

# Międzynarodowa Federacja Pole i Aerial Sports

## Mistrzostwa Artistic Aerial Pole *System Oceniania Aerial Pole 2022 - 2023*



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

*Copyright © 2022 IPSF*

Ten dokument może być tylko używany na potrzeby zawodów aprobowanych przez  
International Pole Sports Federation.  
Kopiowanie czy wykorzystywanie Kodeksu bez wyraźnej zgody IPSF jest przestępstwem.



# **Spis Treści**

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>WSTĘP .....</b>                           | <b>3</b>  |
| <b>SEKCJE .....</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>KATEGORIE .....</b>                       | <b>3</b>  |
| <b>CHOREOGRAFIA .....</b>                    | <b>4</b>  |
| Efekt Wizualny .....                         | 4         |
| Kreatywne Kombinacje .....                   | 4         |
| Kreatywna Interpretacja .....                | 4         |
| Flow .....                                   | 5         |
| Interpretacja Muzyki .....                   | 5         |
| Opowiadanie Historii .....                   | 5         |
| Temat.....                                   | 5         |
| Oryginalność.....                            | 6         |
| <b>WYKONANIE .....</b>                       | <b>6</b>  |
| Balans Elementów .....                       | 6         |
| Wytrzymałość & Kontrola .....                | 6         |
| Umiejętności Techniczne i Triki .....        | 6         |
| Linie i Ułożenia .....                       | 7         |
| <b>PREZENTACJA.....</b>                      | <b>7</b>  |
| Autentyczność .....                          | 7         |
| Energia: Poziom Występu .....                | 7         |
| Wytrzymałość: Bezproblemowy Występ .....     | 8         |
| Prezentacja, Równowaga i Pewność siebie..... | 8         |
| <b>CAŁOŚCIOWY WYSTĘP .....</b>               | <b>8</b>  |
| Wpływ i Pamięć .....                         | 8         |
| Inspiracja .....                             | 9         |
| <b>ODJĘCIA .....</b>                         | <b>9</b>  |
| Ześlizgnięcia.....                           | 9         |
| Upadki.....                                  | 9         |
| Problemy z Kostiumem .....                   | 9         |
| Problemy z Rekwizytem .....                  | 9         |
| <b>DUETY.....</b>                            | <b>10</b> |
| <b>PUNKTY PRYZNAWANE.....</b>                | <b>10</b> |
| <b>KOMENTARZ .....</b>                       | <b>10</b> |
| <b>FORMULARZ OCENIANIA: .....</b>            | <b>11</b> |
| <b>KARY MASTER SĄDZIEGO .....</b>            | <b>12</b> |
| <b>TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY .....</b>    | <b>14</b> |
| <b>Reguły i Zasady .....</b>                 | <b>16</b> |

|                                                                |                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>DEFINICJE.....</b>                                          | <b>17</b>                               |
| <b>KWALIFIKOWALNOŚĆ.....</b>                                   | <b>17</b>                               |
| 1. Sekcja.....                                                 | 17                                      |
| 2. Kategorie .....                                             | 18                                      |
| 3. Wiek.....                                                   | 18                                      |
| 4. Proces Wyboru Zawodnika.....                                | 18                                      |
| <b>PROCES APLIKACJI .....</b>                                  | <b>19</b>                               |
| 5 Aplikacja Wstępna .....                                      | 19                                      |
| 6 Wybór Muzyki .....                                           | 19                                      |
| 7 Temat / Formularz Techniczny .....                           | 20                                      |
| <b>PROCES REJESTRACJI .....</b>                                | <b>20</b>                               |
| 8 Rejestracja Zawodnika.....                                   | 20                                      |
| <b>WYSTĘP .....</b>                                            | <b>21</b>                               |
| 9 Czas Występu .....                                           | 21                                      |
| 10 Temat.....                                                  | 21                                      |
| 11 Kostium.....                                                | 21                                      |
| 12 Rekwizyty.....                                              | 23                                      |
| 13 Włosy i Makijaż.....                                        | 23                                      |
| 14 Gripy .....                                                 | 23                                      |
| 15 Scena .....                                                 | 23                                      |
| 16 Aerial Pole .....                                           | <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |
| 17 Filmowanie .....                                            | 24                                      |
| <b>SĘDZIOWANIE .....</b>                                       | <b>24</b>                               |
| 18 Sędziowanie i System Sędziowski.....                        | 24                                      |
| 19 Dyskwalifikacja .....                                       | 25                                      |
| 20 Wyniki.....                                                 | 25                                      |
| 21 Nagrody .....                                               | 26                                      |
| <b>PRAWA I OBOWIĄZKI .....</b>                                 | <b>26</b>                               |
| 22 Prawa i Obowiązki Występującego .....                       | 26                                      |
| 23 Prawa i Obowiązki Organizatora .....                        | 26                                      |
| <b>SKARGI I ODWOŁANIA.....</b>                                 | <b>27</b>                               |
| 24 Skargi Ogólne.....                                          | 27                                      |
| <b><u>SYSTEM OCENIANIA IPSF</u> .....</b>                      | <b>28</b>                               |
| <b><u>POLITYKA NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH IPSF</u>.....</b> | <b>29</b>                               |
| <b><u>DODATEK 1</u> .....</b>                                  | <b>30</b>                               |
| ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY .....                                | 31                                      |
| OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY .....                               | 37                                      |



## Wstęp

Artystyczny System Oceniania IPSF jest podzielony na cztery części: Choreografia, Stopień trudności, Wykonanie i Prezentacja. Występujący będzie oceniany we wszystkich czterech sekcjach. Finałowy wynik jest połączeniem wszystkich 4 sekcji, a występujący z najwyższym wynikiem jest zwycięzcą. Ważne jest, aby występujący uwzględnił wszystkie sekcje w swoim programie, aby uzyskać jak najwięcej punktów. Minimum całościowego wyniku występującego może wynieść 0 (zero), a najwyższy 100 (sto), z czego do 80 punktów może być przyznanych za występ. Nie ma figur obowiązkowych, a więcej punktów jest przyznawanych za umiejętności występu niż za techniczne wykonania.

Proszę zauważyć, że wszyscy sędziowie IPSF są wysoko przeszkoleni w Systemie Oceniania IPSF Aerial Pole Artistic; aczkolwiek biorąc pod uwagę artystyczną naturę występów, subiektywność nie może być całkowicie wyeliminowana. Ocena sędziego jest ostateczna.

## Sekcje

- Amatorzy/-ki
- Pół-Profesjoniści/-ki
- Profesjoniści/-ki

## Kategorie

- Juniorzy (14 – 17)
- Seniorzy (18 – 39)
- Seniorki (18 – 39)
- Masterzy 40+ (mogą być podzieleni ze względu na płeć)
- Duety 18+

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

Lista poniżej jest krótkim podsumowaniem, czego szukają sędziowie. Szczegółowy opis czterech sekcji jest w dalszej części dokumentu, aby umożliwić występującym stworzenie zwycięskiego pokazu.

## Choreografia

- Aby zaprezentować choreografię efektywną wizualnie.
- Aby być kreatywnym w kombinacjach.
- Aby występ był płynny.
- Aby występować w rytmie i z interpretacją muzyki.
- Aby mieć temat lub współpracę z piosenką.
- Aby być oryginalnym na, poza i dookoła Aerial Pole.
- Aby wykonywać ruchy z odpowiednim ułożeniem ciała i zaangażowaniem (bez mikro zgięć kolan, 'luźnych' kostek itp.)

## Wykonanie

- Aby efektywnie kontrolować ruch.
- Aby wykonywać techniczne umiejętności na najwyższym poziomie.
- Aby prezentować linie i prawidłowe ułożenie ciała.

## Prezentacja

- Aby prezentować z energią.
- Aby prezentować z łatwością i gracją.
- Aby prezentować z pewnością siebie.
- Aby przyciągnąć publikę i sędziów do swojego występu.

## Prezentacja ogólna

- Aby wpływać i zapadać w pamięć.
- Aby inspirować.

Proszę zapoznać się z Zasadami i Regulacjami dotyczącymi muzyki, uczesania, makijażu, kostiumu i gripów. Zauważ: Występujący będzie ukarany za niedostosowanie się do zasad IPSF, regulacji i Kodeksu Etyki. Kary te mogą być nakładane przed, w trakcie lub po występie, a punkty mogą zostać odjęte nawet po zakończeniu zawodów, jeśli zostanie to uznane za konieczne, co może wpłynąć na ostateczny ranking.

## CHOREOGRAFIA

Maksymalnie 40 punktów może być przyznanych za choreografię. Ten dział podzielony jest na 8 sekcji sędziowskich, nazwanych:

- Efekt Wizualny
- Kreatywne Kombinacje
- Kreatywna Interpretacja
- Flow
- Interpretacja Muzyki
- Opowiadanie Historii
- Temat
- Oryginalność

Sędziowie będą szukali choreografii, która jest prezentowana z łatwością i gracją oraz z kreatywnością na i poza Aerial Pole. Ten dział jest podzielony na poniższe sekcje:

### EFEKT WIZUALNY

**Definicja:** Jeśli występ ma efekt wizualny to oznacza, że zawodnik ma zdolność do efektywnego komunikowania przekazu swojego występu.

Czego szukają sędziowie:

- Przyjemności dla oczu
- Płynności
- Zaangażowania
- Emocjonalnego połączenia z widownią
- Połączenia światła, muzyki, kostiumu, choreografii i umiejętności
- Całego pakietu

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNANYCH PUNKTÓW - 5pt

### KREATYWNE KOMBINACJE

**Definicja - Kreatywny:** Kreatywność na scenie i / lub na Aerial Pole to użycie pomysłowych i oryginalnych kreacji/pomysłów.

**Definicja - Kombinacja:** Połączone z łatwością dwa lub więcej ruchy, aby utworzyć płynną sekwencję na całej długości Aerial Pole. Dotyczy to tańca, podłogi i wszystkich ruchów na Aerial Pole.

Czego szukają sędziowie:

- Kombinacji zarówno na wszystkich trzech poziomach Aerial Pole jak i poza nią, które są inne, interesujące lub oryginalne.
- Kombinacji, które są kreatywnym połączeniem choreografii z muzyką.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

### KREATYWNA INTERPRETACJA

**Definicja - Kreatywny:** Kreatywność na scenie i / lub na Aerial Pole to użycie pomysłowych i oryginalnych kreacji/pomysłów.

**Definicja - Interpretacja:** Możliwość wytłumaczenia jakiegoś znaczenia.

Czego szukają sędziowie:

- Możliwość wytłumaczenia tematu
- Możliwość zaprezentowania lub komunikacji wiadomości w oryginalny sposób.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

### **FLOW**

**Definicja:** Gracja z jaką występujący rusza się lub tańczy. Flow jest również używane jako określenie kontynuacji, co oznacza, że pęd czy moment ruchu nie zanika. Dobry tancerz płynie w swoim ruchu i sprawia wrażenie, że jego występ jest bez wysiłku.

Czego szukają sędziowie:

- Płynne przejścia pomiędzy krokami.
- Płynne przejścia pomiędzy ruchami scenicznymi.
- Płynne przejścia pomiędzy wszystkimi ruchami na Aerial Pole.
- Kontrola płynności.
- Jak płynność jest wykorzystana, aby odzwierciedlić muzykę.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

### **INTERPRETACJA MUZYKI**

**Definicja:** Interpretacja muzyki to interakcja pomiędzy muzyką, ruchem, a kreatywnością. Muzykalność w tańcu ma dwa główne składniki, nazwane **Wrażliwość i Kreatywność**.

**Wrażliwość na Muzykę** jest zdolnością do przyjmowania, rozumienia, wrażliwości i praktycznej znajomości pojęć muzycznych, takich jak: rytm, tempo, frazowanie i nastroj.

**Muzyczna Kreatywność** (lub muzyczny artyzm) to umiejętność łączenia się z towarzyszącą muzyką, interpretowania jej lub wyrażania i dodawania dynamiki ruchu, która odnosi się do muzyki w sposób wyjątkowy i interesujący, nawet w przypadku braku akompaniamentu.

Muzyczność w tańcu można zatem uznać za miarę lub stopień, w jakim tancerz jest otwarty i kreatywny w tłumaczeniu lub prezentowaniu muzyki poprzez ruch. Jest to kluczowy składnik artystyczny pokazu tancerza.

Czego szukają sędziowie:

- Interpretacja muzyki poprzez ruch.
- Interpretacja muzyki poprzez kostium.
- Interpretacja muzyki poprzez rekwizyt (jeśli jest użyty).

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **OPOWIADANIE HISTORII**

**Definicja – Opowiadanie historii:** Aktywne opowiadanie historii – przekazywanie wiadomości lub znaczenia występu.

Czego szukają sędziowie:

- Czy historia była jasna, skoncentrowana?
- Czy wystąpił czytelny przepływ narracji (tzn. początek, środek i koniec)?

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **TEMAT**

**Definicja:** Jednocząca lub dominująca idea, która jest powtarzającym się elementem całego występu. Temat łączy muzykę, kostium, choreografię i ruch w jedną całość tak, aby cała koncepcja była zrozumiana przez widownię.

Czego szukają sędziowie:

- Wyraźnego połączenia między muzyką a choreografią.
- Wizualnej komunikacji tematu podczas występu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## **ORYGINALNOŚĆ**

**Definicja:** Stworzenie na scenie i / lub na Aerial Pole pokazu z użyciem ciekawych lub oryginalnych pomysłów.

Czego szukają sędziowie:

- Oryginalności i / lub wyobraźni w ruchu i choreografii występującego.
- Oryginalności i / lub wyobraźni w trikach, przejściach i kombinacjach występującego na wszystkich trzech poziomach Aerial Pole.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## **WYKONANIE**

Maksymalnie 20 punktów może zostać przyznany za Wykonanie. Ten dział podzielony jest na 4 sekcje sędziowskie, nazwane:

- Wytrzymałość & Kontrola
- Elementy Balansu
- Umiejętności Techniczne i Triki
- Linie i Ułożenia

Sędziowie będą poszukiwali ruchów, które będą prezentowane na wysokim poziomie i w prawidłowym ułożeniu. Ten dział jest podzielony na poniższe sekcje:

### **BALANS ELEMENTÓW**

**Definicja - Balans:** prezentowanie różnych elementów, które mają równe lub prawidłowe proporcje.

Czego szukają sędziowie:

- Umiejętność użycia różnych narzędzi / elementów do opowiedzenia swojej historii (np. ruchu na podłodze, w powietrzu, tańca, akrobacji i bezruchu)
- Umiejętność użycia kostiumu, rekwizytów i dostępnego na scenie miejsca, aby przedstawić temat / wiadomość / historię
- Użycia wszystkich 3 poziomów Aerial Pole podczas swojej choreografii.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **WYTRZYMAŁOŚĆ & KONTROLA**

**Definicja - Wytrzymałość:** zdolność do wydłużonego wysiłku fizycznego.

**Definicja - Kontrola:** Zdolność do kontrolowania całego ciała podczas występu oraz demonstracji świadomości ruchu przez cały czas.

Czego szukają sędziowie:

- Kontroli ruchu kończyn.
- Równowagi we wszystkich ruchach.
- Kontroli całego ruchu tak, aby choreografia była czysto wykonywana.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE I TRIKI**

**Definicja:** Kombinacja zaawansowanych i / lub nowych umiejętności i trików podczas całej choreografii, zarówno na podłodze jak i na wszystkich poziomach Aerial Pole. Czyste wykonywanie podczas całego układu jest pożądane.

Czego szukają sędziowie:

- Ułożenie ciała na i poza Aerial Pole powinno być wykonane z czystymi liniami.
- Czyste wejścia i wyjścia z trików i kombinacji.
- Czyste przejścia pomiędzy Aerial Pole i podłogą (i vice versa)
- Czysta technika.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## **LINIE I UŁOŻENIA**

**Definicja - Linie:** Linie to określenie, które opisuje zarys całego ciała tancerza podczas wykonywania kroków, póz czy trików. Mówimy ogólnie o liniach występującego. To oznacza, że sędziowie będą szukali kompletnego wyglądu, od stóp do czubka głowy, ze wszystkim pomiędzy. Kiedy oceniana jest linia stopy, oceniane jest wiele kluczowych punktów, umieszczonych od palców, kostkę, kształt stóp wedle ułożenia ich do tyłki; ta sama zasada odnosi się do linii nóg i ramion.

**Definicja - Ułożenia:** Ułożenie odnosi się do tego, gdzie znajduje się całe ciało lub jego części, usytuowanego zarówno na Aerial Pole jak i poza nią.

Czego szukają sędziowie:

- Stopy powinny być obciągnięte od kostki do palców w ciągu całego czasu (z wyjątkiem specjalnych fleksów).
- Brak bezwładnych stóp.
- Ręce i nogi w pełni wyciągnięte i napięte.
- Poprawna postura, w której klatka jest uniesiona, plecy proste, głowa jest podniesiona i barki opuszczone, z dala od uszu.
- Umieszczenie ciała w ruchu i poza nim.
- Płynność i kontrola ułożenia ciała.
- Prawidłowe ustawienie ciała wymagane do wykonania ruchu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## **PREZENTACJA**

Maksymalna ilość 20 punktów może zostać przyznana za Prezentację. Ten dział podzielony jest na 4 sekcje sędziowania:

- Autentyczność
- Energia: poziom występu
- Wytrzymałość: bezproblemowy występ
- Postawa, równowaga i pewność siebie

Sędziowie będą poszukiwali występu z wysokim poziomem autentyczności, który przyciągnie sędziów i widzów do występów. Wykonawca musi być w stanie utrzymać wysoki poziom energii podczas wykonywania swojej choreografii, niezależnie od tego, czy muzyka jest szybka czy wolna.

Ten dział podzielony jest na poniższe sekcje:

### **AUTENTYCZNOŚĆ**

**Definicja – Autentyczność:** szczerłość, prawdziwość przekazu, autentyczność;

Czego szukają sędziowie:

- Czy występujący wyraził swoją historię tak, jakby w nią wierzył?
- Czy występujący był zaangażowany w każdy ruch i gest?
- Czy występujący spowodował, że uwierzyli w jego historię?

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **ENERGIA: POZIOM WYSTĘPU**

**Definicja:** Element tańca, który skupia się na wadze, fakturze i płynności ruchu; dla przykładu unoszenie się, rozmach, gwałtowność, płynność, wyrazność, rytmiczność, wibracyjność i wybuchowość są pożądane w udanym występie.

Czego szukają sędziowie:

- Mocna kontrola ruchu, kiedy to występujący kontroluje każdy kawałek swojego ciała względem muzyki.
- Balans i zmienność podczas całego występu.
- Spójność poziomów energii.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

##### **WYTRZYMAŁOŚĆ: BEZPROBLEMOWY WYSTĘP**

**Definicja:** Możliwość pokazania występu jako lekkiego, podczas demonstrowania wysokiego poziomu energii i wytrzymałości.

Czego szukają sędziowie:

- Ciągłego poziomu energii podczas występu.
- Braku zmęczenia zawodnika w jakimkolwiek punkcie swojego występu.
- Braku zgubienia płynności lub muzykalności z powodu braku wytrzymałości.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

##### **PREZENTACJA, RÓWNOWAGA I PEWNOŚĆ SIEBIE**

**Definicja - Prezentacja:** Możliwość zaprezentowania przez występującego wewnętrznych uczuć i emocji podczas występu.

**Definicja - Równowaga:** Możliwość pozostawania opanowanym i wdzięcznym przez cały występ.

**Definicja – Pewność siebie:** zdolność do wykonywania z całkowitą łatwością, pokazując pewność siebie na każdym kroku, jaki jest prezentowany.

Czego szukają sędziowie:

- Poziom pewności siebie utrzymany na wysokim poziomie, który nie spada w żadnym punkcie.
- Wykonawca zachowuje spokój, niezależnie od wszelkich problemów, które mogą wystąpić.
- Wykonawca nie wykazuje nerwów, pozostaje pełen wdzięku.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## **CAŁOŚCIOWY WYSTĘP**

Maksymalna ilość 20 punktów może być przyznana za całościowy występ. Ten dział podzielony jest na 2 sekcje sędziowskie:

- Wpływ i Pamięć
- Inspiracja

Sędziowie będą poszukiwali występu, który wywoła wrażenie i / lub będzie inspirujący w jakiś sposób. Ten dział podzielony jest na poniższe sekcje:

##### **WPŁYW I PAMIĘĆ**

**Definicja:** Występ, który wpływa na sędziów i pozostaje pozytywnie zapisany w pamięci.

Czego szukają sędziowie:

- Prowokująca do myślenia choreografia
- Występ, który wyróżnia się kreatywnością, trikami, muzyką i/lub choreografią w jakikolwiek sposób.
- Cokolwiek, co jest nowe lub pokazane na nowo w jakikolwiek sposób tak, aby zostawiło po sobie wrażenie.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 10pt

## **INSPIRACJA**

**Definicja:** Wydajność, która zapewnia twórczą inspirację.

Czego szukają sędziowie:

- Występ, który ma jakiś wpływ.
- Występ, który inspiruje publiczność.

**MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 10pt**

## **ODJĘCIA**

Odjęcia są przyznawane za każde przewinienie. Ten dział podzielony jest na 3 sekcje:

- Ześlizgnięcia
- Upadki
- Problemy z kostiumem
- Problem z rekwizytem

Sędziowie będą karali za oczywiste obwinienia.

Ten dział podzielony jest na poniższe sekcje:

### **ZEŚLIZGNIĘCIA**

**Definicja:** Oczywiste ześlizgnięcie ręki lub nogi, skutkujące przerwaniem płynności ruchu

Czego szukają sędziowie:

- Noga lub ciało ześlizguje się, powodując przerwę w płynności.
- Ześlizg musi być oczywisty. Odjęcie nie będą zastosowane za dopasowanie się.

**PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -1pt**

### **UPADKI**

**Definicja:** Definicją upadku jest nagły, niekontrolowany upadek na podłogę. Może on być zarówno z pozycji na Aerial Pole jak i poza nią.

Czego szukają sędziowie:

- Gdy wykonawca potrzebuje wsparcia umieszczając dłonie na podłodze, aby odzyskać balans i się uratować.
- Upadki muszą być oczywiste.

**PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -3pt**

### **PROBLEMY Z KOSTIUMEM**

**Definicja:** Problemy z kostiumem oznaczają sytuacje, w którym kostium lub jego część niespodziewanie opada, spada lub odkrywa / odsłania miejsca nieprzyzwoite.

Czego szukają sędziowie:

- Kostiumu, który jest dobrze przylegający do ciała.
- Brak wyeksponowanych genitaliów.

**PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -3pt**

### **PROBLEMY Z REKWIZYTEM**

**Definicja:** Problem z rekwizytem oznacza, że rekwizyt źle działa / uszkodza się na scenie

Czego szukają sędziowie:

- Rekwizytów, które działają poprawnie
- Rekwizytów, które można łatwo usunąć z obszaru sceny

PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -1pt

## **DUETY**

Duety będą oceniane według tych samych kryteriów, co powyżej. Występujący w duetach muszą mieć świadomość, że obydwójce występujący będą oceniani wedle kombinacji poszczególnych kryteriów.

## **PUNKTY PRYZNAWANE**

W poszczególnych sekcjach (z wyjątkiem odjęć), zawodnik będzie nagradzany punktami, które bazują na ogólnej wartości całego wykonania.

Przewodnik sędziowania jest następujący:

|                  |                                            |
|------------------|--------------------------------------------|
| 0 = Brak         | Nie istnieje, mniej niż 10% występu        |
| 1 = Słabo        | Prawie nie istnieje, mniej niż 20% występu |
| 2 = Dostatecznie | Mała ilość, między 20%-40% występu         |
| 3 = Średnio      | Średnia ilość, pomiędzy 40%-60% występu    |
| 4 = Dobrze       | Spora ilość, pomiędzy 60%-80% występu      |
| 5 = Wspaniale    | Ponad 80% występu                          |

## **KOMENTARZ**

Decyzja sędziów jest ostateczna i sędziowie lub organizatorzy nie podejmą żadnych dalszych dyskusji / informacji zwrotnych. Podany wynik będzie średnią ocen sędziów wraz z ewentualnymi karami Master Sędziego wliczonymi przed ostatecznym wynikiem.

# FORMULARZ OCENIANIA:



## FORMULARZ OCENIANIA ARTISTIC AERIAL POLE

|                                                                               |                   |            |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-----------|
| Wykonawca(-y):                                                                |                   | Data:      |           |
| Kraj/Region:                                                                  |                   | Federacja: |           |
| Sekcja:                                                                       | Kategoria:        | Sędzia:    |           |
| Kryteria sędziowania:                                                         | Wartość Techniczn | Punkty     | Komentarz |
| 0 = Brak; 1 = Słabo; 2 = Dostatecznie; 3 = Średnio; 4 = Dobrze; 5 = Wspaniale |                   |            |           |
| CHOREOGRAFIA                                                                  | MAKS: 40 PUNKTÓW  |            |           |
| Efekt wizualny                                                                |                   | 5          |           |
| Kreatywne kombinacje                                                          |                   | 5          |           |
| Kreatywna interpretacja                                                       |                   | 5          |           |
| Flow                                                                          |                   | 5          |           |
| Interpretacja muzyki                                                          |                   | 5          |           |
| Opowiadanie historii                                                          |                   | 5          |           |
| Temat                                                                         |                   | 5          |           |
| Oryginalność                                                                  |                   | 5          |           |
|                                                                               | ŁĄCZNIE:          |            |           |
| WYKONANIE                                                                     | MAKS: 20 PUNKTÓW  |            |           |
| Balans elementów                                                              |                   | 5          |           |
| Wytrzymałość & Kontrola                                                       |                   | 5          |           |
| Umiejętności i Triki                                                          |                   | 5          |           |
| Linie & Ułożenia                                                              |                   | 5          |           |
|                                                                               | ŁĄCZNIE:          |            |           |
| PREZENTACJA                                                                   | MAKS: 20 PUNKTÓW  |            |           |
| Autentyczność                                                                 |                   | 5          |           |
| Energia: Poziom występu                                                       |                   | 5          |           |
| Wytrzymałość: bezproblemowy występ                                            |                   | 5          |           |
| Prezentacja, równowaga i pewność siebie                                       |                   | 5          |           |
|                                                                               | ŁĄCZNIE:          |            |           |
| CAŁOŚCIOWY WYSTĘP                                                             | MAKS: 20 PUNKTÓW  |            |           |
| Wpływ i pamięć                                                                |                   | 10         |           |
| Inspiracja                                                                    |                   | 10         |           |
|                                                                               | ŁĄCZNIE:          |            |           |
| ODJĘCIA                                                                       | - PUNKTY          |            |           |
| Ześlizgnięcia                                                                 |                   | -1         |           |
| Upadki                                                                        |                   | -3         |           |
| Problem z kostiumem                                                           |                   | -3         |           |
| Problem z rekwizytem                                                          |                   | -1         |           |
| Kary Głównego Sędziego                                                        |                   |            |           |
| PUNKTY RAZEM (100 Możliwych)                                                  | ŁĄCZNIE:          |            |           |

## Kary Master Sędziego

Wykonawca może otrzymać podczas zawodów karę decyzją Master Sędziego, za następujące naruszenia:

| Kryteria                                                                      | Ograniczenia                                                                                                                                                      | Kara              |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Muzyka dostarczona po terminie                                                | Między 1 a 5 dni opóźnienia                                                                                                                                       | -1 za każdy dzień |
|                                                                               | Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed                                                                                                       | -5                |
|                                                                               | Muzyka dostarczona na 48 godzin przed datą zawodów                                                                                                                | Dyskwalifikacja   |
| Muzyka niezgodna z wytycznymi w Zasadach i Regulacjach                        | Zobacz Regulacje                                                                                                                                                  | -3                |
| Temat / Formularz Tech.                                                       | Nie dostarczenie we wskazanym przez organizatora zawodów, języku (Angielski jest preferowanym językiem)                                                           | -1                |
|                                                                               | Nieprawidłowy formularz:<br>Dostarczone jako PDF lub nie na oficjalnym formularzu, formularz niekompletny                                                         | -1                |
|                                                                               | Dostarczenie po terminie pomiędzy 1 – 5 dni opóźnienia                                                                                                            | -1 za każdy dzień |
|                                                                               | Ponad 5 dni opóźnienia                                                                                                                                            | Dyskwalifikacja   |
|                                                                               | Przedstawienie fałszywych lub niepełnych informacji na temat kostiumu / rekwizytów                                                                                | Dyskwalifikacja   |
| Dostarczenie fałszywych lub niezgodnych informacji w formularzu zgłoszeniowym | Fałszywe lub niepełne przedstawienie informacji                                                                                                                   | -5 za każde       |
|                                                                               | Fałszywa informacja na temat wieku, sekcji lub kategorii                                                                                                          | Dyskwalifikacja   |
| Przybycie na scenę spóźnionym po zapowiedzi                                   | Do 60 sekund spóźnienia                                                                                                                                           | -1                |
|                                                                               | Występujący nie przybywa na scenę w ciągu 1 minuty                                                                                                                | Dyskwalifikacja   |
| Czas występu                                                                  | 5 sekund więcej lub mniej od dozwolonego czasu                                                                                                                    | -3                |
|                                                                               | Więcej niż 5 sekund poza dozwolonym czasem                                                                                                                        | -5                |
| Ludzkie rekwizyty                                                             | Przekroczenie dozwolonego czasu asysty: 45 sekund                                                                                                                 | -5                |
|                                                                               | Podnoszenie występującego                                                                                                                                         | -5 za każde       |
|                                                                               | Kontakt ludzkiego rekwizytu z Aerial Pole                                                                                                                         | -5 za każde       |
| Zakłócenia                                                                    | Wykonawcy rozpraszani spoza sceny podczas ich występu                                                                                                             | -1                |
|                                                                               | Wykonawcy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika i/lub pokoju sędziowskiego lub przeszkadzający w Sędziom w dowolnym momencie podczas zawodów | -3                |
| Brak rozpoczęcia lub zakończenia choreografii na scenie                       | Brak rozpoczęcia lub zakończenia choreografii na scenie                                                                                                           | -1 za każde       |
| Rozkładanie / usuwanie rekwizytów                                             | Przekraczające 3 minuty                                                                                                                                           | -1 za każde       |
| Zbieranie rekwizytów                                                          | Rekwizyty nie posprzątane po występie                                                                                                                             | -3                |
| Gripy                                                                         | Nakładanie gripu bezpośrednio na Aerial Pole                                                                                                                      | - 5               |
|                                                                               | Używanie zabronionych gripów                                                                                                                                      | Dyskwalifikacja   |
| Obecność biżuterii i rekwizytów niezgodnych z Zasadami i Regulacjami          | Obecność biżuterii/piercing'u (wyłączając wtyczki kolorowe/kolczyki wtyczki)                                                                                      | -3 za zawodnika   |
|                                                                               | Użycie rekwizytów lub rzeczy jako asysty występu, które nie zostały zaaprobowane przez Master Sędziego                                                            | -5                |
| Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wobec Zasad i Regulacji    | - Kostium niezgodny z regułami                                                                                                                                    | -1 za zawodnika   |
|                                                                               | - Słowa promocyjne, loga, konotacje religijne, konotacje negatywne                                                                                                | -3 za zawodnika   |
|                                                                               | - Prowokacyjny kostium lub choreografia (wliczając w to materiały, takie jak skóra czy lateks)                                                                    | -5 za zawodnika   |
|                                                                               | - Agresywna, prowokująca choreo i lubieżne zachowanie                                                                                                             | Dyskwalifikacja   |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Dotykanie kratownicy podczas występu | Surowo zabrania się dotykania lub używania systemu kratownicy podczas występu. Obejmuje to dotknięcie tła, dowolnego oświetlenia, które może znajdować się za obszarem sceny, lub wychodząc poza granice. Wykonawcy mieć tylko kontakt z Aerial Pole (i rekwizytami). Dotykanie olinowania Aerial Pole (które łączy Aerial Pole z krętlikiem) jest dozwolone.                                                                                                | -1 za każde                    |
| Ogólne naruszenia zasad              | Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zakres od -1 do -5             |
|                                      | Zabronione element lub powtarzanie ograniczonych elementów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -5 za element za występującego |
|                                      | - Użycie obscenicznych gestów, profanacja czy nieakceptowany język użyty prywatnie lub publicznie do jakiegokolwiek sportowego uczestnika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -10                            |
|                                      | - Próba uderzenia lub uderzenie oficjała, zawodnika, widza czy innego sportowego urzędnika, wciągając lub nakłaniając innego występującego i/lub widza do uczestnictwa w agresywnym lub brutalnym działaniu<br>- Użycie narkotyków (z wyjątkiem dozwolonych medykamentów), konsumpcja alkoholu przed lub podczas uczestnictwa w zawodach<br>- Prezentacja nagości przed, podczas lub po zawodach.<br>- Kilukrotnie lub nagminne naruszenia zasad i regulacji | Dyskwalifikacja                |

### Urazy podczas choreografii

Jeśli w opinii Sędziego Głównego wymagana jest pomoc medyczna dla występującego, Sędzia Główny musi przerwać występ, jeśli występujący nie zrobił tego do tej pory. Jeśli występujący jest w stanie kontynuować swój występ w przeciągu minuty od momentu przerywania, powinien kontynuować od momentu przerywania lub, jeśli to nie jest możliwe, zacząć w kawałku do 10 sekund przed momentem przerywania. Jeśli występujący nie jest w stanie kontynuować programu, żadne punkty nie zostaną przyznane, a występujący zostanie uznany za wykreślonego z listy. To samo dotyczy sytuacji, w której występującemu została dana możliwość kontynuowania występu od momentu przerywania, a układ został przerywany ponownie. Tylko jedno przerywanie jest dozwolone.

*Nie jest dozwolone powtórzenie całego układu, z wyjątkiem problemów z muzyką*

## Temat / Formularz Techniczny

*Instrukcje wypełniania arkusza tematycznego / technicznego: w przypadku spóźnionego arkusza zapoznaj się z karami Master Sędziego i podawaniem fałszywych informacji. Uwaga: arkusz należy wpisać w programie Microsoft Word, używając czarnego druku. Tylko oficjalny formularz temat / karta techniczna IPSF jest dozwolona; odejmuje się -1 za niepoprawny arkusz.*

### Podpis formularza:

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

### Występujący:

Wstaw imię i nazwisko wykonawcy w przypadku solisty lub nazwiska wykonawców w przypadku duetu. Proszę wpisywać najpierw imię, a potem nazwisko.

### Kraj/Region:

Wpisz kraj lub region pochodzenia wykonawcy lub sportowców. Wykonawca musi wskazać swój kraj tylko dla wszystkich zawodów międzynarodowych. W zawodach krajowych i otwartych wykonawca musi również wskazać swój region / prowincję / okręg.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby zapoznać się z listą regionów Twojego kraju:

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

### Sekcja:

Wstaw sekcję, w którym bierze udział wykonawca z następujących opcji: amatorzy, półprofesjonaliści i profesjonalści. Pełne zestawienie sekcji znajduje się w Regulaminie.

### Kategoria:

Wpisz kategorię występującego, w której będzie brać udział do wyboru spośród: Seniorzy, Masterzy 40+, Duety lub Juniorzy oraz Mężczyźni lub Kobiety, np. Seniorzy Mężczyźni, Juniorzy, Duety.

### Data:

Wstaw datę złożenia arkusza. W przypadku przesłania nowego arkusza należy wstawić nową datę przesłania.

### Federacja:

Wpisz Narodową Federację aprobowaną przez IPSF, którą reprezentujesz. Jeśli zawody są w kraju, gdzie jeszcze nie ma Narodowej Federacji, zostaw miejsce puste.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby sprawdzić czy w Twoim kraju jest Narodowa Federacja

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

**Podpis (-y) występującego(-ych):** Arkusz musi zostać wpisany przez wykonawcę (wykonawców).

**Podpis Trenera:** Jeżeli wykonawca (wykonawcy) ma trenera zatwierdzonego przez IPSF, jego lub jej imię i nazwisko można dodać. W przypadku wykonawcy Junior, jeśli wykonawca nie ma trenera zatwierdzonego przez IPSF, wymagane jest wpisanie imienia i nazwiska rodziców lub opiekunów prawnych.

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/>

# TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY:



## TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY ARTISTIC AERIAL POLE

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Występujący:</b>                                                                                                                                                                            | <b>Data:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kraj/Region:</b>                                                                                                                                                                            | <b>Federacja:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Sekcja:</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Kategoria:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>TEMAT:</b> Proszę krótko opisz temat swojego występu.                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>REKWIZYTY (inne niż ludzkie):</b><br>Proszę wpisać wszystkie szczegóły, łącznie z wymiarami, czasem na wniesienie i zniesienie, wymagana pomoc, przechowanie                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>LUDZKIE REKWIZYTY:</b> Podaj wszystkie szczegóły co dodają oni do twojego występu i ile osób będzie wykorzystanych                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Jeśli zdejmujesz kostium opisz jak i dlaczego</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Przez zaznaczenie poniżej potwierdzasz:</b>                                                                                                                                                 | <b>Przez zaznaczenie potwierdzasz, że twój występ:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <input type="checkbox"/> Ja/my dodaliśmy zdjęcia mojego/naszych kostiumu(ów)<br><input type="checkbox"/> Ja/my dodaliśmy zdjęcia rekwizytów<br><input type="checkbox"/> Ja/my dodaliśmy muzykę | <input type="checkbox"/> nie zawiera nagości<br><input type="checkbox"/> nie zawiera broni ani symulacji broni<br><input type="checkbox"/> nie zawiera niczego co seksistowskie, rasistowskie ani homofobiczne<br><input type="checkbox"/> nie zawiera przemocy ani konotacji religijnych<br><input type="checkbox"/> nadaje się do oglądania w rodzinie |
| <b>Podpis występującego (-ych) :</b>                                                                                                                                                           | <b>Podpis trenera :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# Mistrzostwa Artistic Aerial Pole

## *REGUŁY I ZASADY*



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

COPYRIGHT© IPSF Październik 2022

Ten dokument jest dokumentem otwartym i może ulegać zmianom.

## Definicje

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

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

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

**Dokument** odnosi się do całego dokumentu.

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

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

**Występ** 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.

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

**WAAC** odnosi się do World Artistic Aerial Championship - Mistrzostw Świata Artistic Aerial

## Kwalifikowalność

### 1. SEKCJA

- Amatorzy/-ki
- Pół-Profesjoniści/-ki
- Profesjoniści/-ki

#### 1.1. Amatorzy/-ki

Występujący, którzy mają podstawowe doświadczenie. W sekcji Amatorów nie może brać udział osoba, jeśli:

- Występowała w Pół-Profesjonalistach lub Profesjonalistach w przeciągu ostatnich lat w narodowych/międzynarodowych zawodach IPSF Artistic Aerial Pole i/lub
- Uplasowała się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Amatorów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach Artistic Aerial Pole i/lub
- Jest lub był instruktorem/nauczycielem/trenerem w sportach Aerial Pole sport/Aerial Pole dance/Aerial Pole i/lub
- Otrzymał finansową rekompensatę za występy Aerial Pole lub promocję.

#### 1.2. Pół-Profesjoniści/-ki

Występujący, którzy mają większą ilość doświadczenia mogą brać udział w sekcji Pół-Profesjoniści, jeśli:

- Są kursantami zajęć średnio-zaawansowanych/zaawansowanych i/lub
- Są lub byli instruktorami/nauczycielami/trenerami i/lub
- Występujący, który nie występował w sekcji Profesjoniści w ciągu ostatnich kilku lat w zawodach IPSF Artistic Aerial Pole i/lub
- Są zawodnikami, którzy umiejscowili się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Amatorów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach Artistic Aerial Pole i/lub
- Występujący, którzy otrzymali finansową rekompensatę za występu Aerial Pole czy promocję.

#### 1.3. Profesjoniści/-ki

Sekcja Profesjoniści jest dla najlepszych zawodników, którzy reprezentują swoimi występami najwyższy krajowy poziom. Wstępującymi Profesjonalistami są na ogół:

- Kursanci zajęć zaawansowanych i/lub
- Instruktorzy/nauczyciele/trenerzy, zarówno w przeszłości czy obecnie i/lub
- Występujący, którzy brali udział w sekcji Profesjonalistów w jakichkolwiek narodowych/międzynarodowych zawodach IPSF Artistic Aerial Pole i/lub
- Są zawodnikami, którzy umiejscowili się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Pół-Profesjonalistów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych zawodach Artistic Pole IPSF.

## 2. KATEGORIE

Każda z następujących kategorii Profesjonalistów musi być otwarta na narodowym poziomie do kwalifikacji WAAC.

- Juniorzy 14 – 17
- Seniorki 18 – 39
- Seniorzy 18 – 39
- Masterzy 40+
- Duety 18+

Wszystkie otwarte zawody muszą oferować sekcje Profesjonalistów dla wszystkich kategorii. Sekcje Pół-Profesjoniści i Amatorzy nie są dostępne w otwartych zawodach.

## 3. WIEK

Wybór kategorii wiekowej jest ustalony przez wiek zawodnika na koniec roku konkursowego, na czas pierwszego dnia World Artistic Aerial Championships.

- Juniorzy - Wiek 14 – 17 na dzień WAAC
- Seniorzy - Wiek 18 – 39 na dzień WAAC
- Masterzy 40+ - Wiek 40+ na dzień WAAC
- Duety – Wiek 18+ na dzień WAAC

*\* Przykład: Występujący senior, który będzie miał 39 lat na dzień zawodów regionalnych lub narodowych w swoim kraju, ale będzie miał 40 lat na dzień WAAC; Zawodnik musi występować w odpowiedniej dla siebie kategorii zarówno w regionalnych i narodowych zawodach, względem kategorii na WAAC.*

## 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 swoją muzykę, otrzymają odjęcie punktów.
- 4.3 Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje, tzn. poprzez eliminacje, zawody regionalne lub kwalifikacje wideo. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych/międzynarodowych zawodów.
- 4.4 Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.
- 4.5 Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez wyrwykowe losowanie.
- 4.6 Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy muszą startować w eliminacjach, jeśli jest to wymagane, aby zapewnić sobie miejsce w finale; zawodnicy startują tylko raz.
- 4.7 Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:

- Technicznych problemów z muzyką.
- Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak spadająca Aerial Pole bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskich Aerial Pole jako subiektywnego odczucia danego zawodnika.
- Za wnioskiem głównego sędziego.

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

- 4.8 Najlepsi zawodnicy, z najwyższymi wynikami w poszczególnych kategoriach, zapewniają sobie miejsce w finale.
- 4.9 Liczba zawodników w finałach dla kategorii Profesjoniści\*:

- 10 - 15 finalistów do każdej kategorii, wedle oceny organizatora

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

- 4.10 Zwycięzcami są zawodnicy z najwyższą liczbą punktów w swojej kategorii. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową liczbę punktów, zawodnik z wyższą punktacją w choreografii będzie ogłaszany jako zwycięzca. Jeśli dwóch występujących ma tę samą punktację w choreografii, najwyższy wynik w prezentacji będzie zwycięzcą.

- 4.11 Tytuł Narodowego lub Światowego Mistrza w Artistic Aerial 20XX lub Open Artistic Aerial Champion 20XX (jeśli dostępny) we wszystkich kategoriach będzie tytułem dożywotnim.
- 4.12 Zawodnik, który zajmie 1 miejsce w kategoriach Profesjonalistów na zawodach IPSF Artistic Aerial aprobowanych przez IPSF jest automatycznie zaproszony do uczestnictwa w WAAC. IPSF zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych kryteriów kwalifikacji, które zostaną ogłoszone przed WAAC.
- 4.13 Zawodnicy z krajów, które nie mają narodowych kwalifikacji podczas swoich zawodów, mogą uczestniczyć w zawodach Open, aby zakwalifikować się na WAAC. Zawodnik z najwyższym wynikiem ze swojego kraju automatycznie zakwalifikuje się do Światowego Rankingu IPSF.

## Proces Aplikacji

### 5 APLIKACJA WSTĘPNA

Niedopełnienie lub błąd w wypełnieniu poniższych punktów może skutkować dyskwalifikacją z zawodów.

- 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.  
Wysłać formularz tematu / techniczny w terminie podanym przez organizatora. (Patrz Kary sędziego głównego). Wykonawcy mogą zmieniać szablon tematyczny / techniczny między eliminacjami i finałami. Nowe arkusze należy przesłać w ciągu godziny od zakończenia eliminacji lub w terminie wyznaczonym przez organizatora zawodów  
*\* Uwaga: Odręczne formularze nie będą akceptowane, chyba że organizator określi to w przypadku zmiany arkusza między eliminacjami i finałami. Podpisy mogą być wpisywane.*
  - Dostarczyć informacje dotyczące poci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
- 5.2 Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.
- 5.3 Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą.
- 5.4 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 WAAC. Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przed taką zmianą.
- 5.5 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 oraz może posiadać tekst.
- 6.2 Muzyka nie może mieć żadnych religijnych ani obraźliwych konotacji. Wulgaryzmy (bez względu na język) są zabronione.
- 6.3 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.
- 6.4 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.
- 6.5 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 TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY**

7.1 Wykonawcy muszą przestrzegać następujących zasad:

- Występujący muszą wypełnić Temat / kartę techniczną w podanych terminach oraz w języku określonym przez organizatora zawodów.
- Arkusz musi być wypełniony czarnym drukiem i napisany na komputerze; odręczne kopie nie będą akceptowane, chyba że organizator zawodów określi inaczej.
- Wykonawcy muszą podpisać każdy formularz; Zatwierdzeni trenerzy mogą również dodać swój podpis.
- Kara za -1 będzie przyznawana za każdy dzień spóźnienia do maksymalnie -5 punktów; po czym występujący zostanie zdyskwalifikowany.
- Arkusz musi być wypełniony czarnym tuszem i wpisany w dokumentach Microsoft Word, jak przewidziano - każdy inny format zostanie potrącony. Podpisy należy wpisać.
- Arkusze należy przesłać do organizatora zawodów w podanych terminach.
- Formularz powinien być wypełniony w całości i muzyka, kostium i rekwizyty powinny być dostane w tej samej chwili jak formularz techniczny. Jeśli pola nie są zaznaczone, formularz zostanie uznany za niekompletny i będzie to skutkowało karą punktową. Jeśli muzyka, kostium i rekwizyty nie będą przesłane równoległe z formularzem, formularz zostanie uznany za niekompletny.

## **Proces Rejestracji**

### **8 REJESTRACJA ZAWODNIKA**

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

- 8.1 Wszyscy zawodnicy muszą się stawić i zarejestrować w czasie wyznaczonym przez organizatora. W innym przypadku obowiązuje tylko pozwolenie wydane na piśmie.
- 8.2 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).
- 8.3 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 sportów aerial 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.
  - 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.
  - Być obecnym podczas ceremonii wręczenia medali, chyba, że nieobecność wynika z powodów medycznych.
- 8.4 W przypadku powodowania wyraźnych zakłóceń w prowadzeniu zawodów, występujący zostanie zdyskwalifikowany.

## Występ

Poniższe reguły dotyczą zawodów regionalnych, eliminacji i finałów.

### 9 CZAS WYSTĘPU

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

- 9.1 Czas występu nie powinien być krótszy niż 3.30 minut i nie dłuższy niż 4.00 minuty.
- 9.2 Muzyka będzie wyłączana po 4 minutach.

### 10 TEMAT

Wszystkie tematy muszą być zatwierdzone przez Master Sędziego na dwa (2) tygodnie przed zawodami chyba, że jest to podane inaczej przez organizatora. Tematy uznane za nieodpowiednie lub sprzeczne z wytycznymi etyki IPSF zostaną niezaakceptowane. Prosimy pamiętać, że zawody są konkursem przyjaznym dla rodzin, z udziałem młodych zawodników, a na widowni mogą siedzieć wrażliwi widzowie – proszę upewnić się, że Twój temat jest odpowiedni.

### 11 KOSTIUM

Kostium musi być odpowiedni na zawody artystyczne. Musi w pełni zakrywać miednicę i pośladki wszystkich zawodników i obszar piersi dla zawodników żeńskich. Kostium i rekwizyty muszą być sprawdzone przez Master Sędziego na dwa (2) tygodnie przed zawodami. Występujący będą dyskwalifikowani, jeśli nie będą przestrzegać następujących reguł dotyczących stroju:

- 11.1 Dwuczęściowy lub wycięty trykot jest dozwolony dla wszystkich zawodników; jednoczęściowy dół jest dostępny tylko dla mężczyzn.
- 11.2 Górna część kostiumu musi w pełni okrywać obszar biustu u kobiet i nie może ukazywać zbyt mocno dekoltu.
- 11.3 Niższa krawędź dołu stroju nie może być wyżej niż najniższa linia bioder z przodu (gdzie udo spotyka się z biodrami) i musi w pełni zakrywać kości miednicy. Strój musi zakrywać całkowicie obszar pośladków.
- 11.4 Spodenki muszą zakrywać linię pośladkową przez całe ciało (tzn. fałdę, gdzie spotyka się pośladek z udem – musi być zakryta)



Minimalne zakrycie - Męskie szorty

Minimalne zakrycie - Damskie szorty

- 11.5 Długie szorty, legginsy lub spodnie mogą być noszone, sukienki również są dozwolone
- 11.6 Buty: zawodnik może występować zarówno w baletkach lub w butach gimnastycznych/do tańca, ochraniaczach stóp/baletkach/trampkach. Szpilki czy wysokie buty są zabronione. Inne obuwie może być noszone według uznania sędziego głównego.
- 11.7 Kostium nie może zawierać:
  - Bielizny.
  - Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
  - Skóry, lateksu, PVC lub kauczuku.
  - Metalowych części.
  - Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
  - Olejek czy balsam na jakąkolwiek część ciała.
- 11.8 Zewnętrzny kostium, taki jak kurtka, marynarka, peleryna czy czapka mogą być zdjęte, pod warunkiem, że występujący jest pod spodem odpowiednio ubrany. Nieprzestrzeganie tych reguł może skutkować dyskwalifikacją.
- 11.9 Kostium musi być wolny od logo sponsorów.
- 11.10 Niedozwolone są tatuaże ofensywne: symbole wyższości i rasizmu lub obraźliwe obrazy przemocy. Niewłaściwe tatuaże muszą być przykryte zwykłym bandażem. Makijaż tatuażu jest niedozwolony.

- 11.11 Podczas ceremonii wręczenia medalu na scenę nie można wkładać żadnych toreb / plecaków. Podczas ceremonii medalowej należy nosić dres.
- 11.12 Wszyscy wykonawcy i ich trenerzy zarejestrowani w IPSF muszą mieć dresy zgodnie z wymaganiami określonymi poniżej:
- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (leginsy 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.
  - Narodowe dresy, zakładane podczas WAAC muszą być zgodne z regułami zawartymi w Zasadach i Regulacjach dla WAAC, opisanych w Dodatku 2 w Kodeksie Punktów Aerial Hoop Sports.
  - 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 występujący nie będzie reprezentował żadnej konkretnej drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu, będzie zobowiązany do zaopatrzenia się w dres Federacji (nie ten sam, co Dres Narodowy).
  - Logo Drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu muszą być noszone na dresach, zarówno na przodzie, jak i tyle. Wielkość logo nie może przekraczać 10x10cm.
  - Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm i musi być mniejszy, niż logo drużyny/klubu/studio/regionu.
  - 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.
  - Występujący startujący w zawodach Open, są zobowiązani do noszenia dresów swojego kraju. Wszyscy występujący, 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 występujący i aprobowany trener 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.



## **12 REKWIZYTY**

Rekwizyty muszą być sprawdzone przez sędziego głównego na dwa (2) tygodnie przed zawodami. Rekwizyty muszą służyć ogólnemu motywowi artystycznemu utworu. Wykonawcy mają 3 minuty na ustawienie i usunięcie rekwizytów. Zostanie odliczone -1 za rozstawianie i ściąganie, które nastąpi poza tym przedziałem czasowym. Wykonawcy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli nie będą przestrzegać następujących wymagań rekwizytów:

- 12.1 Wszelkie akcesoria i / lub rekwizyty, które mogą zagrozić bezpieczeństwu wykonawcy lub sprzętu, są niedozwolone. W razie wątpliwości prosimy o kontakt z organizatorami.
- 12.2 Rekwizyty będą niefunkcjonalne - 1 za nieprawidłowe działanie – uszkodzenie itp.
- 12.3 Jeśli ludzie będą wykorzystywani jako rekwizyty, wykonawca musi podać w Arkuszu Tematycznym / Technicznym zakres, w jakim będą wykorzystani, oraz sposób, w jaki dodają oni do opowiadanej historii. Nie więcej niż 3 osoby oprócz wykonawcy będą używane jako „rekwizyty”. Rekwizyty ludzkie nie mogą dotykać koła podczas występu. Ludzkie rekwizyty mogą pomóc wykonawcy (wykonawcom) bez kontaktu z kołem lub podnoszenia wykonawcy (wykonawców), a czas pomocy jest ograniczony do 45 sekund bez kary (patrz kary dla sędziego Głównego). Czas pomocy definiowany jest jako każdy moment, kiedy przynajmniej jeden ludzki rekwizyt porusza się po scenie, obojętnie czy jest w interakcji z występującym(-mi), czy nie. Sędzia Główny zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia ludzkich rekwizytów, jeśli rekwizyty ludzkie nie biorą czynnego udziału w historii.
- 12.4 Żadna broń lub rekwizyty imitujące broń nie są dozwolone jako rekwizyty. Renderowanie broni jest niedozwolone (tj. broni zabawkowej, łuku i strzały itp.). Broń można jednak przedstawić tylko przy użyciu ludzkiego ciała.
- 12.5 Ciecze nie są dozwolone - woda może być używana, o ile znajduje się w szczelnym, niefamiłowym pojemniku (plastik).
- 12.6 Biorąc pod uwagę rekwizyty „lustrzane”: Zdjęcie lustra należy przesłać do sędziego głównego w celu zatwierdzenia z motywem / arkuszem technicznym. Lustro musi być lustrem opartym na ramie, które może stać samodzielnie - nie opierać się o ścianę, rurę itp. - należy podać wyjaśnienie funkcji lustra w kawałku oraz opis tego, czym jest lustro wykonane również z (porcelana, szkło, obramowania drewna itp.).
- 12.7 Nie dozwolone:
  - Szkło
  - Konfetti
  - Kartoniki z brokatem
  - Żadne rekwizyty nie mogą mieć połączenia z kontaktami/systemem elektrycznym pomieszczenia.
- 12.8 Inne urządzenia powietrzne, które nie mogą być używane jako rekwizyty, obejmują (ale niekoniecznie są ograniczone do):
  - “Fabpole”
  - “Lollipop Pole”
  - “Loops” lub “Circus loops”
  - Hammock lub silks, itd.
  - Aerial Pole

## **13 WŁOSY I MAKIJAŻ**

- 13.1 Włosy mogą być w jakimkolwiek stylu.
- 13.2 Makijaż może być w jakimkolwiek stylu, odpowiednim do występu.

## **14 GRIPY**

- 14.1 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 Aerial Pole. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika. Proszę odnieść się do strony IPSF, po pełną listę środków.
- 14.2 Aerial Pole nie może być obklejone taśmą zwiększającą przyczepność ani żadnym innym gripem.

## **15 SCENA**

- 15.1 Scena powinna mieć minimum trzy (3) metry przestrzeni z przodu, po bokach i za Aerial Pole.

## 16 AERIAL POLE

- 16.1. 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.
- 16.2. 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.
- 16.3. 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.
- 16.4. Zabronione jest czyszczenie aerial pole własnymi produktami do czyszczenia. Wyjątkiem są ciężkie alergie, które muszą być udokumentowane medycznie.
- 16.5 Wszelkie informacje dotyczące Aerial Pole i a zostaną przekazane przez Organizatora zawodów.

## 17 FILMOWANIE

- 17.1 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.
- 17.2 Wszyscy zawodnicy wyrażają zgodę na wywiady, filmowanie czy fotografowanie przez wszystkie media aprobowane przez IPSF.
- 17.3 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.).
- 17.4 Filmowanie i fotografowanie nie są dozwolone w przebieralniach, chyba że jest wykonywane za wyraźną zgodą organizatora.
- 17.5 Wszystkie fotografie i filmy pozostają własnością organizatora.

## Sędziowanie

### 18 SĘDZIOWANIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI

- 18.1 Ocena jest sumowana przez skrutinera.
- 18.2 Punkty są dawane na koniec zawodów.
- 18.3 Sędziowie muszą być oddzieleni od publiczności i występujących przez cały czas.
- 18.4 Sędziowie i zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli zostaną przyłapani na rozmowie na jakikolwiek temat, podczas trwania zawodów.
- 18.5 Sędziowie nie mogą konkurować w tym samym roku, w którym oceniają. Podobnie sędziowie nie mogą być trenerami uznanymi przez IPSF na zawodach w tym samym roku, w którym oceniają. Organizatorzy zawodów / członkowie komitetu federacyjnego nie mogą konkurować, oceniać ani być trenerem uznanym przez IPSF podczas zawodów, które organizują (chyba, że okoliczności łagodzące zostaną przedstawione zarządowi IPSF na piśmie).

|                     | Zawodnik | Trener | Opiekun | Sędzia | Sędzia Główny | Organizator Zawodów | Prezydent Federacji |
|---------------------|----------|--------|---------|--------|---------------|---------------------|---------------------|
| Zawodnik            | X        | X      | X       |        |               |                     |                     |
| Trener              | X        | X      | X       |        |               |                     |                     |
| Opiekun             | X        | X      | X       |        |               |                     |                     |
| Sędzia              |          |        |         | X      | X             |                     |                     |
| Sędzia Główny       |          |        |         | X      | X             |                     |                     |
| Organizator Zawodów |          |        |         |        |               | X                   | X                   |
| Prezydent Federacji |          |        |         |        |               | X                   | X                   |

Powyższy harmonogram daje przegląd tego, co można zaakceptować (w kolorze ZIELONYM), a w ogóle nie do zaakceptowania (w kolorze CZARNYM), z zastrzeżeniem omówienia przez zarząd IPSF (CZERWONY).

18.6 Prezydent Federacji może konkurować, JEŻELI Wykonawca IPSF zostanie o tym poinformowany nie później niż 3 miesiące przed zawodami i spełnione zostaną następujące zastrzeżenia:

- Prezydent Federacji nie może wchodzić w interakcje z sędziami lub występującymi
- Prezydent Federacji nie może wchodzić w interakcje z formularzami występujących / muzyką / kostiumami ani mieć żadnych poufnych informacji z tym związanych
- Prezydent Federacji nie może ogłaszać / reprezentować federacji na zawodach
- Prezydent Federacji musi najpierw wystartować, aby pomóc przez resztę weekend
- Prezydent Federacji musi przedstawić dowód na istnienie komitetu organizacyjnego, który ma wszelkie interakcje z sędziami i występującymi
- Prezydent Federacji musi przedstawić dowód, że faktyczny organizator zawodów jest całkowicie odpowiedzialny za wszystko, co związane z zawodami

**Jeśli zasady te zostaną złamane, grozi im kara i możliwe zawieszenie.**

18.7 Panel sędziowski będzie się składał z co najmniej 3 sędziów (2 sędziów i jednego sędziego głównego), ale może składać się z większej liczby sędziów, o ile panel będzie zawsze składał się z nieparzystej liczby sędziów.

18.8 W przypadku 5 lub więcej sędziów w panelu, sędziowie opuszczą najniższą i najwyższą ocenę, aby uniknąć stronniczości, chyba że jedna z podanych ocen należy do sędziego głównego. Jeśli 2 wyniki są takie same, tylko 1 zostanie usunięty.

## **19 DYSKWALIFIKACJA**

Zawodnik może zostać ukarany przez Sędziego Głównego za następujące przewinienia (zobacz Kary Głównego Sędziego dla pełnej listy):

- 19.1 Żadne kulturowe czy religijne nawiązanie nie będzie tolerowane.
- 19.2 Żadna profanacja nie będzie dozwolona.
- 19.3 Żadna broń lub rekwizyty, które są używane do oznaczania broni nie będą dozwolone.
- 19.4 Żaden ogień nie jest dozwolony. Używanie gaśnicy jako rekwizytu nie jest dozwolone.
- 19.5 Proszę zanotować, że we wszystkich pomieszczeniach na zawody IPSF obowiązuje zakaz palenia. Zakaz palenia obowiązuje również w promieniu do 100m od pomieszczeń.
- 19.6 Substancje zakazane lub podlegające regulacjom są zakazane.
- 19.7 Złamanie zasad, regulacji i Kodu Etyki.
- 19.8 Poświadczenie nieprawdy lub podanie niepełnej informacji w formularzu aplikacyjnym.
- 19.9 Dotykanie mocowania lub kratownicy scenicznej podczas występu.
- 19.10 Niedozwolona choreografia czy kostium.
- 19.11 Przybycie spóźnionym na rejestrację i próby bez ważnego powodu.
- 19.12 Przybycie spóźnionym za kulisy przed występem.
- 19.13 Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi.
- 19.14 Niesportowe zachowanie lub przysporzenie złej reputacji zawodom, Organizatorowi czy IPSF.
- 19.15 Zagrożenie życia lub zdrowia zawodnika, sędziego czy widza.
- 19.16 Używanie zabronionych gripów.
- 19.17 Bezpośredni kontakt z gronem sędziowskim podczas zawodów lub bezpośrednia czy pośrednia dyskusja na temat decyzji sędziowskich podczas lub po zawodach.
- 19.18 Używanie wulgarного języka lub gestów wobec każdego oficjela IPSF.
- 19.19 Brak przesłania Formularza dotyczącego Tematu / Technicznego na 5 dni przed zawodami.

## **20 WYNIKI**

20.1 Wszystkie wyniki są zebrane przez komputer.

20.2 Wyniki będą ogłoszone na koniec zawodów.

20.3 Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii

wręczenia medali.

20.4 Wszyscy zawodnicy, którzy zakwalifikowali się na WAAC, będą wymienieni na stronie IPSF, w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin.

## **21 NAGRODY**

21.1 Narodowych Mistrzostw, każdy zawodnik walczy o tytuł Mistrza Narodowego/Mistrza Świata Artistic Aerial 20XX. W kategoriach Open, każdy zawodnik walczy o tytuł Open Artistic Aerial Champion 20XX.

21.2 Tylko sportowe buty treningowe lub baletki są dozwolone na scenę podczas ceremonii medalowej.

21.3 Każdy uczestnik otrzymuje certyfikat uczestnictwa.

## **Prawa i Obowiązki**

### **22 PRAWA I OBOWIĄZKI WYSTĘPUJĄCEGO**

22.1 Wszyscy zawodnicy muszą zapoznać się z zasadami, regulacjami i wszystkimi aktualizacjami.

22.2 Wszyscy zawodnicy muszą postępować zgodnie z zasadami IPSF, regulacjami i Kodem Etyki.

22.3 Wszyscy zawodnicy muszą podpisać Kod Etyki IPSF i zachowywać się odpowiednio.

22.4 Zawodnicy są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.

22.5 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.

22.6 Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.

22.7 Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.

22.8 Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.

22.9 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.

22.10 Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF:

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

22.11 Podczas eliminacji i finałów:

- Zawodnicy muszą występować w swojej kategorii płci, z wyjątkiem kategorii Duety i kategorii, która jest mieszana.
- Zawodnik musi czekać przed sceną, a na scenę może wejść tylko po zapowiedzi.

### **23 PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA**

IPSF i/lub Organizator zastrzegają sobie prawo do:

**23.1** Zmiany zasad i regulacji zawodów lub załączników w dowolnym momencie. Wszystkie zmiany będą ogłaszane natychmiastowo na [www.polesports.org](http://www.polesports.org).

**23.2** Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.

**23.3** Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.

**23.4** Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii nieuregulowanych w zasadach i regulacjach i Kodzie Etyki przed lub w czasie zawodów.

**23.5** 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.

- 23.6** IPSF i Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę czy uszkodzenie rzeczy zawodników lub ogólnodostępnych.

**Organizator jest zobowiązany do:**

- 23.7 Opublikować wszystkie powyższe zasady obowiązujące na zawodach.
- 23.8 Ogłosić wszystkie zmiany dotyczące zawodów na stronie zawodów lub stronie organizatora zawodów.
- 23.9 Zapewnić dla zawodników pomieszczenia do przebierania i rozgrzewki z dostępem do toalet, które będą oddzielne dla sędziów i widzów.
- 23.10 Sprawdzić zamontowanie Aerial Pole i je przetestować.
- 23.11 Udostępnić możliwość próby Aerial Pole dla zawodników przed rozpoczęciem zawodów.
- 23.12 Zorganizować czyszczenie koła przed każdym występem.
- 23.13 Zapewnić komisję sędziowską wraz ze wszystkimi niezbędnymi informacjami na temat zawodów.
- 23.14 Zapewnić tymczasową opiekę pierwszej pomocy na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń.
- 23.15 Zapoznać się z Formularzem Tematu / Technicznym i ustalić czy kostium, rekwizyt, obuwie czy jakakolwiek inna część występu nie zniszczy koła czy sceny. Następnie do Organizatora należy ustalenie szczegółów z Sędzią Głównym.

## **Skargi i Odwołania**

### **24 SKARGI OGÓLNE**

- 24.1 Zawodnicy nie mogą odwoływać się od swoich wyników; ocena sędziego jest ostateczna.
- 24.2 Kolejne skargi dotyczące innych kwestii muszą być w formie pisemnej, do organizatora, w ciągu 7 dni roboczych.
- 24.3 Po więcej informacji, prosimy o kontakt z organizatorem.

## **System Oceniania IPSF**

Ta sekcja zawiera informacje dla występujących oraz ich trenerów, na temat systemu sędziowania używanego podczas Narodowych Mistrzostw i wyjaśnia, jak przyznawane są punkty, kiedy są ogłaszane wyniki finałowe oraz kilka dodatkowych informacji, które mogą się przydać.

### **Osobisty wynik**

Twój osobisty wynik będzie ogłoszony na koniec wszystkich występów. Żadna inna komunikacja z panelem sędziowskim nie będzie wprowadzona.

### **Finałści (W przypadku eliminacji)**

Finałści z każdej kategorii, w przypadku eliminacji wideo, będą ogłoszeni na stronie organizatora w przeciągu 14 dni po oficjalnym zakończeniu przyjmowania aplikacji.

### **Finały**

Wyniki wszystkich kategorii finałowych będą ogłaszane na zakończenie zawodów, podczas ceremonii nagród. Zawodnicy muszą być gotowi do wyjścia na scenę na zwołanie, na mniej więcej 15 minut po zakończeniu ostatniego występu. Każda kategoria będzie proszona na scenę, a zwycięzcy będą ogłaszani wraz z ich wynikami końcowymi. Wszystkie wyniki końcowe będą również publikowane na stronie zawodów, a zakwalifikowani na WAAC w światowym rankingu IPSF.

### **Przewodnik po Twoich wynikach**

Proszę zobaczyć formularz oceniania i załączone zasady.

## **POLITYKA NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH IPSF**

### **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 przestać 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**

### **Ruchy zabronione i kary:**

- Wszystkie rodzaje podnoszeń i balansu z wyciągniętymi rękoma i gdzie podnoszony partner jest głową w górę, są zabronione. Wszystkie rodzaje podnoszeń, gdzie partner jest podnoszony i trzymany ponad poziomem ramion są zabronione.
- Wszystkie podnoszenia z użyciem rury jako pomocy i ułożenie na niej podnoszonych pozycji, są zabronione. Te podnoszenia dozwolone są tylko, jeśli są częścią przejść na rurę, bez utrzymania pozycji.
- Wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie jej/jego, bez kontaktu z rurą, jest zakazane.
- Cała praca, gdzie zawodnik nie jest w kontakcie z rurą, musi być ograniczona do maksymalnie 40 sekund całego czasu występu.
- Salta skrajne i kolejno dwa lub więcej salt bez kontaktu z rurą 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.

**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.**

## **ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY**

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

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

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

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

|       |                                                |                                                                                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 150 | GAINER 2 ½ TWIST                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>                                                                 |
| C 193 | TUCK JUMP TO SPLIT                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>                                                           |
| C 194 | ½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>                                                 |
| C 325 | STRADDLE JUMP TO SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>                                                   |
| C 326 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>                                         |
| C 327 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>                                 |
| C 328 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>                                   |
| C 336 | STRADDLE JUMP TO PUSH UP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>                                               |
| C 337 | ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>                                     |
| C 338 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>                             |
| C 339 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>                               |
| C 347 | STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>                                   |
| C 348 | ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>                         |
| C 349 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>               |
| C 350 | 1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>                   |
| C 365 | FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>                         |
| C 366 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>               |
| C 367 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>       |
| C 368 | 1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a> |
| D 250 | BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>             |
| C 376 | FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>               |
| C 377 | FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>                         |
| C 378 | ½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>                 |
| C 379 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>               |

|       |                                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 395 | SPLIT JUMP TO SPLIT                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>                                                     |
| C 396 | ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>                                           |
| C 397 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>                                   |
| C 398 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>                                     |
| C 406 | SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>                                       |
| C 407 | ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>                           |
| C 408 | 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>                     |
| C 409 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>           |
| C 416 | SPLIT JUMP TO PUSH UP                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>                                                 |
| C 417 | ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>                                       |
| C 418 | 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>                               |
| C 419 | 1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>                                 |
| C 435 | SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>                                       |
| C 436 | SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>                             |
| C 446 | SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>                                   |
| C 476 | SCISSORS LEAP TO SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>                                               |
| C 477 | SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT                     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>                                     |
| C 478 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>                             |
| C 487 | SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV) | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a> |
| C 488 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>             |
| C 497 | SCISSORS LEAP TO PUSH UP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>                                           |
| C 498 | SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>                               |
| C 500 | SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>       |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 505 | SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>                                           |
| C 506 | ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>                                 |
| C 555 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>                             |
| C 556 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>                     |
| C 558 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>                         |
| C 566 | ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>                                         |
| C 567 | 1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>                                 |
| C 569 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>                                     |
| C 570 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>                                   |
| C 584 | BUTTERFLY                                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>                                                                                     |
| C 587 | BUTTERFLY 1/1 TWIST                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>                                                                 |
| C 590 | BUTTERFLY 2/1 TWIST                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>                                                                 |
| D 146 | 3/1 TURNS                                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>                                                                                     |
| D 157 | 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>                                                 |
| D 168 | 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>                                       |
| D 189 | 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>                                     |
| D 200 | 3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a> |
| D 228 | BALANCE 3/1 TURNS                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>                                                                   |
| D 239 | BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>                               |

## **OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY**

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

Dodatkowo do wymienionych elementów, które również są ograniczone do ilości nie większej, niż jeden raz 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)                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>                                         |
| A 266            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>                                 |
| A 267            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>               |
| A 268            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>               |
| A 277            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>                   |
| A 278            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a> |
| A 279            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a> |
| A 285            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>                                   |
| A 287            | DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>                 |
| A 305            | FLAIR (1 OR 2)                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>                                                                         |
| A 315            | FLAIR TO SPLIT                                  | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>                                                                     |
| A 317            | FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT                         | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>                                                   |
| A 319            | FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>                                     |

|       |                                    |                                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 320 | FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a> |
| A 330 | FLAIR BOTH SIDES                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>                                           |
| C 103 | 1/1 AIR TURN                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>                                                   |
| C 105 | 2/1 AIR TURNS                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>                                                 |
| C 113 | 1/2 AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>                                 |
| C 114 | 1/1 AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>                                 |
| C 115 | 1 ½ AIR TURN TO SPLIT              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>                                     |
| C 116 | 2/1 AIR TURNS TO SPLIT             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>                               |
| C 182 | TUCK JUMP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>                                                         |
| C 184 | 1/1 TURN TUCK JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>                                       |
| C 186 | 2/1 TURNS TUCK JUMP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>                                     |
| C 223 | COSSACK JUMP                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>                                                   |
| C 225 | 1/1 TURN COSSACK JUMP              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>                                 |
| C 227 | 2/1 TURNS COSSACK JUMP             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>                               |
| C 264 | PIKE JUMP                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>                                                         |
| C 266 | 1/1 TURN PIKE JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>                                       |
| C 268 | 2/1 TURNS PIKE JUMP                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>                                   |
| C 314 | STRADDLE JUMP                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>                                                 |
| C 316 | 1/1 TURN STRADDLE JUMP             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>                               |
| C 318 | 2/1 TURNS STRADDLE JUMP            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>                           |
| C 354 | FRONTAL SPLIT JUMP                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>                                       |
| C 356 | 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>                   |
| C 358 | 2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>                 |

|       |                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C 384 | SPLIT JUMP                                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>                                                                                         |
| C 386 | 1/1 TURN SPLIT JUMP                                    | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>                                                                       |
| C 388 | 2/1 TURNS SPLIT JUMP                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>                                                                   |
| C 424 | SWITCH SPLIT LEAP                                      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>                                                                           |
| C 465 | SCISSORS LEAP                                          | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>                                                                                   |
| C 466 | SCISSORS LEAP ½ TURN                                   | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>                                                                         |
| C 467 | SCISSORS LEAP 1/1 TURN                                 | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>                                                                 |
| C 545 | 1/2 TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>                                                             |
| C 546 | 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP                           | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>                                                     |
| C 548 | 1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>                                                                 |
| C 549 | 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP                                | <a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>                                                               |
| D 142 | 1/1 TURN                                               | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>                                                                                             |
| D 144 | 2/1 TURNS                                              | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>                                                                                           |
| D 153 | 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT                             | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>                                                         |
| D 155 | 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT                            | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>                                                       |
| D 164 | 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>                                               |
| D 166 | 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>                                             |
| D 185 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL                        | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>                                               |
| D 187 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL                       | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>                                             |
| D 196 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT      | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>           |
| D 198 | 2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT     | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>         |
| D 207 | 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT | <a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a> |

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