Międzynarodowa Federacja Pole i Aerial Sports

Mistrzostwa Artistic Pole

System Oceniania 2024 - 2025

www.polesports.org

Copyright © 2023 IPSF

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

Spis Treści

WSTĘP **3**

SEKCJE **3**

KATEGORIE **3**

CHOREOGRAFIA **4**

Efekt Wizualny 4
Kreatywne Kombinacje 4
Kreatywna Interpretacja 5
Flow 5
Interpretacja Muzyki 5
Opowiadanie Historii 5
Temat 6
Oryginalność 6

WYKONANIE **6**

Balans Elementów 6
Wytrzymałość & Kontrola 6
Umiejętności Techniczne i Triki 7
Linie i Ułożenia 7

PREZENTACJA **7**

Autentyczność 7
Energia: Poziom Występu 8
Wytrzymałość: Bezproblemowy Występ 8
Prezentacja, Równowaga i Pewność siebie 8

CAŁOŚCIOWY WYSTĘP **8**

Wpływ i Pamięć 9
Inspiracja 9

ODJĘCIA **9**

Ześlizgnięcia 9
Upadki 9
Problemy z Kostiumem 10
Problemy z Rekwizytem 10

DUETY **10**

PUNKTY PRZYZNAWANE **10**

KOMENTARZ **10**

FORMULARZ OCENIANIA: **11**

KARY MASTER SĘDZIEGO **12**

TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY **15**

Reguły i Zasady **17**

DEFINICJE **18**

KWALIFIKOWALNOŚĆ **18**

1. Sekcja 18
2. Kategorie 19
3. Wiek 19
4. Proces Wyboru Zawodnika 19

PROCES APLIKACJI **20**

5. Aplikacja Wstępna 20
6. Wybór Muzyki 20
7. Temat / Formularz Techniczny 21

PROCES REJESTRACJI **21**

8. Rejestracja Zawodnika 21

WYSTĘP **22**

9. Czas Występu 22
10. Temat 22
11. Kostium 22
12. Rekwizyty 23
13. Włosy i Makijaż 24
14. Gripy 24
15. Scena 24
16. Rury 24
17. Filmowanie 24

SĘDZIOWANIE **25**

18. Sędziowanie i System Sędziowski 25
19. Dyskwalifikacja 25
20. Wyniki 26
21. Nagrody 26

PRAWA I OBOWIĄZKI **26**

22. Prawa i Obowiązki Występującego 26
23. Prawa i Obowiązki Organizatora 27

SKARGI I ODWOŁANIA **28**

24. Skargi Ogólne 28

SYSTEM OCENIANIA IPSF **29**

POLITYKA NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH IPSF **30**

DODATEK 1 ..... **31**

ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY 32
OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY 38

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. Minimum całościowego wyniku występującego może wynieść 0 (zero), a najwyższy 100 (sto). Do 40 punktów może być przyznanych za trudność i wykonanie, do 60 punktów może być przyznane za występ. Nie ma figur obowiązkowych, a więcej punktów jest przyznawanych za umiejętności występu niż za techniczne wykonania.

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

Sekcje

- Amatorzy/-ki
- Pół-Profesjonaliści/-ki
- Profesjonaliści/-ki

Kategorie

- Juniorzy (14 – 17)
- Seniorzy 18+ (18 – 29)
- Seniorzy 30+ (30 – 39)
- Seniorki 18+ (18 – 29)
- Seniorki 30+ (30 – 39)
- Masterzy 40+ (mogą być podzieleni ze względu na płeć)
- Duety 18+
- Duety Juniorzy
- Grupy 14+ (3-6 wykonawców, niezależnie od płci i wieku)

***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 i poza rurą.
- Aby wykonywać ruchy z odpowiednim ułożeniem ciała i zaangażowaniem (bez mikro zgięć kolana, ‘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.

Całościowa Prezentacja

- Aby wpłynąć i zostać zapamiętanym.
- Aby zainspirować.

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. Te kary mogą zostać przyznane przed, w trakcie lub po występie oraz mogą zostać przyznane po całkowitym zakończeniu zawodów, co może wpłynąć na zmianę wyników.

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 rurą.

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:

- Intrygujących układów
- Płynności
- Zaangażowania
- Emocjonalnego połączenia z widownią
- Połączenia światła, muzyki, kostiumu, choreografii i umiejętności
- Całego pakietu

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNANYCH PUNKTÓW - 5pt

KREATYWNE KOMBINACJE

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

Definicja - Kombinacja: Połączone z łatwością dwa lub więcej ruchy, aby utworzyć płynną sekwencję na i poza rurą. Dotyczy to tańca, podłogi i ruchów na rurze.

Czego szukają sędziowie:

- Kombinacji zarówno na, jak i poza rurą, które są inne, interesujące lub oryginalne.
- Kombinacji, które są kreatywnym połączeniem choreografii z muzyką.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

KREATYWNA INTERPRETACJA

Definicja - Kreatywny: Kreatywność na scenie i / lub na rurze to użycie pomysłowych i oryginalnych kreacji/pomysłów.
Definicja - Interpretacja: Możliwość wytłumaczenia jakiegoś znaczenia.

Czego szukają sędziowie:

- Możliwość wytłumaczenia tematu
- Możliwość prezentowania lub przekazywania wiadomości, uczuć, pomysłów lub historii w oryginalny sposób.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

FLOW

Definicja: Gracja z jaką występujący się rusza 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 ruchami na rurze.
- Kontrola płynności.
- Jak płynność jest wykorzystana, aby odzwierciedlić muzykę.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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 nastrój.
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 PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

OPOWIADANIE HISTORII

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

Czego szukają sędziowie:

- Czy historia była jasna i skoncentrowana?
- Czy historia była ciekawa i angażowała widza w ciągu występu?

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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 PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

ORYGINALNOŚĆ

Definicja: Stworzenie na scenie i / lub na rurze 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.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

Wykonanie

Maksymalnie 20 punktów może zostać przyznanym 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

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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 PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE I TRIKI

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

Czego szukają sędziowie:

- Ułożenie ciała na i poza rurą powinno być wykonane z czystymi liniami.
- Czyste wejścia i wyjścia z trików i kombinacji.
- Czysta technika.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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 do łydki; 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 rurze jak i poza rurą.

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.
- Umiejscowienie ciała w ruchu i poza nim.
- Płynność i kontrola ułożenia ciała.
- Prawidłowe ustawienie ciała wymagane do wykonania ruchu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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: szczerość, 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 PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

ENERGIA: POZIOM WYSTĘPU

Definicja: Element tańca, który skupia się na wadze, fakturze i płynności ruchu; dla przykładu unoszenie się, rozmach, gwałtowność, płynność, wyraźność, 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 PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

WYTRZYMAŁOŚĆ: BEZPROBLEMOWY WYSTĘP

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

Czego szukają sędziowie:

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

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH 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 PRZYZNAWANYCH 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 czy choreografią w jakikolwiek sposób.
- Cokolwiek, co jest nowe lub pokazane na nowo w jakikolwiek sposób tak, aby zostawiło po sobie wrażenie.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 10pt

INSPIRACJA

Definicja: Wydajność, która zapewnia twórczą inspirację.

Czego szukają sędziowie:

- Występ, który ma jakiś wpływ.
- Spektakl, który pozostawia trwałe wrażenie na widowni.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRZYZNAWANYCH PUNKTÓW - 10pt

ODJĘCIA

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

- Ześlizgnięcia
- Upadki
- Problemy z kostiumem
- Problemy 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 rurze, jak i z podłogi.

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 przymocowany do ciała.
- Brak wyeksponowanych genitaliów.

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

PROBLEMY Z REKWIZYTEM

Definicja: Problem z rekwizytem oznacza, że rekwizyt źle działa / uszkadza 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 obydwoje występujący będą oceniani wedle kombinacji poszczególnych kryteriów.

GRUPY

Grupy będą oceniane według tych samych kryteriów, co powyżej. Grupy powinny pamiętać, że wszyscy wykonawcy zostaną ocenieni w połączeniu zgodnie z kryteriami. Grupy składają się z 3-6 wykonawców. Grupa może kontynuować rywalizację, jeśli wykonawca odpada, o ile liczba wykonawców nie spadnie poniżej 3. Zmiana zawodnika nie będzie dozwolona.

PUNKTY PRZYZNAWANE

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 POLE

Wykonawaca(-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			
CHOREOGRAPHY	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: 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 w obie strony	-5
Ludzkie rekwizyty	Przekroczenie dozwolonego czasu asysty: 45 sekund	-5
	Podnoszenie występującego	-5 za każde
	Kontakt z rurą ludzkiego rekwizytu	-5 za każde
Zakłócenia	Występujący rozpraszani spoza sceny podczas ich występu	-1
	Występujący i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika i/lub pokoju sędziowskiego lub przeszkadzający 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 rurę Czyściciele Aerial Pole nie mogą usunąć pozostałości w okreslonym czasie (1 minuta)	- 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 tło, dowolne oświetlenie, które może znajdować się za mogą obszarem sceny, lub wychodząc poza granice. Występujący mieć tylko kontakt z rurami (i rekwizytami)	-1 za każde
Dresy	Dres niezgodny z wytycznymi.	-1 za zawodnika
	- Brak dresu. - Niezałożenie dresu podczas oczekiwania na wyniki w wyznaczonej strefie lub podczas ceremonii medalowej.	-5 za zawodnika
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 gresywnym lub brutalnym działaniu - Użycie narkotyków (z wyjątkiem dozwolonych medykamentów), konsumpcja alkoholu przed lub podczas uczestnictwa w zawodach - Prezentacja nagości przed, podczas lub po zawodach. - Kilkukrotne lub nagminne naruszenia zasad i regulacji	Dyskwalifikacja
Ceremonia otwarcia i medalowa	- Zawodnik, który nie pojawia się na ceremonii otwarcia lub medalowej, bez pisemnej zgody Organizatora	-1
Rejestracja	- Zawodnik, który nie rejestruje się we wskazanym czasie na rejestrację, bez pisemnej zgody Organizatora	-1 za zawodnika

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 przerwania, powinien kontynuować od momentu przerwania lub, jeśli to nie jest możliwe, zacząć w kawałku do 10 sekund przed momentem przerwania. 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 przerwania, a układ został przerwany ponownie. Tylko jedno przerwanie jest dozwolone.

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

Odjęcia Formularza Tematu

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

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

Błąd w głównej części formularza będzie skutkował odjęciem **-1.0**. Główna sekcja formularza to część, w której wysępujący wpisuje/-ą, jak będzie wyglądał ich występ. Jeśli jest to niedokładne (w tym sensie, że nie odzwierciedla układu i elementów wykonywanych na scenie lub rubryki nie są w ogóle wypełnione), odliczenie to zostanie zastosowane. Dotyczy to również przypadku zaznaczenia pola, które nie zostało zaznaczone przed przesłaniem formularza lub jeśli zaznaczono pola wyboru, ale wszystkie wymagane pliki uzupełniające nie zostały

wysłąne. Należy pamiętać, że odjęcie master sędziego za niezatwierdzone rekwizyty będzie stosowane dodatkowo.

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 Tematu_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. Wykonawca musi wskazać swój kraj tylko dla wszystkich zawodów międzynarodowych. W zawodach krajowych wykonawca musi również wskazać swój region / prowincję / okręg. Zawodnicy Open wpisują tylko swój kraj i nie wpisują regionu.

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 profesjonaliści. 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.

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:

ARTISTIC THEME / TECHNICAL SHEET FORMULARZ TEMATU / TECHNICZNY

DISCIPLINE: dyscyplina	Artistic Pole ☐	Artistic Aerial Hoop ☐	Artistic Aerial Pole ☐
Performer(s): występujący		**Date:** data	
Country kraj	**Region:** region		**Federation:** federacja
Division: sekcja		**Category:** kategoria	

THEME: Please give a brief overview of your performance theme TEMAT: Proszę opisać krótko temat swojego występu

PROPS (other than human props): REKWIZYTY (inne niż ludzkie):
Please give full details including prop size, time to install and remove, assistance required, storage needs
Prosze podać wszystkie szczegóły dotyczace wymiarów, czasu na wniesienie/wyniesienie, Wymagana pomoc, przechowywanie.

HUMAN PROPS: Please give full details how it adds to your story, how many people will be used as human props and their costumes (with photos) LUDZKIE REKWIZYTY: Proszę podać co wnoszą do występu, jak wiele osób oraz podać ich kostiumy (ze zdjęciami)

If you are removing part of your costume, please explain how and why Jeśli zdejmujesz część kostiumu, wyjaśnij jak i dlaczego

LIGHTING: Please state your wish for lighting: ŚWIATŁA: Proszę podać twoje życzenia co do koloru światła

INTRODUCTION: Please indicate how you would like for your piece to be introduced: WSTĘP: proszę podać jak ma zostać przedstawiony występ

IF ARTISTIC POLE: USTAWIENIE RUR NA ARTISTIC POLE: Z punktu widzenia sędziego / widza
POLES: Please confirm the configuration of your poles (spinning or static) FROM THE VIEW OF THE JUDGES/AUDIENCE

Left pole Lewa rura:	**Right** pole Prawa rura:

IF ARTISTIC AERIAL HOOP: Proszę podać rozmiar i zawieszenie koła
Please confirm the specifications of your Hoop (height, size of hoop)

90cm Hoop ☐	95cm Hoop ☐	100cm Hoop ☐	140cm Height ☐	170cm Height ☐	200cm Height ☐

By ticking the boxes I/we confirm that: zaznaczając potwierdź	By ticking the boxes I/we confirm that my/our performance: zaznacz i potwierdź
☐ I/we added photo(s) of my / our costume załączone zdjęcia kostiumu ☐ I/we added photo(s) of props załączone zdjęcia rekwizytów ☐ I/we added music załączona muzyka	☐ does not contain any nudity nie zawiera nagości ☐ does not contain weapons or the simulation of weapons nie zawiera broni i symulacji broni ☐ does not contain anything sexist, racist or homophobic nie zawiera treści seksistowskich, rasistowskich lub homofobicznych ☐ does not contain any violence or religious connotation nie zawiera przemocy i konotacji religijnych ☐ is suitable for family viewing jest odpowiedni dla rodzin

Athletes' signature(s): Podpis zawodnika(-ów)	**IPSF-Recognised Coach's signature:** podpis trenera IPSF	**Parent Signature(s) (u/18 ONLY):** podpis rodzica (nieletni)

Mistrzostwa Artistic Pole

REGUŁY I ZASADY

www.polesports.org

COPYRIGHT© IPSF November 2023

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 wchodzą spiny, przejścia, figury odwrócone, trzymania, pozycje, triki, podnoszenia, akrobacje, gimnastyka, zjazdy, wspinaczka, łapanie, spady, szpagaty i praca na podłodze.
Występujący odnosi się do osoby zaproszonej do udziału w zawodach.
WAPC odnosi się do World Artistic Pole Championship - Mistrzostw Świata Artistic Pole

Kwalifikowalność

1. SEKCJA

- Amatorzy/-ki
- Pół-Profesjonaliści/-ki
- Profesjonaliści/-ki

1.1. Amatorzy

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

- Występowała w Pół-Profesjonalistach lub Profesjonalistach w poprzednich latach w narodowych/międzynarodowych zawodach IPSF Artistic Pole i/lub
- Uplasowała się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Amatorów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach Artistic i/lub
- Jest lub był instruktorem/nauczycielem/trenerem w pole sport/pole dance/pole fitness i/lub
- Otrzymywał finansową rekompensatę za występy na rurze lub promocję.

1.2. Pół-Profesjonaliści

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

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

1.3. Profesjonaliści

Sekcja Profesjonaliści 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 Pole i/lub
- Są zawodnikami, którzy umiejscowili się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Pół-Profesjonalistów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach.

Proszę zauważ, że jako instruktor zdefiniowana jest osoba, która naucza danego przyrządu w jakiejkolwiek mierze – wlicza się w to osoby nauczające (niezależnie od poziomu), prowadzące lekcje online, warsztaty jakiegokolwiek rodzaju (wliczając w to warsztaty w grupie), robiąca tutoriale czy filmiki instruktażowe. Jeśli instruktor zgłosi się do kategorii amatorskich, zostanie zdyskwalifikowany i zawieszony w startach na przynajmniej 1 rok.

2. KATEGORIE

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

- Juniorzy 14 – 17
- Seniorki 18+ (18 – 29)
- Seniorki 30+ (30 – 39)
- Seniorzy 18+ (18 – 29)
- Seniorki 30+ (30 – 39)
- Masterzy 40+ / Masterki 40+
- Duety 18+
- Duety Juniorzy
- Grupy 14+ (3 – 6 występujących, niezależnie od płci i wieku)

Wszystkie otwarte zawody muszą oferować sekcje Profesjonalistów dla wszystkich kategorii. Sekcje Pół-Profesjonaliści 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 Pole Championships.

- Juniorzy - Wiek 14 – 17 na dzień WAPC
- Seniorzy - Wiek 18 – 39 na dzień WAPC
- Mastersi 40+ - Wiek 40+ na dzień WAPC
- Duety – Wiek 18+ na dzień WAPC
- Grupy – wiek 14+ na dzień WAPC

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

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 odjęcia punktów.

4.3. Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych zawodów.

4.4. Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.

4.5. Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez wyrywkowe losowanie.

4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:

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

**Proszę zauważ: Jeśli zawodnik podejmuje decyzję o kontynuowaniu swojego występu mimo technicznego*

problemu (np. z muzyką), nie będzie miał możliwości powtórzenia swojego występu.

4.7. Najlepsi zawodnicy, z najwyższymi wynikami w poszczególnych kategoriach, zapewniają sobie miejsce w finale.

4.8. Wszystkie kategorie Profesjonalistów muszą się odbyć, aby zapewnić możliwość startu w WAPC nawet, jeśli zgłosił się tylko 1 występujący.

4.9. 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 zwycięzcą. Jeśli dwóch zawodników ma ten sam wynik w choreografii, wówczas decyzuje wynik z prezentacji.

4.10. Tytuł Narodowego lub Światowego Mistrza w Artictic Pole 20XX lub Open Artistic Pole Champion 20XX (jeśli dostępny) we wszystkich kategoriach będzie tytułem dożywotnim.

4.11. Zawodnik, który zajmie 1 miejsce w kategoriach Profesjonalistów na zawodach IPSF Artistic aprobowanych przez IPSF otrzyma automatyczną kwalifikację i zostanie umieszczony w Światowym Rankingu IPSF. Jeśli zawodnik z pierwszego miejsca nie może wziąć udziału w WAAC z jakiegokolwiek powodu, drugie miejsce (2) zostanie zaproszone jako rezerwowe. IPSF zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych kryteriów kwalifikacji, które zostaną ogłoszone przed WASC.

4.12. Zawodnicy z krajów, które nie mają narodowych kwalifikacji podczas swoich zawodów, mogą uczestniczyć w zawodach Open, aby zakwalifikować się na WAPC. 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 płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.

5.2. Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.

5.3. Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą.

5.4. 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 WAPC. 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:

- Wykonawcy 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 dosłane w tej samej chwili jak formularz techniczny. Jeśli pola nie są zaznaczone, formularz zostanie unzany za niekompletny i będzie to skutkowało karą punktową. Jeśli muzyka, kostium i rekwizyty nie będą przesłane równolegle z formularzem, formularz zostanie unzany 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. 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 pole sportu na całym świecie przez IPSF i/lub narodowe federacje zrzeszone w IPSF. Zawodnicy nie otrzymają żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonywane podczas imprezy.
- Wyrażają zgodę na udzielanie wywiadów, bycie filmowanym i fotografowanym przez media zatwierdzone przez organizatora.

- 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.
- Jeśli zawodnik nie weźmie udziały w ceremonii medalowej bez wyraźnego powodu (testy antydopingowe, medyczna interwencja czy śmierć członka rodziny) i zajmie miejsce w pierwszej 3, wówczas zostanie zdyskwalifikowany, a medal zostanie przyznany kolejnemu zawodnikowi.
- Jeśli zawodnik ma udokumentowany powód nieobecności (testy antydopingowe, medyczna interwenscja czy śmierć członka rodziny), zawodnik z drużyny lub trener IPSF może odebrać za niego medal i będzie musiał spełnić wymogi dotyczące dresów.

8.4. W przypadku powodowania wyraźnych zakłóceń w prowadzeniu zawodów, zawodnik będzie 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

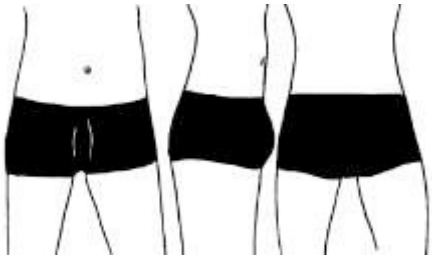
Kostium musi być odpowiedni na zawody artystyczne. Musi w pełni zakrywać miednicę i pośladki wszystkich zawodników i obszar piersi dla zawodników żeńskich. Kostium i rekwizyty muszą być sprawdzone przez Master Sędziego na dwa (2) tygodnie przez zawodami. Występujący będą dyskwalifikowani, jeśli nie będą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



Męskie szorty

Damskie szorty

11.5. Długie szorty, legginsy lub spodnie mogą być noszone, sukienki również są dozwolone

11.6. Odzież używana do dodatkowej przyczepności ciała, dłoni lub stóp jest zabroniona, chyba że dostarczona zostanie dokumentacja medyczna.

11.7. 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.

11.8. Kostium nie może zawierać:
- Bielizny.
- Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
- Skóry, lateksu, PVC lub kauczuku.
- Części metalowe.
- Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
- Olejek czy balsam na jakąkolwiek część ciała.

11.9. 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.

11.10. Kostium musi być wolny od logo sponsorów.

11.11. Niedozwolone są tatuaże ofensywne: symbole wyższości i rasizmu lub obraźliwe obrazy przemocy. Niewłaściwe tatuaże muszą być przykryte zwykłym bandażem. Makijaż tatuażu jest niedozwolony.

11.12. Podczas ceremonii wręczenia medalu na scenę nie można wkładać żadnych toreb / plecaków. Podczas ceremonii medalowej należy nosić dres.

11.13. Wszyscy wykonawcy i ich trenerzy zarejestrowani w IPSF muszą mieć dresy zgodnie z wymaganiami określonymi poniżej:
- Dresy narodowe, noszone podczas WAPC muszą spełniać określone kryteria zawarte w Dodatku o Dresach, wyszczególnionego jako odrębny dokument. Proszę odnieść się do tego dokumentu aby poznać zasady I regulacje dotyczące dresów.

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 rury podczas występu. Ludzkie rekwizyty mogą pomóc wykonawcy (wykonawcom) bez kontaktu z rurą lub podnoszenia wykonawcy (wykonawców), a czas pomocy jest ograniczony do 45 sekund bez kary (patrz kary dla sędziego Mater). Czas pomocy definiowany jest jako każdy moment, kiedy przynajmniej jeden ludzki rekwizyt pousza 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. Ludzki rekwizyt musi mieć ukończone przynajmniej 10 lat na pierwszy dzień WPAC.

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, niełamliwym 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.
- Mouthpiece lub "Iron Jaw"
- Jakikolwiek sprzęt do zawieszenia (np. na włosach)

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 rurę. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika. Proszę odnieść się do strony IPSF, po pełną listę środków.

15. SCENA

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

16. RURY

16.1. Rurami na zawody są mosiężne rury, szerokości 45mm, cztery (4) metry wykorzystywanej wysokości i wykonane z jednego kawałka.

16.2. Wszyscy zawodnicy muszą wybrać konfigurację rur. Musi być ona wskazana w aplikacji.

16.3. Czyszczenie rur:

- Wszystkie rury muszą być czyszczone przed każdym zawodnikiem przez minimum dwie (2) osoby czyszczące (jedna lub dwie osoby na rurę). Rury powinny być czyszczone całościowo; najpierw mokrą szmatką z płynem odtłuszczającym, potem suchą szmatką/ręcznikiem.
- Zawodnicy mogą sprawdzić rury przed rozpoczęciem występu i mogą poprosić o ponowne czyszczenie.
- Zawodnicy mogą czyścić rury samemu, jeśli mają taką potrzebę, jednak muszą używać produktów czyszczących dostarczonych przez organizatora.
- Zabronione jest czyszczenie rur własnymi produktami do czyszczenia. Wyjątkiem są ciężkie alergie, które muszą być udokumentowane medycznie.
- Wszystkie informacje artystyczne zostaną przekazane przez organizatora konkursu.

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. Ocenianie dodawane przez kolektora.

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. Żadna przemoc na scenie nie będzie dozwolona.
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.
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. Świadome dotykanie mocowania lub kratownicy scenicznej podczas występu. Dotyczy to również świadomego dotykania tła na scenie podczas wykonywania układu, bocznych banerów/ścian i otoczki dookoła sceny (linii oddzielającej).
19.10. Niedozwolona choreografia czy kostium.
19.11. Przybycie spóźnionym na rejestrację i próby bez ważnego powodu lub brak uczestnictwa w ceremonii otwarcia bez pisemnej zgody Organizatora).
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 wulgarnego języka lub gestów wobec każdego oficjela IPSF.
19.19. Brak przesłania Formularza dotyczącego Tematu / Technicznego powyżej 5 dni opóźnienia.

20. WYNIKI

20.1. Wszystkie wyniki są zebrane przez komputer.
20.2. Wyniki będą ogłoszona na koniec zawodów. Wykonawcy otrzymają zestawienie swoich wyników tylko z poszczególnych sekcji.
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 WAPC, 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 Pole 20XX. W kategoriach Open, każdy zawodnik walczy o tytuł Open Artistic Pole Sports Champion 20XX.
21.2. Tylko sportowe buty treningowe lub baletki są dozwolone na scenę podczas ceremonii medalowej.

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.

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.

22.12. Ostatecznie obowiązkiem sportowca/wykonawcy jest zapewnienie przestrzegania wszystkich zasad i przepisów. Jeśli zaistnieje zasada, która została naruszona, ale nie została wyegzekwowana podczas procesu sprawdzania Sędziego Głównego/Sędziego Głównego, zawodnikowi/wykonawcy nadal może zostać potrącona kara za naruszenie tego przepisu podczas zawodów

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**.

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 regulacje 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 rur i je przetestować.

23.11. Udostępnić możliwość próby rur dla zawodników przed rozpoczęciem zawodów.

23.12. Zorganizować czyszczenie rur 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 rury czy sceny. Następnie do Organizatora należy ustalenie szczegółów z Sędzią Głównym.

24. TRENERZY

24.1. Aby zostać trenerem zarejestrowanym w IPSF, trener musi ukończyć co najmniej kurs Kodeksu Punktów odpowiedni dla urządzenia, na którym trenuje (tj. jeśli trenuje Aerial Hoop, trener musi ukończyć kurs Kodeksu Punktów Aerial

Hoop w roku zawodów), a także kwalifikacja z anatomii (która obejmuje rozgrzewkę i zakończenie zajęć, a kurs obejmuje egzamin – może to być kurs uniwersytecki lub IPSF Kurs anatomii, fizjologii i biomechaniki). Gorąco polecamy także kurs trenerski. Trener powinien następnie przedłożyć te kwalifikacje IPSF i będzie zobowiązany do uiszczenia opłaty rejestracyjnej. Opłata ta obowiązuje za rok.

24.2. Wszyscy trenerzy podpisujący karty tematów artystycznych zawodników muszą być trenerami zarejestrowanymi w IPSF. Tylko uznany przez IPSF Trener, który podpisze formularze, będzie uważany za trenera zawodnika i dlatego tylko ten trener będzie mógł skorzystać z tej funkcji I przywilejów towarzyszących temu tytułowi. Trenerzy mogą podpisywać formularze wyłącznie w tych dyscyplinach, w których posiadają kwalifikacje trenera zarejestrowanego w IPSF (tj. jeśli trener jest zarejestrowany jako trener Aerial Hoop, nie może podpisać formularza zgłoszenia do zawodów z rury lub Aerial Pole).

Skargi i Odwołania

25. 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.

Finaliści (W przypadku eliminacji)

Finaliści 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 zawołanie, 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 WAPC w światowym rankingu IPSF.

Przewodnik po Twoich wynikach

Proszę zobacz 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 evencie.

Kontekst

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

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

Oczekiwanie Informowania Organizatora Zawodów

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

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

IPSF Procedury Powiadamiania

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

Sankcje

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

DODATEK 1

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 skrętne 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).

PROHIBITED ELEMENTS/MOVEMENTS		
CODE NR.	**NAME**	**LINK**
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html

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

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

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

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

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

OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY

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

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

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

Zasadniczo nie dopuszcza się elementów / ruchów o skręcie przekraczającym 720°.
W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

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

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

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

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