poważne naruszenie zasad i regulacji	Dyskwalifikacja
Rejestracja	- Zawodnik, który nie pojawi się na oficjalnej rejestracji	-1 na zawodnika

Kontuzja podczas występu

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

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

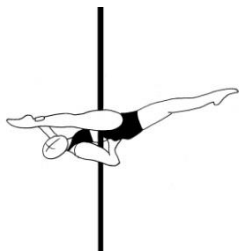


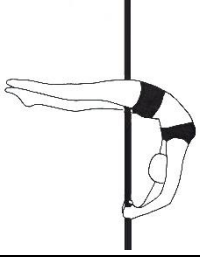
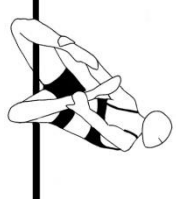
FIGURY OBOWIAZKOWE - SOLIŚCI

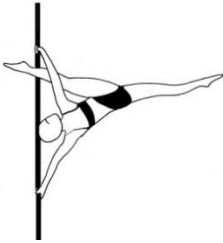
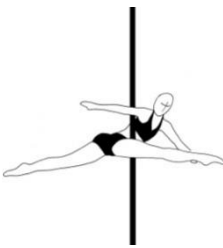
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

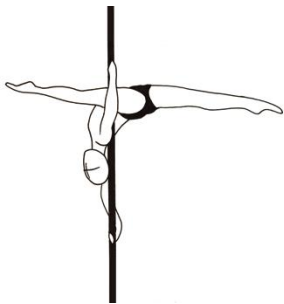
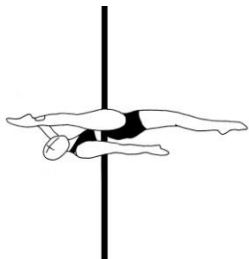
ELEMENTY ROZCIĄGNIĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)

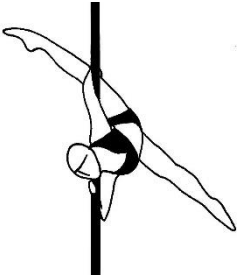
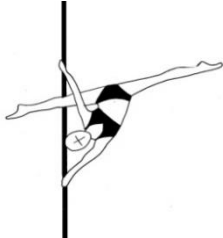
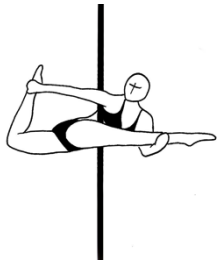
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F1	Helix		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana zewnętrznej nogi, dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzna ręka (opcjonalnie), talia - Pozycja rąk: wewnętrzna dłoń trzyma rurę za kolanem, zewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną stopę - Pozycja nóg: zewnętrzna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, wewnętrzna noga jest zgięta - Ułożenie ciała: odwrócone
F2	Inside Leg Hang 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, wewnętrzna część ramienia - Pozycja rąk/chwyt: ręce nieruchomo w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem - Pozycja ciała: odwrócona - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka pod pachą, bok tułowia, wewnętrzna noga - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma zewnętrzną nogę, zewnętrzna ręka jest nieruchomo w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w pozycji zgiętej za ciałem - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, tylna część ręki - Pozycja rąk/chwyt: ręce umieszczone w wybranej pozycji, dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

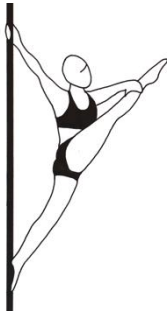
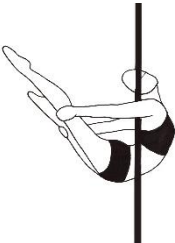
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F5	Allegra Split 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta w wybranej pozycji - Pozycja nóg: pozycja szpagatu damskiego z obiema nogami w pełni wyciągniętymi - Ułożenie ciała: wygięte w tył, twarzą odsuniętą od rury - Kąt szpagatu: minimum 160°
F6	Front Split		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: nogi, dłonie, przedramiona (opcjonalnie), pięta nogi przedniej, górna część stopy dolnej nogi - Pozycja rąk/chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F7	Hip Hold Split 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą. Dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i przednia noga jest równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: twarzą w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F8	Pole Straddle 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, nogi, kostki (nie łuk stopy), pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury
F9	Allegra Half Split 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń chwytą rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/piszczel nogi zewnętrznej - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą, zewnętrzna noga w pozycji zgiętej poza ciałem - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°

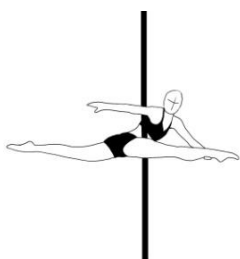
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F10	Allegra Split 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwytu: dłoń wewnętrznej ręki trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta, w pozycji wybranej - Pozycja nóg: szpagat damski z obiema nogami w pełni wyciągniętymi - Pozycja ciała: wygięcie w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F11	Bridge		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzne części ud - Pozycja rąk/chwyt: chwyt do wyboru, ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Ułożenie ciała: dolna część pleców, z biodrami i nogami jest równoległe do podłogi
F12	Capezio 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy tylnej ręki, plecy, udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, ta sama ręka trzyma kostkę/goleń tylnej nogi i jest w pełni wyciągnięta, przeciwna ręka trzyma przednią nogę - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F13	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kostki (nie łuk stopy), łokcie, tułów (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury
F14	Outside Knee Hang Closed Fang		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana i jedno udo - Pozycja rąk/chwyt: obie dłonie trzymają nogi za kostki/golenie - Pozycja nóg: pozycja fang - Ułożenie ciała: odwrócone
F15	Pole Straddle 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: stopy, nogi, pośladki/miednica, dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury

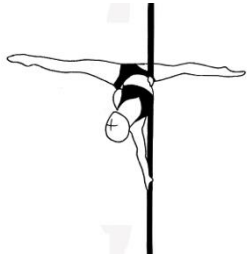
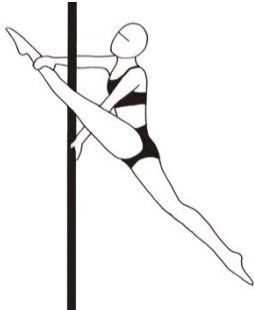
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F16	Split Grip Leg Through Split		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna łydka/kostka - Pozycja rąk/chwyt: chwyt wybrany, dolna ręką jest w pełni wyciągnięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F17	Superman Crescent		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część ud - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są względem 90° do rury i zamknięte - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk
F18	Underarm Hold Pike		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą i/lub dłoń, tułów - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą i/lub ręką - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do rury, ze stopami nad głową - Ułożenie ciała: górna część ciała jest głową w górę
F19	Yogini 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą, dłonie trzymają nogi na wysokości kostki/goleni - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i kolana są na tym samym poziomie jak biodra lub wyżej niż biodra - Ułożenie ciała: górna część ciała ułożona w górę, biodra równoległe do podłogi
F20	Allegra Half Split 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest zgięta za ciałem - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F21	Chopsticks 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia, górna część uda, biceps - Pozycja rąk/chwyt: 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 - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°

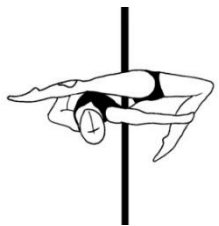
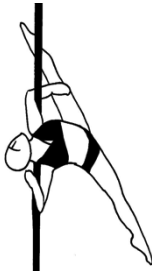
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F22	Handspring Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, przedramię wewnętrznej ręki, tylna część barku wewnętrznej ręki, część uda wewnętrznej nogi - Pozycja rąk: pozycja split arm; wewnętrzne przedramię owinięte nad wewnętrzną nogą i trzyma rurę. Zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową - Chwyt: dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F23	Hip Hold Split 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki - Pozycja rąk/chwyt: pachy lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, 90° do rury, przednia noga jest w kontakcie z tułowiem - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F24	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce wyciągnięte nad głową i trzymają stopę zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest owinięta, obie nogi są zgięte i w pozycji ring - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F25	Inverted Front Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie, górna część stopy, pięta/kostka przedniej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip, trzymając rurę na wysokości bioder - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F26	Lux		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga, biodra - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji do wyboru, po tej samej stronie co rura - Ułożenie ciała: górna część ciała wygięta w tył z głową na tym samym poziomie lub wyżej niż biodra

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F27	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: łokieć tylnej ręki, tył barku/szyi, przedramię i dłoń dolnej ręki - Pozycja rąk: górna ręka trzyma udo tylnej ręki oplatając rurę, dolna ręka trzyma rurę - Chwyt: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w chwycie na przedramieniu - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: tułów jest w kierunku podłogi - Kąt szpagatu: minimum 180°
F28	Split Grip Leg Through Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i wewnętrzna noga - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu do wyboru - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F29	Allegra		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń chwytą rurę nad nogą wewnętrzną, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F30	Capezio 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy tylnej ręki, plecy, udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: 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 - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F31	Chopsticks Half Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna pachy, bok tułowia, udo wewnętrznej nogi, biceps - Pozycja rąk/chwyt: 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 - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

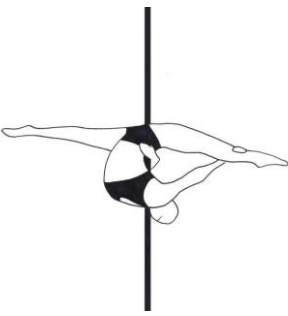
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F32	Cocoon 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana, udo, tułów - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głową i trzymają nogę z tyłu - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą kolanem rurę, tylna noga jest wyciągnięta - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F33	Eagle 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: noga z przodu, bok tułowia, tył barków - Pozycja rąk/chwyt: ręce mogą być zgięte, brak kontaktu dłoni z rurą, dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu - Pozycja nóg: noga z przodu jest owinięta dookoła rury, tylna noga i stopa musi być wyciągnięta nad głową w pozycji ring - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F34	Inverted Front Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: tułów jest przynajmniej 45° względem rury i skierowany twarzą do dołu - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F35	One Hand Flying Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, stopa nogi przeciwnej - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę. Zewnętrzna ręka trzyma przeciwną kostkę. - Pozycja nóg: szpagat damski / ponadszpagat; Noga z przodu nie ma kontaktu z rurą, obie nogi są w pełni wyciągnięte. - Ułożenie ciała: głową w górę, tyłem do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F36	Yogini 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą, dłonie trzymają nogi za kolana - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, ze stopami ponad głową - Ułożenie ciała: górna część ciała jest głową w górę

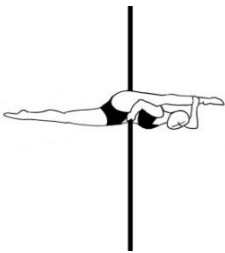
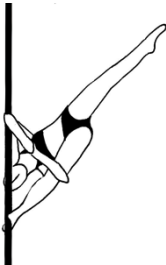
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F37	Back Split to Pole Ring Position		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta, stopa musi dotykać głowy - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F38	Bird of Paradise Inverted		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo, bok tułowia, plecy, tył szyi, zewnętrzna ręka, zgięcie zewnętrznego łokcia, tył zewnętrznego barku - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte, nad głową, dłonie są splecione z tyłu głowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F39	Brass Monkey Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: część pod ramieniem i dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzny łokieć - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna dłoń nie ma kontaktu z rurą i trzyma przeciwną nogę - Chwyt: chwyt flagi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do rury, z tylną stopą umieszczoną bezpośrednio nad biodrami - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F40	Capezio Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy tylnej ręki, plecy, udo nogi wewnętrznej - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, wewnętrzna ręka trzyma tylną nogę na wysokości kostki/golenia i jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma przednią nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F41	Chopsticks 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia, górna część uda, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pachy 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 - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, z nogą z przodu 90° względem rury - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°

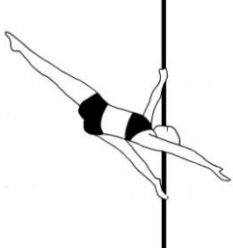
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F42	Dragon Tail Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, bok tułowia, górna część uda - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F43	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia jednej ręki, dłoń drugiej ręki - Pozycja rąk: górna ręka na rurze w zgięciu łokcia, dłoń trzyma górną nogę. Niższa ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę - Chwyt: elbow grip. - Pozycja nóg: obie nogi wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę, przodem do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F44	Elbow Hold Frontal Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: ramię, szyja, zgięcie łokcia, plecy (opcjonalnie), biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: 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 - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F45	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń górnej ręki, dłoń i przedramię dolnej ręki, udo wewnętrznej nogi, klatka piersiowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są zgięte, zewnętrzna ręka jest dookoła wewnętrznej nogi i trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą - Chwyt: górna dłoń w chwycie cup, dolna ręka w chwycie na przedramieniu - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej i pod kątem 45° względem rury - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°

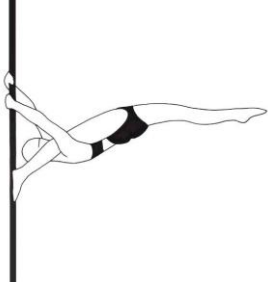
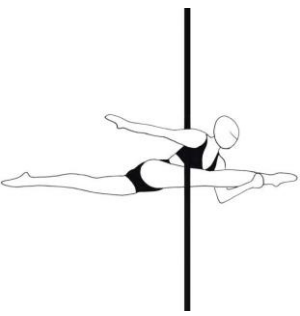
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F46	Hip Hold Half Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo nogi wewnętrznej, bok tułowia, tył wewnętrzna ręka - Pozycja rąk/chwyt: pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę nogi przeciwnej. Zewnętrzna dłoń trzyma kostkę/goleń nogi wewnętrznej. Brak kontaktu dłoni z rurą - Pozycja nóg: pozycja szpagatu damskiego z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, 90° do rury i w kontakcie z tułowiem, tylna noga jest zgięta - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F47	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię, jedna ręka, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte nad głową i trzymają stopę zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i w pozycji ring, tylna stopa jest nad głową - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F48	Inverted Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, wewnętrzna ręka, tył barku wewnętrznej ręki, stopy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji. Dłonie nie mają kontaktu z rurą. Wewnętrzna ręka oplata rurę i nogę - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu równo z rurą - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F49	Oversplit on Pole		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: stopy, pośladki, tylna noga, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: pozycja nadszpagatu z nogą z przodu zgiętą, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 190°
F50	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: niższe przedramię, niższa dłoń, szyja, ramiona, zgięcie wyższego łokcia, wyższy biceps/triceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręka trzyma górną nogę i jest w elbow grip, niższa ręka trzyma rurę i jest w forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej - Ułożenie ciała: biodra są skierowane ku górze - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

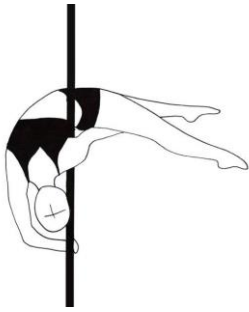
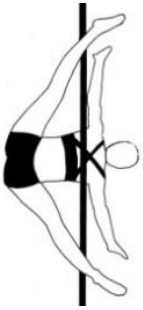
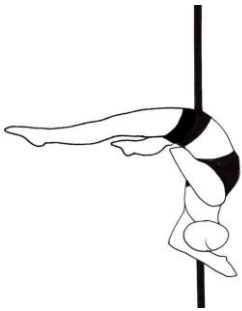
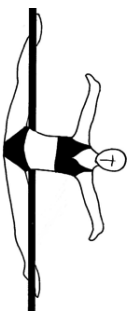
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F51	Reverse Butterfly Extension		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, bark, stopa i wewnętrzna kostka, piszczel, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą rurę i zewnętrzną ręką trzymającą zewnętrzną nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F52	Split Grip Leg Through Frontal Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała (tułów i głowa) jest 90° do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F53	Superman V		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, jedna ręka - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są wyciągnięte, ta sama dłoń trzyma tę samą nogę za piszczel (między kostką a kolaniem), dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: górna część ciała z nogą muszą formować kształt V
F54	Underarm Hold Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, kostki na rurze (nie łuki stóp) - Pozycja rąk: dłonie nie mają kontaktu z rurą. Obie ręce powinny być wyciągnięte. - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury, klatka piersiowa skierowana do góry
F55	Bird of Paradise Upright		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia zewnętrznej ręki, udo nogi z przodu, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył zewnętrznego barku - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte, dłonie są splecione za głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte po skosie, w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

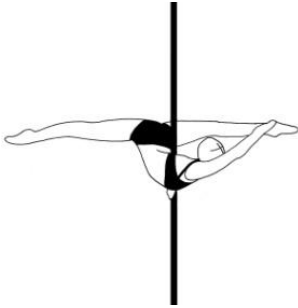
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F56	Cobra		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, kolano i łydka górnej nogi, udo dolnej nogi - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte w szerokim chwycie podstawowym. Górna dłoń trzyma rurę nad tą samą nogą na wysokości golenia. Dolna ręka trzyma rurę pod dolną nogą na wysokości uda. - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: w pozycji wygięcia w tył
F57	Cocoon 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana, udo, tułów - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głowę w pozycji ring i trzymają tylną nogę - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą rurę pod kolanem, tylną nogą w pełni wyciągniętą - Ułożenie ciała: odwrócone, wygięcie w tył - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F58	Crossbow 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie kostki, tył barków (brak kontaktu szyi), ręce (brak kontaktu dłoni) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte z brakiem kontaktu dłoni z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie podeszwą stóp) - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
F59	Dragon Tail Fang		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, przedramię (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: pozycja fang z obiema nogami zgiętymi w tył, palce stóp dotykają barków lub czubka głowy - Ułożenie ciała: odwrócone
F60	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tył barku, ręka, łokieć wewnętrznej ręki, szyja (opcjonalnie), plecy, pośladki, udo tylnej nogi - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma rurę łokciem za ciałem. Druga jest w pełni wyciągnięta i trzyma nogę z tyłu na wysokości goleni (między kolanem a kostką) - Chwyt: chwyt łokciem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F61	Machine Gun		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, bok tułowia, jedno udo - Pozycja rąk: obie ręce są zgięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwną nogę, wyciągniętą w przód, za kostkę lub łydkę - Chwyt: dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii - Ułożenie ciała: 90° względem rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F62	Russian Split Elbow Lock		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie wewnętrzznego łokcia i podeszwa jednej stopy - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte i jedna dłoń trzyma przeciwną dłoń/nadgarstek, tylko górna ręka ma kontakt z rurą, druga ręka jest owinięta dookoła dolnej nogi - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, w prostej linii - Ułożenie ciała: odwrócone, całe ciało jest w dół po przekątnej, biodra od rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F63	Vertical Jade		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń zewnętrznej ręki, pachy wewnętrznej ręki, pośladki, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi - Pozycja rąk: 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 - Chwyt: wewnętrzna ręka: underarm grip zewnętrzna ręka: basic lub cup grip - Pozycja nóg: 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. - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F64	Back Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, pełna długość obu nóg - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają rurę za nogami - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała wygięta w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

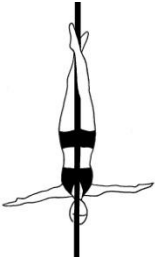
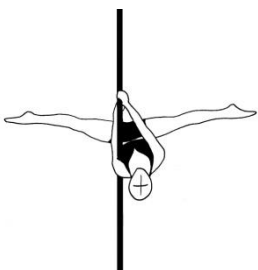
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F65	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają rurę nad głową na wysokości kostki/łydki - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę z plecami wygiętymi w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F66	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, otwarte, ze stopami na tym samym poziomie co biodra - Ułożenie ciała: odwrócone
F67	Eagle 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: noga z przodu, bok tułowia, tył ramion - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu - Pozycja nóg: noga z przodu jest opleciona dookoła rury, noga z tyłu i stopa musi być wyciągnięta nad głowę lub w pozycji pierścienia - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F68	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, górna część pleców, tył głowy. - Pozycja rąk: górna ręka jest w underarm grip, dłoń leży na górnej nodze; dolna ręka zawinięta jest na rurze w łokciu. Dłonie bez kontaktu z rurą. - Chwyt: underarm grip (górna ręka) i elbow grip (dolna ręka) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: ciało jest owinięte dookoła rury, a plecy wygięte w łuk.
F69	Flying K		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna dłoń, wewnętrzna stopa - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga umieszczona jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: w kierunku dołu, po skosie - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

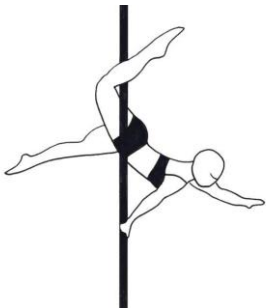
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F70	Half Back Split on Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, górna noga, miednica, udo niższej nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę nad głową na wysokości kostki - Pozycja nóg: noga z tyłu jest wyciągnięta, niższa noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F71	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha, dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia i uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/łydkę - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, po tej samej stronie co ciało - Ułożenie ciała: odwrócone, wygięcie w tył, klatka piersiowa skierowana do dołu
F72	Russian Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej stopy, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Tylne nogi są równoległe do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 190°
F73	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, tył uda wewnętrznej nogi, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę/łydkę wewnętrznej nogi. Brak kontaktu dłoni z rurą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, z przednią nogą 90° względem rury - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: 180°
F74	Vertical Half Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcia obu łokci, tył szyi, barki, bicepsy/tricepsy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna dłoń trzyma przeciwną stopę, dolna ręka trzyma przeciwną, dolną kostkę. Obie ręce są owinięte wokół rury. - Chwyt: górna ręka w elbow grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu. Górna noga jest zgięta, dolna noga jest w pełni wyciągnięta. - Ułożenie ciała: odwrócone z klatką skierowaną do dołu. - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F75	Bui Bend		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwna ręka, talia, pod ręką, bok tułowia, bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma tą samą nogę. Zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę nad głową. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte. Stopy powinny być na poziomie pomiędzy poziomem bioder, a barków. - Ułożenie ciała: odwrócone, biodra równoległe do podłogi
F76	Crossbow 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie kostki, tył barków (bez kontaktu z szyją) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie łuki stóp) - Ułożenie ciała: tułów pod kątem 90° względem rury
F77	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zewnętrzna dłoń, przedramię wewnętrznej ręki, wewnętrzny bark, tułów, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest zgięta w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte i na tym samym poziomie co biodra - Ułożenie ciała: odwrócone
F78	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, klatka piersiowa, jedna ręka, jedna stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna dłoń trzyma górną nogę za kostkę/goleń nad głową. Dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę. - Chwyt: wrap grip (górna ręka) - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego i są wyciągnięte - Pozycja ciała: głową w górę, w stronę rury - Kąt szpagatu: minimum 180°
F79	Low Back Crossbow		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: łuki obu stóp, dolna część pleców/pośladki - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce w pozycji do wyboru, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: tułów pod kątem 90° względem rury

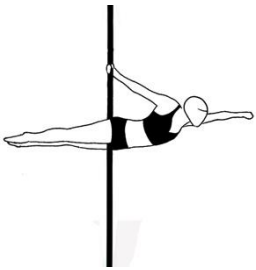
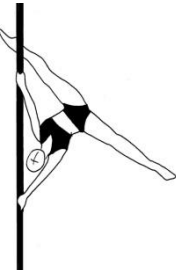
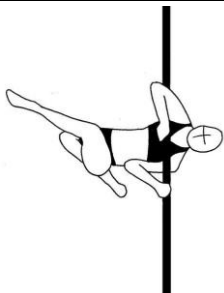
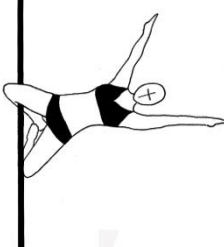
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F80	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone, klatka jest skierowana w dół
F81	Rainbow Marchenko Split		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, tył jednego uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, 90° względem rury - Ułożenie ciała: odwrócone, klatka jest skierowana w dół - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F82	Superman Crescent		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, jedna łydka, miednica - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głową, dłonie trzymają górną stopę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: głową w górę, górna część ciała jest wygięta w łuk
F83	Vertical Marchenko Split		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część stopy i goleń wewnętrznej nogi, plecy, pośladki (opcjonalnie), łokieć wewnętrznej ręki - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma zewnętrzną nogę - Chwyt: wewnętrzna ręka jest w elbow grip. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. - Ułożenie ciała: owinięte wokół rury - Kąt szpagatu: minimum 180°
F84	Vertical Split No Hands		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, wewnętrzna część stopy wewnętrznej nogi, biodra/pośladki, stopa i goleń zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą lub ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: barki muszą być na tym samym poziomie co biodra - Kąt szpagatu: minimum 180°

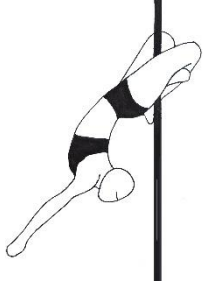
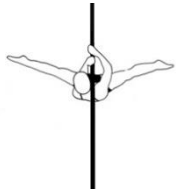
ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)

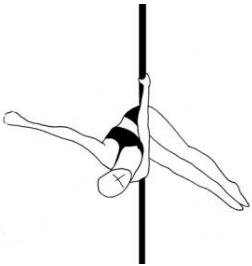
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pełna długość obu nóg, tułów (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ułożone w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę - Ułożenie ciała: odwrócone
S2	Chair		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: pozycja krzesła pod kątem 90° - Ułożenie ciała: głową w górę
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia wewnętrznej ręki, tył kolana wewnętrznej nogi, tył uda, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka umieszczona w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, obie nogi są po tej samej stronie rury
S4	Inverted Straddle		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka, tułów, jedno udo (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte, trzymają rurę - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S5	Outside Knee Hook, Passé		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, góra jednego uda, zgięcie kolana przeciwnej/zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji - Pozycja nóg: noga z przodu zahaczona na rurze w pozycji passé, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta za rurę - Ułożenie ciała: odwrócone i odchylone pod skosem od rury
S6	Pole Hug Pencil		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba łokcie, tułów - Pozycja rąk: ręce owinięte wokół rury, z rurą w zgięciu łokcia - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: głową w górę

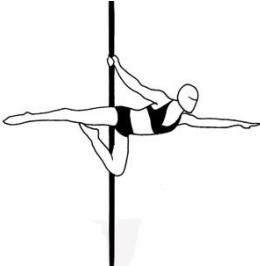
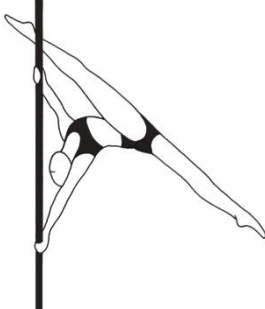
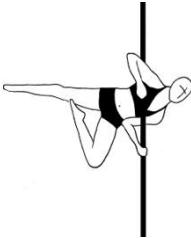
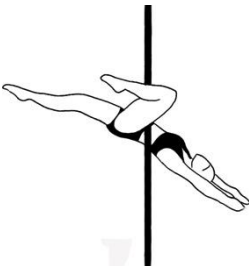
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S7	Stargazer		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana/łydka górnej nogi, góra stopy, goleń i kolano nogi dolnej, uda (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka trzyma nogę przeciwną (która jest owinięta dookoła rury) w jakimkolwiek punkcie, druga ręka jest w pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta dookoła rury i skrzyżowana z przodu drugiej nogi - Ułożenie ciała: plecy wygięte w tył
S8	Basic Brass Monkey		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, przedramię zewnętrznej ręki (opcjonalnie), pacha wewnętrznej ręki, bok tułowia, kolano wewnętrznej nogi i tył uda - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: pozycja fang, wewnętrzna noga zahaczona na rurze - Ułożenie ciała: odwrócone
S9	Butterfly Split Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga (tułów opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, jedna noga jest zahaczona na rurze - Ułożenie ciała: odwrócone
S10	Cupid		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kolano wewnętrznej nogi, stopa zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze pod kolanem, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, z podeszwą stopy w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę, po skosie od rury
S11	Elbow Hold Hang		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: bok ciała, zgięcie łokcia, górna ręka (opcjonalnie) - Chwyt: na łokciu - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w zamkniętej pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą, - Pozycja nóg: obie nogi są w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
S12	Extended Brass Monkey		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna dłoń, zewnętrzna dłoń (opcjonalnie). Zgięcie kolana, łydka, tył i bok uda wewnętrznej nogi. - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona w pozycji do wyboru, zewnętrzna noga jest ułożona w pozycji do wyboru - Ułożenie ciała: odwrócone, barki są odepchnięte od rury

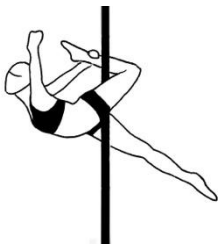
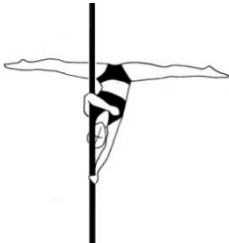
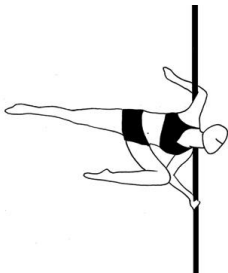
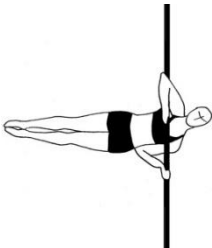
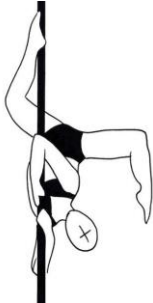
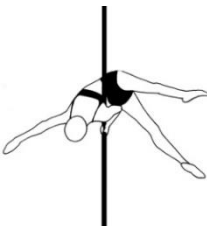
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S13	Inside Leg Hang Flatline		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, wewnętrzna noga (brak kontaktu stopy) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i 90° względem rury - Ułożenie ciała: górna część ciała jest 90° względem rury
S14	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, łydka jednej nogi, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta, dookoła rury i skrzyżowana na przodzie drugiej nogi - Ułożenie ciała: odwrócone, odchylone w tył
S15	Outside Knee Hang		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zewnętrzna noga, bok tułowia, tył wewnętrznego przedramienia, pacha (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest zgięta i owinięta wokół rury, wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i 90° względem rury - Ułożenie ciała: odwrócone
S16	Pencil Forearm Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedno przedramię - Pozycja rąk: jedna ręka jest w chwycie na przedramieniu, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą nad drugą ręką - Chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pencil, równoległe do rury - Ułożenie ciała: głową w górę
S17	Pole Straddle Split Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku (na linii bioder lub wyżej) - Ułożenie ciała: głową w górę
S18	Split Grip Diamond		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę

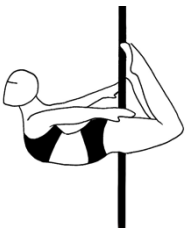
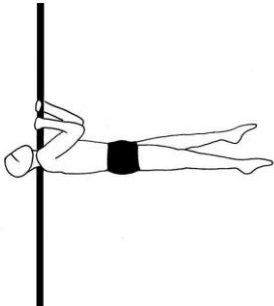
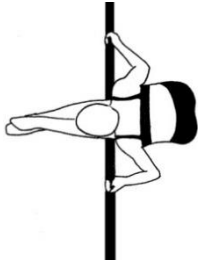
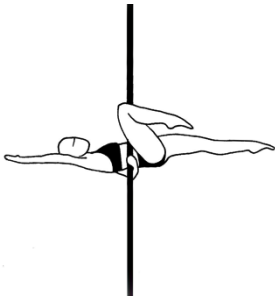
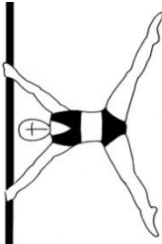
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S19	Basic Superman		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie wewnętrzne części ud, jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, tylko jedna dłoń trzyma rurę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: pod kątem 90° względem rury, biodra są skierowane w dół
S20	Butterfly Extension		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedna pięta - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt/pozycja do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone
S21	Elbow Grip Diamond		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden łokieć i jedna dłoń - Pozycja rąk: górny łokieć trzyma rurę, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą - Chwyt: na łokciu - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę
S22	Flag Grip Side		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie i przód klatki piersiowej - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są horyzontalnie, jedna noga jest zgięta z przodu, druga noga jest zgięta z tyłu
S23	Knee Hold		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba kolana - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, górne kolano oplata rurę, dolne kolano odpycha od rury, stopy mogą się stykać - Ułożenie ciała: odchylone od rury
S24	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie wewnętrzne części ud, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone ze skrzyżowanymi kostkami - Ułożenie ciała: odwrócone, odchylone w tył

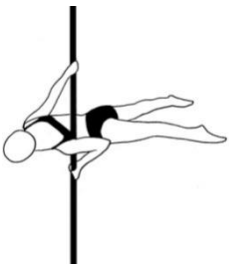
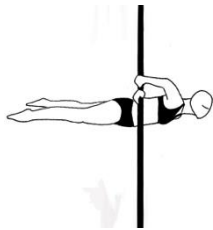
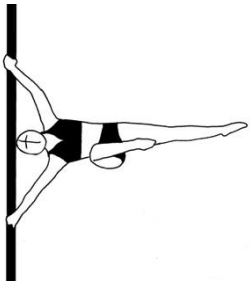
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S25	Remi Layback		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie górnego kolana górna część stopy dolnej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: nogi są skrzyżowane dookoła rury: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, podczas gdy stopa drugiej nogi ma kontakt z rurą - Ułożenie ciała: odwrócone, twarzą odwrócone od rury
S26	Shoulder Mount Pencil		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: pencil - Ułożenie ciała: odwrócone
S27	Shoulder Mount Straddle		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: w rozkroku - Ułożenie ciała: biodra są na tym samym poziomie co głowa
S28	Underarm Hold Hang		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna pachy, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: nogi w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
S29	Back Support Split		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy/bok (brak kontaktu bioder), zewnętrzna dłoń i wewnętrzna ręka - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka trzyma wewnętrzną nogę dookoła rury - Chwyt: back support grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą tydkę wewnętrznej nogi - Ułożenie ciała: głową w górę
S30	Back Support Tuck		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, bok tułowia, dłonie - Pozycja rąk/chwyt: back support - Pozycja nóg: kolana do klatki - Ułożenie ciała: plecy pod kątem 90° do rury

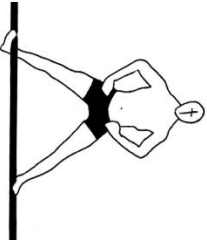
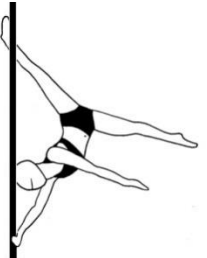
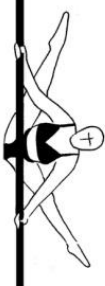
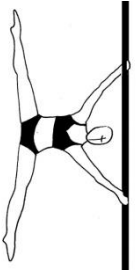
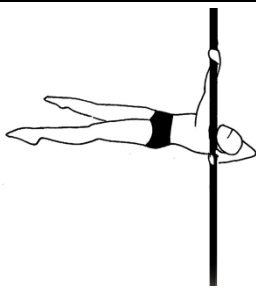
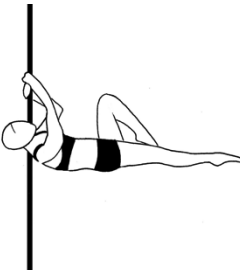
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S31	Butterfly Twist One Hand		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jedna noga, tułów - opcjonalnie (ale nie biodra) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte; jedna dłoń trzyma przeciwległą stopę, podczas gdy druga dłoń trzyma rurę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji stag, jedna jest zahaczona na rurze pod kolanem, druga jest wyciągnięta w tył, będąc trzymana przez przeciwną dłoń - Ułożenie ciała: odwrócone
S32	Extended Hang		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: klatka i biodra są odwrócone od rury
S33	Handspring Straddle		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: pozycja do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S34	Hip Hold Straddle		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, tułów, uda - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, zewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S35	Meathook Pike		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i ręka, bark (opcjonalnie), uda, biodra, tułów - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pike - Ułożenie ciała: owinięte dookoła rury
S36	Russian Layback		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, zgięcie kolana i tył uda, kostka/łydka/piszczel drugiej nogi, pośladki - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają rurę nad głową - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i wzdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana i założona na pierwszą nogę - Ułożenie ciała: odwrócone, tyłem do rury

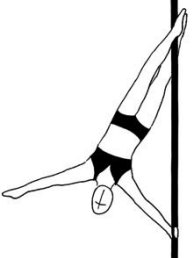
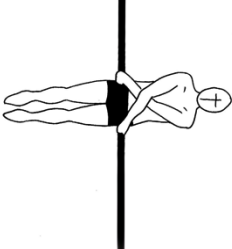
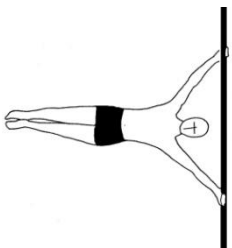
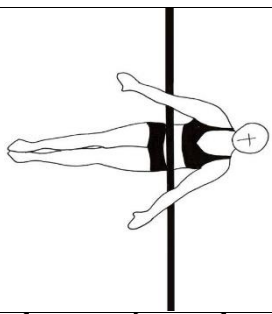
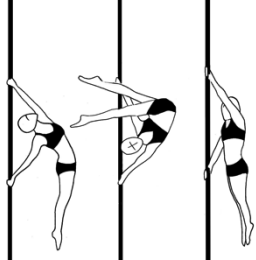
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S37	Superman One Side		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, wewnętrzne kolano, oba uda w górnej części, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna dłoń trzyma rurę; druga ręka jest w pełni wyciągnięta. - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest passé, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i 90° względem rury, obie nogi są po tej samej stronie rury - Ułożenie ciała: biodra są odwrócone w kierunku podłogi
S38	Thinker		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie i stopy, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce mogą być zgięte i trzymają rurę za ciałem - Chwyt: cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i uda mają kontakt z tułowiem - Ułożenie ciała: głowa jest poniżej bioder
S39	Butterfly Reverse Extension		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedna pięta - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: górna dłoń jest w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone. Pięta nogi przeciwnej, względem ręki u góry, jest na rurze, powodując skręt bioder
S40	Flag Grip Side Passé		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: górna część ciała i noga są równoległe
S41	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil - Ułożenie ciała: odwrócone
S42	Hiphold Half Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część talii, biodra, wewnętrzna noga, brak kontaktu stopy czy kostki - Pozycja rąk/chwyt: ręce są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z ciałem lub rurą - Pozycja nóg: 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 - Ułożenie ciała: pod kątem, głową skierowaną w kierunku podłogi. Całe ciało powinno być w prostej linii

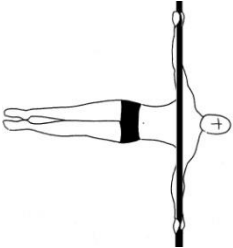
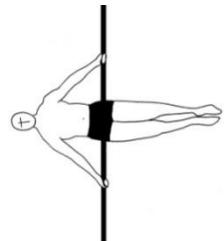
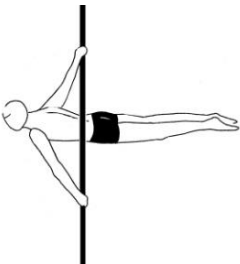
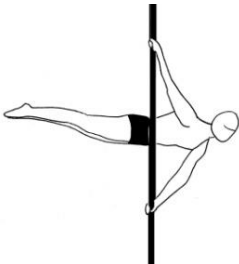
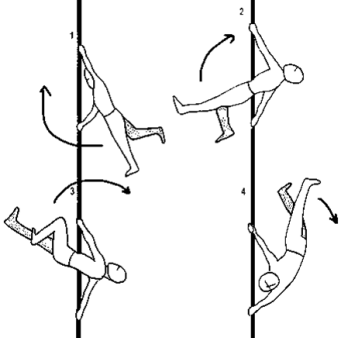
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S43	Superpassé		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo jednej nogi, wewnętrzna część uda i łydka drugiej nogi - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest wyciągnięta z dłonią trzymającą przeciwną nogę (która jest owinięta wokół rury), druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta i owinięta wokół rury - Ułożenie ciała: barki są na tym samym poziomie co biodra
S44	Elbow Grip Straddle		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i jeden łokieć - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest w elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S45	Elbow Hold Passé		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: górny łokieć, dolna dłoń i tył szyi, dolny bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w elbow grip, górna ręka jest zgięta i trzyma rurę - Chwyt: elbow grip (górna ręka) - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga w pozycji passe - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
S46	Flag Grip Pencil		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S47	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, przedramiona, klatka (opcjonalnie), jedna kostka, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są zgięte, w chwycie na przedramionach - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, kostka przeciwnej nogi do górnej ręki ma kontakt z rurą, druga noga jest z pozycji do wyboru - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane do przodu, biodra są odchylone od rury
S48	Janeiro		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka, plecy - Pozycja rąk: zewnętrzna dłoń nie ma kontaktu z rurą i jest w nieruchomej pozycji - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: plecy są na rurze, a biodro jest na łokciu

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S49	No Hands Superman		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część ud, przynajmniej jedna stopa - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i trzymają rurę wewnętrzną częścią ud i przynajmniej jedną stopą, nogi nie są skrzyżowane, uda równoległe do podłogi. Stopy przylegają do siebie. - Ułożenie ciała: górna część ciała jest w pozycji wygiętych pleców, barki są na poziomie nie niższym niż biodra
S50	Shouldermount Plank Straddle		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji (shouldermount plank z nogami w pozycji straddle) - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: w ostatecznej pozycji nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury w ostatecznej pozycji
S51	Tuck Through Pike		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, tył obu nóg - Pozycja rąk: ręce nie mają kontaktu z nogami - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pike lub skrzyżowanej - Ułożenie ciała: ciało i nogi są z przodu rury pod kątem 90° względem rury
S52	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część tydki i udo wewnętrznej nogi, bok talii, jedna dłoń - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest z tyłu, pod plecami w support grip, wewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Chwyt: back support - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga jest zgięta i ma kontakt z rurą - Ułożenie ciała: ciało, wewnętrzna ręka i zewnętrzna noga są pod kątem 90° do rury
S53	Iron X		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny, z wyjątkiem cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie ułożone względem pozycji ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: cała góra ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S54	Janeiro Plank		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka, bok tułowia - Pozycja rąk: Wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, w kontakcie z rurą nad ciałem - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest ułożone w kierunku dołu i jest pod kątem 90° względem rury
S55	Back Grip Plank Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, bok tułowia - Pozycja rąk: ręce są zgięte, trzymają rurę za plecami - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° do rury
S56	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcia obu łokci i tył szyi, barki (opcjonalnie), biceps/triceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk: oba łokcie są dookoła rury (opieczione zza rury) po drugiej stronie niż głowa - Chwyt: chwyt na łokciu (obie ręce) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie wyrównane do ułożenia ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
S57	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: pełna długość górnej części ciała i górna noga jest pod kątem 90° względem rury, w prostej linii i twarzą w tym samym kierunku, z tolerancją nie większą niż 20°
S58	Titanic		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna noga, udo drugiej nogi, jeden bark/bok szyi (opcjonalnie), pośladki - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte w tył, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: głową w górę, górna część ciała jest wygięta w tył

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S59	X Pose		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy, kostka górnej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
S60	Butterfly Extended Twist One Hand		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległa stopa, gołeń (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, jedna stopa ma kontakt z rurą, przeciwna noga jest wyciągnięta od rury - Ułożenie ciała: odwrócone
S61	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: górna część ciała 90° względem rury
S62	Cupgrip X		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: dolna ręka jest w pełni wyciągnięta; górna ręka może być wyciągnięta lub zgięta. - Chwyt: górna ręka w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są ułożone w naturalnej pozycji względem ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: cały tułów (od głowy do bioder) pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku
S63	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, dłoń zewnętrznej ręki, bark, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta z dłonią trzymającą rurę za głowę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S64	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé pod kątem 90° względem rury - Ułożenie ciała: ciało i wyciągnięta noga są pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z powietrznego shoulder mount, deadlift lub z niskiej pozycji do plank

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S65	Supported Sailor		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie kostki, jedna łydka i jedna piszczel, jedna dłoń, stopy (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest w wybranej pozycji i bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: w pełni wyciągnięte i zamknięte - Ułożenie ciała: odwrócone i wyciągnięte
S66	Crossed Hands Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zginacze biodrowe i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: cross grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: 90° względem rury
S67	Iguana Horizontal		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: dolna ręka może być zgięta, górna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymają rurę za plecami w pozycji iguana - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z pozycji aerial, deadlift lub niższej do pozycji 90° poziomo względem rury, równoległe do podłogi
S68	Iron Pencil		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: górna ręka jest w chwycie cup - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra, nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest pod kątem 90° względem rury i twarzą w tym samym kierunku
S69	No Hands Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tułów i oba przedramiona/łokcie - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, obie ręce w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury z tolerancją nie większą, niż 20°
S70	Pole Based Clock		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: do wyboru - Pozycja nóg: 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 - Ułożenie ciała: głową w górę/odwrócone

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S71	Split Grip Flag		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury
S72	Split Grip Leg Through Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, niższe partie pośladków mają kontakt z rurą - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury
S73	Split Grip Reverse Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest niżej, zewnętrzna ręka jest u góry - Chwyt: split grip (reverse) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury
S74	Split Grip Side Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest skierowane ku dołowi 90° względem rury
S75	720° Air Walk		1.0	- Przetrzymanie pozycji: chód przez minimum 2 rotacje - Punkty styku: obie dłonie, talia (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: 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. - Ułożenie ciała: głową w górę poprzez ruch do odwróconej

MARTWY CIĄG (DEADLIFTS)

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 aerial pole zanim przejdzie do martwego ciągu (dead lift).

Aerial pole 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.

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 w pełni wyciągniętymi i złączonymi

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. Przed wejściem do powietrznego martwego ciągu, ciało musi być ułożone w pozycji i zawieszone z daleka od aerial pole, z nogami wyciągniętymi w prostej linii, z biodrami, kolanami i stopami w linii. Nogi muszą być zamknięte, a stopy ustawione bezpośrednio pod biodrami. Aerial pole 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. Może być prezentowany z pozycji 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 w pełni wyciągniętymi i złączonymi

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

MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
DL1/ ADL1	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk/chwyt: 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 - 0.7	- Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: twisted grip - Pozycja startowa: biodra odkręcone od rury
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, pod ręką, bok tułowia (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: 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/chwyt: 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, tył głowy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta i trzyma rurę za plecami, w pozycji odwróconej, za plecami - Chwyt: podstawowy
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 - Chwyt: twisted grip

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
DL7/ ADL7	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/Chwyt: 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. - Chwyt: elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Punkty styku: bok tułowia, ręce, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: podstawowy * Proszę zauważyć: brak wersji z podłogi.

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.

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Figur Obowiązkowych_Imię_Nazwisko

Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (pierwsze imię i nazwisko). Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

Kraj/Region:

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

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

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Sekcja:

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

Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Novice Mieszane, Juniorzy Mieszane, Seniorzy Mężczyźni, Seniorki Kobiety, Masterzy 40+ Mieszane.

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

Nazwa Elementu:

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

Wartość Techniczna:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość Figury Obowiązkowej zawartą w Kodeksie Punktów. Ważne jest, aby zawodnik wypełnił prawidłowo techniczną wartość, pokrywającą się z elementem, który został wybrany.

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.

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

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH AERIAL POLE

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

Zawodnik: Imię i nazwisko				Data: 32 December 2032	
Kraj: Hungary		Region: Nyugat – Dunántúl		Federacja: HPSF	
Sekcja: Elite		Kategoria: Juniorzy Mieszane		Sędzia:	
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Wartość techniczna	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	F36	Yogini 2	0.6		
2	F37	Back Split to Pole Ring Position	0.7		
3	S62	Cross Bow 2 Hands on Pole	0.9		
4	F39	Brass Monkey Split	0.7		
5	S60	X Pose	0.8		
6	S61	Butterfly Extended Twist One Hand	0.9		
7	F38	Bird of Paradise Inverted	0.7		
8	S63	Cupgrip X	0.9		
9	ADL4b	Dead Lift from Forearm Handspring	0.6		
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo					
Nieprawidłowa kolejność figur					
PUNKTY ŁĄCZNIE					
Podpis zawodnika: 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.

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Bonusów Technicznych_Imię_Nazwisko

Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (pierwsze imię i nazwisko). Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

Kraj/Region:

Wpisać kraj lub region, który zawodnik lub zawodnicy reprezentują. Dla Międzynarodowych zawodów zawodnik musi wpisać swój kraj. Dla zawodów Narodowych i Regionalnych, Open, zawodnicy muszą również wpisać swój region/prowincję/hrabstwo. Proszę odnieść się do poniższego linku aby znaleźć listę regionów swojego kraju:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

Sekcja:

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

Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Novice Mieszane, Juniorzy Mieszane, Seniorzy Mężczyźni, Seniorki Kobiety, Masterzy 40+ Mieszane.

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 Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF.

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

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>



FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH AERIAL POLE SOLISTÓW

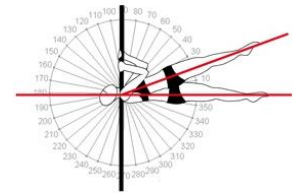
Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik: Imię i nazwisko			Data: 32 December 2032	
Kraj: Hungary		Region: Nyugat – Dunántúl		Federacja: HPSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Seniorki Kobiety		Sędzia:
Kolejn ość	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	AC + AC (DC)	0.5+0.5+0.5		
2	JO	0.2		
3	SP	0.5		
4	JO+JO	0.2+0.2		
5	CF	0.5		
6	SP/SP	1.0		
7	SP	0.5		
8	JO (DC)	0.2+0.5		
9	SP/SP	1.0		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Łącznie pojedyncze bonusy (Max +12)			+	
Punkty Bonusów Całościowych (tylko Sędzia)				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
		Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)	
Elementy rozciągnięcia		Max +2		
Elementy siłowe		Max +2		
Spiny		Max +2		
Przejścia na rurze		Max +2		
Dynamiczne ruchy/kombinacje		Max +2		
Wchodzenia		Max +2		
Łącznie całościowe bonusy (Max +12)			+	
Użycie aerial pole w ruchu wahadłowym		+1	+	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		-1	-	
ŁĄCZNIE		Max 25		
Podpis Zawodnika: Imię i nazwisko			Podpis Trenera: Trener IPSF albo rodzic/opiekun prawny (dla Zawodników pon. 18 lat) tylko	

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.



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. Przed wejściem do powietrznego martwego ciągu, ciało musi być ułożone w pozycji i zawieszone z daleka od aerial pole, z nogami wyciągniętymi w prostej linii, z biodrami, kolanami i stopami w linii. Nogi muszą być zamknięte, a stopy ustawione bezpośrednio pod biodrami. Aerial pole 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. Może być prezentowany z pozycji statycznej jak i obrotowej.

Pozycja powietrzna

Pozycja powietrzna odnosi się do pozycji, w której zawodnik ma kontakt tylko z aerial pole, a nie ma kontaktu z podłogą.

Odchylenie od

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

Początek muzyki

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

Zmiana pozycji

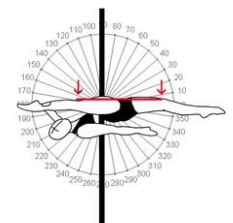
Zmiana pozycji dotyczy zmiany całej pozycji ciała na rurze np. z pozycji głową w górę do pozycji odwróconej, zmiana strony na rurze, zmiana kierunku do rury, zmiana pozycji poziomo i pionowo. Zmiana punktów styku jest również wymagana.

Kategorie

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

Prawidłowe kąty w szpagatach

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

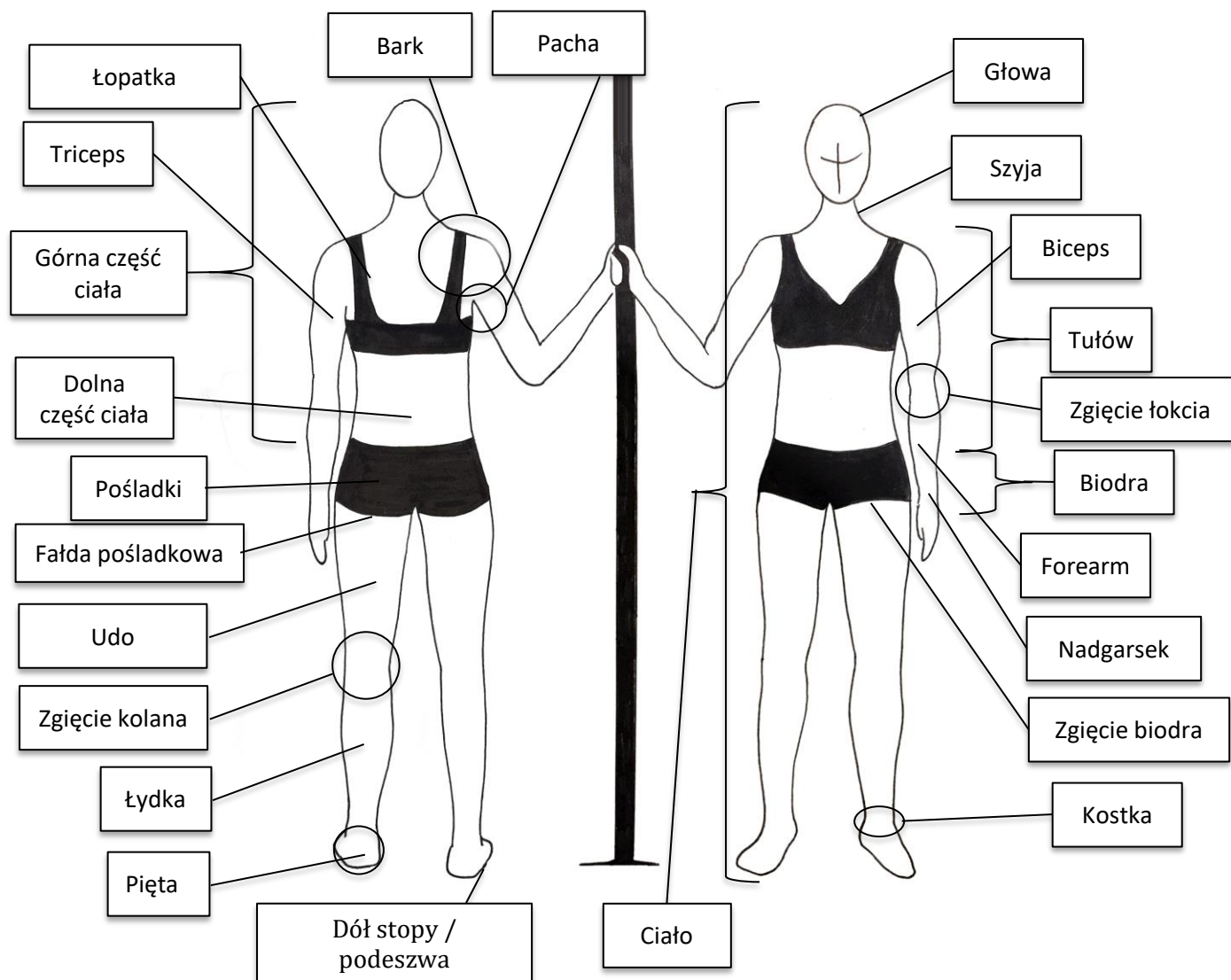


Martwy ciąg (Dead lift) (DL)

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.

Opis części ciała

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



Dłoń: od końca palców do nadgarstka

Przedramię: od nadgarstka do łokcia

Ramię: od łokcia do barku

Ręka: od nadgarstka do barku

Ciało: od głowy do palców u stóp

Górna część ciała: od dłony do bioder, łącznie z głową

Tułów: od barków do bioder

Stopa: od palców do kostki

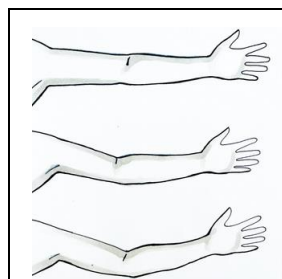
Dolna część nogi: od kostki do kolana

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

Łydka: od kostki do kolana, tył dolnej części nogi

Górna część nogi/udo: od kolana do kości biodrowej

Noga: od kostki do kości biodrowej



Ręka w pełni wyciągnięta

Ręka wyciągnięta (Mikro zgięcie ręki)

Ręka zgięta



Noga w pełni wyciągnięta

Noga wyciągnięta (Mikro zgięcie nogi)

Noga zgięta

Bezpośrednie przejście

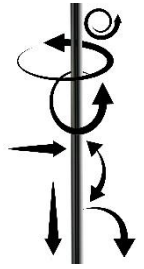
Bezpośrednie przejście jest wtedy, kiedy zawodnik przechodzi z jednego elementu do drugiego z minimalnym czasem pomiędzy elementami, jak i z minimalnym kontaktem z rurą (lub partnerem w przypadku duetów). Zawodnik nie powinien dodawać żadnych dodatkowych elementów podczas przejścia, a przejście powinno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

Sekcje

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

Ruch Dynamiczny

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



Pozycja twarzą do tyłu

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

Wybrana pozycja

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

Praca na ziemi (Floor work)

Praca na ziemi jest zdefiniowana jako wszystkie ruchy prezentowane na podłodze bez kontaktu z aerial pole. 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.

Pozycja horyzontalna

Pozycja horyzontalna jest wymagana tylko w przypadku opisanie 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 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 aerial pole, a ciało odchyła się w tył, plecami do aerial pole. Górna część tułowia musi być w niższej pozycji niż nogi i biodra. Nie ma tu kontaktu dłoni z aerial pole.

Opiekun prawny

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

LOC

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

(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 (Bonuses 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.

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 aerial pole lub podłogi, w zależności od indywidualnych wymagań.

Ruch wahadłowy

Użycie aerial pole w ruchu wahadłowym odnosi się do kołysania drążkiem w przód i w tył, po jednym łuku. Najniższy punkt aerial pole powinien iść od najwyższego punktu (1 wierzchołek), przechodząc najniższy punkt (gdzie rura jest całkowicie pionowo), i kończąc w drugim najwyższym punkcie po drugiej stronie (2 wierzchołek), a następnie wrócić do 1 wierzchołka dokładnie po tej samej trajektorii. Ruchy, gdzie najniższa część aerial pole będzie odbiegać od tego łuku, np. tworząc trójkątną trajektorię, nie będą uważane za ruchy wahadłowe i nie będą się zaliczały jako dodatkowy bonus techniczny dla ruchu wahadłowego. Zawodnik powinien być na rurze, bez kontaktu z podłogą, podczas wykonywania tego ruchu.

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.

Spin

Finałowa pozycja w spinie na aerial pole 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.

Przejścia

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

Pozycja głową w górę

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

Użycie aerial pole na orbicie

Użycie aerial pole na orbicie odnosi się do tworzenia ruchu kołowego z długością rury odchyloną od osi pionowej. Orbita jest definiowana jako najniższy punkt aerial pole, który kończy obrót z rotacją 720° (2 koła x 360°). Zawodnik powinien znajdować się na rurze, bez kontaktu z podłogą, wykonując ten ruch.

Użycie aerial pole w spinie z pędem

Użycie aerial pole w spinie odnosi się do obracania aerial pole wokół własnej osi pionowej. Proszę zauważyć, że aerial pole może w tym samym momencie krążyć po orbicie albo być w ruchu wahadłowym, ale nie jest to konieczne.

Pęd odnosi się do prędkości nabytej podczas wykonywania wirowania. Dobry pęd podczas spinu oznacza, że rotacja odbywa się z dużą prędkością i jest zamierzona. Brak pędu w spinie oznacza, że rotacja odbywa się z małą prędkością. Pęd odnosi się do stałego obrotu bez spowalniania rotacji dla minimum 720°, aby można go było uznać za pęd w obrocie (patrz definicja rotacji).

Po dalsze informacje lub wyjaśnienia kwestii w tym dokumencie prosimy o kontakt pod aerialsports@polesports.org.

Narodowe / Regionalne Mistrzostwa

Aerial Pole Sport

Zasady i Regulacje



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Październik 2021

Dokument ten jest otwarty i może ulegać zmianie według uznania IPSF.

Narodowe / Regionalne Mistrzostwa – Zasady i Regulacje Aerial Pole

Definicje

Zawodnik odnosi się do osoby zaproszonej do udziału w zawodach.

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

Zawody odnoszą się do wszystkich zawodów aprobowanych przez IPSF.

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

Sekcja odnosi się do poziomu trudności w całych zawodach.

Dokument odnosi się do całego dokumentu.

IPSF odnosi się do International Pole 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, trzymanie, pozycje, triki, podnoszenia, akrobacje, gimnastyka, zjazdy, wspinaczka, łapanie, spadły, szpagaty i praca na podłodze.

WASC odnosi się do World Aerial Sports Championships – Mistrzostw Świata Aerial Sport.

WPAC odnosi się do World Pole and Aerial Championship - Mistrzostw Świata Pole i Aerial, które obejmują wszystkie dyscypliny.

Wybór

1. SEKCJA

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

1.1. Amatorzy/-rki

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

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

1.2. Profesjonaliści/-stki

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

- Są kursantami zajęć na poziomie średnio-zaawansowanym/zaawansowanym i/lub
- Są lub byli instruktorami / nauczycielami / trenerami i/lub
- Zawodnicy, którzy brali udział w sekcji Profesjonalistów w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Aerial Pole Sports i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amatorów w ostatnich latach, na narodowych zawodach IPSF Aerial Pole Sports i/lub
- Zawodnik, który otrzymał finansowe wynagrodzenie za występy, promowanie aerial pole.

W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

- Brała udział w sekcji Elite w poprzednich latach na zawodach IPSF Aerial Pole Sports i/lub
- Zajęła dwukrotnie jedno z 3 pierwszych miejsc na zawodach IPSF Aerial Pole Sports 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 Aerial Pole Sport i/lub
- Zawodnicy, którzy dwukrotnie zajęli jedno z pierwszych trzech miejsc w sekcji Profesjonaliści w poprzednich latach na zawodach IPSF Aerial Pole Sport.

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

2. KATEGORIE

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

- Novice Mieszane
- Junior Mieszane
- Seniorki Kobiety
- Seniorzy Mężczyźni
- Masterzy 40+ Mieszane

3. WIEK

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

- Novice - Wiek 10-14 w pierwszym dniu WASC
- Juniorzy - Wiek 15-17 w pierwszym dniu WASC
- Seniorzy - Wiek 18-39 w pierwszym dniu WASC
- Masterzy 40+ - Wiek 40+ w pierwszym dniu WASC

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

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

4. PROCES WYBORU ZAWODNIKA

- 4.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w narodowych zawodach muszą być obywatelami danego kraju lub posiadać status rezydenta. Z wyjątkiem tych, którzy biorą udział w kategorii Open.
- 4.2. Terminy muszą być ściśle przestrzegane. Jeśli zawodnik spóźni się ze złożeniem swojej aplikacji, nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach. Wszyscy zawodnicy, którzy przesyłają spóźnieni swoje formularze czy muzykę, otrzymają 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.
- 4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:
 - Technicznych problemów z muzyką.
 - Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak przewracająca się rura bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskich rur jako subiektywnego odczucia danego zawodnika.

- Za wnioskiem głównego sędziego.

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

- 4.7. Zwycięzcami są zawodnicy z najwyższą liczbą punktów w swojej kategorii. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową liczbę punktów, zawodnik z wyższą punktacją w Odliczeniach Technicznych będzie ogłaszany jako zwycięzca. Jeśli dwóch zawodników będzie miało ten sam wynik w odjęciach technicznych, wówczas zawodnik z wyższym wynikiem w bonusach technicznych będzie ogłaszany jako zwycięzca.
- 4.8. Tytuł Narodowego Mistrza Aerial Pole Sport 20XX (National Aerial Pole Sports Champion 20XX) lub Mistrza Aerial Pole Sport w kategorii Open 20XX (Open Aerial Pole Sports Champion 20XX) (odpowiednio) w każdej kategorii, jest tytułem dożywotnim, chyba że na zawodnika zostaną nałożone sankcje.
- 4.9. Zawodnik, który zajmuje 1 miejsce w kategoriach sekcji Elite w narodowych zawodach aprobowanych przez IPSF, automatycznie kwalifikuje się do udziału na WASC. Zawodnik zajmujący 2 miejsce w kategoriach sekcji Elite będzie zakwalifikowany, jeśli uzyska minimalny wynik punktacyjny, który jest ustalany przez IPSF co roku. 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 WASC. Minimalne wymagania punktowe mogą zostać zmienione przez IPSF w dowolnym momencie według własnego uznania. W takim przypadku zawodnicy zostaną terminowo poinformowani przez organizatora zawodów.
- 4.10. Zawodnicy z krajów, gdzie nie ma narodowych kwalifikacji mogą występować w kategoriach Open, aby uzyskać kwalifikacje na WASC. Dwóch zawodników z najwyższym wynikiem w kraju zakwalifikuje się na WASC. Ogłoszenie kwalifikacji będzie po zakończeniu wszystkich mistrzostw open w danym sezonie.

Proces Aplikacji

5. APLIKACJA WSTĘPNA

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

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

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

- 5.5. Wszyscy zawodnicy muszą ujawnić fakt, czy zostali kiedykolwiek zdyskwalifikowani z jakichkolwiek zawodów IPSF.
- 5.6. Zawodnicy mogą uczestniczyć w narodowych zawodach w danym kraju, jeśli są jego obywatelami / stałymi rezydentami. W przypadku podwójnego obywatelstwa zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WASC. Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przed taką zmianą.
- 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 przestrzegać poniższych reguł:
 - Zawodnik musi wypełnić formularz Figur Obowiązkowych i Bonusów Technicznych przed upływem podanych terminów.
 - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką; ręcznie pisane kopie nie są akceptowane, chyba że inaczej ustalono przez organizatora.
 - Zawodnik musi podpisać każdy formularz; trener również może dodać swój podpis.
 - Kara -1 będzie przyznana za każdy dzień opóźnienia, maksymalnie do -5 punktów; po tym terminie zawodnik zostaje zdyskwalifikowany;
 - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką i muszą być wypełnione w programie Microsoft Word, tak jak pobrano – każdy inny format będzie skutkował odjęciem punktów. Podpisy muszą być dodane elektronicznie (i mogą być wpisane).
 - Formularz musi być dostarczony do organizatora przed podanym terminem.

Proces Rejestracji

8. REJESTRACJA ZAWODNIKA

W przypadku, kiedy zawodnik nie stawia się na rejestracji w terminie, bez wyraźnego powodu, może zostać zawieszony w startach na wszystkich zawodach IPSF na okres jednego roku. Lista zawieszonych zawodników jest publikowana na stronie www.polesports.org. Zawodnik może zrezygnować z uczestnictwa na minimum 21 dni roboczych przed terminem zawodów. Wyjątki są stosowane z medycznych powodów i wypadków, przy których musi być dostarczona do organizatora medyczna dokumentacja i dowód planowanej podróży, najpóźniej na jeden dzień przed zawodami. Zawodnik, który nie pojawia się w dniu rejestracji, ma maksymalnie siedem dni po zawodach na dostarczenie wymaganej dokumentacji potwierdzającej. Nie ma wyjątków od tej reguły. *Zobacz również: Polityka Nieobecności IPSF (IPSF No Show Policy) (załączona poniżej).*

- 8.1. Wszyscy zawodnicy muszą się stawić i zarejestrować w czasie wyznaczonym przez organizatora. W innym przypadku obowiązuje tylko pozwolenie wydane na piśmie.
- 8.2. Jeśli w kraju, z którego pochodzi zawodnik, uznaje się paszport oraz kartę identyfikacyjną (dowód tożsamości), oba dokumenty powinny być dostarczone.
- 8.3. Wszyscy zawodnicy, wliczając duety, muszą okazać dokument obywatelstwa lub rezydentury lub wizy pozwalającej na pracę z kraju, którego są reprezentantami (lub reprezentują w przypadku kategorii Otwartej). Potwierdzenie musi być w formie akceptowanej w danym kraju, np. zielona karta, paszport, dowód tożsamości,

- dokumenty rezydenta itp.
- 8.4. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę poniższych podczas rejestracji:
- Zasady i Regulacje zostały zaakceptowane.
 - Kod Etyki IPSF został przeczytany, zaakceptowany i zawodnik zobowiązuje się zachowywać w sposób godny profesjonalnego sportowca.
 - Wszystkie koszty poniesione przez zawodnika są w gestii sportowca, nie organizatora.
 - Zrzekają się prawa do wizerunku i wyrażają zgodę na wykorzystanie zdjęć do promocji pole sportu na całym świecie przez IPSF i/lub narodowe federacje zrzeszone w IPSF. Zawodnicy nie otrzymają żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonywane podczas imprezy.
 - Wyrażają zgodę na udzielanie wywiadów, bycie filmowanym i fotografowanym przez media zatwierdzone przez organizatora.
 - Wzięcie udziału w testach antydopingowych zgodnie z Kodeksem WADA.
 - Na przystąpienie do Narodowych lub Otwartych Mistrzostw na własne ryzyko. Wszelkie wypadki czy kontuzje, które mogą wystąpić, są gestii zawodnika, nie organizatora czy IPSF.
 - Szanować i pilnować czasu swojej próby i występu.
 - Nosić swój klubowy/regionalny dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
 - Być obecnym podczas ceremonii wręczenia medali, chyba, że nieobecność wynika z powodów medycznych, które zwalniają z uczestnictwa.
- 8.5. W przypadku powodowania wyraźnych zakłóceń w prowadzeniu zawodów, zawodnik może zostać ukarany lub zdyskwalifikowany, zgodnie z opublikowanymi Zasadami i Regulacjami IPSF.
- 8.6. Zawodnik, który nie pojawi się w dniu rejestracji, otrzyma Karę Głównego Sędziego -1.
- 8.7. Proszę zauważyć, iż miejsca zawodów IPSF są miejscami z zakazem palenia. Palenie jest dozwolone w odległości 100m od miejsca.

Zawody

Poniższe reguły dotyczą wszystkich zawodów IPSF.

9. CZAS

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

- 9.1. W kategoriach Seniorów/-ek/Masterów/Juniorów choreografia musi mieć minimum trzy minuty pięćdziesiąt sekund (3.50) i maksimum cztery minuty (4).
- 9.2. W kategorii 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. Top musi w pełni zakrywać obszar biustu u kobiet i nie pokazywać dodatkowo lub niepotrzebnie dekoltu. Powinien być nie mniejszy niż krótki top z paskiem (określanym jako część kostiumu, która łączy przód kostiumu z tyłem kostiumu, zwykle przez ramię) nie mniejszym niż dziesięć (10) milimetrów szerokości. Dozwolone są również topy w stylu halter (na szyję). Dopuszcza się dekolt w odległości nie mniejszej niż osiemdziesiąt (80) milimetrów od najniższej części obojczyka. Należy pamiętać, że sznurowane topy (podobne do gorsetów) są niedozwolone.
- 10.5. Mężczyźni powinni mieć kamizelkę, top, wycięty trykot lub nagi tors.

- 10.6. Niższa krawędź dołu stroju nie może być wyżej niż najniższa linia bioder z przodu (gdzie biodro i udo się spotykają) i musi zakrywać w pełni kości miednicy. Strój musi zakrywać całkowicie obszar pośladków. Nie może być wycięć – 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).



Minimalne zakrycie dla męskich szortów

Minimalne zakrycie dla damskich szortów

- 10.7. Wszystkie wymiary powyżej są minimalnymi wymaganiami, które muszą być zakryte przez kostium. W Aerial Sports, długie spodnie, legginsy, getry i pełne kombinezony są dozwolone, tylko kiedy przylegają do ciała.
- 10.8. Spódnica jest dla kobiet dozwolona, jeśli nie jest dłuższa niż 3 cm poniżej obszaru miednicy, aby nie przeszkadzała zawodnikowi w przyczepności nóg na rusze. Spódnica musi przylegać do bioder i nie może odstawać na zewnątrz. Baletowe tutu i je przypominające, z siatki, nie są dozwolone.
- 10.9. Ubranie, które pomaga zwiększyć przyczepność dla ciała, dłoni czy stóp, jest zakazane, chyba, że medyczna dokumentacja jest dostarczona.
- 10.10. Wszystkie dekoracje muszą być umieszczone na kostiumie (nie nasuwane) i wszystkie niedodane akcesoria i/lub rekwizyty są dozwolone. Wszelkie dodatki, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa i/lub odwracać uwagę od występu zawodnika, nie są dozwolone. Dotyczy to kolczyków, luźnych kawałków włosów, piercingu, bransoletek, naszyjników i innej biżuterii. Nie są dozwolone akcesoria na szyi lub opaski na rękę. Wszelkie kawałki materiału przymocowane do kostiumu nie mogą spaść niżej niż 3 cm poniżej obszaru miednicy.
- 10.11. 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.
- 10.12. Obuwie: zawodnik może występować zarówno na boso, jako w cienistych gimnastycznych/tanecznych napalcówkach. Szpilki, baletki antypoślizgowe lub nie, obuwie poślizgowe, nie jest dozwolone.
- 10.13. Kostium nie może zawierać:
- Bielizny.
 - Elementów ubioru, które sprawiają wrażenie bielizny – są zabronione.
 - Materiału cielistego / w kolorze skóry, który ma ten sam odcień, jak aktualnie skóra zawodnika.
 - Domniemanej nagości (wlicza się w to przezroczyste tkaniny siatkowe).
 - Koronkowe i siateczkowe tkaniny są dozwolone, o ile nie sugerują nagości ani nie dają złudzenia bielizny.
 - Kostiumu kąpielowego lub bikini.
 - Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
 - Skóry, lateksu, PVC lub kauczuku.
 - Biżuterii i piercing'u w jakiegokolwiek formie; 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.)
 - Przyrządy, takie jak laski, czapki czy cokolwiek, co nie jest przymocowane do kostiumu.
 - Kaptury nie mogą być przymocowane do kostiumu.
- 10.14. Dodatkowe wymagania:
- Kostiumy mogą zawierać cekiny i diamenciki; frędzle, dekoracje przypominające frędzle lub sznureczki powinny zostać ograniczone do minimum, nie mogą być dłuższe niż 3 cm i są tylko dopuszczalne na pokryciu materiałem.
 - Dekoracje dla kategorii niepełnoletnich (Novice i Juniorów) powinny być odpowiednie do wieku.

- 10.15. Surowo zabronione jest występowanie w czymkolwiek innym niż w sportowym kostiumie, lub zdejmowanie jakiegokolwiek części kostiumu. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować dyskwalifikacją.
- 10.16. Kostiumy muszą być wolne od napisów / tekstów / logo sponsorów.
- 10.17. Wszyscy zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF muszą mieć dresy według poniższych wytycznych:
- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy są niedozwolone), 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 WASC 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/studia/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.
 - Jeśli marka dresu jest widoczna, te same reguły obowiązują jak do logo sponsora – rozmiar takich oznaczeń nie może być większe niż 10x10cm i muszą być mniejsze niż oznaczenie drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu. Również jeśli logo marki jest widoczne, dres może mieć nadrukowane dodatkowo cztery (4) loga sponsorów na t-shircie/tank topie. Logo marki może być traktowane jako dodatkowe do jednego (1) loga sponsora dozwolonego na kurtce.
 - Logo sponsorów nie może zastępować logo studia.
 - Imię i nazwisko zawodnika jest dozwolone na dresie i koszulkach; wysokość liter nie może być większa niż 10cm.
 - 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.
 - Żadne torby/worki w jakimkolwiek rodzaju nie są dozwolone na kanapie kiss and cry i na scenie podczas ceremonii rozdania medali.



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 PRZYPNĄCNOŚĆ (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 3 (3) metry przestrzeni z przodu, po bokach i za aerial pole. Jeśli zawody są połączone z mistrzostwami pole sport i aerial sport, rury nie mogą pozostawać na scenie podczas zawodów.
- 13.2 Materac: Obszar 2 metry na 2 metry pod aerial pole, będzie okryty przez materac gimnastyczny. Materac o grubości maksymalnie 4cm będzie chronił zawodnika przed upadkiem, ale będzie dostatecznie twardy, aby nie przeszkadzać we floor work.

14. RURY

- 14.1. Aerial Pole na zawody są rury 45mm, pokryte gumą neoprenową lub silikonem, zrobione z nie więcej niż dwóch kawałków i mające trzy (3) metry wykorzystywanej długości.
- 14.2. Aerial pole będzie wisieć z jednego punktu zaczepienia, na pasie o długości 40 cm, to jednego punktu zaczepienia. Proszę odnieść się do najnowszej wersji IPSF Apparatus Norms dla najbardziej aktualnych informacji.
- 14.3. Czyszczenie aerial pole:
 - Aerial pole będzie czyszczona przed występem każdego zawodnika. Aerial pole będzie czyszczona całkowicie; najpierw moką szmatką ze środkiem odtłuszczającym, potem suchą szmatką/ręcznikiem.
 - Zawodnicy mogą sprawdzić aerial pole przed rozpoczęciem występu i mogą poprosić o ponowne czyszczenie.
 - Zawodnicy mogą czyścić aerial pole samemu, jeśli mają taką potrzebę, jednak muszą używać produktów czyszczących dostarczonych przez organizatora.
 - Zabronione jest czyszczenie aerial pole 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. SĘDZIOWANIE 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).

	Athlete	Coach	Chaperone	Judge	Head Judge	Competition Organiser	Federation President
Athlete	X	X	X				
Coach	X	X	X				
Chaperone	X	X	X				
Judge				X	X		
Head Judge				X	X		
Competition Organiser						X	X
Federation President						X	X

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

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

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

17. KARY

Zawodnik może zostać ukarany przez Sędziego Głównego za następujące przewinienia:

**Zobacz również: Kary Głównego Sędziego*

- 17.1. Złamanie zasad, regulacji i Kodu Etyki. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.2. Poświadczenie nieprawdy lub podanie niepełnej informacji w formularzu aplikacyjnym. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.3. Niesportowe lub antyspołeczne zachowanie.
- 17.4. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu trwania utworu.
- 17.5. 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 przeznaczonej. Tylko trenerzy zarejestrowani w IPSF mają pozwolenie do asystowania zawodnikom. Zawodnicy i trenerzy muszą być ubrani w dresy podczas ogłaszania wyników.
- 18.5. Zawodnicy i trenerzy nie mogą przynosić toreb w strefę kiss and cry oraz w obszar sceny. Bezpieczne miejsce będzie zapewnione przez organizatora na dobytek zawodnika.
- 18.6. Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii wręczenia medali.
- 18.7. Wszyscy zawodnicy, którzy zakwalifikowali się na WASC, 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 Aerial Pole Sport 20XX. W Otwartych Mistrzostwach, każdy zawodnik konkuruje o tytuł Mistrza Aerial 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

- 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.
- 20.1. 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.)
- 20.2. Trener musi być ubrany w pasujący dres, reprezentujący swój klub/szkołę (Narodowe) lub kraj (Międzynarodowe zawody).
- 20.3. 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.
- 20.4. Młodzi zawodnicy (każdy zawodnik poniżej 18 roku życia) mogą mieć zarejestrowanego trenera IPSF ze sobą na kanapie Kiss and Cry, nawet jeśli nie jest On ich zarejestrowanym trenerem na danych zawodach.

- 20.5. Trenerzy mogą zostać narażeni na sankcje w przypadku naruszenia któregokolwiek z zasad i przepisów w swoim imieniu lub w imieniu swojego zawodnika.

21. Dyskwalifikacja

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

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

Regulacje Medyczne i Dopingowe

22. SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM

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

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

23. OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE

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

Zrozumieliśmy, że każdy przypadek jest poufnie i wyjątkowo traktowany. W przypadku, kiedy płeć zawodnika jest kwestionowana, delegat medyczny (lub równoważny) z właściwego organu sportowego, mają prawo do podejmowania wszelkich decyzji związanych z płcią zawodnika.

Prawa i Obowiązki

24. PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

- 24.1. Wszyscy zawodnicy muszą zapoznać się z zasadami, regulacjami i wszystkimi aktualizacjami.
- 24.2. Wszyscy zawodnicy muszą postępować zgodnie z zasadami IPSF, regulacjami i Kodem Etyki.
- 24.3. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać Kod Etyki IPSF i zachowywać się odpowiednio.
- 24.4. Zawodnicy poniżej 18 lat powinni być pod opieką osoby dorosłej (rodzica / opiekuna prawnego / trenera aprobowanego przez IPSF) z uprawnieniami do podpisu.
- 24.5. Zawodnicy są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.
- 24.6. Wszyscy zawodnicy są w pełni odpowiedzialni za swój stan zdrowia, który umożliwia im występowanie. Aby zapobiec kontuzjom i urazom, zawodnicy nie mogą wybierać elementów, które nie są wystarczająco wyćwiczone i nie czują się w nich pewnie.
- 24.7. Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.
- 24.8. Wszyscy zawodnicy muszą uczestniczyć w ceremonii otwarcia oraz w ceremonii ogłoszenia wyników eliminacyjnych (odpowiednio), chyba że jest to niemożliwe z powodów medycznych, lub są jednymi z pierwszych 2 zawodników startujących. Wszyscy finaliści muszą wziąć udział w ceremonii medalowej, chyba że nie pozwalają na to powody medyczne.
- 24.9. 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.
- 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.
- 25.2. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.3. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii nieuregulowanych w zasadach i regulacjach i Kodzie Etyki przed lub w czasie zawodów.
- 25.5. Organizator musi zapewnić podstawową pierwszą pomoc na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń lub wypadków, aby zapobiec jeszcze większym urazom. Przedstawiciel medyczny ma ostateczną decyzję w sprawie zdrowia zawodnika, dotyczącej możliwości kontynuacji występu czy też jego zaprzestania.
- 25.6. IPSF i Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę czy uszkodzenie rzeczy zawodników lub ogólnodostępnych.

Organizator jest zobowiązany do:

- 25.7. Opublikować wszystkie powyższe zasady obowiązujące na zawodach.

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

Skargi i odwołania

26. SYSTEM OCENIANIA

- 26.1. Aby złożyć skargę dotyczącą punktacji, zawodnicy mogą złożyć odwołanie w ciągu 10 minut od ogłoszenia tej punktacji zgodnie z procedurą odwoławczą IPSF dotyczącą oceniania. Po tym czasie punktacja nie będzie mogła być zmieniona. Wiąże się to z kosztami, które zostaną zwrócone, jeśli skarga będzie uwzględniona.
**Zobacz: Informacja dotycząca Narodowego Systemu Oceniania IPSF poniżej.*
- 26.2. Wszelkie inne skargi, dotyczące innych kwestii mogą być składane w formie pisemnej w przeciągu 7 dni roboczych.
- 26.3. Po wszystkie inne informacje prosimy o kontakt z Organizatorem.
- 26.4. Proces odwołania wygląda następująco:
 - 26.4.1. 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 negocjacjom.

System Oceniania IPSF (Protest)

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

Osobista punktacja

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 punktację z poszczególnych sekcji.

Finały

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

Informacje zwrotne

Informacje zwrotne, dotyczące indywidualnych choreografii nie będą udzielane; po zawodach wszystkie filmiki video 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 wskazaniami Kodeksu Punktów, niski poziom trudności wybranych do układu figur lub obu.

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

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

Twój wynik

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

Opłata – ustalona przez Narodową Federację i IPSF

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

POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH

Cel

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

Kontekst

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

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

Oczekiwanie Informowania Organizatora Zawodów

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

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

IPSF Procedury Powiadamiania

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

Sankcje

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

DODATEK 1

ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY

Te elementy i ruchy są całkowicie zabronione i są dodatkiem do zabronionych ruchów i elementów wymienionych w Kodeksie Punktów. Ten zakaz podlega uzgodnieniu z FIG, uwzględniając współistnienie tych dwóch ciał i jest bezpośrednio z FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (wraz z postanowieniami dotyczącymi innych kodów gimnastycznych, wymienionych w tym dokumencie). Pamiętaj, że kary będą zastosowane w przypadku naruszenia. W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	NAME	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html

C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html

C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html
C 584	BUTTERFLY	https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html
D 146	3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html

OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY

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

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

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

Zasadniczo nie dopuszcza się elementów / ruchów o skręcie przekraczającym 720°.

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)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html
C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html

C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html

D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html
D 264	ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html
D 276	DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html
D 285	FREE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html

DODATEK 2

ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA AERIAL POLE SPORTS

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

Proszę zauważyć, że kontakt z organizatorem będzie przeprowadzany pod adresem 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 WASC.
- Rezerwowi zawodnicy Elite mogą aplikować do udziału w WASC tylko w przypadku, jeśli zakwalifikowany zawodnik nie jest w stanie wziąć udziału/rywalizować.

2. KATEGORIE

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

- Novice Mieszane
- Junior Mieszane
- Seniorki Kobiety
- Seniorzy Mężczyźni
- Masterzy 40+ Mieszane

4. PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW

- 4.1 Wszyscy aplikujący na WASC 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 WPAC. Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy będą występować bezpośrednio w finałach. Dotyczy to reguł numer 4.7 – 4.10.
- 4.12 Tytuł World Aerial 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 WAPC jako zawodnik rezerwowy. (Rezerwowi zawodnik musi aplikować na WASC 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 WAPC. 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.

6. WYBÓR MUZYKI

- 6.5. Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 przed podanym terminem w Pakiecie Powitalnym, na adres athletes@polesports.org.
- 6.6. 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 Aerial Pole Sports Championships na własne ryzyko. Jakiegolwiek urazu lub wypadki, które mogą się wydarzyć, są na odpowiedzialność zawodnika, nie Organizatora czy IPSF.
 - Nosić narodowy dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
- 8.6 Wszyscy zawodnicy muszą przedstawić dowód swojego ubezpieczenia / medycznego zabezpieczenia, które zabezpiecza ich podczas uczestnictwa w zawodach. Zabezpieczenie takie powinno rozpoczynać się w dzień prób WASC i powinno być ważne przez całe zawody. Prosimy o dostarczenie dokumentów w j. angielskim lub dostarczyć tłumaczenie wraz z oryginałem.

Współzawodnictwo

10. KOSTIUM

- 10.15 Flaga narodowa kraju reprezentanta może być noszona na kostiumie, ale nie może być większa niż 10x10cm.
- 10.18 Tylko zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF mogą nosić dresy narodowe. Wszyscy zawodnicy i trenerzy IPSF muszą mieć dresy zgodne w wymaganiach, a poniższe wymagania muszą zostać zachowane:
- Zawodnicy muszą mieć dres, reprezentujący ich kraj.
 - Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy nie są dozwolone), 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 większa 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.
 - Flaga kraju, który jest reprezentowany może być noszona na dresie i t-shircie/tank topie. Flaga nie może być większa niż 10cm wysokości.
 - Loga sponsorów nie mogą być większe niż flaga kraju i logo federacji i nie powinny zajmować bardziej wyeksponowanego miejsca niż flaga i logo federacji.
 - Imię i nazwisko zawodnika jest na dresie i t-shircie/tank topie dozwolone; litery nie mogą być wyższe niż 10cm.

19. NAGRODY

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

20. TRENERZY

- 20.8 Na Mistrzostwach Świata IPSF akceptowany jest jeden trener narodowy na dyscyplinę sportową z każdego kraju, który weźmie odpowiedzialność za całą drużynę reprezentującą ich kraj. Ten trener będzie zobowiązany do ukończenia wymaganego szkolenia (w tym Kodeksu Punktów dla Trenerów Poziomu 2) i otrzyma wszystkie związane z trenerem przywileje na Mistrzostwach Świata.