

Międzynarodowa Federacja Sportów Pole i Aerial

Mistrzostwa Aerial Sports

Kodeks Punktów Aerial hoop 2021-2023



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Dokument ten może być używany wyłącznie na potrzeby zawodów aprobowanych przez International Pole Sports Federation.

Wykorzystywanie, rozpowszechnianie lub kopiowanie Kodeksu Punktów, bez wyraźnej zgody IPSF, jest przestępstwem.



Spis Treści

WSTĘP	4
BONUSY TECHNICZNE	5
SOLIŚCI – Pojedyncze Punkty Bonusowe (przyznawane za każde):.....	5
DUETY – Pojedyncze Punkty Bonusowe (przyznawane za każde):.....	6
SOLIŚCI – Całościowe Punkty Bonusowe (przyznawane jednorazowo):	6
Dodatkowe Punkty Bonusowe (tylko Soliści):	7
DUETY – Całościowe Punkty Bonusowe (przyznawane jednorazowo):.....	7
Dodatkowe Bonusy Punktowe (tylko Duety):.....	7
Odjęcia:.....	8
ODJĘCIA TECHNICZNE	8
SOLIŚCI/ DUETY – Pojedyncze Odjęcia (odejmowane za każde):	8
SOLIŚCI/ DUETY – Całościowe Odjęcia (odejmowane jednorazowo):	9
PREZENTACJA ARTYSTYCZNA I CHOREOGRAFIA	9
SOLIŚCI/ DUETY – Bonusy Artystyczne:	9
SOLIŚCI/ DUETY – Bonusy Choreograficzne:.....	10
SOLIŚCI/ DUETY – Pojedyncze Odjęcia (odejmowane za każde):	10
SOLIŚCI/ DUETY – Całościowe Odjęcia (odejmowane jednorazowo):	10
FIGURY OBOWIĄZKOWE	11
Podział W Kategoriach.....	12
Wymagania Punktowe W Figurach Obowiązkowych	12
Odjęcia Figur Obowiązkowych	13
DEFINICJE MINIMALNYCH WYMAGAŃ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	14
RUCHY ZABRONIONE I KARY:	16
KARY GŁÓWNEGO SĘDZIEGO:	17
FIGURY OBOWIĄZKOWE - SOLIŚCI	19
Elementy Rozciągnięcia (Flexibility Elements).....	19
Elementy Siłowe (Strength Elements)	45
Elementy Balansu (Balance Based Elements).....	56
FIGURY OBOWIĄZKOWE - DUETY	62
Elementy Synchroniczne Równoległe (Synchronised Parallel Elements)	62
Elementy Synchroniczne Blokujące I Balansu (Synchronised Interlocking and Balance Elements)	63
Elementy Balansu Oparte na Partnerze (Balance Based Partner Elements)	67
Elementy Latające z Partnerem – obydwójce partnerów muszą mieć kontakt z kołem (Flying Partner Elements)	79
Elementy Latające z Partnerem – Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem (Flying Partner Elements) ..	86
FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	93
FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH	97
SŁOWNIK:	100
NARODOWE / REGIONALNE MISTRZOSTWA – AERIAL HOOP ZASADY I REGULACJE	107
DEFINICJE	107
WYBÓR	107
1. Sekcja	107
2. Kategorie.....	108
3. Wiek	108
4. Proces Wyboru Zawodnika	108
PROCES APLIKACJI	109

5. Aplikacja Wstępna.....	109
6. Wybór Muzyki	110
7. Arkusze Punktacyjne	110
PROCES REJESTRACJI	111
8. Rejestracja Zawodnika	111
ZAWODY	111
9. Czas Występu	111
10. Kostium	112
11. Włosy i Makijaż	114
12. Środki Zwiększające Przyczepność (Gripy)	114
13. Scena	114
14. Aerial Hoop	114
15. Filmowanie.....	115
SĘDZIOWANIE	115
16. Sędziowie i System Sędziowski	115
17. Kary	116
18. Wyniki	116
19. Nagrody.....	117
20. Trenerzy	117
21. Dyskwalifikacja	117
REGULACJE MEDYCZNE I DOPINGOWE	118
22. Sankcje Związane z Dopowaniem	118
23. Określenie Płci w Sporcie	118
PRAWA I OBOWIĄZKI	118
24. Prawa i Obowiązki Zawodnika	118
25. Prawa i Obowiązki Organizatora	119
SKARGI I ODWOŁANIA.....	120
26. System Oceniania.....	120
<u>DODATEK 1</u>	123
<u>DODATEK 2</u>	133
<u>WORLD AERIAL HOOP SPORTS COMPETITION RULES</u>	133
WYBÓR	133
1. Sekcja - Elite	133
2. Kategorie	133
4. Proces Wyboru Zawodnika	133
PROCES APLIKACJI	134
5. Aplikacja Wstępna.....	134
6. Wybór Muzyki	134
PROCES REJESTRACJI	134
8. Rejestracja Zawodnika	134
WSPÓŁZAWODNICTWO	135
10. Strój.....	135
19. Nagrody.....	135
20. Trenerzy	135

Wstęp

System punktacji IPSF składa się z czterech części: Bonusów Technicznych, Odjęć Technicznych, Prezentacji Artystycznej i Choreograficznej oraz Figur Obowiązkowych; zawodnicy będą oceniani we wszystkich czterech sekcjach. Końcowy wynik to połączenie punktacji figur obowiązkowych + bonusów technicznych + odjęć technicznych + prezentacja artystyczna i choreograficzna. W przypadku remisu zwycięzcą zostanie zawodnik z najwyższym wynikiem w odliczeniach technicznych. Ważne jest, aby zawodnik włączył wszystkie sekcje do swojej choreografii, aby uzyskać jak najwięcej punktów. System punktacji nie tylko zachęca i promuje dobrze wyważony układ, ale także dobrze wyszkolonego i wszechstronnego sportowca. Minimalny ogólny wynik, jaki sportowiec może otrzymać, wynosi zero. Wszyscy sportowcy muszą używać koła cyrkowego zatwierdzonego przez IPSF z dwoma punktami zaczepienia. Szczegóły dotyczące średnicy, wysokości i innych cech aerial hoop, patrz zasady i przepisy oraz normy dotyczące urządzeń. Definicje różnych terminów znajdują się w słowniczku.

Sekcje

- Amatorzy/-ki
- Profesjonaliści/-ki
- Elite

Kategorie

- Novice (Mieszane)
- Juniorzy (Mieszane)
- Seniorki Kobiety
- Seniorzy Mężczyźni
- Masterki 40+ Kobiety
- Mastersi 40+ Mężczyźni
- Duety Młodziki (Mieszane)
- Duety Seniorzy (Mieszane)

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

Poniżej znajduje się krótkie podsumowanie tego, czego będą poszukiwać sędziowie. Szczegóły wszystkich czterech sekcji znajdują się w tym dokumencie, aby umożliwić sportowcom stworzenie udanej rutyny.

Bonusy Techniczne

- Pojedyncze bonusy punktowe przyznawane są za każdym razem, kiedy element / ruch bonusowy zostanie wykonany.
- Całościowe bonusy punktowe są przyznawane za trudność choreografii w przeciągu całego układu.

Odjęcia Techniczne

- Pojedyncze odjęcia naliczane są za każdym razem, kiedy przewinienie jest zauważone w trakcie choreografii.
- Całościowe odjęcia naliczane są raz w ciągu całej choreografii.

Prezentacja Artystyczna i Choreografia

- Punkty są naliczane za artyzm i choreografię.
- Punkty są odejmowane za każde naruszenie podczas układu.

Figury Obowiązkowe

- Dziewięć lub jedenaście obowiązkowych elementów jest wymaganych od zawodników, zależnie od ich sekcji i kategorii. Proszę zapoznać się z sekcją figur obowiązkowych dla szczegółów z każdej sekcji/kategorii.

Kary Głównego Sędziego

- Kary przyznawane są za każde naruszenie i złamanie zasad i regulacji.
- Kary mogą być przyznawane przed, w trakcie oraz po występie zawodnika.

Proszę zobaczyć Zasady i Regulacje dla wytycznych dotyczących muzyki, włosów, makijażu, kostiumu i grip'ów.

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

Zauważ: Zawodnik będzie ukarany za niestosowanie zasad IPSF, regulacji i Kodeksu Etyki. Te kary mogą być przyznane przed, w trakcie lub po występie zawodnika i, jeśli jest to konieczne, mogą być nawet przyznane po zakończeniu zawodów, co może wpłynąć na oficjalny ranking.

Bonusy Techniczne

Maksymalnie 25.0 punktów może zostać przyznanych w bonusach technicznych. Należy pamiętać, że wszystkie bonusy techniczne muszą być wykonywane w powietrzu, chyba że określono inaczej. Ta sekcja jest do oceny trudności kombinacji, dynamicznych momentów i przejść do i z trików na kole, jak i również duetowych synchronów/blokowań/balansu i trików na kole w parach. Sędziowie będą szukali trików prezentowanych z lekkością i gracją. Wszyscy zawodnicy muszą wypełnić Formularz Bonusów Technicznych, gdzie zanotowane będą bonusowe elementy w kolejności wykonywania; zawodnicy muszą przestać formularz niezależnie od tego, czy bonusowe elementy będą zawarte w choreografii, czy też nie. Powtórzenie konkretnego indywidualnego bonusu będzie punktowane tylko pierwsze dwa razy, tzn. sportowcy, wykonujący kilkakrotnie to samo JO, będą punktowani tylko za pierwsze dwa wykonania. Przykładowy formularz można znaleźć na końcu Kodeksu Punktów. Ta sekcja jest podzielona na następujące obszary:

SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE ZA KAŻDE):

Łączna suma wszystkich pojedynczych bonusów punktowych wskazanych w Formularzu Bonusów Technicznych nie może być wyższa niż 14.0.

Akrobatyczne chwyt: AC (Maks. +2.0 pkt.)

Akrobatyczne chwyt są zdefiniowane jako przerwa w kontakcie z kołem, podczas której żadna część ciała nie dotyka koła przez krótki moment, po czym koło jest łapane ponownie. Zawodnik może poruszać się w górę lub w dół obręczy i/lub zmieniać kierunki/pozycje podczas prezentowania akrobatycznego chwytu. **+0.5**

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

Odnosi się to do wszystkich spinów połączonych ze spinem (zobacz definicję spinu). Każdy spin w tej kombinacji musi być w pełni obrócony 720° przed zmianą na kolejną pozycję spinu (gdzie musi być zawarta zmiana ułożenia ciała), a przejście musi być bezpośrednie. Spin liczony jest od momentu, kiedy pozycja ciała jest ułożona. **+0.5**

Trzy spiny mogą być połączone w ten bonus techniczny. Kiedy trzy spiny są połączone, aby uzyskać wartość punktową 1.0, każdy spin musi mieć rotację 720° w konkretnej pozycji ciała i musi zawierać zmiany ułożenia ciała; kod do zapisu to **SP/SP. +1.0**

Dynamiczna kombinacja na kole: DC (Maks. +4.0 pkt)

Dynamiczna kombinacja odnosi się do połączenia dwóch oddzielnych dynamicznych ruchów (zobacz definicję dynamicznych ruchów) gdzie ciało ma dużą kontrolę nad pędem. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły dośrodkowej, gdzie co najmniej jedna część ciała jest uwolniona od koła. Dynamiczne ruchy mogą zawierać rolki, akrobatyczne chwyt, zeskoki itp. Aby uzyskać ten bonus, powinien być zaprezentowany jako szybkie elementy bez przerwy pomiędzy dwoma dynamicznymi ruchami. **+0.5**

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

Podłogowe salto kontaktowe odnosi się do salta, które jest wykonywane na kole, rozpoczynając je i/lub kończąc na podłodze, gdzie ruch może odbywać się w tył, w przód lub na boki. Podczas tego przewrotu, zawodnik powinien mieć kontakt zarówno z kołem jak i podłogą. Przewrót musi być w pełnej rotacji, z głową nad stopami (tj. pełną rotacją 360°) w sposób dynamiczny, zachowując kontakt z kołem. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+0.3**

Dropy Na Kole: HD (Maks. +0.8 pkt.)

Nagły, kontrolowany i niespodziewany ruch z jednego element do drugiego, na kole. W trakcie wykonywania dropu na kole brak jest kontaktu z kołem (aczkolwiek kontakt na początku i/lub na końcu jest dozwolony). Przynajmniej jedna część ciała powinna być odsunięta od koła podczas dropu. **+0.2**

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

Zeskoki odnoszą się do zeskoku wykonanego z pozycji startowej na kole, a zakończone pozycją na podłodze, z daleka od koła. Wskoki odnoszą się do wskoku wykonanego z pozycji startowej na podłodze, z daleka od koła, a kończąc pozycją na kole. Nie może być kontaktu z obręczą pomiędzy pozycją startową, a pozycją końcową, a skok musi być dynamiczny (np. nie może to być podniesienie z podłogi). **+0.2**

Rolki: Podwójne Rolki: DR (Maks. +0.8 pkt.)

Rolki odnoszą się do kombinacji dwóch x 360° rotacji, które są prezentowane z ciałem w kontrolowanym pędzie. Podwójne rolki powinny być wykonane w szybkich powtórzeniach bez przerwy pomiędzy dwoma rolowaniami, aby uzyskać ten bonus. Każde rolowanie musi być bez kontaktu z podłogą. Powtórzenie podwójnych rolek może być nagrodzone maksymalnie dwa razy. Podwójne rolki mogą być wykonywane do przodu, do tyłu lub na boki. **+0.2**

Rolki: Pojedyncze Rolki: SR (Maks. +0.2 pkt.)

Pojedyncze rolki odnosi się do rotacji, która jest prezentowana z ciałem w kontrolowanym pędzie. Pojedyncza rolka powinna być wykonana bez kontaktu z podłogą. Pojedyncza rolka może być wykonywana do przodu, do tyłu lub na boki. **+0.1**

DUETY – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):

Zauważ: Wszystkie opisy dla solistów dotyczą również duetów. Łączna suma wszystkich pojedynczych bonusów wskazanych w Formularzu Bonusów Technicznych nie może być wyższa niż 10.0.

Akrobatyczne chwyt w synchronie: AC/SYN (Maks. +1.0 pkt)

Obydwoje partnerów musi prezentować akrobatyczne chwyt w synchronie. **+0.5**

Kombinacja spinu z drugim spinem w synchronie: SP/SYN (Maks. +1.0 pkt)

Obydwoje partnerów musi prezentować dwa spiny kolejno i synchronicznie, aby otrzymać bonus. Muszą być to te same spiny lub spiny w odbiciu lustrzanym. Rotacja 720° musi być kompletna i musi zawierać zmianę ułożenia ciała (zobacz definicję spinu). **+0.5** Trzy spiny mogą być połączone, aby uzyskać ten bonus. Muszą to być te same spiny lub spiny w odbiciu lustrzanym. Kiedy połączone są trzy spiny dla uzyskania wartości punktowej 1.0, każdy spin musi być w konkretnej pozycji i rotacji 720° i musi zawierać zmianę pozycji ciała; kod do zapisu to **SP/SP/SYN. +1.0**

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

Obaj partnerzy prezentują podłogowe salta kontaktowe w synchronie, aby otrzymać ten bonus. **+0.3**

Dropy na kole w synchronie: HD/SYN (Maks. +0.8 pkt)

Dropy muszą być wykonane w pełnym synchronie. **+0.2**

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

Muszą być wykonane w pełnym synchronie. Obydwoje partnerów muszą zaczynać i kończyć w tym samym czasie. **+0.2**

Łapanie / wyrzucanie partnera z koła do partnera lub z partnera na koło – Oparte na podłodze: PCT (Maks. +0.8 pkt)

Łapanie partnera odnosi się do jednego partnera startującego z pozycji na obręczy i wskakującego w ramiona drugiego partnera, który jest na podłodze. Wyrzucanie partnera odnosi się do dwóch partnerów rozpoczynających na podłodze, a jeden partner wyrzuca drugiego do pozycji na koło. (Zobacz definicję rzutu) **+0.4**

Łapanie partnera z koła – Oparte na kole: HPC (Maks. +0.6)

Łapanie partnera odnosi się do jednego partnera w pozycji startowej na kole, który puszcza obręcz i zostaje łapany przez drugiego partnera, znajdującego się na obręczy, gdzie kontakt z podłogą jest zabroniony. **+0.6**

Rolki: Podwójne rolki w synchronie: DR/SYN (Maks. +0.8 pkt)

Muszą być prezentowane w pełnym synchronie. **+0.2**

Rolki: Pojedyncze rolki w synchronie: SR/SYN (Maks. +0.2 pkt)

Muszą być prezentowane w pełnym synchronie. **+0.1**

Synchroniczne dynamiczne kombinacje na kole: DC/SYN (Maks. +2.0 pkt)

Muszą być wykonywane w pełnym synchronie. **+0.5**

SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO):

Poziom trudności (LOD) odnosi się do elementów i kombinacji elementów. (Zobacz definicje LOD).

Proszę zauważyć: Zawodnikom będą przyznawane punkty na podstawie średniej LOD wszystkich elementów w choreografii.

0 = łatwe 0.5 = średnie 1.0 = trudne 1.5 = bardzo trudne 2.0 = ekstremalnie trudne.

Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0)

Elastyczność odnosi się do elastyczności nóg, pleców, bioder i ramion. Aby pokazać sędziom najwyższe LOD, sportowiec powinien wykonywać ruchy, kombinacje i przejścia z pełnym wyciągnięciem i mobilnością.

Przejścia na kole (Maks. +2.0)

Przejścia odnoszą się do wejść i wyjść z elementów, również na i poza kołem, z podłogi na obręcz i z obręczy na podłogę. Aby pokazać najwyższy poziom trudności (LOD), sportowiec musi wykazywać płynność ruchu i dobre ułożenie ciała. Sportowiec musi wykonywać przejścia z precyzją i łatwością.

Elementy siły (Maks. +2.0)

Siła odnosi się do siły ramion, rdzenia i nóg. Aby pokazać sędziom najwyższe LOD, zawodnik powinien wykonać elementy i kombinacje siły zarówno w górnej części ciała jak i rdzenia. Trzymanie i kontrolowanie elementu siły (takiego jak front plank) przez dwie (2) sekundy lub dłużej spowoduje otrzymanie wyższego LOD.

Elementy balansu (Maks. +2.0)

Elementy równowagi odnoszą się do balansu różnych części ciała, np. brzuch, biodra, plecy, ramiona, nogi. Trzymanie i kontrolowanie balansu przez dwie (2) sekundy lub dłużej spowoduje otrzymanie wyższego LOD.

Dynamiczne ruchy/kombinacje (Maks. +2.0)

Dynamiczne ruchy i kombinacje odnoszą się do rolowania wokół obręczy, mocnych swingów, zmian chwytów w ruchu, dropów i innych elementów dynamicznych, wykazujących wysoką kontrolę nad ciałem i dobre umiejętności akrobatyczne. Aby otrzymać najwyższe LOD, sportowiec musi wykazywać różnorodność ruchów dynamicznych, które wymagają ekstremalnej kontroli ciała.

DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO SOLIŚCI):

Soliści mogą otrzymać punkty bonusowe za:

- Zawodnik może otrzymać dodatkowy bonus, jeśli uda się jej/jemu wykonać elementy na 3 poziomach obręczy: dolnej belce, środkowej części obręczy i na górnej belce. Zobacz definicję trzech poziomów koła w słowniku. **+1.0**

DUETY – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):

Zauważ: Wszystkie opisy dla solistów dotyczą również duetów. LOD każdego z partnerów będzie brane pod uwagę przy finałowej ocenie.

Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0)

Rozciągnięcie obydwu partnerów będzie brane pod uwagę i oceniane.

Elementy siły (Maks. +2.0)

Siła obydwu partnerów będzie brana pod uwagę i oceniana.

Elementy latające z partnerem (Maks. +2.0)

Zobacz definicję w słowniku.

Przejścia na kole (Maks. +2.0)

Przejścia obojga partnerów będą brane pod uwagę i oceniane.

Dynamiczne ruchy / kombinacje (Maks. +2.0)

Ruchy obydwu partnerów będą brane pod uwagę i oceniane.

Synchroniczne elementy równoległe / blokujące i balansu (Maks. +2.0)

Zobacz słownik dla definicji.

Elementy balansu oparte na partnerze (Maks. +2.0)

Zobacz słownik dla definicji.

DODATKOWE BONUSY PUNKTOWE (TYLKO DUETY):

Duety mogą mieć przyznane dodatkowe punkty bonusowe za:

- Oba partnerzy pokazują, że mogą łąpać i latać równo w ramach układu. Ten bonus jest zależny od oceny wszystkich ruchów, które wymagają od sportowców łąpania i latania, a nie tylko do elementów FLY. **+1.0**

ODJĘCIA:

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

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

Odjęcia Techniczne

Maksymalnie 25.0 punktów może być odliczonych w Odjęciach Technicznych. Ta sekcja ma na celu odjęcie punktów za złe wykonanie wszystkich elementów (w tym obowiązkowych). Sędziowie proszeni są również o odjęcie punktów za utratę równowagi, upadki i niewykonanie wymaganego elementu. Liczba odliczonych punktów zależy od poziomu naruszenia. Ruchy są podzielone na następujące sekcje:

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

Upadek

Definicja upadku to nagły gwałtowny niekontrolowany spadek na podłogę. Może on być z dowolnej pozycji na lub poza obręczą.

-3.0

Brak synchronizacji elementów (Duety)

Brak synchroniczności elementu odnosi się do partnerów wykonujących element w sposób nieskoordynowany / niesynchronizowany i nie w tym samym czasie. **-0.5**

Słabe wykonanie i nieprawidłowe linie

Wykonywanie elementów obręczy musi posiadać następujące elementy:

- *Proste kolana i palce* – Kolano i palec u nogi powinny być wyrównane. Od rzepki do dużego palca powinna być prosta linia. Stopa i palce powinny być obciążone. Palce nie powinny być zaciśnięte ani wykazywać napięcia. Bez zbędnego chwytania lub chwytania obręczy palcami. **-0.1**
- *Czyste linie* – Nogi i ręce powinny być prawidłowo ustawione, a przy pełnym wyprostowaniu stopy i palce powinny być obciążone. Palce i palce u stóp nie powinny wykazywać napięcia, a stóp nie należy zadzierać (fleksować), chyba że wykonasz chód powietrzny lub jeśli jest to wybór choreograficzny. **-0.1**
- *Wyciąganie* – Nogi, ramiona, plecy, szyja, nadgarstek i linia tułowia powinny być całkowicie wydłużone. Ramiona i / lub plecy nie powinny być zaokrąglone, a głowa powinna być wysoko, bez naprężenia. **-0.1**
- *Postawa* – Prawidłowe ustawienie ciała powinno być stosowane na obręczy i poza nią. Wszystkie ruchy ciała muszą być kontrolowane. **-0.1**

Uboga prezentacja elementu

Odnosi się to do elementów wykonanych ze złym ustawieniem lub złym kątem do sędziów, aby element nie był w pełni widoczny. Odnosi się to również do prezentowanych elementów ukazujących niekorzystną część ciała. **-0.5**

Ubogie wejścia i wyjścia z elementów na i poza obręczą

Ubogie przejście występuje wtedy, gdy sportowiec nie wykonuje płynnie wejścia i wyjścia z elementów, np. nagłe niekontrolowane wejście / wyjście nie zostało wykonane z łatwością i wdziękiem. Przejścia powinny wydawać się łatwe. **-0.5**

Poślizgnięcia się lub utrata balansu

Definicja poślizgu lub utraty równowagi występuje wtedy, gdy sportowiec wykonuje ruch i chwilowo oraz przypadkowo traci kontrolę nad równowagą lub pozycją swojego ciała lub części ciała na obręczy lub poza nią. Musi to być tylko na krótką chwilę, a sportowiec jest w stanie niemal natychmiast poprawić swoją pozycję (patrz Upadek). **-1.0**

Dotknięcie system kratownicy podczas choreografii

Surowo zabrania się dotykania lub używania systemu kratownicy podczas rutyny. Obejmuje to dotykanie tła, dowolnego oświetlenia, które może znajdować się za obszarem sceny lub wychodzenie poza granice. Sportowcy mogą mieć kontakt tylko z obręczą, zawieszami przytrzymującymi obręcz i podłogą. **-1.0**

SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):

Nieużywanie koła podczas obrotu (Soliści i Duety)

Zawodnik / sportowcy zostaną ukarani za to, że nie obracają obręczy co najmniej dwa razy (obroty 2 x 720° z pędem) (patrz definicja używania obręczy podczas wirowania) podczas układu. Dla duetów oboje partnerów musi obracać się na kole jednocześnie, w sposób zsynchronizowany (obroty 2 x 720° z pędem) **-2.0**

Brak synchronu (Duety)

Sportowcy otrzymają odliczenie, jeśli nie wykonają swojej rutyny w sposób zsynchronizowany przez co najmniej 70%, zarówno na obręczy, jak i na podłodze. **-2.0**

Prezentacja Artystyczna i Choreografia

W prezentacji artystycznej i choreograficznej można uzyskać maksymalnie 20.0 punktów. Ta sekcja ma na celu ocenę prezentacji artystycznej, interpretacji i występu sportowca. Prezentacja artystyczna to sposób, w jaki zawodnik wyraża i przedstawia siebie sędziom. Sędziowie ocenią zdolność sportowca do przekazywania emocji i ekspresji poprzez ruch. Powinni być pewni siebie, angażujący, zabawni i wykazywać wysoki poziom obecności na scenie w każdym elemencie swojego występu na i poza obręczą. Kostium, muzyka i występ powinny odzwierciedlać się nawzajem. Sportowiec powinien stworzyć oryginalny występ i zaprezentować niepowtarzalny styl. Cały układ powinien być zaprezentowany płynnie i bez wysiłku, zapewniając pokazanie wzlotów i upadków (odcieni). Sędziowie ocenią zdolność sportowca do wykonywania tańca i akrobatycznej choreografii, która jest wykonywana z wyobraźnią, płynnością i sprytem. Oceniając prezentację artystyczną i choreograficzną, sędziowie będą brać pod uwagę zarówno nowość, jak i różnorodność.

Cała praca, w której zawodnik nie ma styczności z kołem, musi być ograniczona do maksimum 40 sekund dla całkowitej długości choreografii. Uwaga: patrz kary Sędziego Głównego.

SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE:

Poziom kreatywności odnosi się do całej choreografii na obręczy i poza nią.

Uwaga: Zawodnicy otrzymają punkty na podstawie ogólnej większości rutyny.

0 = uboga	Prawie nieistniejąca, mniej niż 20% układu
0.5 = niewielka	Mała ilość, pomiędzy 20% -40% układu
1.0 = dobra	Odpowiednia ilość, pomiędzy 40% - 60% układu
1.5 = bardzo dobra	Duża ilość, pomiędzy 60% - 80% układu
2.0 = ekstremalna	Ponad 80% układu

Równowaga choreografii (Maks. +2.0)

Równowaga oznacza zdolność zawodnika do stworzenia dobrze wyważonej choreografii, która ma taką samą liczbę różnych elementów. Sportowiec powinien stworzyć zrównoważoną choreografię z różnych rodzajów trików, np. elastyczność, siła, równowaga, dynamiczne ruchy, ruchy akrobatyczne i przejścia, integrując je w choreografię z występami scenicznymi i treściami artystycznymi, wykorzystując także spinning obręczy.

Pewność siebie (Maks. +2.0)

Zaufanie oznacza poziom zaufania sportowca do swojego układu. Zawodnik nie powinien wykazywać nerwów, ale raczej nosić się z pewnością siebie i angażować się, dowodzić sceną i uwagą publiczności, dzięki czemu cała rutyna wydaje się wiarygodna.

Płynność (flow) (Maks. +2.0)

Flow odnosi się do zdolności zawodnika do zapewnienia płynnego i łatwego prezentowania się. Sportowiec powinien wykazywać płynność na obręczy, z podłogi na obręcz, z obręczy na podłogę oraz z podłogi do stania lub ze stania na podłogę. Sekwencje, triki, przejścia, choreografia i / lub gimnastyka i ruchy akrobatyczne powinny być płynne, gładkie, naturalne, bezbłędne i wdzięczne. Ruch do i z elementów powinien przebiegać bezbłędnie do następnego elementu. Rutyna nie powinna w żaden sposób wyglądać na podzieloną. Zawodnik zostanie oceniony nisko, jeśli wykona elementy i zaczeka na oklaski.

Interpretacja (Maks. +2.0)

Interpretacja odnosi się do zdolności sportowca do interpretacji muzyki, wyrazu twarzy, emocji, choreografii oraz stworzenia postaci lub historii. Zawodnik powinien stworzyć choreografię ukazującą światło, cień, odczucia i emocje muzyki. Powinni łączyć się z muzyką i wyrażać swoją ekspresję poprzez kostium, ciało i mimikę twarzy. Muszą pokazać, że potrafią popracować nad choreografią w takt muzyki i melodii.

Oryginalność całości prezentacji (Maks. +2.0)

Odnosi się to do różnorodności, oryginalności i kreatywności ogólnej wydajności trików i kombinacji, elementów i oryginalnych ruchów na obręczach oraz oryginalności choreografii w całej choreografii. Zawodnik powinien tworzyć oryginalne kombinacje trików i tworzyć nowe tematy w choreografii. Sędziowie szukają nie tylko jednej lub dwóch unikalnych sztuczek i kombinacji, ale także ogólnej oryginalności wszystkich elementów rutyny.

Oryginalność elementów (Maks. +2.0)

Odnosi się to do różnorodności, oryginalności i kreatywności ogólnej trików, elementów i ruchów na kole w całym układzie. Sportowcy zostaną ocenieni nisko, jeśli elementy, triki i ruchy staną się powtarzalne (na przykład, jeśli te same elementy/ruchy będą stosowane cały czas zamiast różnych elementów, trików i ruchów).

Oryginalność przejść w i z elementów (Maks. +2.0)

Odnosi się to do różnorodności, oryginalności i kreatywności wszystkich przejść, wejść i wyjść z trików i kombinacji w całej rutynie. Zawodnik powinien tworzyć nowe i oryginalne ruchy w celu przejścia między trikami oraz na i poza kołem.

Prezentacja sceniczna i charyzma (Maks. +2.0)

Zawodnik powinien skupić uwagę widzów. Powinien mieć całkowitą kontrolę nad swoim występem i zachowywać się w imponujący styl lub sposób, który jest zarówno angażujący, jak i charyzmatyczny.

SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:**Oryginalność Choreografii i Kompozycja całej choreografii (Maks. +2.0)**

Poziom różnorodności, oryginalności i kreatywności choreografii i kompozycji całej rutyny odnosi się do poziomu kreatywności ruchów na i poza obręczą. Choreografia to sztuka komponowania tańca, planowania i aranżacji ruchów, kroków i wzorów. Sędziowie szukają oryginalności w składzie choreografii, tj. w jaki sposób została ona złożona.

Oryginalność Pracy na podłodze (Floor work) (Maks. +2.0)

Poziom różnorodności, oryginalności i kreatywności pracy na podłodze odnosi się do choreograficznego połączenia kroków tanecznych i ruchów wykonywanych na podłodze bez kontaktu z obręczą. Obejmuje to między innymi złożoną choreografię taneczną, muzykalność, kreatywność i płynność. Sportowiec powinien tworzyć ruchy, które działają z rytmem muzyki, które odzwierciedlają ich choreografię oraz są wciągające i zabawne.

SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):**Powodowanie rozproszenia przez wokale słowne**

Do definicji wokalów zalicza się mówienie, sygnalizowanie, chrząkanie, krzyczenie, wiwatowanie i mówienie słów, ponieważ powoduje to rozproszenie uwagi. **-1.0**

Nieprawidłowe działanie lub problem z kostiumem

Definicja wadliwego działania kostiumu polega na tym, że część kostiumu przypadkowo upada (nie dotyczy to luźnych dekoracji podczas występu, na przykład diamentów, koralików, sekwencji lub piór spadających z kostiumów), odpada, zsuwa się lub przeszkadza w występie zawodnika. Nie należy tego mylić z celowym usunięciem odzieży, co stanowi bezpośrednie naruszenie zasady IPSF, zgodnie z którą nie należy zdejmować odzieży i może skutkować natychmiastową dyskwalifikacją z zawodów. **-1.0**

Wycieranie rąk w kostium, ciało, koło lub podłogę i/lub poprawianie włosów lub kostiumu

Suszenie lub wycieranie rąk na kostium, ciało, obręcz lub podłogę i / lub odrzucanie włosów z twarzy lub szyi, ciągnięcie lub poprawianie kostiumu. **-1.0**

Brak logicznego początku lub zakończenia choreografii i/lub rozpoczęcie lub zakończenie układu przed rozpoczęciem lub po zakończeniu muzyki

Ważne jest, aby zawodnik edytował swoją muzykę, aby odpowiadała ona zarówno początkowi, jak i końcowi choreografii. Powinien istnieć logiczny początek i koniec rutyny, która pasuje do muzyki. Zawodnicy muszą rozpocząć i zakończyć występ w pozycji na scenie, widocznej dla sędziów. Muszą rozpocząć swoją choreografię, gdy muzyka się rozpocznie i zatrzymać, gdy muzyka się skończy. **-1.0**

SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):**Brak włożenia wysiłku ani pomysłu w kostium**

Zawodnik musi brać udział w kostiumie odpowiednim do rywalizacji, a nie do treningu. Wymaga to uwzględnienia stylu, kroju i dekoracji przy wyborze kostiumu do zawodów. **-1.0**

Figury Obowiązkowe

Wszyscy sportowcy muszą wykonać przydzieloną liczbę obowiązkowych elementów. Wartość techniczna od +0.1 do +1.0 zostanie przyznana, jeśli zostaną spełnione minimalne wymagania, np. pozycja utrzymywana przez dwie sekundy, prawidłowy kąt szpagatu / ciała. Obowiązkiem sportowca jest wyraźne wykonanie obowiązkowego elementu przed sędziami. Zawodnik musi upewnić się, że wszystkie minimalne kryteria są dobrze widoczne dla sędziów. Może to wymagać od sportowca rotacji w całym swoim elemencie, aby pokazać wszystkie minimalne kryteria. Jeśli element obowiązkowy znajduje się na granicy, nie zostanie zaliczony. Elementy o wartości +0.1 są łatwiejsze niż te o wartości +1.0. Dopuszczalna wartość elementów obowiązkowych zależy od kategorii wiekowej i sekcji. Sędziowie zawsze oceniają zgodnie z kodem elementu w obowiązkowej formie (a nie nazwą elementu) i tylko pierwsze wykonanie elementu będzie oceniane. Element obowiązkowy nie będzie liczony po pierwszym podejściu, nawet jeśli element zostanie wykonany poprawnie później. Obowiązkowych elementów nie wolno powtarzać (tzn. pojedynczych elementów można użyć tylko raz). Powtórzenia tego samego elementu obowiązkowego nie zostaną ocenione, ale spowodują odjęcie punktów z powodu nieprawidłowego wypełnienia formularza i będą liczone jako brakujący element. Elementy obowiązkowe muszą być również utrzymywane w stałej pozycji, chyba że określono inaczej. Wszystkie obowiązkowe elementy znajdują się w pozycjach powietrznych. Zobacz podział kategorii poniżej.

Compulsory Code Key

F = Element rozciągnięcia (Flexibility element)

S = Element siłowy (Strength element)

B = Element Balansu (Balance element)

SYN = Synchroniczny element partnerowy (Synchronised partner element)

BLN = Partnerowy element balansu (Balance partner element)

FLY = Partnerowy element latający (Flying partner element)

Proszę zauważyć: Kiedy element duetowy opisany jest 'odnieść się do kryteriów minimalnych' lub kodem element, wówczas minimalne kryteria element dla solistów muszą zostać spełnione. Jeśli nazwa element jest wymieniona ale 'odnieść się do kryteriów minimalnych' lub kod elementu nie jest podany, wówczas zawodnik musi zaprezentować te samo ułożenie ciała w danej pozycji, ale nie jest wymagane spełnienie minimalnych kryteriów element dla solistów.

Elite

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

Zawodnik musi wybrać 11 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- dwa (2) elementy balansu
- jeden (1) element do wyboru przez zawodnika (z tego Kodeksu Punktów)

Novice

Zawodnik musi wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) element balansu
- dwa (2) elementy do wyboru przez zawodnika (z tego Kodeksu Punktów)

Duety - Seniorzy i Młodziki

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- cztery (4) synchroniczne elementy z partnerem, które muszą zawierać:
 - dwa (2) synchroniczne elementy równoległe
 - dwa (2) synchroniczne elementy blokujące i balansu
- dwa (2) elementy balansu oparte na partnerze
- trzy (3) elementy latające z partnerem, które muszą zawierać:
 - jeden (1) element, gdzie jeden z partnerów ma kontakt z kołem
 - jeden (1) element, gdzie obydwoje partnerów ma kontakt z kołem
 - jeden (1) element do wyboru przez zawodnika z elementów latających (z tego Kodeksu Punktów)

Profesjoniści/-ki*

Seniorzy/-ki and Masterzy/-ki 40+

Zawodnik musi wybrać 11 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- dwa (2) elementy balansu
- jeden (1) element do wyboru przez zawodnika (z tego Kodeksu Punktów)

Duety - Seniorzy

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- cztery (4) synchroniczne elementy z partnerem, które muszą zawierać:
 - dwa (2) synchroniczne elementy równoległe
 - dwa (2) synchroniczne elementy blokujące i balansu
- dwa (2) elementy balansu oparte na partnerze
- trzy (3) elementy latające z partnerem, które muszą zawierać:
 - jeden (1) element, gdzie jeden z partnerów ma kontakt z kołem
 - jeden (1) element, gdzie obydwójce partnerów ma kontakt z kołem
 - jeden (1) element do wyboru przez zawodnika z elementów latających (z tego Kodeksu Punktów)

***Proszę zauważyć: brak kategorii Novice, Juniorzy czy Młodzików**

Amatorzy/-ki

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

Zawodnik musi wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) element balansu
- dwa (2) elementy do wyboru przez zawodnika (z tego Kodeksu Punktów)

Duety - Seniorzy i Młodziki

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- cztery (4) elementy synchroniczne z partnerem, które muszą zawierać:
 - dwa (2) synchroniczne elementy równoległe
 - dwa (2) synchroniczne elementy blokujące i balansu
- dwa (2) elementy balansu oparte na partnerze
- trzy (3) elementy latające z partnerem, które muszą zawierać:
 - jeden (1) element, gdzie jeden z partnerów ma kontakt z kołem
 - jeden (1) element, gdzie obydwójce partnerów mają kontakt z kołem
 - jeden (1) element do wyboru przez zawodnika z elementów latających (z tego Kodeksu Punktów)

PODZIAŁ W KATEGORIACH

Uwaga: sportowcy nie mogą wybierać tego samego elementu dwa razy, nawet jeśli są wykonywane pod różnymi kątami szpagatu lub tolerancjami ciała.

Seniorzy/-ki, Masterzy/-ki 40+ i Duety Seniorzy:

Elite zawodnicy muszą wybrać elementy obowiązkowe z pomiędzy wartości technicznych +0.5 a +1.0

Profesjoniści/-ki zawodnicy muszą wybrać elementy obowiązkowe z pomiędzy wartości technicznych +0.3 a +0.8

Amatorzy/-ki zawodnicy muszą wybrać elementy obowiązkowe z pomiędzy wartości technicznych +0.1 a +0.5

Novice, Juniorzy i Duety Młodziki:

Elite zawodnicy muszą wybrać elementy obowiązkowe z pomiędzy wartości technicznych +0.3 a +0.8.

Amatorzy/-ki zawodnicy muszą wybrać elementy obowiązkowe z pomiędzy wartości technicznych +0.1 a +0.5.

Uwaga: sekcja profesjonalistów nie posiada kategorii Novice, Juniorzy czy Młodziki.

WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH

Uwaga: W przypadku nieprzebrzegania obowiązkowych wymagań punktowych lub jeśli maksymalny / minimalny wynik znajdzie się poza zalecanym zakresem, spowoduje to zastosowanie odliczenia -3 - proszę odnieść się do Odjęć Figur Obowiązkowych.

Wymagania Punktowe w Sekcji Elite

Seniorzy/-ki muszą mieć łączną wartość punktową od 7.7 do 11.0 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Masterzy/-ki 40+ muszą mieć łączną wartość punktową od 6.6 do 11.0 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Duety Seniorzy muszą mieć łączną wartość punktową od 6.0 do 9.0 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Juniorzy muszą mieć łączną wartość punktową od 5.5 do 8.8 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Novice muszą mieć łączną wartość punktową od 4.4 do 7.2 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Duety Młodziki muszą mieć łączną wartość punktową od 4.4 do 7.2 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Sekcji Profesjonaliści/-ki

Seniorzy/-ki muszą mieć łączną wartość punktową od 5.5 do 8.8 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Masterzy/-ki 40+ muszą mieć łączną wartość punktową od 5.5 do 8.8 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Duety Seniorzy muszą mieć łączną wartość punktową od 4.4 do 7.2 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Sekcji Amatorzy/-ki

Amatorzy/-ki (wszystkie kategorie wiekowe wliczając duety) muszą mieć łączną wartość punktową od 1.1 do 4.5 w swoich formularzach figur obowiązkowych

Sekcja	Kategoria	Liczba figur obowiązkowych	Dozwolony zakres punktowy pojedynczych elementów	Dozwolony zakres punktowy wszystkich elementów
Amatorzy/-ki	Wszystkie kategorie (Novice, Juniorzy, Seniorzy/-ki, Wszystkie Duety)	9	między +0.1 a +0.5	od 1.1 do 4.5
Profesjonaliści/-ki	Seniorzy/-ki i Masterzy/-ki 40+	11	między +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Profesjonaliści/-ki	Duety Seniorzy	9	między +0.3 a +0.8	od 4.4 do 7.2
Elite	Novice i Duety Młodziki	9	między +0.3 a +0.8	od 4.4 do 7.2
Elite	Juniorzy	11	między +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Elite	Seniorzy/-ki	11	między +0.5 a +1.0	od 7.7 do 11.0
Elite	Masterzy/-ki 40+	11	między +0.5 a +1.0	od 6.6 do 11.0
Elite	Duety Seniorzy	9	między +0.5 a +1.0	od 6.0 do 9.0

ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

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

Zawodnik może również dodatkowo otrzymać odjęcia za następujące:

- Niewykonanie jednego z wybranych elementów obowiązkowych lub jeśli element nie jest rozpoznawany jako element obowiązkowy. Jest to uważane za brakujący element i odejmowane za każdy **-3.0**
- Niespełnienie wymagań dotyczących minimalnej liczby punktów. Jest to jednorazowe odliczenie. **-3.0**
- Przekroczenie maksymalnej całkowitej liczby punktów dozwolonych dla wymagań punktowych. **-3.0**
- Jeśli wskazany zostanie element o wartości spoza dopuszczalnego zakresu, zostanie on uznany za brakujący element. **-3.0** za każdy
- Niewykonanie elementu wskazanego przez kod elementu (w przeciwieństwie do nazwy elementu) będzie postrzegane jako brakujący element. **-3.0** za każdy
- Zła nazwa elementu w porównaniu z kodem elementu lub wartością techniczną będzie postrzegana jako nieprawidłowe wypełnienie obowiązkowego formularza. **-1.0** jednorazowo
- Niewykonanie elementu obowiązkowego w kolejności zgodnej z sekwencją podaną w formularzu obowiązkowym. * **-1.0** za każde

* Jeśli dwa elementy znajdujące się bezpośrednio w formularzu zostaną zamienione (np. Zawodnik wykona element 1, następnie element 3, a następnie element 2), dwa elementy, które zostały odwrócone w kolejności, otrzymają wynik 0, a kara -1.0 zostanie naliczona za odwrócenie kolejności dwóch elementów. Kara **-1.0** zostanie przyznana za każdą zamianę. Jeśli element jest zawarty w układzie, ale nie we właściwej kolejności i znajduje się w więcej niż jedno miejsce w kolejności, zostanie uznany za element pominięty i otrzyma wynik **-3.0**.

Poniższe punkty spowodują, że element obowiązkowy nie zostanie przyznany:

- *Brak przetrzymania figury obowiązkowej:* Zawodnik NIE otrzyma punktów, jeśli nie utrzyma pozycji elementu obowiązkowego przez wymagane dwie (2) sekundy, zgodnie z minimalnymi wymaganiami opisanymi w „kryteriach”. Element musi być wykonany pod kątem widocznym dla sędziów.
- *Niewykonanie wymaganego szpagatu i / lub kąta ciała:* Zawodnikowi NIE zostaną przyznane punkty, jeśli nie wykona elementu obowiązkowego przy wymaganym szpagacie i / lub kącie ciała, zgodnie z minimalnymi wymaganiami opisanymi w „kryteriach”.
- *Niespełnienie dalszych minimalnych wymagań:* Zawodnikowi NIE zostaną przyznane punkty, jeśli nie spełni on dalszych minimalnych wymagań wymienionych w opisie pod „kryteriami”.
- *Brak dokładnego pokazania poszczególnych elementów:* Sportowiec powinien wyraźnie wskazać każdy element jako oddzielną figurę i wykazać wyraźne rozróżnienie między końcem pierwszego elementu, a początkiem drugiego elementu. Zawodnik musi wykazać, że są to 2 oddzielne elementy kodu, a nie tylko kontynuacja pierwszego.





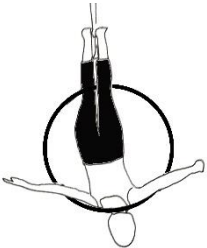
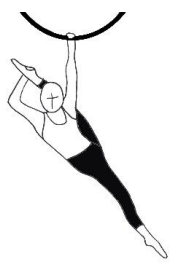
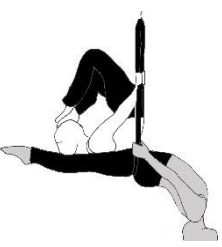
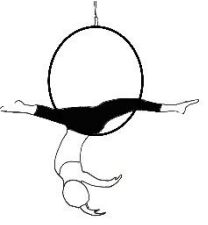

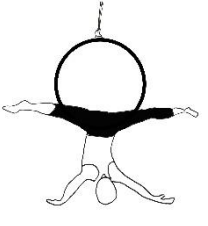
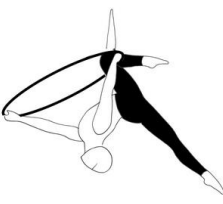
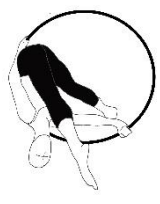
Definicje Minimalnych Wymagań Figur Obowiązkowych

Wewnętrzna ręka lub noga jest najbliżej koła. Zewnętrzna ręka lub noga jest dalej od koła.

Pozycje ciała:

- Wewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń i zewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń
- Przód, tył, do tyłu i do przodu, w górę, w dół
- Odwrócone (do góry nogami), głową w górę, horyzontalnie

Pozycje nóg:

	<p>Stag (kątów prostych) Obie nogi są zgięte w kolanach pod kątem 90° i otwarte w pozycji szpagatu (minimum 90°)</p>		<p>Pike Obie nogi są wyciągnięte i zamknięte obok siebie przed ciałem, biodra pod kątem</p>
	<p>Tuck Kolana są przyciągnięte do klatki piersiowej i zamknięte</p>		<p>Ring (pierścień) Jedna noga jest zgięta do tyłu i chwycona nad głową, dotyka głowy lub za głową.</p>
	<p>Pencil (ołówek) Nogi są wyciągnięte i zamknięte, ciało i nogi są w prostej linii (bez zgięcia w biodrach)</p>		<p>Szpagat – Szpagat po przekątnej Szpagat, gdzie uformowana linia nóg jest w szpagacie ułożonym pod kątem 45° względem osi pionowej, z tolerancją 20° na całej linii, nie oddzielonych nóg, nogi w pozycji szpagatu o podanych stopniach</p>
	<p>Fang Obie nogi są zgięte z tyłu ciała, stopy są z tyłu głowy, kolana rozstawione, a stopy razem</p>		<p>Szpagat – Szpagat damski / Francuski szpagat Nogi są wyciągnięte i otwarte. Noga z przodu jest ułożona przed górną częścią ciała, a tylna noga za górną częścią ciała, nogi są w pozycji szpagatu o wskazanych stopniach</p>
	<p>Passé Jedna noga jest zgięta w biodrze pod kątem 90° podczas gdy druga noga jest wyciągnięta.</p>		<p>Szpagat – Szpagat męski / Szpagat turecki Nogi są wyciągnięte i otwarte. Nogi są ułożone w pozycji okiem do górnej części ciała, nogi są w pozycji szpagatu o wskazanych stopniach.</p>
	<p>Szpagat – półszpagat Obie nogi są otwarte w pozycji szpagatu o podanych stopniach. Z jedną nogą przed ciałem, a drugą nogą za ciałem. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta, podczas gdy druga noga jest zgięta.</p>		<p>Rozkrok Obie nogi są wyciągnięte i otwarte</p>

Ruchy zabronione i kary:

- Zabrania się wszelkiego rodzaju podnoszeń i wag z wyciągniętymi ramionami, gdy partner podnoszący znajduje się w pozycji stojącej w pionie jest zabronione. Wszystkie podnoszenia, w których partner jest podnoszony i trzymany powyżej poziomu ramion, są zabronione.
- Wszystkie podnoszenia wykorzystujące obręcz jako pomoc i utrzymujące pozycję podnoszenia są zabronione. Podnoszenia te są dozwolone tylko wtedy, gdy są używane jako przejście do obręczy bez utrzymanej pozycji.
- Wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie go bez kontaktu z obręczą jest zabronione.
- Wszystkie ruchy, w których zawodnik nie ma kontaktu z kołem, muszą być ograniczone do maks. 40 sekund całkowitej długości występu.
- Salta skrętne i dwa lub więcej kolejnych salt bez kontaktu z kołem, są zabronione. Skręt definiuje się jako zmiana kierunku ciała podczas salta tj. zawodnik obraca się w dwóch płaszczyznach, zamiast jednej.
- Niedozwolone są ruchy obrotowe, w tym skoki, obroty i piruety z więcej niż 720 ° w jednym punkcie.
- Aby uzyskać dodatkową listę zabronionych ruchów, patrz Dodatek 1.

Kara: jeśli powyższe zasady nie będą przestrzegane, sędzia główny każdorazowo nałoży karę -5 i nie zostanie przyznana żadna wartość za trudność.

Kary Głównego Sędziego:

Zawodnik może zostać ukarany decyzją Sędziego Głównego podczas zawodów za następujące naruszenia:

Kryterium	Limit	Kara
Przekroczenie maksymalnego dozwolonego czasu bez kontaktu z kołem	40 sekund	-5
Wyrzucanie partnera w powietrze	Łapanie go bez kontaktu partnera z kołem	-5 za każde
Podnoszenia i wagi na wyciągniętych rękach	Podnoszony partner jest w pozycji stojącej	-5 za każde
Zabronione elementy	Na i poza kołem	-5 za każde
Formularz figur obowiązkowych/Formularz bonusów dostarczony po terminie	Pomiędzy 1 – 5 dniami opóźnienia	-1 za dzień za formularz
	Ponad 5 dni opóźnienia, ale nie więcej niż 48 godzin przed data zawodów	-5 za formularz
	Formularz dostarczony na 48 godzin przed data zawodów	Dyskwalifikacja za którykolwiek z formularzy
Muzyka dostarczona po terminie	Między 1 a 5 dni opóźnienia	-1 za dzień
	Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed	-5
	Muzyka dostarczona na 48 godzin przed zawodami	Dyskwalifikacja
Muzyka niezgodna z wymogami w Zasadach i Regulacjach	Zobacz Zasady	-3
Podanie fałszywych lub niedokładnych informacji w formularzu zgłoszeniowym	Podane fałszywe lub niedokładne informacje	-5 za każde
	Fałszywe informacje dotyczące wieku, sekcji lub kategorii	Dyskwalifikacja
Spóźnienie na scenę, po wywołaniu	Do 60 sekund spóźnienia	-1
	Zawodnik nie pojawia się w przeciągu 1 minuty	Dyskwalifikacja
Czas występu	Do 5 sekund przekroczenia poza wymagany czas (mniej lub więcej)	-3
	Więcej niż 5 sekund przekroczenia czasu	-5
Zakłócenia	Zawodnicy wchodzący w interakcje z widzami (tj. gesty, rozmowa z widzami itp.) podczas prezentacji na scenie	-1 na zawodnika i za każde
	Zawodnicy podczas występu zostają przyłapani na uzyskiwaniu pomocy/wskazówek spoza sceny	-1 za każde
	Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci podchodzący do sędziowskiego stolika i/lub pokoju lub wpływający na punkt widzenia sędziów w jakikolwiek sposób podczas zawodów	-3 za każde
Brak początku i zakończenia układu na scenie	Brak początku i zakończenia układu na scenie	-1 za każde
Pomoc w przyczepności	Nakładanie gripów bezpośrednio na koło	- 5
	Używanie zakazanych gripów	Dyskwalifikacja
Obecność rekwizytów/biżuterii niezgodna z Zasadami	Obecność biżuterii / kolczyków (z wyjątkiem - kolczyki sztyfty / zwykłe kolorowe zatyczki)	-3 na zawodnika
	Użycie rekwizytu lub przedmiotu, który pomaga w wykonaniu	-5 na zawodnika

Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż zgodnie z Regulaminem	- Włosy zakrywające twarz - Kostium niezgodny z regulaminem	-1 na zawodnika
	- Słowa promocyjne, logotypy, konotacje religijne, konotacje negatywne - Noszenie maski, malowanie ciała na jednej części ciała np. noga, malowanie więcej niż połowy twarzy farbą.	-3 na zawodnika
	- Kostium prowokacyjny (w tym tkaniny takie jak skóra i lateks) - Używanie farby do ciała na kilku częściach ciała lub prowokująca choreografia, malowanie całej twarzy	-5 na zawodnika
	- Stosowanie farby do ciała na całym ciele - Agresywnie prowokująca choreografia i lubieżne zachowanie	Dyskwalifikacja
Dresy	- Dresy niezgodne z zasadami	-1 na zawodnika
	- Brak dresu - Nienoszenie dresów podczas oczekiwania na wyniki w wyznaczonym miejscu lub podczas ceremonii wręczenia medali.	-5 na zawodnika
Ogólne naruszenia zasad	- Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego	Zakres od -1 do -5
	- Używanie nieprzyzwoitych gestów, wulgaryzmów lub lekceważącego języka prywatnie lub publicznie dla każdego sportowca	-10
	- Próba uderzenia lub uderzenie sędziego, zawodnika, widza lub innego sportowca, celowe angażowanie lub zachęcanie innych sportowców i / lub widzów do udziału w agresywnych akcjach - Używanie narkotyków (z wyjątkiem celów medycznych), spożywanie alkoholu przed konkursem lub w jego trakcie - Prezentacja nagości przed zawodami, w ich trakcie lub po nich. - Wielokrotne lub poważne naruszenia zasad i przepisów	Dyskwalifikacja
Ceremonia otwarcia lub wręczenia medali	- Sportowcy, którzy nie biorą udziału w oficjalnej ceremonii otwarcia lub medalu, bez pisemnej zgody organizatora	-1
Rejestracja	- Sportowcy, którzy nie zarejestrują się w oficjalnym dniu rejestracji, bez pisemnej zgody organizatora	-1 na zawodnika

Uraz podczas układu



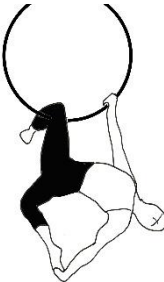
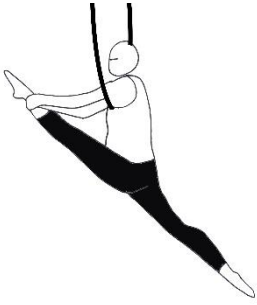
Jeżeli w opinii sędziego głównego wymagana jest pomoc medyczna, musi on przerwać program, jeśli zawodnik jeszcze tego nie zrobił. Jeżeli zawodnik jest w stanie kontynuować w ciągu jednej minuty, musi kontynuować natychmiast od momentu przerwania lub, jeśli nie jest to możliwe, odczekać do dziesięciu sekund przed kontynuacją. Jeśli sportowiec nie jest w stanie ukończyć programu, nie przyznaje się żadnych wyników, a zawodnika uznaje się za wycofanego z rywalizacji. To samo dotyczy sytuacji, gdy sportowiec otrzymał możliwość kontynuowania programu od momentu przerwania i ponownie nie jest w stanie ukończyć programu. Dozwolona jest tylko jedna przerwa.



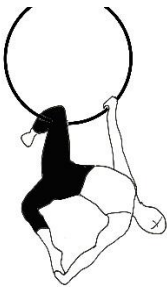
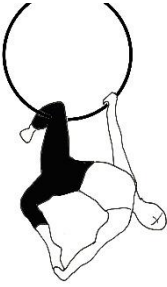
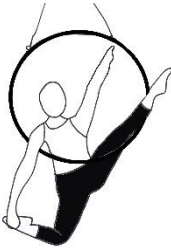
Ponowne rozpoczęcie całego układu jest niedozwolone, z wyjątkiem wadliwej muzyki. Proszę zapoznać się z regulaminem.

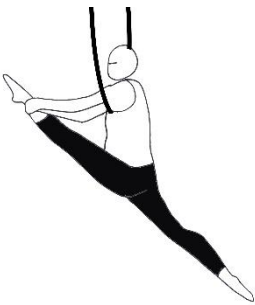
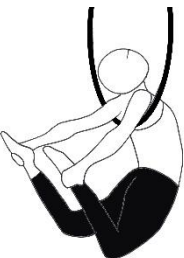
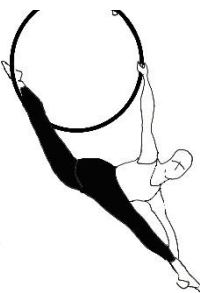


FIGURY OBOWIĄZKOWE - SOLIŚCI


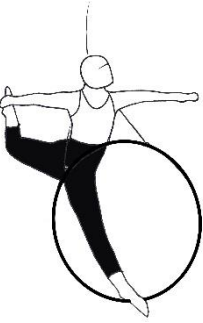
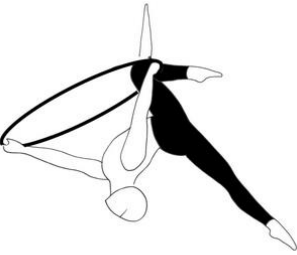
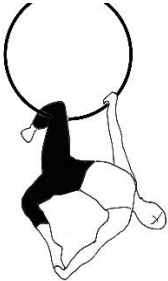
Należy pamiętać, że rysunki mają służyć wyłącznie jako przewodnik.
Ważne jest przestrzeganie minimalnych wymagań zgodnie z kryteriami.

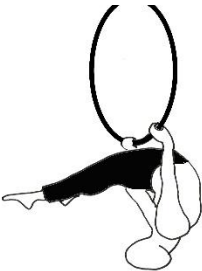
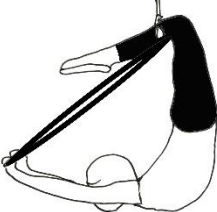



ELEMENTY ROZCIĄNIĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)

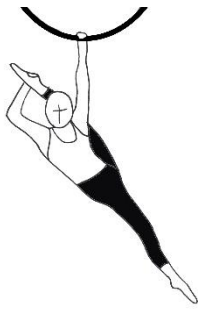

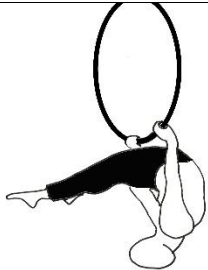
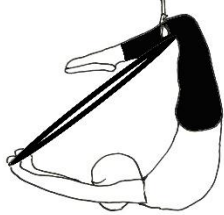
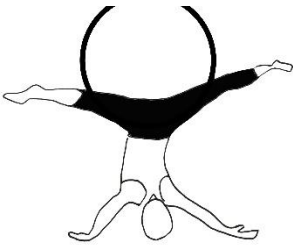
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F1	Angel bent leg		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden goleń, stopa i kostka, przeciwna ręka - Pozycja rąk: jedno ramię przytrzymujące obręcz jest wyciągnięte, drugie ramię w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: górna noga dotykająca obręczy jest całkowicie wyciągnięta, druga noga jest zgięta - Pozycja ciała: twarzą w dół - Kąt szpagatu: minimum 160°
F2	Back bend S 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie kolana przedniej nogi, goleń lub kostka tylnej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i dłonie trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i stykają się z obręczą. Przednia noga dotyka górnej belki, a tylna noga dotyka dolnej belki. - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F3	Delilah 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, ta sama dłoń - Pozycja rąk: oba ramiona są wyciągnięte, jedna dłoń trzyma obręcz, druga dłoń trzyma stopę lub kostkę z tej samej strony - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F4	Underarm hold split 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pachy, klatka piersiowa - Pozycja rąk: ręce trzymają kostkę przedniej nogi - Pozycja nóg: nogi są wysunięte w pozycji szpagatu damskiego bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 160°

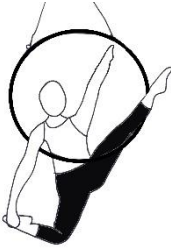
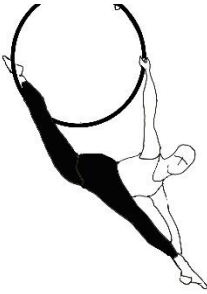



Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F5	Upright Balance Back Bend 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, miednica, oba uda, jedna stopa i kostka - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka jest zgięta i trzyma koło ponad głową - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta w tył i stopa dotyka czubka głowy, druga noga ułożona jest w pozycji do wyboru - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył
F6	Birds nest		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie kostki lub stopy, goleń (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona są całkowicie wyciągnięte, a dłonie mają kontakt z dolną belką - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wysunięte (zadarte stopy opcjonalnie) - Pozycja ciała: wiszenie na dolnej belce z twarzą w dół, wygięte w tył
F7	Closed Delilah 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, przeciwna dłoń - Pozycja rąk: oba ramiona są wyciągnięte, jedna dłoń trzyma obręcz, druga ręka trzyma przeciwną stopę lub kostkę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F8	Delilah 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, ta sama dłoń - Pozycja rąk: oba ramiona są wyciągnięte, jedna dłoń trzyma obręcz, druga ręka trzyma stopę lub kostkę z tej samej strony - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F9	Trapped Half split 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna noga, plecy, jedna pacha - Pozycja rąk: żadna dłoń nie ma kontaktu z kołem, ta sama dłoń trzyma kostkę / goleń tylnej nogi i ręka jest całkowicie wyciągnięta, przeciwne ramię jest w wybranej, stałej pozycji - Pozycja nóg: w pozycji szpagatu z całkowicie wyciągniętą przednią nogą, tylna noga jest zgięta - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 160°

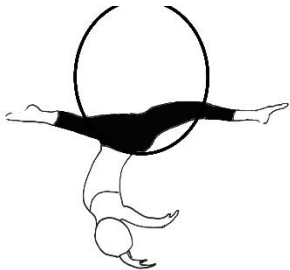
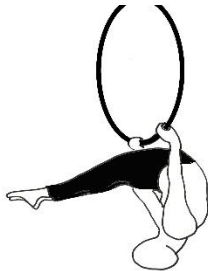

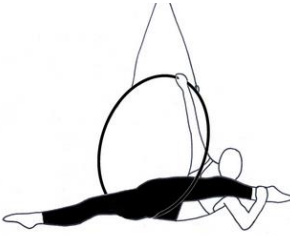
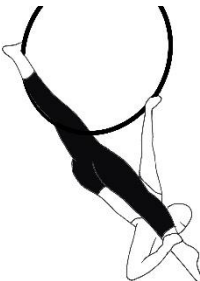
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F10	Underarm hold split 2		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pachy, klatka piersiowa - Pozycja rąk: dłonie trzymają kostkę przedniej nogi - Pozycja nóg: nogi są wysunięte w szpagacie damskim bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F11	Yogini 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: biceps, pachy, łopatki - Pozycja rąk: wyciągnięte i trzymające nogi za kostkę / goleń - Pozycja nóg: nogi są wygięte do tyłu, kostki są odsunięte od pośladków - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył
F12	Angel 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden goleń, stopa i kostka, przeciwna dłoń - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma obręcz, druga dłoń trzyma przeciwną nogę od kostki lub stopę. - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: twarzą w dół - Kąt szpagatu: minimum 160°
F13	Arabesque 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna piszczel, kostka (opcjonalnie) i stopa - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte nad głowę i dłonie trzymają koło - Pozycja nóg: noga jest w kontakcie z kołem i jest w pełni wyciągnięta, stopa może być zadarta (opcjonalnie), druga noga ułożona jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: twarzą w dół, wygięte w tył
F14	Back bend S 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie kolana przedniej nogi, goleń lub kostka tylnej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i dłonie trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i stykają się z obręczą. Przednia noga dotyka górnej belki, a tylna noga dolnej belki - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°


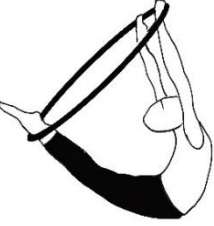


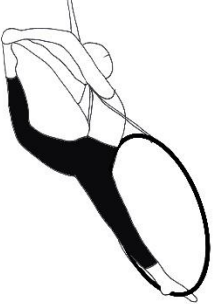
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F15	Back Support Stag Split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, tył kostki, barki/łopatki, pięta (opcjonalnie) - Pozycja rąk: dłonie trzymają boczne belki - Pozycja nóg: obie nogi są w pozycji stag, kostka nogi górnej ma kontakt z górną belką, druga noga jest zgięta do tyłu - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F16	Ballerina 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej nogi i przód tułowia - Pozycja rąk: brak kontaktu dłoni z obręczą i zawieszami, to samo ramię trzyma kostkę / goleń tylnej nogi i jest całkowicie wyciągnięte, przeciwne ramię znajduje się w ustalonej, wybranej pozycji. Brak kontaktu dłoni z zawieszami. - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z przednią nogą w pełni wyciągniętą, tylna noga zgięta w tył - Pozycja ciała: głową w górę, stojąc na dolnej belce - Kąt szpagatu: minimum 160°
F17	Butterfly Half Split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dwie dłonie, zgięcie jednego kolana - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma dolną belkę koła, druga dłoń trzyma górną belkę koła, zaraz obok zgiętego kolana. - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i w kontakcie z górną belką koła zaraz obok zgiętego kolana, druga noga jest w pełni wyciągnięta i nie ma kontaktu z kołem ani olinowaniem - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F18	Closed Delilah 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, przeciwna dłoń - Pozycja rąk: oba ramiona są wyciągnięte, jedna dłoń trzyma obręcz, druga ręka trzyma przeciwną stopę lub kostkę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°

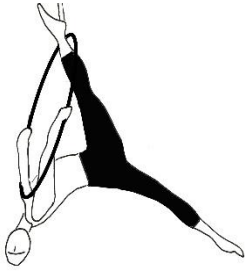


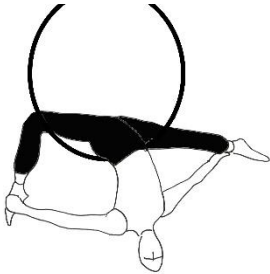
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F19	Mexican straddle 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: przednie ramię jest w pełni wyciągnięte, jedno ramię jest między nogami i może być zgięte - Pozycja nóg: Nogi są całkowicie wyciągnięte w pozycji rozkroku, z kostkami i stopami niżej niż biodra - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył
F20	Scarab backwards 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcia obu kolan - Pozycja rąk: ramiona mogą być zgięte i odpychają dolną belkę nad głowę rękami na szerokość ramion (maks. odległość od siebie) - Pozycja nóg: nogi są zgięte i zaczepione na górnej belce - Pozycja ciała: Odwrócone, wygięte w tył, koło jest za ciałem, a dolna belka jest za głową
F21	Back balance split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna kostka / pięta, górna część pleców, pachy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: stała, wybrana pozycja, brak kontaktu dłoni z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są całkowicie wysunięte w pozycji szpagatu damskiego, jedna kostka/pięta jest na górnej belce - Pozycja ciała: twarzą w górę, wygięte w tył, balansując górną częścią pleców na dolnej belce - Kąt szpagatu: minimum 160°
F22	Back Support Split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka/pięta nogi z przodu, łopatki - Pozycja rąk: dłonie trzymają boki koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte do przodu w pozycji szpagatu, kostka/pięta górnej nogi jest w kontakcie z górną belką - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F23	Ballerina 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej nogi i przód tułowia - Pozycja rąk: ręce mają kontakt z zawieszami, ale dłonie nie mają kontaktu z kołem ani z zawieszami. Ręce są w pełni wyciągnięte i jedna dłoń trzyma tą samą nogę na poziomie kostki/piszczeli - Pozycja nóg: nogi w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: głową w górę, stojąc na dolnej belce, tułów powyżej górnej belki - Kąt szpagatu: minimum 180°


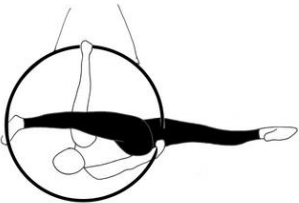
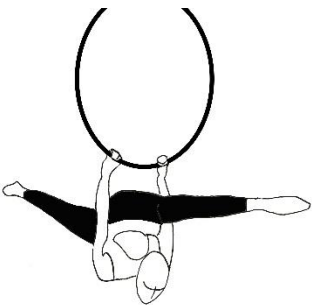
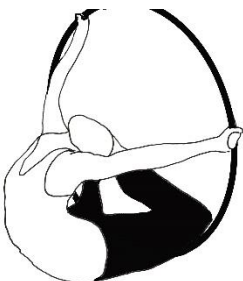
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F24	Diagonal split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz, tył barku ma kontakt z przeciwną nogą. Drugie ramię jest zgięte i trzyma kostkę tej samej nogi nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 160°
F25	Elbow Hang Twisted Scissor		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: jedna ręka jest zgięta i wisi na jednym łokciu, trzyma przeciwległą kostkę. Druga ręka jest zgięta za głową i trzyma kostkę przeciwległej nogi, za ciałem. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte, tylna noga jest za górną częścią ciała i ma kontakt z przeciwległym barkiem - Pozycja ciała: głową w górę, skręcone
F26	Mexican straddle 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka jest pomiędzy nogami - Pozycja nóg: Nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, z kostkami i stopami niżej niż biodra - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył
F27	Scarab backwards 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcia obu kolan - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i odpychają dolną belkę nad głową z dłońmi na szerokość barków (maksymalna odległość) - Pozycja nóg: nogi są zgięte i zahaczone na górnej belce - Pozycja ciała: Odwrócone, wygięte w tył, koło jest za ciałem i dolna belka jest nad głową
F28	Star on the bar 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i dolna część pleców - Pozycja rąk: ręce ułożone są w wybranej pozycji i nie mają kontaktu z kołem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°

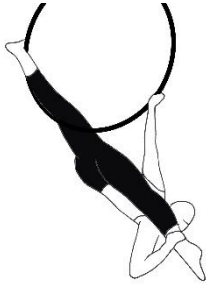
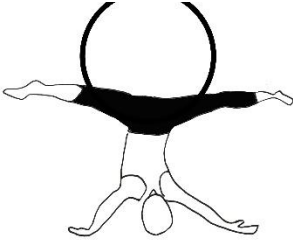
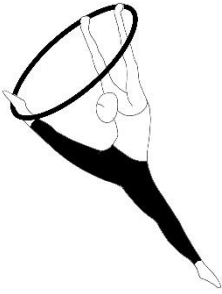

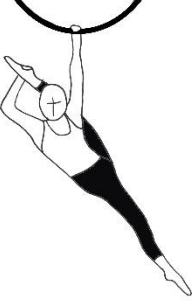
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F29	Trapped Half Split 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna noga, plecy, jedna pacha - Pozycja rąk: żadna dłoń nie ma kontaktu z obręczą, ta sama ręka trzyma kostkę / goleń tylnej nogi, ręka jest całkowicie wyciągnięta, przeciwne ramię jest w stałej, wybranej pozycji - Pozycja nóg: w pozycji szpagatu przednia noga jest w pełni wyciągnięta, tylna noga jest zgięta - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F30	Angel 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden goleń, stopa i kostka, przeciwna dłoń - Pozycja rąk: oba ramiona są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma obręcz, druga dłoń trzyma przeciwną nogę kostki lub stopę. - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: twarzą w dół - Kąt szpagatu: minimum 180°
F31	Back balance split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna kostka / pięta, górna część pleców, pachy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: stała, wybrana pozycja, brak kontaktu dłoni z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie damskim, jedna kostka/pięta jest na górnej belce - Pozycja ciała: twarzą w górę, wygięte w tył, balansując górną częścią pleców na dolnej belce - Kąt szpagatu: minimum 180°
F32	Back Support Stag Split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka/pięta nogi z przodu, łopatki - Pozycja rąk: dłonie trzymają boki koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pozycji stag, kostka/pięta górnej nogi jest w kontakcie z górną belką, druga noga jest zgięta - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F33	Cocoon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana przedniej nogi - Pozycja rąk: oba ramiona są całkowicie wyciągnięte nad głową, trzymając stopę / kostkę tylnej nogi - Pozycja nóg: tylna noga jest w pełni wyciągnięta nad głową - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył


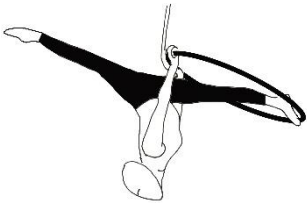
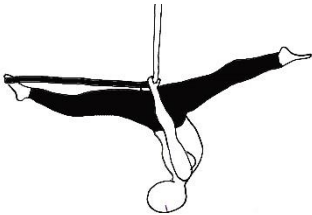
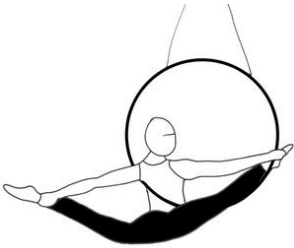
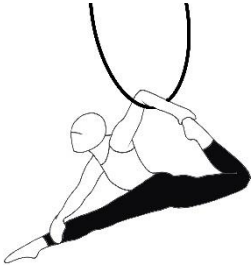
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F34	Gazelle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, jedno biodro, dolna część pleców - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą, jedną ręką można przytrzymać przednią nogę (opcjonalnie) - Pozycja nóg: obie nogi są całkowicie wysunięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°
F35	Mexican legs closed		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka jest między nogami - Pozycja nóg: Nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte, a stopy i kostki są niższej niż biodra - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył
F36	One Arm Front Split Ring		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jedna kostka - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma górną belkę koła. Druga ręka jest zgięta nad głową, trzymając nad głową stopę przeciwległej nogi. - Pozycja nóg: noga z przodu jest całkowicie wysunięta w pozycji szpagatu damskiego, noga z tyłu jest zgięta w pozycji ring - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F37	Optical Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, dolna część pleców, pośladki, uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka trzymająca koło jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna ręka jest zgięta, trzyma nad głową kostkę przeciwległej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, jedna noga jest za ciałem i ma kontakt z przeciwległym barkiem - Pozycja ciała: horyzontalnie, twarzą od koła, skręcone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F38	Reverse angel 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa, jedna noga, tył uda (opcjonalnie), przeciwna dłoń - Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz, drugie ramię jest zgięte i trzyma kostkę przeciwnej nogi nad głową - Pozycja nóg: nogi są w pełni rozłożone w pozycji szpagatu, dolna noga jest za barkiem - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°

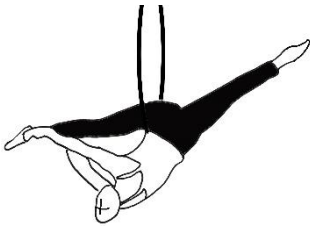
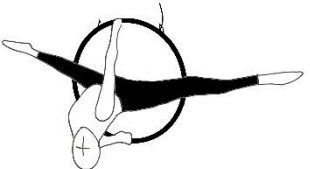

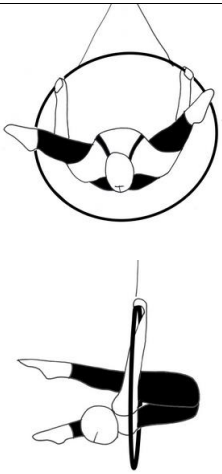
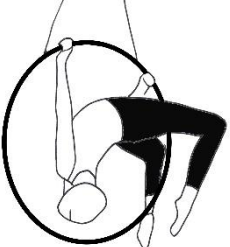
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F39	Reverse Vertical Split Hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, plecy, pośladki, bok tułowia, kostka/piszczel tylnej nogi - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte, dłonie trzymają koło - Pozycja nóg: nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, przednia noga jest wyżej niż głowa. Tylna noga ma kontakt z dłonią/ręką z tej samej strony i jest pomiędzy dłonią/ręką, a kołem - Pozycja ciała: głową w górę, koło jest za ciałem - Kąt szpagatu: minimum 160°
F40	Swallow 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i oba golenie - Pozycja rąk: ramiona są w pełni wyciągnięte i trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są całkowicie wyciągnięte i dotykają dolną belkę koła - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył
F41	Arabesque Split Twist		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległa noga, plecy (opcjonalnie) i druga noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma górną belkę koła. Druga ręka trzyma przeciwległą, przednią nogę za kostkę - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie damskim, tylna noga ma kontakt z zawieszem i z górną belką koła - Pozycja ciała: odwrócone, twarzą w dół - Kąt szpagatu: minimum 180°
F42	Back Support Split 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka przedniej nogi, łopatki, pięta (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce trzymają bok koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, kostka (i pięta – opcjonalnie) nogi z przodu ma kontakt z górną belką - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F43	Ballerina 3		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa stopy przedniej nogi, przód tułowia - Pozycja rąk: ręce są ponad głową i mogą być zgięte, trzymając stopę tylnej nogi - Pozycja nóg: w pozycji szpagatu damskiego z całkowicie wyciągniętą przednią nogą, tylna noga jest zgięta do tyłu w pozycji pierścienia - Pozycja ciała: głową w górę, stojąc na dolnej belce, wygięte w tył

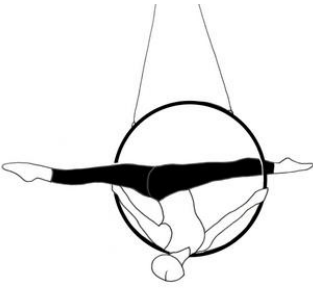

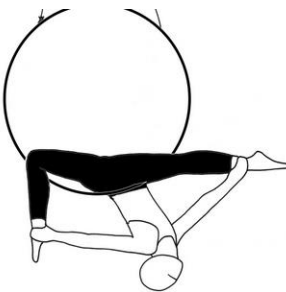

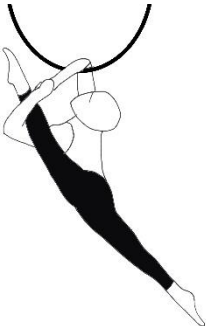
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F44	Choke hold 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka górnej nogi, klatka piersiowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona są w pełni wyciągnięte, trzymając koło od środka - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni rozłożone w pozycji szpagatu damskiego, pięta przedniej nogi jest w kontakcie z górną belką, tylna noga jest za ciałem - Pozycja ciała: odwrócone, koło jest przed ciałem - Kąt szpagatu: minimum 160°
F45	Drop Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, piszczele, kostki (opcjonalnie), stopy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka może być zgięta. Ręce trzymają jeden bok koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: wygięte w tył
F46	Elbow Hang Ballerina		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jedno zgięcie łokcia, triceps (opcjonalnie), przedramię (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie tylko dłoni z dolną belką koła. Druga ręka jest zgięta dookoła górnej belki koła, trzyma tą samą nogę za kostkę/piszczel z przedramieniem w kontakcie z zawieszem (opcjonalnie) - Pozycja nóg: pozycja szpagatu damskiego z przednią nogą w pełni wyciągniętą, tylna noga może być zgięta - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 160°
F47	Extreme Gazelle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, jedno biodro, dolna część pleców - Pozycja rąk: brak kontaktu dłoni z kołem, ta sama dłoń trzyma piszczel/kostkę/stopę tylnej nogi, a ręka jest w pełni wyciągnięta. Przeciwna dłoń trzyma nogę z przodu za kostkę. - Pozycja nóg: przednia noga jest całkowicie wyciągnięta i pozioma, tylna noga jest wygięta do tyłu - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°

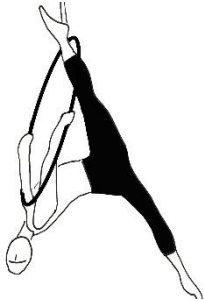

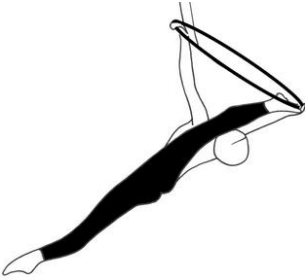
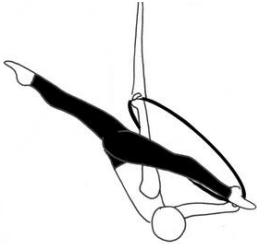
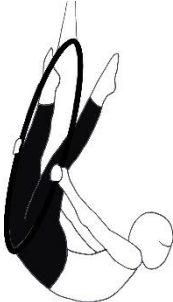
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F48	Hanging Elbow Ring		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: wiszenie na jednym łokciu, ta sama ręka jest zgięta i dłoń trzyma przeciwległą nogę za kostkę lub piszczel, nad głową. Druga ręka ułożona jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem lub ciałem - Pozycja nóg: nogi są zgięte, jedna noga jest zgięta do tyłu, w pozycji ring, ze stopą nad głową - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte do tyłu
F49	Horizontal Front Split 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, podeszwa jednej stopy, tył jednego uda, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna dłoń trzyma górną belkę z pełni wyciągniętą ręką, druga dłoń trzyma bok koła przy nodze - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, noga przednia jest horyzontalnie, z podeszwą na bocznej części koła i w kontakcie z tyłem tego samego barku/tricepsa - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F50	Jigsaw 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: ramiona są wyciągnięte, ramię z nogą spoczywającą na nim można przygiąć, ale nie zgiąć - Pozycja nóg: obie nogi są całkowicie wysunięte w pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest poziomo do podłogi, jest za ciałem i opiera się o to samo ramię. Druga noga jest skierowana do tyłu. - Pozycja ciała: tułów jest twarzą w dół, biodra są z daleka od belki koła - Kąt szpagatu: minimum 160°
F51	O Bend		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie w kontakcie z górną belką i oba uda z przodu w kontakcie z dolną belką - Pozycja rąk: ręce w pełni wyciągnięte, trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: oba kolana są zgięte, palce dotykają głowy lub ramion. Uda są w kontakcie z dolną belką. - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył w pozycji pierścienia.

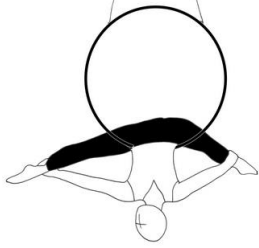
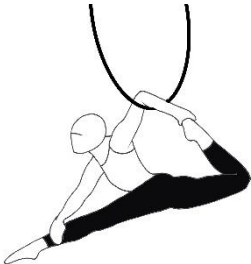
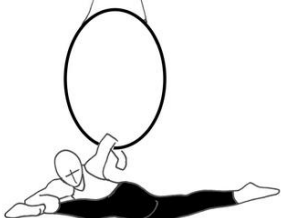

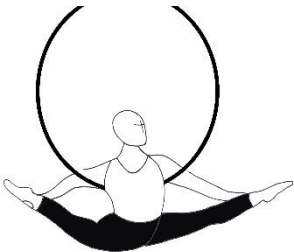
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F52	Reverse angel 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa, jedna noga, tył uda (opcjonalnie), przeciwna dłoń - Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz, drugie ramię jest zgięte i trzyma kostkę przeciwnej nogi nad głową - Pozycja nóg: nogi są w pełni rozłożone w pozycji szpagatu, dolna noga jest za barkiem - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F53	Star on the bar 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i dolna część pleców - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej, wybranej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F54	Swallow split 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i goleń tylnej nogi - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Goleń tylnej nogi ma kontakt z dolną belką - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F55	Vertical Angel Split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden bark, dłoń przeciwległej ręki, tylna noga, przednia noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma koło za ciałem, druga ręka trzyma kostkę przedniej, przeciwległej nogi - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, tylna noga jest w kontakcie z górną belką, stopa jest w kontakcie z zawiesiem (opcjonalnie), przednia noga ma opcjonalnie kontakt z dolną belką - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F56	Diagonal split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz, tył ramienia ma kontakt z tą samą nogą. Drugie ramię jest zgięte i trzyma kostkę przeciwnej nogi nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°



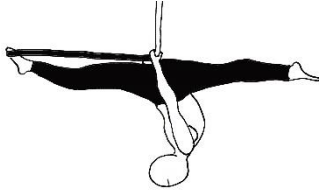
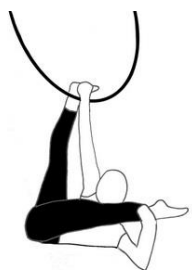

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F57	Feet Hang Scarab		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy, obie kostki, obie dłonie, piszczele (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają dolną belkę dłońmi rozstawionymi na szerokość barków - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w tył i otwarte - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył, koło jest za ciałem
F58	Flying Russian back 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: Oba ramiona są wyciągnięte, trzymając górną belkę obręczy - Pozycja nóg: nogi są całkowicie wysunięte w prostej pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest poziomo, a stopa przedniej nogi znajduje się na dolnej belce. - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°
F59	Flying Russian front 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: Oba ramiona są wyciągnięte, trzymając górną belkę obręczy - Pozycja nóg: nogi są całkowicie wysunięte w prostej pozycji szpagatu damskiego. Tylne noga jest poziomo, a stopa tylnej nogi znajduje się na dolnej belce. - Pozycja ciała: Odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°
F60	Front Amazon Oversplit		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna pacha, jedna dłoń, plecy, wewnętrzna część uda i łydka jednej nogi, kostka i stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: Obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma koło, druga dłoń trzyma kostkę/piszczel tej samej nogi. - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest w kontakcie z kołem. - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 190°
F61	Hanging elbow half split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: wisząc na jednym łokciu, trzymające przeciwną nogę za kostkę lub stopę zgiętą do tyłu, drugie ramię trzyma przednią nogę przy łydce lub kostce - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, przednia noga jest całkowicie wyciągnięta, tylna noga jest zgięta - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 160°

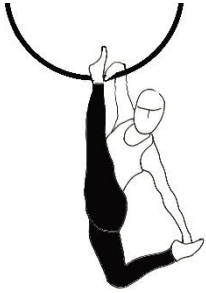
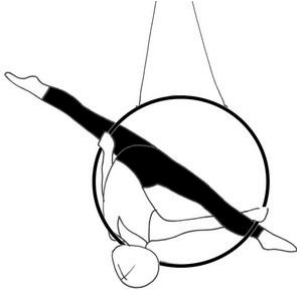
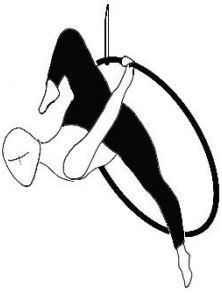
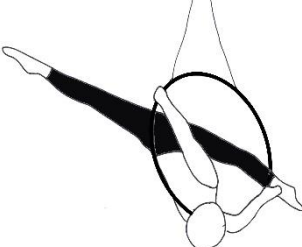
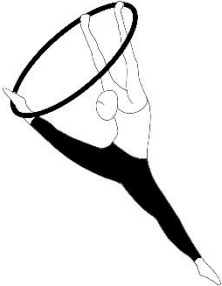
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F62	Hip split balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro - Pozycja rąk: minimum jedna dłoń trzyma przednią nogę na stopie lub kostce - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego a przednia noga jest równoległa do podłogi z tolerancją maks. 20 ° - Pozycja ciała: tułów jest poziomo z tolerancją 20°, balansując na jednym biodrze. - Kąt szpagatu: Minimum 160°
F63	Horizontal box split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie - Pozycja rąk: Obie ręce są wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma górną belkę, a druga dłoń dolną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i w pozycji horyzontalnej szpagatu męskiego, obie nogi w kontakcie z kołem - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F64	Horizontal front split 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie - Pozycja rąk: Obie ręce są wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma górną belkę, druga ręka trzyma dolną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, obie nogi w kontakcie z kołem. Linia nóg jest horyzontalna - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F65	Jigsaw Straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: ręce mogą być zgięte, tricepsy/pachy mogą mieć kontakt z nogami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w horyzontalnej pozycji rozkroku - Pozycja ciała: horyzontalnie
F66	Mexican Fang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka jest pomiędzy nogami - Pozycja nóg: pozycja fang z obiema nogami zgiętymi w tył, stopy muszą być na poziomie barków lub niżej, a kolana na tym samym poziomie lub niżej niż biodra - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył

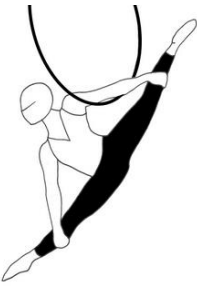


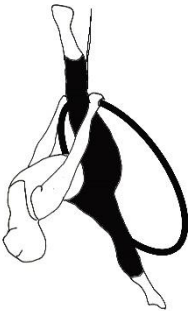
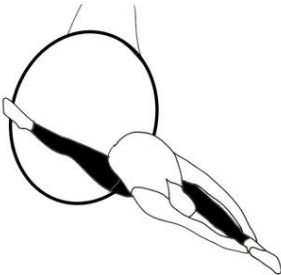
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F67	Shoulder Balance Twisted Split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi, bark i bok szyi - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, z przeciwną ręką do nogi przedniej przed ciałem, a drugą ręką z tyłu - Pozycja nóg: pozycja szpagatu damskiego z obiema nogami wyciągniętymi. Nogi są po przeciwnych stronach koła. - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F68	Swallow 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i obie stopy lub kostki (gdzie kostka i goleń spotykają się), goleń (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona są w pełni wyciągnięte i utrzymują górną belkę obręczy - Pozycja nóg: nogi są całkowicie wyciągnięte i dotykają dolnej belki - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył
F69	Twisted Gazelle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, jedno biodro, dolna część pleców, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma piszczel/kostkę tylnej, przeciwległej nogi. Druga dłoń trzyma przeciwległą nogę z przodu za kostkę. - Pozycja nóg: noga z przodu jest w pełni wyciągnięta, horyzontalnie. Tylna noga jest zgięta w tył - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F70	Back balance ring 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców na dolnej belce i jedna stopa / kostka / pięta na górnej belce - Pozycja rąk: ramiona mogą być zgięte i trzymać stopę tylnej nogi nad głową - Pozycja nóg: jedna noga wyciągnięta i dotykająca górnej belki. Druga noga jest wygięta do tyłu - Pozycja ciała: odwrócone, balansujące na plecach - Kąt szpagatu: minimum 160°
F71	Bird of Paradise upright		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: oba ramiona są zgięte, ręce splecione. Jedno ramię trzyma obręcz zagięciem łokcia. Drugie ramię nie ma kontaktu z kołem i jest owinięte wokół i trzyma tą samą nogę, tył ramienia i przedramienia ma kontakt z tą samą nogą, kontakt barku z nogą jest opcjonalne. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego pod kątem - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°

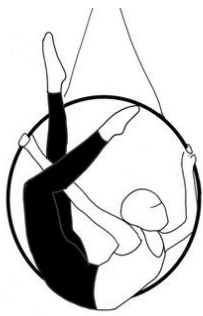
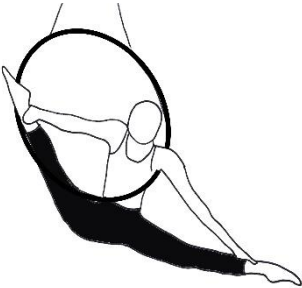
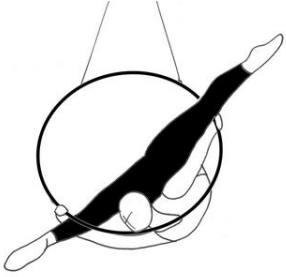
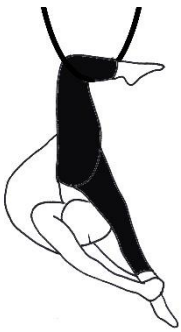
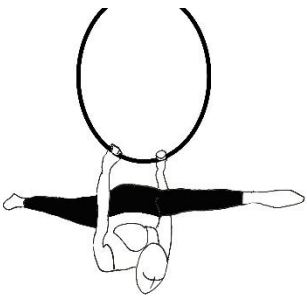
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F72	Choke hold 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka górnej nogi, klatka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają koło od środka - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, pięta przedniej nogi styka się z górną belką, tylna noga jest za ciałem - Pozycja ciała: odwrócone, koło jest przed ciałem - Kąt szpagatu: minimum 180°
F73	Cocoon Handstand		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga/stopa, pośladki, bok tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte, jedna dłoń odpycha się od dolnej belki, druga ręka trzyma bok koła. - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta dookoła zawiesia. Druga noga jest wygięta w tył i jest w kontakcie z kołem, pomiędzy rękami. - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F74	Flying Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, przeciwległa dłoń do nogi jest w kontakcie z kołem, trzymając dolną belkę, druga ręka trzyma górną belkę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Stopa przedniej nogi jest na dolnej belce. - Pozycja ciała: twarzą w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F75	Flying Split Inverted		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma dolną belkę, druga dłoń trzyma górną belkę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Stopa przedniej nogi (przeciwnej nogi względem dłoni trzymającej dolną belkę) jest na dolnej belce. - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°
F76	Front Bird Nest		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, biodra, piszczele, uda (opcjonalnie), stopy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, trzymając boczne belki koła kolanami - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Pozycja ciała: wygięte w tył, głowa jest wyżej niż biodra

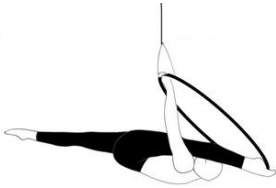

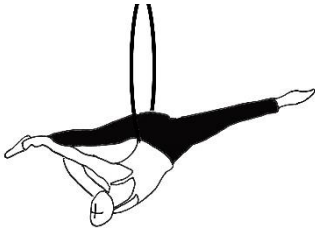
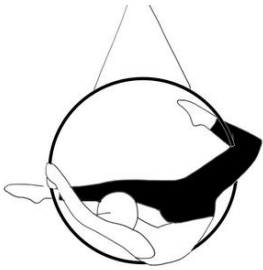
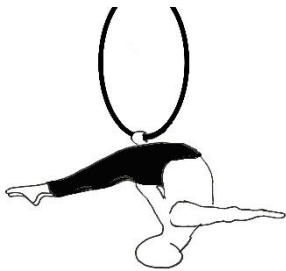
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F77	Gazelle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, pośladki, dolna część pleców - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają nogi za piszczel/łydkę/kostkę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 190°
F78	Hanging elbow half split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: wisząc na jednym łokciu trzyma przeciwną nogę za kostkę lub stopę, która jest zgięta w tył, drugie ramię trzyma przednią nogę za łydkę lub kostkę - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, przednia noga jest w pełni wyciągnięta, tylna noga jest zgięta - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F79	Hanging Elbow Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia, przedramię (opcjonalnie), biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w chwycie na łokciu, druga ręka trzyma przeciwną nogę w kostce/łydce - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: tułów jest skierowany w podłogę - Kąt szpagatu: minimum 160°
F80	Heel Hang Ring		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna pięta/tył kostki, nadgarstek (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte nad głowę, z dłońmi trzymającymi stopę jednej nogi - Pozycja nóg: noga z tyłu jest zgięta nad głowę w pozycji ring i w kontakcie pięty/tyłu kostki z kołem, druga noga jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył
F81	Eagle Oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy, biceps, łopatki - Pozycja rąk: wysunięte, trzymając nogi za goleń / łydkę / kostkę - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 190°




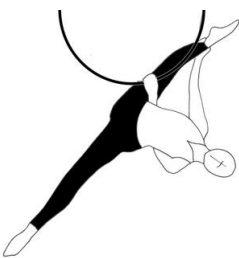
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F82	Elbow hang amazon split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia, udo przedniej nogi, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył jednego barku - Pozycja rąk/chwyty: oba ramiona są zgięte, dłonie są splecione nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji przekątnej szpagatu damskiego - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F83	Flying Russian back 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: Obie ręce są wyciągnięte trzymając górną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w prostej pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest w pozycji horyzontalnej a stopa przedniej nogi jest na dolnej belce. - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F84	Flying Russian front 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: Obie ręce są wyciągnięte trzymając górną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w prostej pozycji szpagatu damskiego. Tylne noga jest w pozycji horyzontalnej, a stopa tylnej nogi na dolnej belce. - Pozycja ciała: Odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F85	Foot Hang Twisted Scissor		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa, kostka (opcjonalnie), przeciwległy nadgarstek/bok dłoni (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń trzyma przeciwległą stopę. Druga ręka jest zgięta i trzyma kostkę przeciwległej nogi za głowę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte. Noga za głowę jest z pozycji horyzontalnej. - Pozycja ciała: górna część ciała nie jest skierowana w dół
F86	Heel Hang Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kostka, pięta, nadgarstek (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jeden nadgarstek może być w kontakcie z kołem, z dłonią trzymającą stopę tej samej nogi, druga ręka trzyma tą samą nogę za łydkę - Pozycja nóg: w pozycji szpagatu damskiego z przednią nogą w pełni wyciągniętą, bez kontaktu z kołem, noga z tyłu jest zgięta, z kostką/piętą w kontakcie z kołem - Pozycja ciała: tułów jest skierowany w dół - Kąt szpagatu: minimum 180°





Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F87	Hanging elbow half split 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: jedno ramię jest zgięte i zwisa na jednym łokciu, trzymając przeciwną piszczel / kostkę / stopę, drugie ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma tylną nogę w kostce lub stopie za ciałem - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, noga z przodu w pełni wysunięta, tylna noga jest wygięta do tyłu - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F88	Mexican Stand Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna ręka (opcjonalnie), obie nogi, jeden bark, klatka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma bok koła za plecami, druga ręka trzyma koło pomiędzy ciałem, a nogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, tylna noga jest między ręką, a kołem - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F89	Scorpio Split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte, trzymając górną belkę - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, gdzie obie nogi są w kontakcie w kołem. Noga z przodu jest w pełni wyciągnięta, noga z tyłu jest zgięta za plecami i stopa dotyka głowy. Dolna stopa dotyka dolnej belki, tylna noga dotyka górnej belki koła. - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F90	Shoulder balance split 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: przynajmniej jedna dłoń (obie dłonie opcjonalnie), jedna ręka, plecy, pośladki i jedno ramię, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce mogą być zgięte. Jedna ręka trzyma obręcz za plecami, druga ręka trzyma kostkę przeciwnej nogi wokół obręczy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F91	Swallow split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedna kostka (gdzie kostka i goleń spotykają się) lub stopa, piszczel (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Kostka/stopa/piszczel tylnej stopy jest w kontakcie z dolną belką - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°




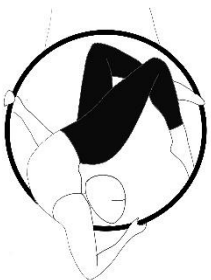
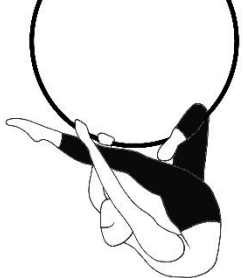
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F92	Underarm Hold Split 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna pacha, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają tą samą nogę poniżej kolana - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F93	Upright Balance Back Bend 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, tułów, miednica, jedno udo, jedna stopa, kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma koło przed ciałem, druga ręka jest wyciągnięta nad głową z dłonią trzymającą piszczel/kostkę nogi tylnej - Pozycja nóg: noga z przodu jest zgięta i noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta nad głową i w kontakcie z kołem - Pozycja ciała: górna część ciała jest wygięta w tył
F94	Vertical Hang Back Bend		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają górną belkę - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte, przód obu nóg ma kontakt z dolną belką. Nogi ciała jest po tej samej stronie koła. - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył
F95	Vertical split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie - Pozycja rąk: Obie ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają górną belkę koła. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego w kontakcie z kołem. Przednia noga trzyma górną belkę, a tylna noga dotyka dolną belkę. - Pozycja ciała: wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F96	Back Balance Needle 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców, pośladki, jedna stopa - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają piszczel/kostkę tylnej nogi nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: ciało jest wygięte w tył dookoła bocznej części koła, jedną stopą po drugiej stronie koła. Ciało jest ułożone pod skosem w dół


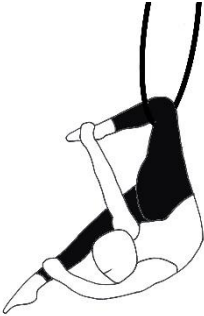
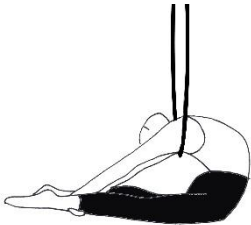
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F97	Back Bend in the Moon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna ręka, brzuch, biodra, jedna noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest zgięta i trzyma bok koła przed ciałem. Druga ręka jest pomiędzy nogami i trzyma drugi bok koła za ciałem. - Pozycja nóg: nogi są ułożone w pozycji do wyboru, z kolanami wyżej niż barki - Pozycja ciała: wygięte w tył wewnątrz koła
F98	Capezio Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, plecy, noga z tyłu, dłoń zewnętrznej ręki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma przednią nogę za kostkę/piszczel. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma tylną nogę za kostkę/piszczel. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F99	Chest Stand Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi, klatka, podbródek (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte, dłonie trzymają koło - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, tylna noga jest nad głową i jest pomiędzy dłonią/ręką a kołem - Pozycja ciała: odwrócone, plecy są wygięte - Kąt szpagatu: minimum 180°
F100	Cocoon 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana przedniej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są nad głową i całkowicie wyciągnięte, trzymając stopę / kostkę tylnej nogi - Pozycja nóg: w pozycji szpagatu, tylna noga jest w pełni wyciągnięta - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył - Kąt szpagatu: minimum 160°
F101	Jigsaw 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte, ręka z nogą opartą na niej można dać w tuck, ale nie zgiąć - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest poziomo, za ciałem i oparta bokiem o to samo ramię. Druga noga jest skierowana do tyłu - Pozycja ciała: tułów jest poziomo - Kąt szpagatu: minimum 180°

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F102	Flying Russian Back 3		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna stopa - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają górną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w prostej pozycji szpagatu damskiego. Przednia noga jest poziomo, a stopa przedniej nogi jest na dolnej belce - Pozycja ciała: górna część ciała jest poziomo - Kąt szpagatu: minimum 180°
F103	Foot hang split 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa i kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ułożone w wybranej pozycji, brak kontaktu dłoni z kołem, co najmniej jedna ręka trzyma kostkę / stopę dolnej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, dolna noga styka się z grzbietem tego samego ramienia - Pozycja ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F104	Hip split balance 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro - Pozycja rąk: minimum jedna dłoń trzyma przednią nogę na stopie lub kostce - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi - Pozycja ciała: tułów jest poziomo z tolerancją 20°, balansując na jednym biodrze - Kąt szpagatu: minimum 180°
F105	Marchenko In The Moon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie jednego kolana, łydka/kostka drugiej nogi, tułów - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają bok koła nad wyciągniętą nogą - Pozycja nóg: nogi są w półszpagacie, jedna noga jest zgięta i zahaczona dookoła bocznej belki, druga noga jest wyciągnięta nad głową, pomiędzy tą samą ręką a kołem i jest horyzontalnie - Pozycja ciała: odwrócone, plecy są wygięte
F106	Mexican legs closed one hand		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: jedna ręka jest w wyciągniętej i trzyma koło między nogami, druga ręka jest ułożona w pozycji wyboru - Pozycja nóg: Nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte ze stopami i kostkami poniżej bioder - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył

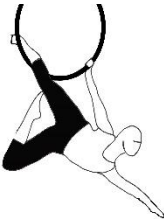


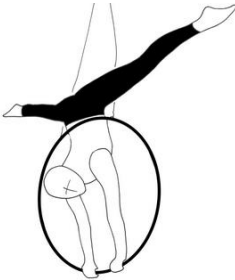
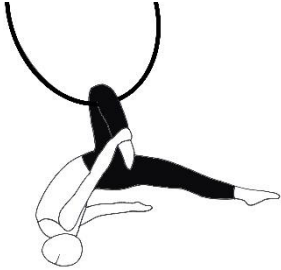
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F107	Neck Balance Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tył ramion, tył barków, szyja, tył głowy (opcjonalnie), górna część ciała (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte nad głowę, trzymają piszczel/kostkę tylnej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, z tylną nogą nad głowę - Pozycja ciała: głową w górę, plecy są wygięte - Kąt szpagatu: minimum 160°
F108	Rainbow Gazelle		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: przednia noga w całości styka się z kołem (łącznie ze stopą), dolna część pleców, pośladki, udo/kolano tylnej nogi - Pozycja rąk: w pełni wyciągnięte, obie dłonie trzymają nogę - Pozycja nóg: nogi są w pozycji półszpagatu, z tylną nogą w pełni wyciągniętą, a przednią nogą zgiętą - Pozycja ciała: odwrócone, plecy są wygięte - Kąt szpagatu: minimum 180°
F109	Rainbow Marchenko		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, dolna część pleców, pośladki, dłoń jednej ręki - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta bez kontaktu z kołem, z dłonią trzymającą tylną nogę za kostkę/piszczel - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji horyzontalnej - Pozycja ciała: odwrócone, plecy są wygięte, klatka jest skierowana w dół - Kąt szpagatu: minimum 180°
F110	Reverse meathook one hand split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległa noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest zgięta i dłoń trzyma koło za plecami, druga ręka trzyma tą samą nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: plecy leżą na jednej ręce, górna część ciała jest skierowana na bok - Kąt szpagatu: minimum 180°

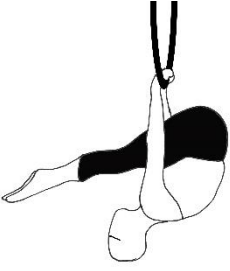

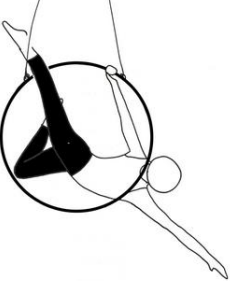
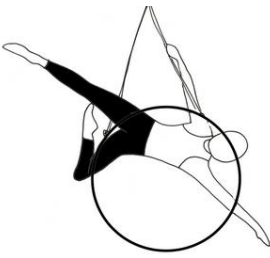
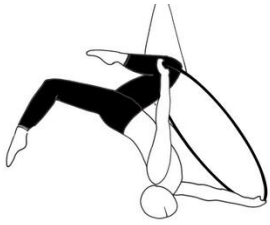
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F111	Side Eagle Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna pacha, jedna dłoń, górna część pleców, jedna noga, bok tułowia (opcjonalnie), szyja (opcjonalnie), stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma tą samą piszczel, druga ręka może być zgięta i trzyma koło dookoła tej samej nogi - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Jedna noga jest wyciągnięta za plecy, podczas gdy druga jest wyciągnięta, w kontakcie w boku i górą koła, po tej samej stronie koła co ręka z dłonią, która ma kontakt z kołem. - Pozycja ciała: górna część ciała jest poziomo
F112	Tear Drop Feet Hook		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie łydki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte i dłonie trzymają górną belkę - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte nad głowę, kostki/stopy są zahaczone o zawieszanie. Stopy mogą być zadarte. - Pozycja ciała: głową w górę, plecy wygięte
F113	Upright Balance Back Bend Split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, tułów, miednica, jedno udo, jedna stopa i kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma koło przed ciałem, druga ręka jest wyciągnięta nad głowę, z dłonią trzymającą piszczel/kostkę tylnej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, z tylną nogą nad głowę i w kontakcie z kołem - Pozycja ciała: głową w górę, plecy wygięte - Kąt szpagatu: minimum 180°
F114	V Back Bend		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna piszczel, kostka (opcjonalnie), stopa jednej nogi, piszczel i/lub kolano drugiej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są wyciągnięte nad głowę i dłonie trzymają koło - Pozycja nóg: noga, która jest w kontakcie z kołem jest w pełni wyciągnięta, stopa może być zadarta (opcjonalnie), druga noga jest wyciągnięta nad głowę z opcjonalnym kontaktem z kołem - Pozycja ciała: skierowane w dół z tułowiem całkowicie pod dolną belką, plecy wygięte


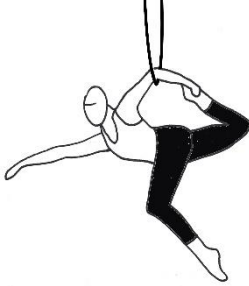
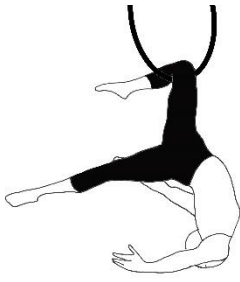

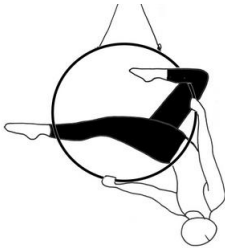

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F115	Back balance split 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców na dolnej belce i jedna stopa/kostka/pięta na górnej belce - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają piszczel/kostkę tylnej nogi nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. - Pozycja ciała: odwrócone, balansujące na plecach - Kąt szpagatu: minimum 180°
F116	Back Bend Pretzel		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: wiszenie na jednym łokciu, ręce są zgięte, dłonie trzymają przeciwległe nogi za kostki lub stopy, nad głową - Pozycja nóg: nogi są zgięte z obiema nogami w pozycji pierścienia - Pozycja ciała: głową w górę, plecy wygięte
F117	Chest Balance Rainbow		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka (i dłoń), bark (opcjonalnie), klatka piersiowa - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma bok koła, druga ręka trzyma przeciwległą nogę nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. - Pozycja ciała: odwrócone, balansujące na klatce - Kąt szpagatu: minimum 180°
F118	Chest stand back bend		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, stopy, klatka, szyja (opcjonalnie), bok szczęki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma boczną belkę, druga ręka trzyma dolną belkę przed głową - Pozycja nóg: nogi są zgięte do tyłu, jedna stopa dotyka bocznej belki nad głową, druga stopa dotyka dolnej belki przed głową - Pozycja ciała: odwrócone, wewnątrz koła z wyjątkiem jednej ręki i wygięte w tył
F119	Knee hook rainbow marchenko		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, piszczel drugiej nogi, kolano drugiej nogi (opcjonalnie), obie dłonie - Pozycja rąk: ręce mogą być zgięte, a ręce trzymają obręcz nad głową i nad nogą - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta, druga noga jest nad głową - Pozycja ciała: twarzą w dół, wygięte w tył

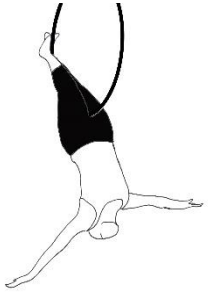



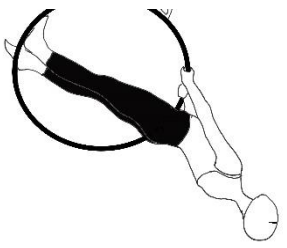
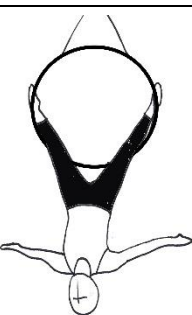
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F120	Needle Oversplit		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej stopy, plecy, barki (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte nad głowę i trzymają stopę/kostkę tylnej nogi - Pozycja nóg: pozycja ponadszpagatu z obiema nogami wyciągniętymi, tylna noga i stopa musi być wyciągnięta ponad głowę - Pozycja ciała: głową w górę, stojąc na dolnej belce - Kąt szpagatu: minimum 190°
F121	Single Hox Cocoon		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana - Pozycja rąk: ręce mają kontakt z przeciwnymi nogami. Obie ręce są w pełni wyciągnięte. Dłoń trzymająca zgiętą nogę trzyma za kostkę / stopę, dłoń trzymająca prostą nogę trzyma na piszczeli. - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta, druga całkowicie wyciągnięta - Pozycja ciała: odwrócone, skręcone i wygięte w tył
F122	Yogini 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy (opcjonalnie), łopatki - Pozycja rąk: wyciągnięte nad głowę i trzymające nogi za kostki / piszczele - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte do tyłu i poziome - Pozycja ciała: głową w górę, wygięte w tył




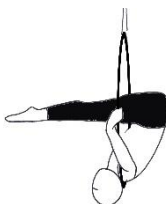
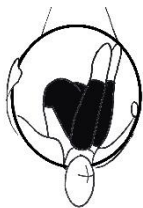

ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)

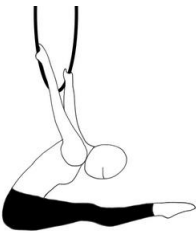


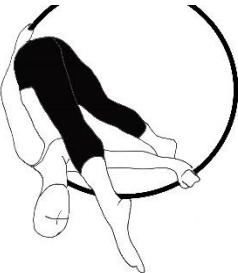
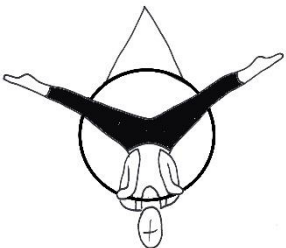
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S1	Arabesque 2		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka i ten sam bok nogi - Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz. Drugie ramię znajduje się w wybranej stałej pozycji bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: Noga stykająca się z obręczą jest wyciągnięta, stopa może być zgięta (opcjonalnie). Druga noga jest zgięta w pozycji passe - Pozycja ciała: twarzą w dół, pionowo lub ukośnie w dół.
S2	Basic invert		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, oba uda - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: odwrócone, całe ciało jest wyrównane
S3	Elbow hold hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia, zgięcie jednego kolana, drugie kolano / łydka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: zawieszona na jednym łokciu trzymającym przeciwną nogę, drugie ramię znajduje się w stałej, wybranej pozycji - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i styka się z obręczą, druga noga jest całkowicie wyciągnięta i pod kątem 90 ° do obręczy - Pozycja ciała: głową w górę
S4	Handstand Straddle 1		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, dolna część pleców, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i odpychają dolną belkę koła - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z udami w kontakcie z zawieszami - Pozycja ciała: odwrócone
S5	Knee hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana - Pozycja rąk: w ustalonej pozycji wyboru, bez kontaktu z obręczą, jedna dłoń trzyma kostkę górnej nogi - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i trzyma obręcz zgięciem kolana. Tylna noga jest poziomo. - Pozycja ciała: odwrócone

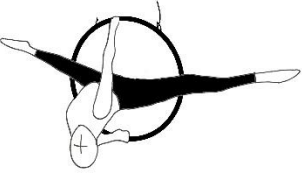
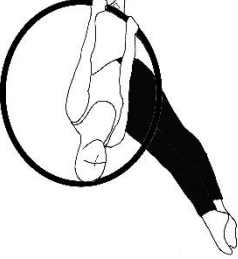
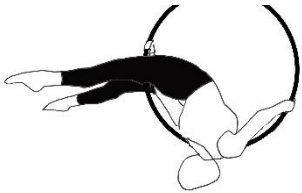
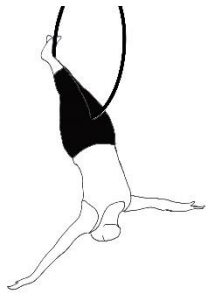
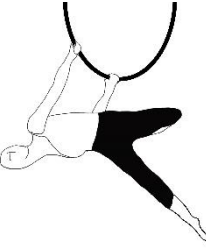
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S6	Pike Hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają dolną belkę koła - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pike, pomiędzy rękoma - Pozycja ciała: odwrócone
S7	Single point flag		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, łopatki i górna część pleców. - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedno ramię znajduje się w pozycji pionowej obejmującej górną belkę koła, drugie ramię jest w pozycji poziomej, przytrzymując bok obręczy - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji otówka - Pozycja ciała: głową w górę
S8	Arabesque 3		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległa noga, plecy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma górną belkę koła. Druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem. - Pozycja nóg: noga, która jest w kontakcie z kołem jest w pełni wyciągnięta ze stopą/kostką w kontakcie z zawiesiem. Druga noga jest zgięta. - Pozycja ciała: odwrócone, skierowane ku dołowi
S9	Arabesque On The Slings		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tył jednego barku (opcjonalnie), obie nogi, oba pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta z dłonią trzymającą zawiesie, druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru bez kontaktu z kołem. - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta z nogą pomiędzy zawiesiem a górną belką koła (przód uda ma kontakt z zawiesiem, pośladki i tył uda mają kontakt z kołem), druga noga jest zgięta i w kontakcie z bokiem koła (pośladek w kontakcie z bokiem koła opcjonalnie) - Pozycja ciała: po skosie, w dół
S10	Butterfly		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie jednego kolana - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma dolną belkę koła, druga ręka trzyma górną belkę koła. - Pozycja nóg: nogi są zgięte z jedną nogą zawiniętą dookoła górnej belki. Druga noga jest zgięta z tyłu ciała, bez kontaktu z kołem. - Pozycja ciała: odwrócone

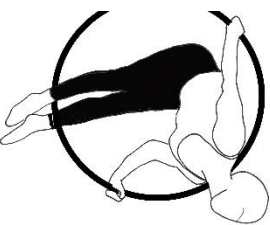
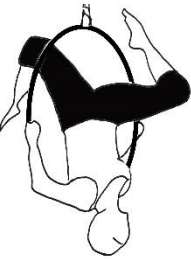

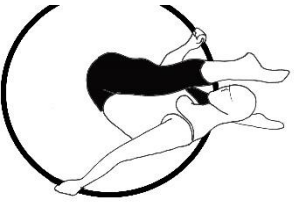
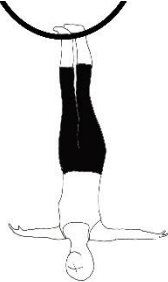

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S11	Candlestick		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i obie nogi - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i skrzyżowane kostki trzymają koło pomiędzy nogami. Stopy mogą być na fleksie (opcjonalnie). - Pozycja ciała: Odwrócone
S12	Elbow hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: wisząc na jednym łokciu trzymając przeciwną nogę przy kostce lub stopie, drugie ramię znajduje się w ustalonej pozycji wyboru - Pozycja nóg: nogi są zgięte - Pozycja ciała: twarzą w dół
S13	Single leg hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana - Pozycja rąk: w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą lub nogami - Pozycja nóg: Jedna noga jest zgięta i trzyma koło zgięciem kolana. Druga noga znajduje się w wybranej pozycji bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: Odwrócone
S14	Single Yogini		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna pacha - Pozycja rąk: Ręka trzymająca obręcz pachą jest wyciągnięta i trzyma ten sam bok stopy lub kostkę. Drugie ramię jest w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą. - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i styka się z ramieniem. Druga noga jest w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą. - Pozycja ciała: głową w górę
S15	Supported outside knee hang		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi, bok tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Zewnętrzna ręka trzyma dolną belkę koła, wewnętrzna ręka trzyma bok koła pod zgiętą nogą - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest zgięta i trzyma koło zgięciem kolana. Wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta w pozycji horyzontalnej. Obie nogi są po tej samej stronie koła. - Pozycja ciała: odwrócone
S16	Underarm pike		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pachy, klatka - Pozycja rąk: dłonie trzymają łydki lub kostki - Pozycja nóg: nogi znajdują się w pozycji pike bez kontaktu z obręczą i znajdują się na poziomie bioder lub powyżej - Pozycja ciała: głową w górę

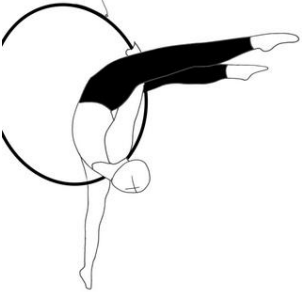

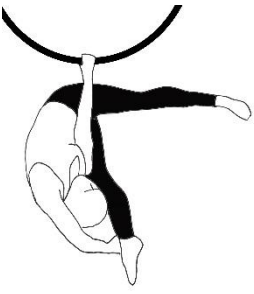
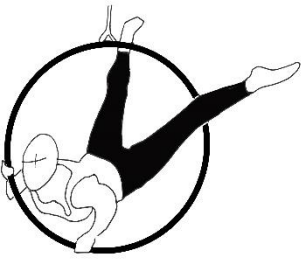

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S17	Candlestick no hands 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi - Pozycja rąk: ułożone w wybranej, stałej pozycji bez kontaktu z kołem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, a kostki skrzyżowane, trzymają koło między nogami. Stopy mogą być na fleksie (opcjonalnie). - Pozycja ciała: odwrócone
S18	Eagle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pachy, górna część pleców, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają koło pod pachami, koło jest za plecami - Pozycja nóg: nogi są w stałej, wybranej pozycji bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: głową w górę
S19	Front Amazon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, plecy, jedna pacha - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzne ramię trzyma pod pachą obręcz, a zewnętrzne ramię jest wyciągnięte w bok i trzyma koło dłońią. - Pozycja nóg: nogi są w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: głową w górę
S20	One arm pike		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma koło jedną dłońią, druga ręka jest owinięta dookoła nóg - Pozycja nóg: nogi są wyciągnięte i zamknięte w pozycji pike - Pozycja ciała: głową w górę
S21	Side stand		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, oba wewnętrzne uda, obie stopy - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają koło od wewnątrz - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i stoją na kole od wewnątrz. Stopy mogą być na fleksie (opcjonalnie) - Pozycja ciała: W pełni wyciągnięta i twarzą w górę
S22	Ankle hang		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, stopy - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte. Stopy są zaczepione od tyłu po bokach koła. Nogi nie mają kontaktu z zawieszami. - Pozycja ciała: odwrócone, tułów skierowany w tym samym kierunku co obręcz. Ciało przed obręczą.

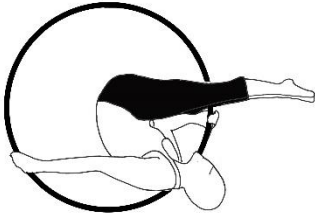
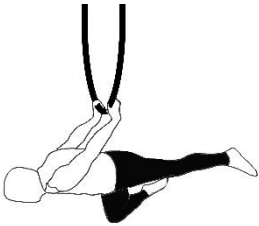
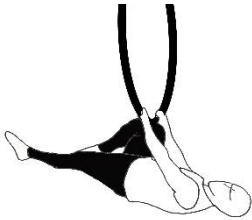


Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S23	Elbow hold straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: jedno ramię jest zgięte i trzyma koło zgięciem łokcia, drugie ramię jest w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, przynajmniej jedna stopa jest wyżej niż barki - Pozycja ciała: głową w górę
S24	Handstand gazelle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga, pośladki, bok tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i odpychają dolną belkę koła - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i owinięta dookoła zawiesia. Druga noga jest wyciągnięta w tył i jest w kontakcie z drugim zawiesiem. - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył
S25	Side Amazon		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległy bark, bok tułowia, szyja - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka jest przed ciałem i trzyma koło dłonią, druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem - Pozycja nóg: nogi są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: głową w górę
S26	Shoulder stand pike		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: ramiona, obie ręce, dłonie i szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: trzymają boczne belki - Pozycja nóg: nogi są wyciągnięte w pozycji pike, bez kontaktu z obręczą. Nogi są w pełni wyciągnięte, poziomo lub niżej - Pozycja ciała: odwrócone
S27	Shoulder stand tuck		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: ramiona, obie ręce, dłonie i szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: trzymają boczne belki - Pozycja nóg: kolana są zgięte w pozycji tuck, bez kontaktu z obręczą. Klatka piersiowa ma kontakt z udami. - Pozycja ciała: odwrócone
S28	Walking man		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte z wyłączeniem stóp. Obręcz znajduje się między nogami, a nogi przytrzymują obręcz po jednej nodze po każdej stronie obręczy. - Pozycja ciała: odwrócone

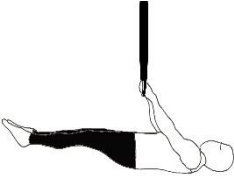

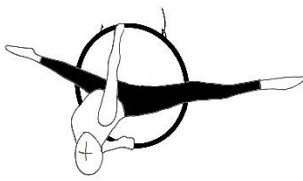

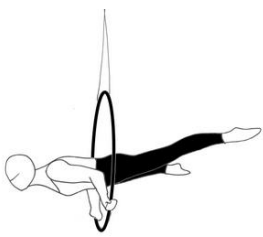
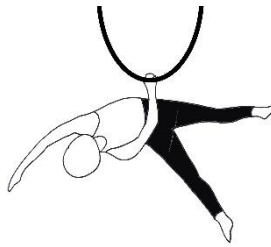
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S29	Back hang pike		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstki i przedramiona (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło za ciałem - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pike i równoległe do podłogi - Pozycja ciała: głową w górę, skierowane ku dołowi
S30	Elbow hang amazon 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia, bok szyi (opcjonalnie), bok tułowia (opcjonalnie) i plecy (opcjonalnie), biodro (opcjonalnie), noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramię jest zgięte i trzyma koło na zaczepie (dozwolony kontakt zawiesi) zgięciem łokcia, drugie ramię jest w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Pozycja ciała: głową w górę
S31	Feet hang pike		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy - Pozycja rąk: dłonie trzymają nogi - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte i w pozycji pike. Stopy trzymają koło. - Pozycja ciała: głową w górę, pozycja pike, trzymając koło tylko stopami
S32	Inverted straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, plecy i jedno ramię, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedno ramię znajduje się w pozycji pionowej i trzyma koło za plecami, drugie ramię jest w pozycji poziomej i trzymają koło przed ciałem - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Pozycja ciała: odwrócone
S33	Handstand straddle 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i nogi, klatka piersiowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona są zgięte i przed klatką piersiową - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i w kontakcie z bokami koła - Pozycja ciała: Odwrócone

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S34	Horizontal straddle 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma górną belkę, a druga dolną belkę obręczy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z obiema nogami mającymi kontakt z obręczą - Pozycja ciała: poziome i wygięte w tył
S35	Meathook		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło. Jedno z ramion jest wciśnięte między tułów a nogi - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pike z jednej strony i pochylone do jednego ramienia - Pozycja ciała: odwrócone
S36	Mexican stand		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedno ramię, szyja (opcjonalnie), jedna ręka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: Jedno ramię opiera się o obręcz ramieniem i trzyma koło za plecami między nogami. Drugie ramię trzyma obręcz przed ciałem - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku ze stopami i kostkami niżej niż biodra trzymają koło za plecami i między nogami - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył
S37	Candlestick no hands 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i kostki skrzyżowane, trzymając obręcz między nogami. - Pozycja ciała: odwrócone
S38	Reverse meathook		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają obręcz, jedno ramię jest zgięte, a za plecami drugie ramię jest wyciągnięte - Pozycja nóg: nogi są w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: plecy opierają się o jedno ramię, a górna część ciała jest w pozycji poziomej.

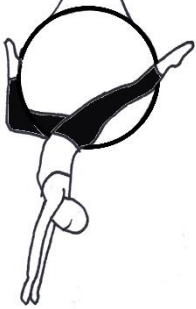
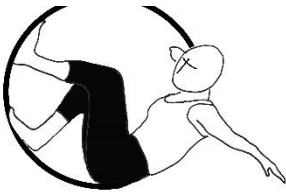

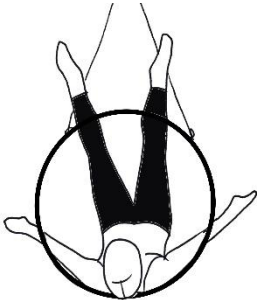

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S39	Shoulder press pike		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark, szyja (opcjonalnie), obie kostki/nogi - Pozycja rąk: jedno ramię jest w pełni wyciągnięte i trzyma koło za plecami, drugie ramię jest zgięte i trzyma koło z przodu ciała - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte w pozycji pike (i poziomo) - Pozycja ciała: odwrócone
S40	Shoulder stand stag		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja (opcjonalnie), ramiona, ręce, dłonie (opcjonalnie) - Pozycja rąk: wyciągnięte w bok lub przytrzymujące obręcz - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji stag bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: Odwrócone
S41	Heel hang tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pięty - Pozycja rąk: owinięte wokół nóg - Pozycja nóg: nogi są zgięte w pozycji tuck - Pozycja ciała: ręce przyciągają klatkę piersiową do kolan
S42	Icarus straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedno ramię - Pozycja rąk: górne ramię jest zgięte i trzyma koło, dolne ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma koło za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte nawet w pozycji rozkroku i poziomo - Pozycja ciała: wewnątrz obręczy pochylone jednym ramieniem do boku obręczy, odwrócone, aby biodra były wyższe niż głowa
S43	Feet hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy - Pozycja rąk: obie ręce są w stałej pozycji wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte. Stopy są na fleksji i trzymają koło - Pozycja ciała: odwrócone i całkowicie wysunięte w linii prostej (w tym biodra) lub z wygiętą w łuk górną częścią ciała, głowa powinna znajdować się bezpośrednio pod biodrami
S44	Meathook single arm		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: Ramię jest w pełni wyciągnięte i trzyma koło jedną dłonią. Wyciągnięte ramię jest wciśnięte między tułów a nogi. Drugie ramię jest w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i w zamkniętej w pozycji pike z jednej strony oparty o jedno ramię - Pozycja ciała: odwrócone


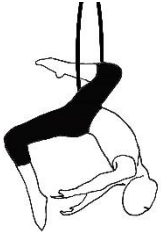


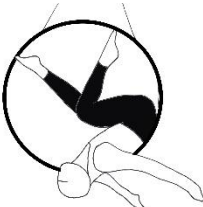

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S45	Mexican stand one hand		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jeden bark, szyja (opcjonalnie), jedna ręka (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma koło za plecami i pomiędzy nogami. Druga ręka ułożona jest w pozycji do wyboru, z barkiem w kontakcie z kołem. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, ze stopami i kostkami niżej niż dłón trzymająca koło za plecami i pomiędzy nogami - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył
S46	Shoulder press tuck		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłónie, jedno ramię, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedno ramię jest w pełni wyciągnięte i trzyma koło za plecami, drugie ramię jest zgięte i trzyma koło z przodu ciała - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji tuck - Pozycja ciała: odwrócone
S47	Side straddle meat hook		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłón - Pozycja rąk: ramię wewnętrzne jest w pełni wyciągnięte i trzyma koło wciśnięte między tułów, a co najmniej jedną nogę, ramię zewnętrzne trzyma stopę / kostkę przeciwnej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku po jednej stronie ciała - Pozycja ciała: odwrócone
S48	Crocodile		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłónie, jedna noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: oba ramiona są zgięte. Ramię podtrzymuje ciało i ma kontakt z dolnym drążkiem, łokieć / górne ramię opiera się o tułów, górne ramię trzyma bok obręczy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, stopy wyżej niż głowa - Pozycja ciała: tułów jest poziomo
S49	Elbow hang amazon 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia, bok szyi, bok tułowia i plecy, biodro (opcjonalnie), noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramię jest zgięte i trzyma koło zagięciem łokcia (kontakt z uchem lub zawieszami jest niedozwolony), drugie ramię znajduje się w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Pozycja ciała: głową w górę


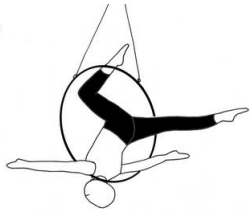

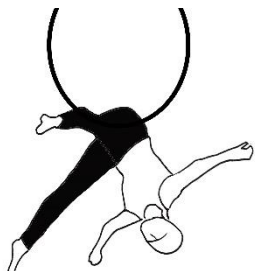
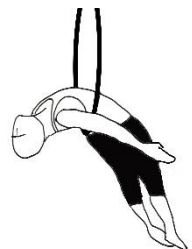
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S50	Icarus pike		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedno ramię, obie nogi - Pozycja rąk: górne ramię jest zgięte i trzyma koło, dolne ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma koło za plecami - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte w pozycji pike i równoległe do podłogi - Pozycja ciała: odwrócone oraz wewnątrz obręczy (z wyjątkiem głowy i nóg) pochylone jednym ramieniem z boku obręczy
S51	Back horizontal plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło - Pozycja nóg: jedna noga jest całkowicie wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé - Pozycja ciała: twarzą w dół, prosta noga i tułów równoległe do podłogi
S52	Front Horizontal plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło - Pozycja nóg: jedna noga jest całkowicie wysunięta, druga noga jest w pozycji passé - Pozycja ciała: twarzą w górę, prosta noga i tułów są równoległe do podłogi
S53	Back horizontal plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają koło - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: twarzą w dół, nogi i tułów są poziome i w linii prostej
S54	Foot hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa i kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte w ustalonej pozycji z wyboru - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wysunięta z wygiętą stopą przytrzymującą obręcz. Druga noga jest w zgiętej pozycji wyboru, stopę niżej niż dolna belka koła - Pozycja ciała: odwrócone, głowa powinna znajdować się bezpośrednio pod biodrami, plecy mogą być wygięte w łuk

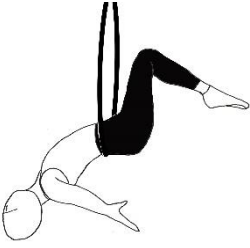


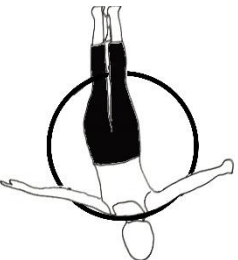
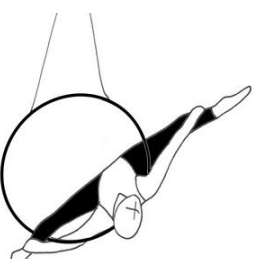
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S55	Front horizontal plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają koło - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Pozycja ciała: twarzą w górę, nogi i tułów są poziome i w linii prostej
S56	Heel hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie pięty/kostki - Pozycja rąk: w ustalonej pozycji z wyboru, bez kontaktu z obręczą lub nogami - Pozycja nóg: nogi są zgięte - Pozycja ciała: odwrócone, głowa powinna znajdować się bezpośrednio pod biodrami, plecy mogą być wygięte w łuk
S57	Horizontal straddle 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma górną belkę, a druga dolną belkę obręczy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Pozycja ciała: tułów jest poziomo, wygięty w tył
S58	Neck hang		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja, kark - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Pozycja ciała: głową w górę
S59	Peacock plank		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są zgięte i trzymają dolną belkę, tułów i biodra leżą na łokciach/przedramionach - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w horyzontalnej pozycji rozkroku bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: nogi i tułów są horyzontalnie
S60	Reverse meathook one hand		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk: jedna dłoń trzyma obręcz ze zgiętym ramieniem za plecami, drugie ramię jest w stałej pozycji wyboru - Pozycja nóg: nogi są w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: plecy opierają się na ramieniu, które jest za ciałem

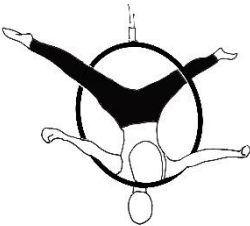
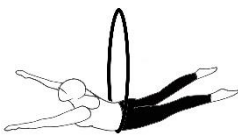
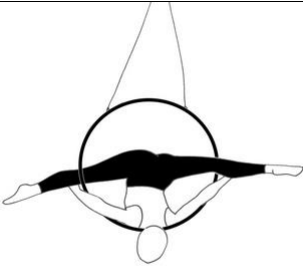


ELEMENTY BALANSU (BALANCE BASED ELEMENTS)

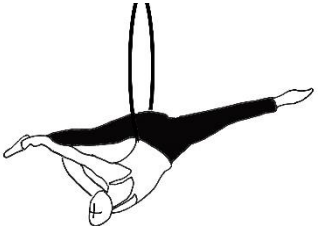

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B1	Balance gazelle		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: przednia noga, łydka lub piszczel tylnej nogi (opcjonalnie), jedno biodro, dolna część pleców/pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: przednia noga jest zgięta i zaczepiona wokół obręczy. Tylna noga jest w pełni wyciągnięta - Pozycja ciała: odwrócone
B2	Man in the moon		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy, obie stopy, jednej bark (opcjonalnie), bok szyi - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, a stopy dotykają wnętrza obręczy - Pozycja ciała: głową w górę, całe ciało jest wewnątrz obręczy z wyjątkiem ramion
B3	Back balance one leg		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolną część pleców na dolnej belce i jedna stopa lub kostka na górnej belce - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: jedna noga wyciągnięta i dotykająca górnej belki (stopa wyciągnięta). Druga noga w wybranej pozycji bez kontaktu z obręczą - Pozycja ciała: odwrócone, balansując na plecach
B4	Chest stand no hands		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: klatka piersiowa, górna część ramion, tył nóg, barki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte i w kontakcie z dolną belką, brak kontaktu dłoni z obręczą - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte i stykają się z górną belką (i zawieszami). Stopy nie mogą zaczepiać się o zawiesia - Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył
B5	Upright Balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba wewnętrzne uda - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: w pełni wysunięte i zamknięte, pozycja ołówka - Pozycja ciała: głową w górę, dolna belka obręczy znajduje się między nogami

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B6	Man in the moon straight legs		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy, obie kostki, jedno ramię, bok szyi - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte i skrzyżowane, kostki dotykają obręczy - Pozycja ciała: głową w górę
B7	Back balance stag		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców jest na dolnej belce - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji stag - Pozycja ciała: odwrócone, balansując na dolnej części pleców
B8	Cocoon 3		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana przedniej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są ponad głową i mogą być zgięte, trzymając stopę tylnej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, tylna noga jest w pozycji pierścienia - Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył
B9	Hip tuck balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: pozycja tuck - Pozycja ciała: Odwrócone, balansuje jednym biodrem na dolnej belce obręczy.
B10	Inverted man in the moon		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy, obie stopy, jedno ramię, bok szyi, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, a stopy dotykają wnętrza obręczy - Pozycja ciała: odwrócone, całe ciało (z wyjątkiem ramion i głowy) znajduje się wewnątrz obręczy
B11	Inverted tree balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro, jedno udo, jedna stopa/kostka, tułów (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem i ciałem - Pozycja nóg: jedna noga jest wyciągnięta i dotyka górnej belki stopą/kostką. Druga noga jest zgięta z udem i biodrem w kontakcie z dolną belką - Pozycja ciała: odwrócone i balansujące na dolnej belce

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B12	Seated balance 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tylna strona górnego uda - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: nogi są zgięte i zamknięte - Pozycja ciała: Głową w górę, trzymając balans siedząc na dolnej belce obręczy
B13	Shoulder stand half split		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja (opcjonalnie), barki (opcjonalnie), jedna pięta/tył kostki, ręce, kontakt dłoni niedozwolony - Pozycja rąk: wyciągnięte na boki z brakiem kontaktu dłoni - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i w kontakcie piętą/tyłem kostki z górną belką. Druga noga jest w pełni wyciągnięta w tył i w pozycji horyzontalnej - Pozycja ciała: odwrócone
B14	Back balance ring 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców na dolnej belce i jedna stopa / kostka / pięta na górnej belce - Pozycja rąk: ramiona mogą być zgięte i trzymać stopę tylnej nogi nad głową - Pozycja nóg: jedna noga wyciągnięta i dotyka górnej belki. Druga noga jest wygięta do tyłu - Pozycja ciała: odwrócone, balansując na plecach
B15	Hip straddle balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: pozycja straddle - Pozycja ciała: Odwrócone, balansując na jednym biodrze na dolnej belce obręczy.
B16	Back balance extended 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolnej części pleców na dolnej belce - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte, z nogami poniżej dolnej belki - Pozycja ciała: górna część ciała jest wygięta w tył, balansując na dolnej części pleców

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B17	Back balance bent legs		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców na dolnej belce - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: oba kolana są zgięte i zamknięte. Stopy wyżej niż dolna belka koła - Pozycja ciała: odwrócone, balansując na plecach
B18	Back balance extended 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte do tyłu, a dłonie trzymają te same nogi za kostki/piszczele - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: pozycja wygięta do tyłu, balansująca na dolnej części pleców, głowa jest niżej niż pośladki
B19	Hip twisted scissor balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro, oba uda, bok tułowia/pleców (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają przeciwległe kostki, wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna ręka może być zgięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte, jedna noga ma kontakt z tyłem barku - Pozycja ciała: odwrócone, skręcone
B20	Shoulder stand		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja (opcjonalnie), ramiona, nogi, ręce (opcjonalnie), kontakt dłoni nie jest dozwolony - Pozycja rąk: wyciągnięte na boki - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte z jedną nogą przed rugą, górna belka koła jest pomiędzy nogami - Pozycja ciała: Odwrócone i całkowicie wyciągnięte
B21	Shoulder stand straddle balance		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy, barki, boki, jedna ręka - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma kostkę/łydkę tej samej nogi. Druga ręka owinięta jest dookoła koła od tyłu i trzyma kostkę/łydkę tej samej nogi. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Pozycja ciała: odwrócone

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B22	Shoulder stand straddle		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja (opcjonalnie), ramiona, ręce (opcjonalnie), kontakt dłoni nie jest dozwolony - Pozycja rąk: wyciągnięte na boki - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z kołem - Pozycja ciała: Odwrócone
B23	Aeroplane no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: biodra - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte, wyżej niż dolna belka koła - Pozycja ciała: Poziomo, balansując na obręczy biodrami
B24	Shoulder balance split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja, barki, nogi, ręce - Pozycja rąk: jedna ręka owinięta dookoła koła od tyłu, trzyma tą samą nogę, druga ręka jest wyciągnięta i trzyma tą samą nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Pozycja ciała: odwrócone
B25	Stag in the moon		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy, oba kolana (kolano górnej nogi jest opcjonalnie), jedno ramię, klatka piersiowa - Pozycja rąk: Ręce są w pełni wyciągnięte na boki - Pozycja nóg: nogi są w pozycji stag. Kolana (kolano górnej nogi opcjonalnie) i stopy są pochylone do obręczy - Pozycja ciała: odwrócone a wewnątrz obręczy z wyjątkiem ramion, głowy i kolana górnej nogi (opcjonalnie)
B26	Back balance needle 1		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców, pośladki, przednia noga, stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają kostkę/piszczel tylnej nogi nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: odwrócone, na górnej belce koła pomiędzy zawieszami, wygięte w tył

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
B27	Hip split balance 3		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedno biodro - Pozycja rąk: minimum jedna dłoń trzyma przednią nogę na stopie lub kostce - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi - Pozycja ciała: tułów jest poziomo, balansując na jednym biodrze - Kąt szpagatu: minimum 180°
B28	Teardrop		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dolna część pleców, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte nad głowę i trzymają obie nogi za kostki/stopy nad głowę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Pozycja ciała: wygięte w tył, balansując na dolnej części pleców, głowa niżej niż pośladki



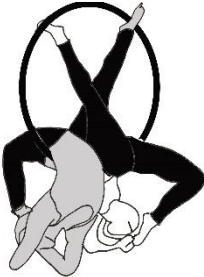



FIGURY OBOWIĄZKOWE - DUETY


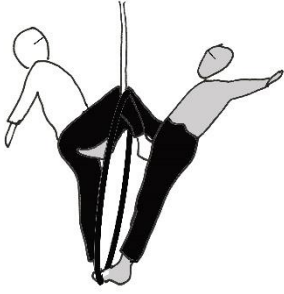

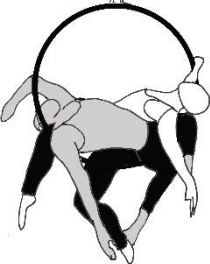
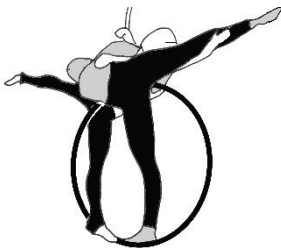
Należy pamiętać, że rysunki mają służyć wyłącznie jako przewodnik.
Ważne jest przestrzeganie minimalnych wymagań zgodnie z kryteriami.

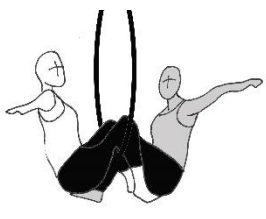
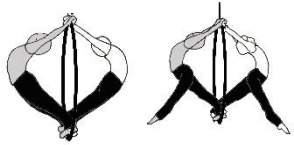
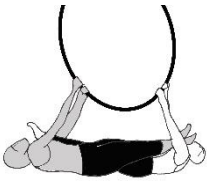
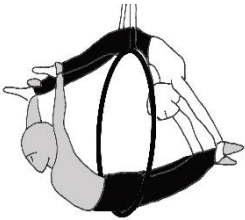
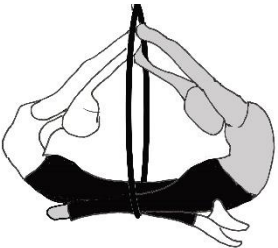
ELEMENTY SYNCHRONICZNE RÓWNOLEGLĘ (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS)

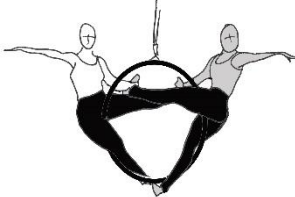
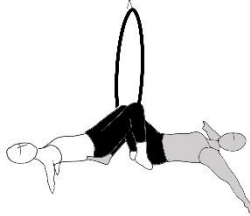
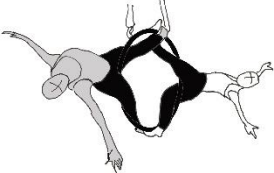
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN1	Different direction to the hoop LUB Horizontal position LUB Vertical to the hoop LUB Mirror image		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji przez minimum 2 sekundy - To musi być element z Rozciągnięcia, Siłowych lub Balansu opraty na elementach wybranych z figur obowiązkowych solistów. Ten sam element musi być użyty z wyjątkiem odbicia lustrzanego. - Partnerzy muszą być do siebie równolegle. - W przypadku, kiedy wersja odbicia lustrzanego SYN 1 jest prezentowana, gdzie dwa równoległe elementy składają się z różnych elementów, Wartość Techniczna element z niższą wartością punktową jest wpisywana. - Proszę wpisać kod zawartego element w swój formularz figur obowiązkowych (np. SYN1/F8 lub SYN1/S30, itd.). Proszę wpisać tylko nazwę(y) indywidualnego elementu do wykonania.

ELEMENTY SYNCHRONICZNE BLOKUJĄCE I BALANSU (SYNCHRONISED INTERLOCKING AND BALANCE ELEMENTS)


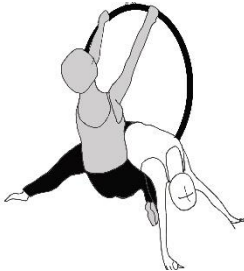
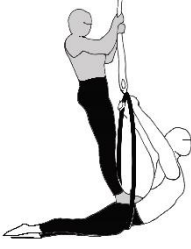

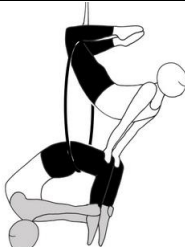

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN2	Interlocked strength/ flexibility/ balance element of choice		0.1/ 1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - To musi być element z Rozciągnięcia, Siłowych lub Balansu oparty na elementach wybranych z figur obowiązkowych solistów. Ten sam element musi być użyty, również dla odbicia lustrzanego. - Partner musi blokować się widocznie, przynajmniej jedną częścią ciała (tylko stopa lub ręka nie będą liczone jako zablokowane). - Proszę wpisać kod zawartego element w swój formularz figur obowiązkowych (np. SYN2/F8 lub SYN2/S30, itd.). Proszę wpisać tylko nazwę(y) indywidualnego elementu do wykonania.
SYN3	Seated balance 2		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w siedzącej pozycji wyboru na dolnej belce - Balansujący partner leży na górnej belce i ma kontakt z kołem w zgięciu bioder, udami i dolną częścią brzucha (opcjonalnie) i leży na plecach wspierającego partnera - Obie ręce są w pełni wyciągnięte i w kontakcie z rękoma wspierającego partnera, bez kontaktu dłoni z kołem - Partnerzy są twarzami od siebie i w odbiciu lustrzanym - Obaj partnerzy mają kontakt z kołem
SYN4	Double X- position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Obydwoje partnerów są naprzeciw siebie w pozycji siedzącej z otwartymi nogami. - Jedna noga leży na ramieniu partnera. - Nogi są proste lub zgięte - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN5	Leaning on each other position 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy siedzą pod sobą i wspierają się na nodze / nogach - Głowa i tułów znajdują się po przeciwnych stronach obręczy - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu - Dłonie trzymają obręcz





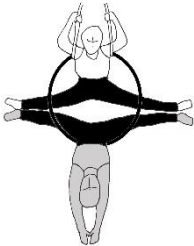
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN6	Double X Position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy są twarzami do siebie w pozycji głową w górę, z otwartymi nogami. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta i leży na barku przeciwnego partnera. Druga noga jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z partnerem czy kołem. - Obaj partnerzy mają kontakt z kołem, trzymając górną belkę obiema rękami. - Partnerzy muszą znajdować się w odbiciu lustrzanym
SYN7	Interlocked upright balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy są naprzeciw siebie i stoją na jednej nodze na dolnej belce - Druga noga jest zaczepiona wokół górnej belki obręczy, a nogi są zablokowane - Pozycja rąk: stała pozycja wyboru - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN8	Tuck balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający jest w pozycji siedzącej na dolnej belce i trzyma koło obiema dłońmi - Balansujący partner jest w odwróconej pozycji tuck i leży na plecach partnera wspierającego, trzymając obręcz obiema dłońmi - Partnerzy odwracają się od siebie i są w odbiciu lustrzanym - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
SYN9	Leaning on each other position 2		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy siedzą pod sobą i wspierają się na nodze / nogach - Głowa i tułów znajdują się po przeciwnych stronach obręczy - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu - Ręce nie mają kontaktu z obręczą
SYN10	Standing facing away		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy stoją na dolnej belce na jednej nodze twarzami od siebie, w zablokowanej pozycji - Druga noga jest podnoszona i utrzymywana przez partnera bez kontaktu z obręczą - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu




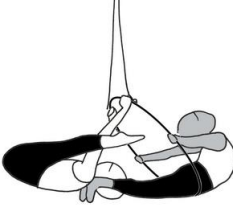
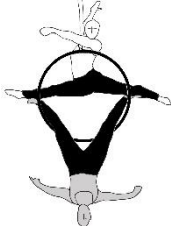
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN11	Knee crook balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy wiszą na obręczy na zgięciach kolan, skierowani do siebie - Stopy są zaczepione pod każdym partnerem - Ręce / ramiona nie dotykają obręczy - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN12	OM- circle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy stoją na obręczy na jednej lub dwóch nogach, odwrócenie do siebie - Pozycja ciała: wygięte w tył z wyciągniętymi rękoma i nogami - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN13	Hands only horizontal		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy wiszą na dolnej obręczy tylko rękami i blokują nogi na ciele partnera - Pozycja ciała: twarzą w górę, ciało jest całkowicie rozciągnięte i poziome - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN14	Circle position		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Górny partner jest wygięty w łuk, trzymając kostkę / stopę dolnego partnera - Dolny partner wygięty w łuk, trzymając kostkę / stopę górnego partnera - Nogi i ręce są w pełni wyciągnięte - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu i twarzami od siebie
SYN15	Double back bend		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy odwracają się od siebie i kładą się na dolnej belce koła - Pozycja ciała: wygięte w tył - Nogi i ręce są w pełni wyciągnięte - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu

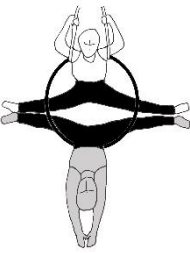
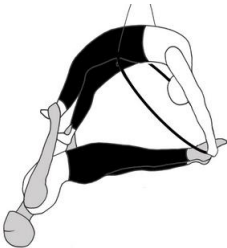


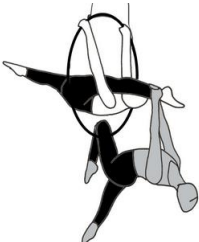
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN16	V- triangle vertical		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy mają obręcz między nogami i tułowiem skierowanymi w tym samym kierunku. Dolna noga jest wyciągnięta i opiera się o dolną belkę obręczy. Górna noga jest wyciągnięta i wyrównana z nogą partnera. Każdy partner trzyma się za drugą dłoń / ramię - Pozycja ciała pionowa, a ręce / ramiona nie mają kontaktu z obręczą - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
SYN17	Knee crook horizontal		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy wiszą na obręczy na zgięciach kolan i oboje twarzami w górę - Stopy są zaczepione pod każdym partnerem - Ręce nie dotykają obręczy - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu - Tułowia są poziomo
SYN18	V- triangle horizontal		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partnerzy mają obręcz między nogami i zwróceniem są w tym samym kierunku. Dolna noga jest wyciągnięta i opiera się o dolną belkę obręczy. Górna noga jest wyciągnięta, zablokowana i trzyma górną belkę. - Pozycja ciała: górna część ciała jest pozioma, a ręce nie mają kontaktu z obręczą - Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu



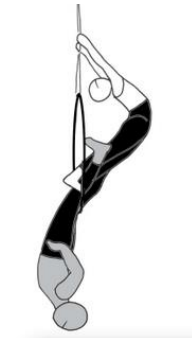
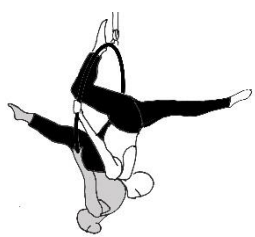

ELEMENTY BALANSU OPARTE NA PARTNERZE (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

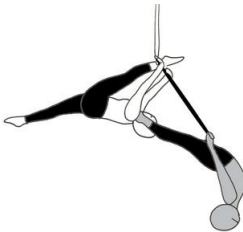

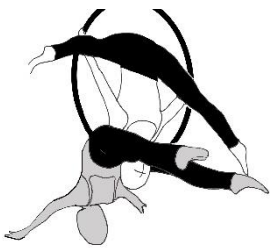

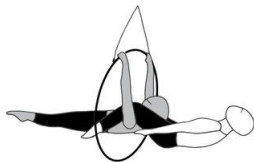
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN1	Balance in standing position		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Niższy partner siedzi na obręczy z wyciągniętymi rękami i nogami - Górny partner stoi na stopie dolnego partnera - Partnerzy są skierowani do siebie twarzami - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN2	Balance in sitting position		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający znajduje się w pozycji siedzącej, trzymając obręcz rękami (z całkowicie wyciągniętymi ramionami) i zaczepiony na zgięciach kolan - Partner balansujący leży w pozycji poziomej na partnerze wspierającym bez kontaktu ręki / ramienia z obręczą - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
BLN3	Standing balance 1		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający znajduje się w pozycji samolotu, nogi są poziomo, a ramiona są całkowicie wyciągnięte - Balansujący partner stoi w pozycji głowy w górę z 1 lub 2 stopami w dolnej części pleców partnera wspierającego, trzymając obręcz lub zawiesia - Oba partnerzy mają kontakt z kołem
BLN4	Feet balance		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner: Pozycja ciała głową w górę z wygiętymi plecami w tył. Obie dłonie mają kontakt z górną belką koła, podeszwy obu stóp mają kontakt ze stopami i kostkami partnera. Ręce i nogi w pełni wyciągnięte. - Balansujący partner: Ciało w pozycji odwróconej. Nogi są zgięte, zgięcia obu kolan mają kontakt z dolną belką koła, a obie stopy/kostki z podeszwami partnera. Ręce są w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem. - Oba partnerzy mają kontakt z kołem
BLN5	Knee hook layback balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Balansujący partner wisi na górnej belce na zgięciu kolan, górna część ciała jest wygięta w tył, dłonie odpychają się od nóg niższego partnera. - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej na dolnej belce, z wygiętymi plecami, trzymając dłońmi za kostki/piszczele. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
BLN6	Layback support		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner balansuje na górnej belce z biodrami skierowanymi ku dołu. Jedyny punkt styku z kołem to biodra. Wspierający partner trzyma dolnego partnera za piszczele. - Dolny partner balansuje na dolnej belce koła pośladkami/udami, w pozycji odchylonej. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem

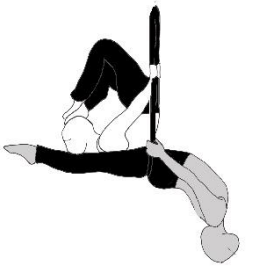
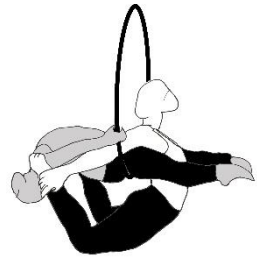

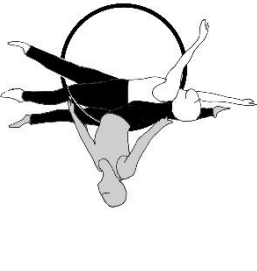
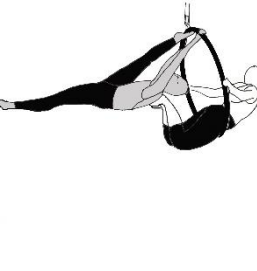
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN7	Scarab split 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający jest w pozycji Scarab backwards, trzymając stopę partnera balansującego. Ręce są wyciągnięte - Balansujący partner wisi twarzą w górę na górnej belce obręczy z obiema dłońmi i jedną piętą / kostką, nogi są w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu wynosi 160 ° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN8	Underarm horizontal balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający znajduje się w pozycji siedzącej na górnej belce, dłonie dotykają obręczy lub zawiesi - Balansujący partner wisi pachami na stopach górnego partnera i ma stopy na obręczy. Ramiona są w pozycji wyboru, dłonie mogą dotykać partnera - Ciało partnera balansującego jest całkowicie wysunięte w pozycji poziomej. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN9	Aeroplane back balance no hands		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner balansuje na dolnej belce w pozycji Back balance extended (zobacz minimalne kryteria dla B16), nogi mogą być otwarte. - Balansujący partner balansuje na wspierającym partnerze. Plecy są wygięte, nogi i ręce w pełni wyciągnięte i w kontakcie z kołem. Brak kontaktu dłoni z kołem lub partnerem wspierającym. - Obaj partnerzy są w kontakcie z kołem i skierowani w przeciwnych kierunkach względem koła.
BLN10	Delta balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner balansuje na górnej części pleców na dolnej belce koła. Ręce ułożone są w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem. - Balansujący partner trzyma stopy lub kostki, trzymając partnera obiema dłońmi, odwrócony plecami od wspierającego partnera. Stopy są zahaczone pod pachami/na bicepsach wspierającego partnera i mają kontakt z kołem. - Obaj partnerzy mają kontakt z kołem.
BLN11	Double box split 1		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 1 (zobacz Kryteria F28) - Balansujący partner znajduje się w pozycji głową w górę szpagatu męskiego balansując na nogach partnera podtrzymującego trzymającego obręcz lub zawiesia z obiema rękami - Kąt szpagatu obu partnerów to minimum 160° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem


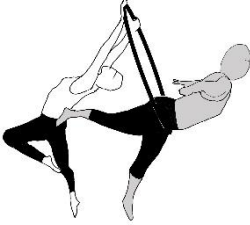



Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN12	Double front split		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Partner wspierający wisi pod obręczą w pozycji odwróconej szpagatu damskiego - Partner balansujący znajduje się w pozycji głową w górę szpagatu damskiego na nogach partnera wspierającego - Kąt szpagatu obojga partnerów to minimum 160° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN13	Horizontal Hip Balance		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner balansuje biodrami na dolnej belce. Ciało jest w pozycji odwróconej. Rece są wyciągnięte z jedną dłonią za szyją balansującego partnera i jedną dłonią pomiędzy nogami balansującego partnera. Nogi są w pozycji do wyboru, bez dalszego kontaktu z kołem. - Balansujący partner nie ma kontaktu z kołem. Pozycja ciała jest horyzontalna. Ręce są w pozycji do wyboru. Nogi są w pełni wyciągnięte, z możliwością skrzyżowania kostek. - Tylko 1 partner ma kontakt z kołem.
BLN14	Standing balance 2		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy. - Wspierający partner ma kontakt obiema dłońmi z górną belką koła, za ciałem, a dolna część nóg jest zablokowana z nogami balansującego partnera. Pozycja ciała jest głową w górę z wygiętymi plecami. Obie ręce i nogi są w pełni wyciągnięte. Stopy są w kontakcie z kołem. - Balansujący partner ma obie nogi w pełni wyciągnięte, w kontakcie z kołem i zablokowane z nogami wspierającego partnera. Pozycja ciała jest odwrócona. Ręce są ułożone w pozycji do wyboru.
BLN15	Aeroplane straddle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy. - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane z dłońmi w kontakcie z kołem. - Balansujący partner trzyma górną belkę koła dwoma rękami i jest w pozycji rozkroku, z obiema nogami w pełni wyciągniętymi. Barki są wspierane przez stopy wspierającego partnera. Górna część ciała jest horyzontalnie i skierowana w górę. - Oba partnerzy mają kontakt z kołem.
BLN16	Ankle hang split balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Ankle hang (zobacz Kryteria S22), ze stopami (opcjonalnie) - Balansujący partner prezentuje wybrany szpagat (męski lub damski) na podszwach wspierającego partnera, dozwolone jest dotykanie pachami koła i/lub zawiesi - Minimalny kąt szpagatu to 160° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem

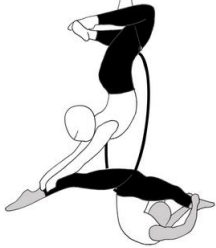
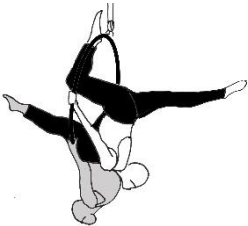
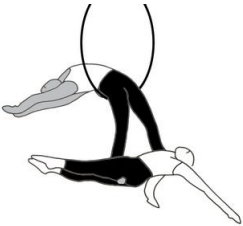
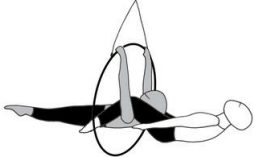
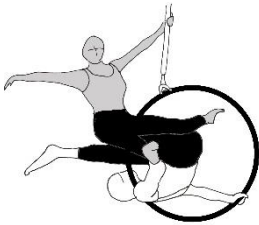
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN17	Double box split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 2 (zobacz Kryteria F53) - Balansujący partner znajduje się w pozycji szpagatu męskiego głową w górę, balansując na nogach partnera podtrzymującego, trzymając obręcz lub zawiesi obiema rękami - Kąt szpagatu obojga partnerów to minimum 180° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN18	Layback balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wpieran partner siedzi na górnej belce koła i jest odchylony w tył z wygiętymi plecami. Dłonie są w kontakcie ze stopami partnera wspierającego. - Wspierający partner wisi na stopach partnera trzymając się obiema dłońmi. Pozycja ciała jest horyzontalna. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN19	Double Stag Balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Balansujący partner jest w pozycji chest stand na tułowiu wspierającego partnera. Nogi są w pozycji szpagatu damskiego, wyciągnięte lub zgięte. Minimalny kąt szpagatu to 160° - Wpieran partner jest w pozycji back balance stag (zobacz kryteria B7). - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
BLN20	Layback balance 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner siedzi na kole i wygina się w tył w pozycji leżącej. Ręce są ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z kołem. Nogi są owinięte dookoła balansującego partnera. - Balansujący partner jest w pozycji głową w górę, tyłem do koła. Ręce i nogi są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem. - Tylko jeden partner ma kontakt z kołem.
BLN21	Russian split supported knee hang		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w kontakcie z dolną belką koła zgięciem kolana, podczas gdy druga noga jest w pełni wyciągnięta. Przynajmniej jedna dłoń trzyma kostkę przedniej nogi partnera. - Balansujący partner jest w wybranej pozycji szpagatu, z dwiema dłońmi trzymającymi górną belkę koła, z rękami w pełni wyciągniętymi. Przednia noga jest w kontakcie z partnerem wspierającym, tylna noga jest wyciągnięta w tył. Ciało (od głowy do palców z wyjątkiem rąk) jest w pozycji horyzontalnej. Minimalny kąt szpagatu 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem

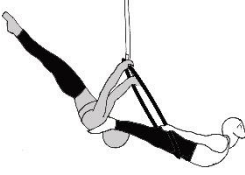

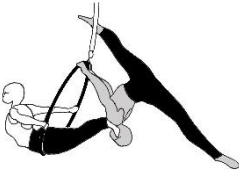
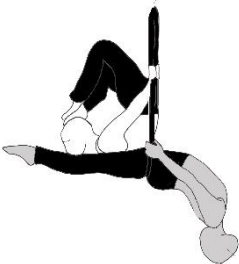

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN22	Scarab split 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Scarab backwards trzymając za stopę partnera balansującego. Ręce są wyciągnięte - Partner balansujący wisi twarzą w górę na górnej belce obręczy z obiema dłońmi i jedną piętą / kostką, nogi są w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu wynosi 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN23	Split hang back balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji back balance bez kontaktu dłoni z kołem, nogi są równoległe do podłogi. Nogi są w kontakcie ze stopą/nogą balansującego partnera. - Balansujący partner wisi skierowany w dół na górnej belce koła, z dwiema dłońmi i jedną piszczelą/kostką w kontakcie z kołem, obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu 180° - Oboje partnerów mają kontakt z kołem.
BLN24	Standing balance 3		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner ma obie dłonie w kontakcie z zawieszami koła i dolna część nóg zablokowaną z nogami balansującego partnera. Ciało jest w pozycji głową w górę i wygięte w plecach. Obie ręce i nogi są w pełni wyciągnięte. Stopy są w kontakcie z kołem. - Balansujący partner ma obie nogi w pełni wyciągnięte, w kontakcie, w kontakcie z kołem i zablokowane z nogami wspierającego partnera. Pozycja ciała jest odwrócona. Ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z kołem.
BLN25	Star on the bar chest balance 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierany partner jest w pozycji odwróconej balansując w staniu na klatce piersiowej na górze wspierającego partnera. Nogi są w pozycji szpagatu damskiego, zgięte lub wyciągnięte. Minimum kąt szpagatu to 160°. - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 1 (zobacz Kryteria F28). Minimalny kąt szpagatu to 160° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN26	Supported extreme gazelle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierający partner jest w siedzącej pozycji, trzymając koło jedną dłonią. Druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu dłoni z kołem lub partnerem. - Balansujący partner jest w pozycji Extreme Gazelle, balansując na ręce/barku wspierającego partnera, który jest w kontakcie z kołem. Obie ręce są wyciągnięte i trzymają nogi. Kontakt dłoni z kołem jest niedozwolony. - Oboje partnerów mają kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN27	Supported Russian Split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierający partner jest w odwróconej twarzą do koła. Obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają dolną belkę koła. - Balansujący partner jest wspierany na barkach przez podeszwy (stopy) wspierającego partnera, skierowany ku górze. Jedna kostka i obie dłonie są w kontakcie z górną belką koła. Druga noga jest otwarta do pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Oba partnerzy mają kontakt z kołem.
BLN28	Walking man split balance		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Wspierany partner wisi w odwróconej pozycji Walking man (zobacz Kryteria S28) - Balansujący partner prezentuje wybrany szpagat (męski lub damski) na podeszwach wspieranego partnera, pachy mogą dotykać koła i/lub zawiesi. - Minimalny kąt szpagatu to 160° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN29	Back balance inverted straddle		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji balansu na plecach bez kontaktu dłoni z kołem - Balansujący partner jest w pozycji odwróconej na barkach opierając się na nogach wspierającego partnera, dłonie w kontakcie z kołem, nogi w pozycji rozkroku - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN30	Back balance stand		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji back balance trzymając koło dłońmi. - Balansujący partner trzyma obiema dłońmi górną belkę koła, a klatka/barki dotykają podeszwy stop partnera wspierającego. Ciało jest w odwróconej pozycji do wyboru, nogi nie mają kontaktu z kołem lub zawiesiami. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN31	Double Plank Balance 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji front horizontal plank (zobacz kryteria S55), tolerancja 20° jest dozwolona. - Balansujący partner nie ma kontaktu z kołem. Tułów jest horizontalnie, tolerancja 20° jest dozwolona, ciało skierowane w górę. Nogi są zgięte i zahaczone dookoła wspierającego partnera. - Ciała partnerów są równo. - Tylko 1 partner ma kontakt z kołem.


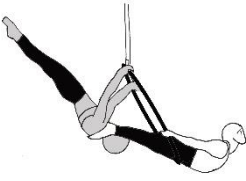

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN32	Fang on legs 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej, nogi są poziomo do podłogi, dłonie dotykają obręczy - Partner balansujący jest w pozycji fang na nogach partnera wspierającego, ręce dotykają obręczy, stopy dotykają głowy lub ramiona - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN33	Layback Yogini		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej, z nogami otwartymi i wyciągniętymi, obie dłonie trzymają koło, ciało wygięte w tył - Balansujący partner prezentuje Yogini na nogach wspierającego partnera, wisząc na pachach i trzymając swoje stopy lub kostki obiema dłońmi. Ręce są wyciągnięte i w kontakcie z kołem - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN34	Russian split supported delilah		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w wybranej pozycji Delilah, dolna belka jest w kontakcie ze zgięciem kolana. Jedna dłoń trzyma przednią nogę partnera, druga dłoń trzyma przeciwległą stopę lub kostkę. Minimalny kąt szpagatu: 180°. - Balansujący partner jest z wybranej pozycji szpagatu z obiema dłońmi trzymającymi górną belkę koła i rękoma w pełni wyciągniętymi. Noga z przodu jest w kontakcie ze wspierającym partnerem, noga z tyłu jest wyciągnięta w tył. Ciało (od głowy do palców z wyjątkiem rąk) jest w pozycji horyzontalnej. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN35	Split lay support		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odwróconej szpagatu damskiego lub męskiego na dolnej belce koła - Balansujący partner leży całym ciałem na nogach wspierającego partnera z brakiem kontaktu dłoni z kołem. Ciało jest w pozycji poziomej. - Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN36	Supported Russian split 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Aeroplane z ugiętymi kolanami - Balansujący partner leży na podszewkach partnera wspierającego, twarzą w górę. Jedna stopa i obie dłonie są w kontakcie z górną belką. Druga noga jest otwarta w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN37	Supported vertical split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierany partner wisi w pozycji odwróconej na zgięciu kolan na dolnej belce koła - Balansujący partner trzyma górną belkę i stoi jedną stopą na dłoniach wspierającego partnera. Druga noga jest otwarta do góry w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu wynosi 180°. Klatka piersiowa dotyka nóg partnera wspierającego. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN38	Aeroplane pushing away		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane, ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą. Wypycha balansującego partnera nogą na plecach - Balansujący partner wisi obiema dłońmi na obręczy, odwrócony twarzą. Nogi są w stałej pozycji wyboru - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN39	Aeroplane russian split 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane trzymając obręcz obiema dłońmi, nogi wyżej niż dolna belka obręczy - Balansujący partner jest w pozycji russian split twarzą w górę, z obiema dłońmi trzymającymi górną belkę koła. Ręce są wyciągnięte, stopa przedniej nogi znajduje się na plecach / szyi partnera wspierającego. Tylna noga jest wyciągnięta do tyłu. Przednia noga jest w pozycji poziomej. Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN40	Hip balance split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner balansuje biodrami na dolnej belce koła, skierowany ku dołowi i trzyma balansującego partnera. Nogi są ułożone w pozycji do wyboru. - Balansujący partner jest w wybranej pozycji szpagatu bez kontaktu z kołem. Tułów musi być horyzontalnie. Minimalny kąt szpagatu to 160° - Tylko jeden partner ma kontakt z kołem.
BLN41	Laying on the clouds 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Górny partner leży na dolnej belce koła twarzą w górę, ręce ułożone w pozycji do wyboru bez kontaktu z kołem. - Dolny partner jest w odwróconej pozycji wertykalnej z wyciągniętymi nogami, stopami zadartymi. Jedna noga wspiera plecy górnego partnera, druga noga jest pomiędzy udami górnego partnera. Ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z kołem. - Tylko jeden partner ma kontakt z kołem.




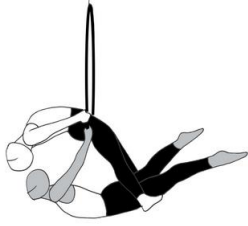

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN42	Rainbow Marchenko Balance 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w odwróconej pozycji, wisząc zgięciami kolan na zawieszach i trzymając balansującego partnera za nogi, bez kontaktu dłoni lub rąk z kołem. - Balansujący partner jest w pozycji rainbow Marchenko, balansując na dolnej belce tylko jednym biodrem, gdzie przednia noga (trzymana przez partnera) jest horyzontalnie. Minimalny kąt szpagatu to 180°. Kontakt dłoni, ręki czy drugiej nogi z kołem jest niedozwolony. - Oba partnerzy mają kontakt z kołem.
BLN43	Star on the bar chest balance 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierany partner jest w pozycji odwróconej balansując w staniu na klatce piersiowej na górze wspierającego partnera. Nogi są w pozycji szpagatu damskiego, zgięte lub wyciągnięte. Minimum kąt szpagatu to 180° - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 2 (zobacz Kryteria F53). Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN44	Back arch horizontal no hands		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Górny partner siedzi na kole z plecami wygiętymi w tył, kontakt dłoni jest niedozwolony. Barki powinny być na tym samym poziomie co biodra lub niżej. - Dolny partner jest w wybranej pozycji horyzontalnej i ma kontakt z nogami górnego partnera. - Tylko jeden partner ma kontakt z kołem.
BLN45	Double Plank Balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji front horizontal plank (zobacz kryteria dla S55). - Balansujący partner nie ma kontaktu z kołem. Tułów jest horyzontalnie i twarzą w górę. Nogi są zgięte i owinięte dookoła wspierającego partnera. - Ciała partnerów są równo. - Tylko 1 partner ma kontakt z kołem.
BLN46	Icarus straddle support		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji Icarus straddle (zobacz Kryteria S42) - Balansujący partner jest w pozycji siedzącego rozkroku głową w górę na nogach wspierającego partnera, tylko jedna dłoń jest dozwolona w kontakcie z zawieszem lub kołem - Pozycja nóg: wyciągnięte, w rozkroku oboje partnerów - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem






Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN47	Aeroplane plank 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane z rękami na obręczy i nogami wyżej niż dolna belka obręczy - Balansujący partner wisi z obiema dłońmi na górnej belce koła i ramionami dotykającymi podszw wspieranego partnera w pozycji Front horizontal plank (zobacz Kryteria S55). Korpus znajduje się w pozycji poziomej z tolerancją maks. 45° równoległe do podłogi - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN48	Aeroplane russian split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane, trzymając koło obiema dłońmi, nogi wyżej niż dolna belka koła - Balansujący partner jest w pozycji russian split twarzą w górę z obiema dłońmi trzymającymi górną belkę koła. Ręce są wyciągnięte, stopa nogi z przodu jest na plecach/szyi wspierającego partnera. Tylne nogi są wyciągnięte do tyłu. Nogi są w pozycji poziomej. Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN49	Aeroplane supported split		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane z dłońmi na kole - Balansujący partner jest w pozycji odwróconej i stoi ramionami na podszwach wspierającego partnera, prezentuje szpagat damski w powietrzu bez kontaktu stopy z kołem czy zawieszami. Tylko dłonie dotykają koła. Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN50	Fang on legs 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej, nogi są równoległe do podłogi, dłonie dotykają obręczy - Balansujący partner jest w pozycji fang na nogach wspierającego partnera, dłonie dotykające obręczy, stopy dotykają głowy lub ramion. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN51	Layback feet hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej na kole, leżąc na plecach z głową niżej niż biodra. Wspierający partner trzyma stopy balansującego partnera pomiędzy udami. Ręce są ułożone w pozycji do wyboru bez kontaktu z kołem. - Balansujący partner jest w odwróconej pozycji ołówka, nogi i ciało w prostej linii, bez zgięcia w biodrach, wisząc na swoich stopach, które są trzymane przez partnera. Ręce są ułożone w wybranej pozycji. Kontakt stóp czy dłoni z kołem jest niedozwolony. - Tylko jeden partner ma kontakt z kołem.

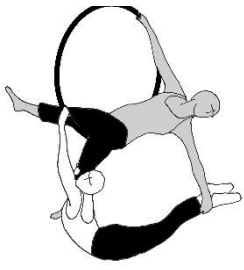
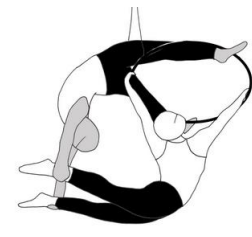

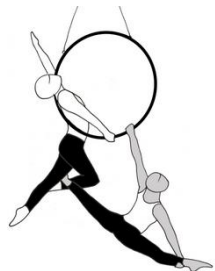

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN52	Pencil balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej, trzymając koło dłońmi - Balansujący partner jest w pozycji odwróconej na ramionach stojąc na nogach wspierającego partnera, dłonie w kontakcie z obręczą, nogi w pozycji ołówka pod kątem 90° względem podłogi - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN53	Rainbow Marchenko Balance 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w odwróconej pozycji, wisząc biodrem na górnej belce koła i trzymając balansującego partnera za nogę. Brak kontaktu dłoni lub ręki z kołem. - Balansujący partner jest w pozycji rainbow Marchenko, z obiema nogami w pełni wyciągniętymi, balansując na dolnej belce tylko jednym biodrem. Noga trzymana przez partnera (przednia) jest poziomo. Minimalny kąt szpagatu to 180°. Kontakt dłoni, ręki lub nogi z kołem jest niedozwolony. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN54	Star on the bar fang 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierający partner stoi na klatce piersiowej w pozycji fang na górze wspierającego partnera, dotykając jej/jego ramion lub głowy stopami. Wspierany partner ma kontakt z obręczą tylko rękami. - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 1 (zobacz Kryteria F28). Minimalny kąt szpagatu to 160° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN55	Swallow balance		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierający partner jest w pozycji odchylonej, plecy wygięte, nogi równoległe do podłogi, dłonie są w kontakcie z kołem. - Balansujący partner jest w pozycji Swallow, leżąc na nogach wspierającego partnera, nogi są horyzontalnie i otwarte, po dwóch stronach ciała partnera. Balansujący partner odpycha się swoimi stopami od dolnej belki i ma kontakt piszczelami i udami z partnerem wspierającym. - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN56	Aeroplane plank passe		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane z rękami na obręczy i nogami wyżej niż dolna belka obręczy - Partner balansujący wisi z obiema dłońmi na górnej belce obręczy, a ramionami dotyka podeszew partnera wspierającego w pozycji Front horizontal plank passe (zobacz Kryteria S52). Ciało jest w pozycji poziomej - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem

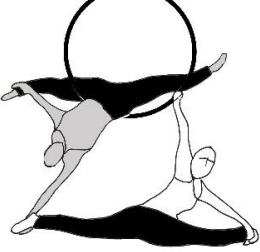


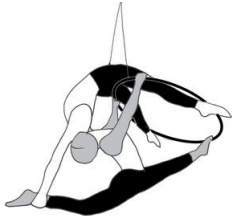
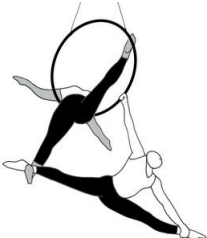
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN57	Star on the bar fang 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy. - Wspierany partner stoi na klatki piersiowej w pozycji fang na partnerze wspierającym, dotykając jej/jego ramion lub głowy stopami. Wspierany partner ma kontakt z obręczą tylko rękami. - Wspierający partner jest w pozycji Star on the bar 2 (zobacz Kryteria F53). Minimalny kąt szpagatu to 180° - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN58	Aeroplane plank 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji aeroplane z rękoma na kole i nogami wyżej niż dolna belka koła - Partner balansujący wisi z obiema dłońmi na górnej belce obręczy, a ramiona dotykają podszew partnera wspierającego w pozycji Front horizontal plank (zobacz Kryteria S55). Ciało jest równoległe do podłogi - Oboje partnerów są w kontakcie z kołem
BLN59	Laying on the clouds 2		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Górny partner leży na górnej belce koła w pozycji poziomej twarzą w górę, ręce są w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą lub zawieszami - Dolny partner jest w odwróconej pozycji pionowej z wyciągniętymi nogami, stopy zgięte. Jedna noga wspiera plecy górnego partnera, druga noga znajduje się pomiędzy udami górnego partnera. Nie ma kontaktu dłoni lub ramienia z obręczą

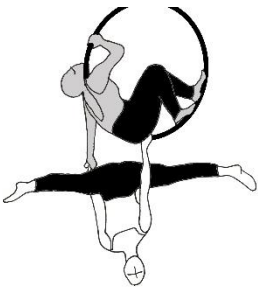
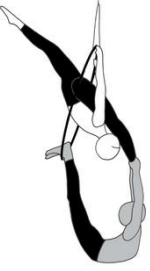



ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM – OBYDWOJE PARTNERÓW MUSZĄ MIEĆ KONTAKT Z KOŁEM (FLYING PARTNER ELEMENTS)





Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY1	Climber with contact		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner trzymający wisi z dłońmi na górnej belce obręczy i na zgięciu kolana na dolnej belce drążku obręczy - Latający partner wisi trzymając jedną dłońią koło, a jedną nogą nogę partnera chwyconej w ustalonej pozycji wyboru - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY2	Knee hook knee hang		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji wisząc na górnej belce na zgięciu kolan (kontakt z zawieszami opcjonalnie) i trzyma latającego partnera za szyję. - Latający partner wisi na dolnej belce koła na zgięciach kolan, twarzą w górę z tułowiem z pozycji horyzontalnej. Ręce są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z kołem lub partnerem. Latający partner ma kontakt z trzymającym partnerem tylko szyją. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY3	Supported Horizontal hold		0.1	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi na górnej belce koła trzymając dwiema dłońmi, wspierając latającego partnera swoimi stopami. Pozycja ciała jest głową w górę. - Latający partner trzyma koło tylko jedną dłońią, nogi leżą na stopach trzymającego partnera. Nogi są horyzontalnie. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY4	Layback hold horizontal		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na dolnej belce koła i odchyła się w tył z wygiętymi plecami, trzymając latającego partnera stopami obu nóg. - Latający partner wisi w pozycji horyzontalnej skierowany w dół, trzymając koło obiema dłońmi. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY5	Man in the moon upright hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Man in the moon (zobacz Kryteria B2) z jedną dłońią na kole, druga trzyma nogę latającego partnera - Latający partner wisi tylko jedną dłońią na obręczy i jedną nogą w dłoni trzymającego partnera. Ułożenie ciała jest ustaloną wybraną pozycją głową w górę - Oboje partnerów ma kontakt z kołem


Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY6	Aeroplane horizontal hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji aeroplane z nogami wyżej niż dolna belka koła, jedna noga zgięta - Latający partner wisi w pozycji poziomej trzymając obręcz z jedną dłoń i wisi od trzymających partnerów zgiętych nogami z jedną stopą. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY7	Side Amazon hold		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Side Amazon, z dwiema dłońmi, bokiem szyji, bokiem tułowia i plecami w kontakcie z kołem. Nogi są skrzyżowane i trzymają tylną nogę latającego partnera. - Latający partner wisi w pozycji głową w górę z jedną dłonią na kole. Jedna ręka jest zgięta, druga jest w pełni wyciągnięta pomiędzy nogami trzymającego partnera. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY8	Hands holding horizontal support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi na górnej belce trzymając ją dłońmi i ma w pełni wyciągnięte nogi, trzymając latającego partnera stopami za jego szyję i pomiędzy jego nogami. - Latający partner wisi trzymając koło obiema dłońmi i nogi ma w pełni wyciągnięte. Nogi muszą być horyzontalnie. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY9	Knee Hold Back Arch Fly		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisząc na górnej belce na zgięciu kolan (kontakt z zawieszami opcjonalny). Dłonie trzymają kostki latającego partnera. Ręce są w pełni wyciągnięte. - Dłonie latającego partnera mają kontakt z kołem. Nogi są w pełni wyciągnięte i horyzontalnie. Plecy są wygięte i w odwróconej pozycji. Ręce są w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY10	Knee hook horizontal support		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi w pozycji odwróconej, wisząc na zawieszach zgięciami kolan, wspierając dolnego partnera na wysokości jego szyji/pod pachami. - Latający partner balansuje na dolnej belce, ciało jest horyzontalnie, nogi powinny być wyciągnięte i tył nóg w kontakcie z kołem. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY11	Layback hold		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na dolnej belce obręczy i odchyła się do tyłu, trzymając obręcz jedną dłonią i drugą ręką trzymając nogi partnera latającego. - Latający partner wisi w ustalonej pozycji wyboru, trzymając jedną dłonią obręcz, a drugą ręką nogę / nogi partnera. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY12	Back arch circle		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na górnej belce, zahaczając swoje nogi na bokach koła, wychylając się w tył z plecami wygiętymi i trzymając nogi latającego partnera za każdą stopę/nogę. - Latający partner jest w pozycji głową w górę, trzymając górną belkę jedną dłonią i dolną belkę drugą dłonią, plecy wygięte, a nogi są trzymane przez trzymającego partnera. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY13	Bird support split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner trzyma górną belkę koła obiema dłońmi. Udo jednej nogi jest w kontakcie z dolną belką, druga noga jest zgięta i nie ma kontaktu z kołem. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego głową w górę, trzyma koło jedną dłonią i nogę z przodu drugą dłonią. Tylne nogi wisi na zgiętej nodze trzymającego partnera. - Kąt szpagatu: minimum 180° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY14	Side Amazon hold Split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Side Amazon, z jedną dłonią, bokiem szyji, bokiem tułowia i plecami w kontakcie z kołem. Nogi są skrzyżowane i trzymają tylną nogę latającego partnera. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego głową w górę, trzymając koło jedną dłonią i przednią nogę drugą dłonią. Tylne nogi jest pomiędzy nogami trzymającego partnera. Minimalny kąt szpagatu 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY15	Trapped split passe split 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Trapped Split passe 1 (zobacz Kryteria F9) na dolnej belce koła - Latający partner jest w pozycji poziomego szpagatu głową w górę trzymając koło tylko jedną dłonią, a przednią nogę drugą dłonią. Tylne nogi spoczywa w pierścieniu utworzonym przez partnera. Kąt szpagatu to minimum 160° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem


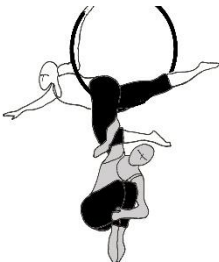


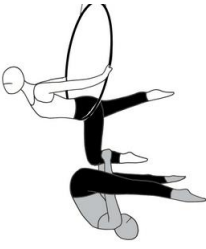
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY16	Double Gazelle 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Gazelle (zobacz Kryteria F34) trzymając dłonią przednią nogę. Druga ręka trzyma stopę lub kostkę latającego partnera - Latający partner wisi głową w górę z jedną dłonią na obręczy i jedną stopą w rękach trzymającego partnera. Latający partner pokazuje szpagat poziomy trzymając przednią nogę. - Kąt szpagatu to minimum 160° dla obu partnerów - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY17	Front amazon support split		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Front Amazon (S19) i trzyma stopy latającego partnera pomiędzy swoimi kostkami/piszczelami/łydkami. - Latający partner wisi w wybranej pozycji szpagatu z jedną dłonią na kole i jedną stopą w kontakcie ze stopami/nogami trzymającego partnera. Pozycja ciała horyzontalna. Minimalny kąt szpagatu 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY18	Inverted walk		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na górnej belce obręczy i trzyma jedną dłonią za zawiesi - Latający partner jest w pozycji odwróconej, jedną nogą pomiędzy udami partnera, a drugą nogą odpychając koło od siebie. Ręce nie mają kontaktu z obręczą - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY19	Back arch split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na kole odchylony z wygiętymi plecami. Obie nogi są w kontakcie z kołem. Obie dłonie trzymają tylną nogę latającego partnera w kostce. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego głową w górę, wisząc na górnej belce obiema dłońmi. Stopa przedniej nogi jest w kontakcie z kołem. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY20	Back bend supported split		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji balansu na plecach, z jedną stopą na górnej/bocznej belce koła. Druga stopa balansuje latającego partnera. Obie nogi są w pełni wyciągnięte. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego, trzymając koło jedną dłonią, a przednią nogę drugą dłonią. Tylna noga spoczywa na stopie partnera. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem







Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY21	Man in the moon inverted hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Man in the moon (zobacz Kryteria B2) z jedną dłonią na kole (opcjonalnie), druga ręka trzyma rękę latającego partnera - Latający partner wisi tylko jedną dłonią na obręczy, a drugą rękę w ręce trzymającego partnera. Pozycja ciała odwrócona w ustalonej pozycji z wyboru. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY22	Split hang back arch 1		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi na górnej belce i jest w pozycji szpagatu. Trzymający partner ma tylko kontakt z kołem za pomocą dłoni. Przednia noga jest w kontakcie z latającym partnerem, tylna noga jest wyciągnięta w tył. Minimalny kąt szpagatu to 160°. - Latający partner jest w pozycji wygiętych pleców z obiema dłońmi trzymającymi przednią nogę trzymającego partnera. Stopy i kostki mają kontakt z kołem (stopy mogą być zadarte). Nogi i ręce są w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY23	Underarm fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na górnej belce obręczy i pochyla się, aby wygiąć się w tył. Ręce nie dotykają obręczy ani zawiesi - Latający partner jest w pozycji głową w górę, wisząc na pachach na stopach partnera. Jedna noga dotyka obręczy, druga wysuwa się w tył do pozycji szpagatu damskiego. - Tylko jedna stopa jest w kontakcie z kołem - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY24	Double Gazelle 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Gazelle szpagacie minimum 180° i trzyma dłonią nogę z przodu. Druga ręka trzyma stopę lub kostkę latającego partnera - Latający partner wisi głową w górę z jedną dłonią na obręczy i jedną stopą w rękach trzymającego partnera. Latający partner pokazuje poziomy szpagat trzymając przednią nogę. - Kąt szpagatu to minimum 180° dla obu partnerów - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY25	Back bend split fly 1		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Back Balance one leg (zobacz kryteria B3) z rękoma i nogami wyciągniętymi. Obie dłonie trzymają jedną nogę latającego partnera za kostkę/piszczel. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego głową w górę, trzymając koło jedną dłonią. Jedna noga latającego partnera balansuje na stopie trzymającego partnera, podczas gdy druga noga jest trzymana przez trzymającego partnera. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem



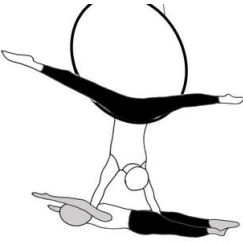

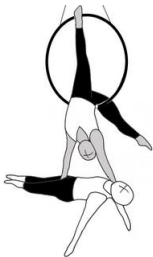

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY26	Split hang back arch 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi na górnej belce, skierowany w dół i jest w pozycji szpagatu. Noga przednia jest w kontakcie z partnerem latającym, a noga tylna jest wyciągnięta w tył i jest w kontakcie z kołem. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Latający partner jest w pozycji wygiętych pleców z obiema rękoma w pełni wyciągniętymi, trzymając przednią nogę trzymającego partnera za stopę lub kostkę, skierowany od górnego partnera. Stopy mają kontakt z kołem i mogą być zadarte (opcjonalnie). Nogi są w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY27	Split hang back arch 3		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner zwisa z górnej belki i jest w pozycji szpagatu. Trzymający partner ma tylko kontakt z kołem za pomocą dłoni. Przednia noga jest w kontakcie z latającym partnerem, tylna noga jest wyciągnięta w tył. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Latający partner jest z pozycji wygiętych pleców z obiema dłońmi trzymającymi przednią nogę trzymającego partnera. Stopy mają kontakt z kołem (stopy nie mogą być zadarte). Nogi i ręce w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem.
FLY28	Trapped split passe split 2		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Trapped Split passe 2 (zobacz Kryteria F29) a dolnej belce koła - Latający partner jest w pozycji głową w górę w poziomym szpagacie damskim trzymając koło tylko jedną dłonią, a nogę z przodu drugą dłonią. Tylna noga spoczywa w pierścieniu utworzonym przez partnera. - Kąt szpagatu to minimum 180° - Oboje partnerów ma kontakt z kołem
FLY29	Back bend support split		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Back balance ring 2 (zobacz Kryteria B14) trzymając stopę tylko jedną dłonią. Druga ręka trzyma jedną stopę lub kostkę latającego partnera - Latający partner wisi z jedną dłonią na dolnej obręczy, a jedna stopa jest w rękach trzymającego partnera. Latający partner jest w pozycji szpagatu w poziomie. Kąt szpagatu to minimum 160°




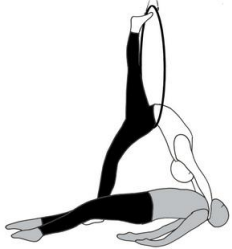
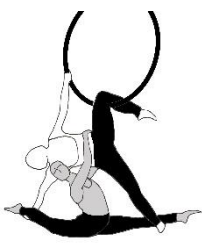
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY30	Split hang back arch 4		1.0	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi na górnej belce z pozycji szpagatu. Trzymający partner ma kontakt z kołem tylko za pomocą dłoni. Przednia noga jest w kontakcie z latającym partnerem, tylna noga jest wyciągnięta w tył. Minimalny kąt szpagatu to 180°. - Latający partner jest z pozycji wygiętych pleców, z obiema dłońmi trzymającymi przednią nogę trzymającego partnera. Stopa/kostka jednej nogi ma kontakt z kołem. Druga noga jest pomiędzy rękoma i ma kontakt z głową. Ręce i nogi są w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów ma kontakt z kołem



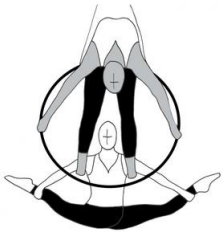


ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM – TYLKO JEDEN Z PARTNERÓW MA KONTAKT Z KOŁEM (FLYING PARTNER ELEMENTS)

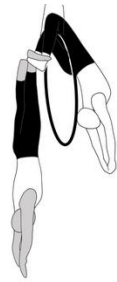




Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY31	Sitting invert		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej na obręczy, trzymając ręce na górnej belce i zgięcie kolana na dolnej belce. - Latający partner trzyma trzymanego partnera w odwróconej wybranej stałej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z obręczą
FLY32	Mermaid knee hold		0.2	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner leży na obręczy twarzą w dół. Nogi są po tej samej stronie obręczy, jedna noga jest zgięta, a druga noga jest wyciągnięta. Tułów znajduje się po drugiej stronie obręczy. Pozycja pozioma przytrzymująca obręcz z jedną dłonią. - Latający partner wisi na kolanie partnera trzymanego w pozycji wyboru głową w górę. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY33	Climber horizontal		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner wisi z jedną dłonią na górnej belce obręczy, przeciwległą pachą z boku i z jednym zgięciem kolana na dolnej belce obręczy - Latający partner wisi z jedną dłonią u stóp partnera trzymanego, a z udami u drugiej stopy trzymanego partnera. Pozycja ciała: pozioma - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY34	Aeroplane cocoon 1		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji aeroplane z dłońmi w kontakcie z bocznymi belkami koła, jedną nogą w pełni wyciągniętą i wyżej niż dolna belka, drugą nogą zgiętą i w kontakcie z latającym partnerem. - Latający partner zwisa na zgięciu kolana ze zgiętej nogi trzymanego partnera w pozycji cocoon (zobacz minimalne kryteria B8). - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY35	Aeroplane supported straddle		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji aeroplane, gdzie obie dłonie mają kontakt z kołem i jedna noga jest zgięta. Wyciągnięta noga i tułów powinien być wyżej niż dolna belka. - Latający partner nie ma kontaktu z kołem i zwisa na zgiętej nodze trzymanego partnera. Obie dłonie trzymają łydkę partnera. Pozycja ciała jest odwrócona. Nogi w pozycji do wyboru. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem



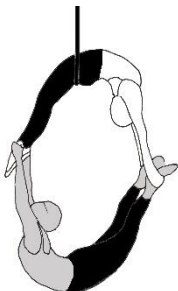
Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY36	Underarm balance		0.3	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Partner wspierający wisi na zgięciach kolan w pozycji odwróconej - Partner balansujący wisi w pozycji głowy w górę, pachą na stopie partnera wspierającego - Dłonie partnerów są połączone - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY37	Back arch invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na obręczy i wygina się do tyłu, obie dłonie trzymają obręcz - Latający partner wisi w odwróconej pozycji wyboru na zgiętych stopach partnera trzymającego. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY38	Hanging seat straddle		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner trzyma dłońmi górną belkę i odpycha koło od siebie stopami na dolnej belce. - Latający partner jest w pozycji rozkroku z dłońmi trzymającymi kostki/łydki i pod pachami trzyma piszczele/kolana partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY39	Star on the bar invert		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Star on the bar 1 (zobacz Kryteria F28), i trzyma partnera za dłonie. Kąt szpagatu to minimum 160° - Latający partner wisi w pozycji odwróconej szpagatu męskiego i trzyma za dłonie trzymającego partnera - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY40	Underarm inverted fly		0.4	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisząc na zawieszach zgięciem kolan. Ręce są w pełni wyciągnięte, odpychają koło od ciała. - Latający partner wisi na pachach trzymającego partnera w odwróconej pozycji do wyboru. Latający partner nie ma kontaktu z kołem. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY41	Aeroplane cocoon 2		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji aeroplane, z dłońmi w kontakcie z bocznymi belkami koła, jedną nogą w pełni wyciągniętą i wyżej niż dolna belka, drugą zgiętą i w kontakcie z latającym partnerem. - Latający partner wisi zgięciem kolana na zgiętej nodze trzymającego partnera w pozycji cocoon 1 (zobacz minimalne kryteria F33). - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY42	Back arch horizontal		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner siedzi na kole z plecami wygiętymi w tył, obiema dłońmi trzymającymi boczną/dolną belkę. - Latający partner jest w pozycji horyzontalnej do wyboru i ma kontakt z nogami trzymającego partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem.
FLY43	Knee hook fly 1		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji wisząc na zgięciu kolan na zawieszach i odpychając koło obiema dłońmi na dolnej belce. - Latający partner wisi w pozycji do wyboru i ma kontakt z partnerem trzymającym tylko nogami/stopami. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem.
FLY44	Star on the bar Horizontal Support		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest z pozycji Star on the bar 1 (zobacz kryteria F28). Jedna dłoń wspiera szyję latającego partnera i jedna jest pomiędzy nogami latającego partnera. - Latający partner nie ma kontaktu z kołem. Pozycja ciała jest horyzontalna. Ręce są ułożone w pozycji do wyboru. Nogi są w pełni wyciągnięte. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem.
FLY45	Thigh hold inverted split		0.5	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej na obręczy i trzyma między udami jedną stopę latającego partnera. - Latający partner znajduje się w odwróconej pionowej pozycji szpagatu. Kąt szpagatu minimum 160° - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY46	Back Bend Balance Horizontal support 1		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji back balance one leg (zobacz B3 dla minimalnych wymagań). Jedna dłoń wspiera szyję latającego partnera i jedna dłoń jest pomiędzy nogami latającego partnera. - Latający partner nie ma kontaktu z kołem. Ciało jest w pozycji horyzontalnej. Ręce są w pozycji do wyboru. Nogi są w pełni wyciągnięte. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY47	Feet Hang Pike on the Moon		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner leży na dolnej belce wewnątrz koła i trzyma kostki i stopy latającego partnera - Latający partner jest w pozycji feet hang pike, trzymając się swoimi stopami, które są trzymane przez trzymającego partnera. Obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte. Ciało jest w pozycji głową w górę. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY48	Knee hook fly 2		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisi na kolanach na zawieszach i trzyma latającego partnera w pasie - Latający partner wisi w ustalonej stałej pozycji - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY49	Knee Supported Single Leg Hang		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner balansuje biodrami na dolnej belce, w pozycji wygiętych pleców, z głową wyżej niż biodra. Ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają boczne belki koła na wysokości kolana. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z górną belką, dolna noga jest zgięta i w kontakcie z latającym partnerem. - Latający partner jest w pozycji single leg hang, bez kontaktu z kołem i w kontakcie z trzymającym partnerem tylko jedną nogą. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY50	Star on the bar back bend		0.6	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Star on the bar 1 (zobacz kryteria F28) i trzyma nogę partnera. Minimalny kąt szpagatu to 160°. - Latający partner jest w pozycji wygiętych pleców głową w górę z nogami w pełni wyciągniętymi w tył, i klatką piersiową w kontakcie z klatką piersiową trzymającego partnera. Ręce są z boku w wybranej pozycji. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY51	Back Bend Balance Horizontal support 2		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji backbend, nogi w pozycji szpagatu, górna stopa dotyka koła, partner trzyma latającego partnera za szyję. - Latający partner jest w pozycji plank, horyzontalnie i ma wewnętrzne części ud owinięte dookoła stóp trzymającego partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY52	Delilah split fly		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Delilah, wolna ręka i wolna stopa trzymają nogi partnera latającego - Latający partner jest w pozycji głową w górę szpagatu damskiego na stopie i dłoni partnera trzymającego i może trzymać tułów lub nogę partnera trzymający. Kąt szpagatu minimum 180° - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY53	Knee hook neck hold		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji wisząc na kolanach na zawieszach i trzymając latającego partnera za szyję/pachy - Latający partner jest w pionowej pozycji głową w górę, wisząc na szyi/pachach w rękach partnera, nogi i ręce są w ustalonej pozycji z wyboru - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY54	Underarm inverted feet hang		0.7	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisząc na zawieszach zgięciami kolan. Ręce są w pełni wyciągnięte odpychając koło od ciała. - Latający partner wisi na pachach trzymającego partnera w pozycji feet hang. Pozycja ciała jest odwrócona, ręce są w wybranej pozycji. Latający partner nie ma kontaktu z kołem. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY55	Back arch eagle oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odchylonej na górnej belce i wychyla się w tył z plecami wygiętymi, trzymając boczne belki koła. Ręce są wyciągnięte. Stopy wspierają latającego partnera pod pachami. - Latający partner nie ma kontaktu z kołem i jest w pozycji eagle oversplit (F81 bez kontaktu z kołem). Latający partner jest wspierany pod pachami przez stopy trzymającego partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY56	Hanging eagle oversplit		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner trzyma dłońmi górną belkę koła i odpycha koło ze stopami na dolnej belce. - Latający partner jest w pozycji Eagle Oversplit (zobacz kryteria F81), z pachami wiszącymi na piszczelach/kolanach partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY57	Knee hold meathook		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisi na kolanach na zawieszach i trzyma partnera latającego za jedną dłoń. Z drugiej strony odpycha obręcz na dolnej belce - Latający partner trzyma dłoń/nadgarstek trzymającego partnera i jest w pozycji Meathook lub Reverse Meathook (zobacz Kryteria S35 lub S28). Ręce mogą być zgięte. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY58	Knee hook supported feet hang		0.8	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, wisząc na górnej belce zgięciem kolan, trzymając latającego partnera swoimi stopami. Ręce są w wybranej pozycji bez kontaktu z kołem. - Latający partner wisi na stopach trzymającego partnera w pozycji Feet Hang (S43). - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY59	Back Arch Underarm Eagle Oversplit Fly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner ma kontakt z kołem zgięciem obu kolan. Pozycja ciała jest odwrócona Ręce są w pełni wyciągnięte z dłońmi trzymającymi górną część uda/biodro partnera. Stopy (kostki/piszczele opcjonalnie) wspierają latającego partnera pod pachami. - Latający partner nie ma kontaktu z kołem i jest w pozycji eagle oversplit (F81 bez kontaktu z kołem). Latający partner jest wspierany przez stopy trzymającego partnera (kostki/piszczele opcjonalnie) pod pachami. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY60	Back Bend Split Balance Horizontal support		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji backbend, nogi są w pozycji szpagatu z kątem 160°, górna stopa dotyka koło, trzyma szyję latającego partnera. - Latający partner jest w pozycji plank i równoległy do podłogi, wewnętrzna część ud jest owinięta dookoła stopy trzymającego partnera. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY61	Back bend split fly 2		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Back Balance one leg (zobacz kryteria B3) z rękami i nogami wyciągniętymi. Obie dłonie trzymają nogę latającego partnera w kostce. Druga noga latającego partnera balansuje na stopie trzymającego partnera. - Latający partner jest w pozycji szpagatu damskiego głową w górę, balansując na stopie i dłoni trzymającego partnera. Minimalny kąt szpagatu to 190°. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY62	Double back bend fly		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Back balance one leg (zobacz Kryteria B3). Jedną dłoń trzyma jedną kostkę partnera, a druga dłoń trzyma jedną dłoń partnera - Latający partner jest w pozycji głową w górę wygięty w tył, trzymając rękami jedną kostkę i jedną dłoń partnera - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Nr Kodu	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY63	Knee hold teardrop		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej wisząc na zawieszach zgięciem kolan i trzyma latającego partnera w talii. - Latający partner jest w pozycji Teardrop (B28) z rękoma trzymającymi kostki. Ręce i nogi są w pełni wyciągnięte. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY64	Knee Supported Cocoon		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner balansuje biodrami na dolnej belce, w pozycji wygiętych pleców, z głową wyżej niż biodra. Ręce są w pełni wyciągnięte, trzymając boczne belki koła na wysokości kolana. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta, w kontakcie z górną belką, dolna noga jest zgięta i w kontakcie z latającym partnerem. - Latający partner jest w pozycji wygiętych pleców bez kontaktu z kołem i w kontakcie z trzymającym partnerem tylko jedną nogą. Latający partner trzyma tylną nogę w kostce, tylna noga ma kontakt z głową. - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
FLY65	Flying circle		0.9	<ul style="list-style-type: none"> - Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy - Trzymający partner: znajduje się w pozycji balansu na plecach na dolnej obręczy i trzyma stopy lub kostki partnera latający obiema dłońmi. - Latający partner trzyma stopy lub kostki trzymającego partnera obiema dłońmi, tyłem do trzymającego partnera - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem

Formularz Figur Obowiązkowych

Instrukcja, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych: odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowe wypełnienie formularza. Proszę zauważyć: formularz powinien być wypełniony w programie Microsoft Word, używając czarnej czcionki. Tyko oficjalny formularz figur obowiązkowych IPSF jest dozwolony do wypełnienia. Odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowy formularz.

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Figur Obowiązkowych_Imię_Nazwisko

Zawodni(-cy):

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

Kraj/Region:

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

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

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

Sekcja:

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

Kategoria:

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

Data:

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

Federacja:

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

Nr Elementu:

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

Element Nr 1 = pierwsza Figura Obowiązkowa prezentowana w układzie.

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

Kod Elementu:

Ważne jest, aby umieścić element z Kodu Punktów w poprawnej kolejności tak, jak będą wykonywane w układzie. (Zobacz przykładowo wypełniony formularz).

Duety: Kod Nr SYN1 powinien być wpisany łącznie z Kodem Nr wybranego elementu, z Figur Obowiązkowych dla solistów np. SYN1/F123

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

Nazwa Elementu:

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

Wartość Techniczna:

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

*Duety: Wartość Techniczna Kodu Nr SYN1, musi być wzięta z wybranej Figury Obowiązkowej solistów np. SYN1/F123 = Wartość Techniczna to +1.0

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

Podpis Trenera: Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF.

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

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

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH SOLISTÓW



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

Zawodnik: Imię i nazwisko				Data: 32 Grudnia 2032	
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF	
Sekcja: Elite			Kategoria: Seniorki Kobiety		Sędzia:
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Wartość techniczna	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	S55	Front Horizontal plank	1.0		
2	S36	Mexican stand	0.5		
3	F95	Vertical split	0.8		
4	S40	Shoulder stand stag	0.6		
5	F83	Flying Russian back 2	0.8		
6	F87	Hanging elbow half split 3	0.8		
7	S42	Icarus straddle	0.7		
8	F91	Swallow split 2	0.8		
9	S54	Foot hang	1.0		
10	B27	Hip split balance 3	1.0		
11	B23	Aeroplane no hands	0.8		
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo					
Nieprawidłowa kolejność figur					
PUNKTY ŁĄCZNIE					
Podpis zawodnika: Imię i nazwisko			Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)		



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

Zawodnik 1: Imię i nazwisko i Imię i nazwisko				Data: 32 Grudnia 2032	
Zawodnik 2: Imię i nazwisko i Imię i nazwisko					
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF	
Sekcja: Elite			Kategoria: Duety Seniorzy Mieszane		Sędzia:
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Wartość techniczna	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	FLY23	Double Gazelle 2	0.8		
2	FLY48	Knee hook fly 2	0.6		
3	SYN1/ B27	Hip split balance 3	1.0		
4	BLN52	Pencil balance	0.8		
5	BLN46	Icarus straddle support	0.8		
6	FLY65	Flying circle	0.9		
7	SYN17	Knee crook horizontal	0.9		
8	SYN1/ F47	Extreme Gazelle	0.6		
9	SYN16	V- triangle vertical	0.8		
10					
11					
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo					
Nieprawidłowa kolejność figur					
PUNKTY ŁĄCZNIE					
Podpis zawodników: Imię i nazwisko i Imię i Nazwisko Imię i nazwisko i Imię i Nazwisko			Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun prawny (dla zawodników poniżej 18 lat)		

Formularz Bonusów Technicznych

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

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Bonusów Technicznych_Imię_Nazwisko

Zawodnik(-cy):

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

Kraj/Region:

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

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

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

Sekcja:

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

Kategoria:

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

Data:

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

Federacja:

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

Porządek:

Dotyczy to technicznych bonusów, które zawodnik wybiera do swojego układu. Kolejność Nr 1 = pierwszy bonus techniczny prezentowany w układzie.; Kolejność Nr 2 = drugi bonus techniczny prezentowany w układzie, itd.

Kod Bonusów:

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

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

Wartość Techniczna:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość bonusu technicznego. Ważne jest, aby zawodnik wpisał poprawną wartość techniczną, współgrającą z wybranym przez siebie technicznym bonusem. Jeśli zawodnik wybierze kombinację dwóch lub więcej technicznych bonusów, powinny być one wpisane w tą samą rubrykę. Pierwszy wykonywany bonus, musi być również pierwszy na liście.

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

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

Podpis Trenera: Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF.

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

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

PRZYKŁAD WYPEŁNIENIA FORMULARZA BONUSÓW TECHNICZNYCH SOLISTÓW



FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH SOLISTÓW

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

Zawodnik: Imię i nazwisko				Data: 32 Grudnia 2032
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Seniorki 18+ Kobiety		Sędzia:
Kolejność	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	AC + AC	0.5 + 0.5		
2	DC	0.5		
3	R + R	0.2 + 0.2		
4	JO + JO	0.2 + 0.2		
5	JO	0.2		
6	JO	0.2		
7	SP	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
łącznie pojedyncze bonusy (Max +14)			+	
Punkty Bonusów Całościowych (tylko Sędzia)				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
			Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
Elementy rozciągnięcia		Maks. +2		
Elementy siłowe		Maks. +2		
Elementy balansu		Maks. +2		
Przejścia na kole		Maks. +2		
Dynamiczne ruchy/kombinacje		Maks. +2		
łącznie całościowe bonusy (Max +10)			+	
Użycie 3 poziomów koła		+1	+	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		-1	-	
ŁĄCZNIE		Maks. 25		
Podpis Zawodnika: Imię i nazwisko			Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)	



FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH DUETÓW

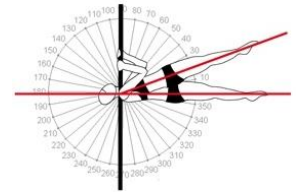
Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik 1: Imię i nazwisko Zawodnik 2: Imię i nazwisko			Data: 32 Grudnia 2032	
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Duety Seniorzy Mieszane		Sędzia:
Kolejność	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	AC/SYN	0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	R/SYN	0.2		
4	HPCT	0.6		
5	PCT	0.4		
6	SP/SYN	0.5		
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Łącznie pojedyncze bonusy (Max +10)			+	
Punkty Bonusów Całościowych (tylko sędzia)				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
		Punkty (tylko Sędzia)		Notatki (tylko Sędzia)
Elementy rozciągnięcia		Maks. +2		
Elementy siłowe		Maks. +2		
Elementy latający z partnerem		Maks. +2		
Elementy synchroniczne		Maks. +2		
Elementy Balansu Oparte Na Partnerze		Maks. +2		
Przejścia na kole		Maks. +2		
Dynamiczne ruchy/kombinacje		Maks. +2		
Łącznie całościowe bonusy (Max +14)			+	
Obaj partnerzy łąpią i latają po równo w choreografii		+1	-	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		-1	-	
ŁĄCZNIE		Maks. 25		
Podpis Zawodników: Imię i nazwisko Imię i nazwisko			Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)	

Słownik:

20° (stopni) tolerancji

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



Pozycja powietrzna

Pozycja powietrzna oznacza pozycję, w której sportowiec ma kontakt tylko z obręczą i nie ma kontaktu z podłogą. W przypadku elementu podwójnego partnerzy mogą również mieć kontakt ze sobą i obręczą, ale nie mogą mieć kontaktu z podłogą.

Odchylenie od

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

Elementy balansu z partnerem (Duety BLN 1 – 59)

Elementy balansu oparte na partnerze dotyczą elementów, które nie mogą być prezentowane bez udziału obydwu partnerów i gdzie partnerzy są w różnych kierunkach (Wyjątek BLN1).

Elementy balansu (tylko soliści)

Elementy równowagi odnoszą się do elementów, w których sportowiec nie ma kontaktu dłoni z kołem i balansuje ciałem na obręczy.

Początek muzyki

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

Zmiana pozycji (Zmiana ułożenia ciała)

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

Kategorie

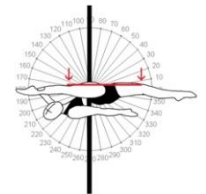
Dotyczy to wiekowych kategorii, które są opisane w Zasadach i Regulacjach

Zamknięte nogi

Zamknięte nogi: odnoszą się do pozycji nóg, gdzie kolana i stopy są złączone razem.

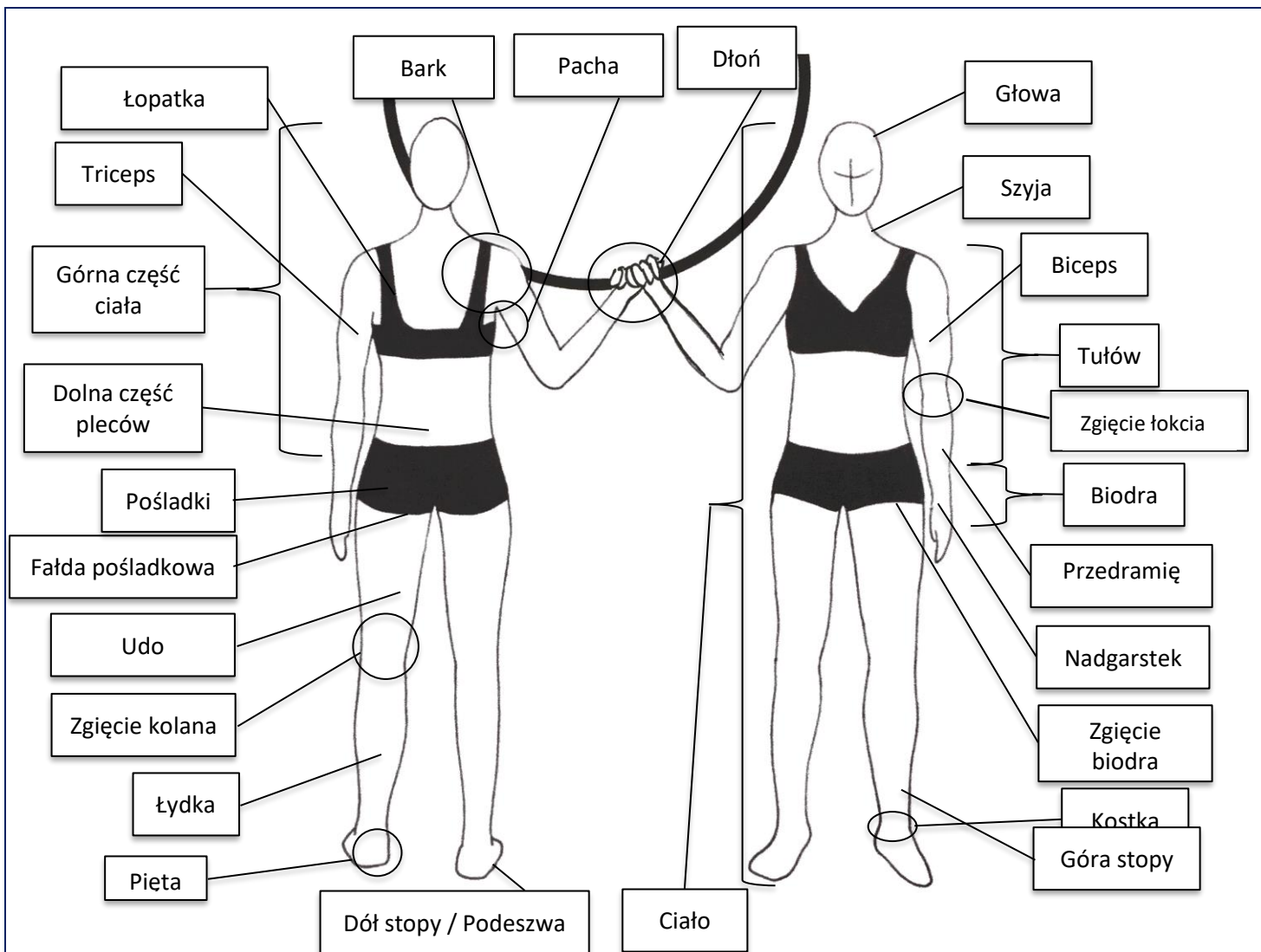
Prawidłowe kąty w szpagatach

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



Opis części ciała

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



<p>Dłoń: od końca palców do nadgarstka</p> <p>Przedramię: od nadgarstka do łokcia</p> <p>Ramię: od łokcia do barku</p> <p>Ręka: od nadgarstka do barku</p>	<p>Stopa: od palców do kostki</p> <p>Dolna część nogi: od kostki do kolana</p> <p>Piszczel/goleń: od kostki do kolana, przód dolnej części nogi</p> <p>Łydka: od kostki do kolana, tył dolnej części nogi</p> <p>Górna część nogi/udo: od kolana do kości biodrowej</p> <p>Noga: od kostki do kości biodrowej</p>
<p>Ciało: od głowy do palców u stóp</p> <p>Górna część ciała: od głowy do bioder, łącznie z głową</p> <p>Tułów: od barków do bioder</p>	

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

Bezpośrednie przejście

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

Sekcje

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

Ruch Dynamiczny

Ruch dynamiczny (na kole bądź na ziemi) to szybki ruch, który ma dużą siłę i gdzie ciało jest w mocnym, kontrolowanym ruchu – zawodnik nie jest w stanie zatrzymać się w połowie ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły odśrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała nie przylega do koła. Jak tylko zawodnik będzie w stanie się zatrzymać, ruch dynamiczny uznaje się za zakończony

Pozycja twarzą od siebie

Pozycja twarzą od siebie odnosi się do pozycji, w której górna część sportowca jest odwrócona od obręczy lub partnera pod kątem 180 °, a plecy skierowane są w stronę obręczy lub partnera.

Wybrana pozycja

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

Praca na ziemi (Floor work)

Praca na ziemi jest zdefiniowana jako wszystkie ruchy prezentowane na podłodze bez kontaktu z kołem. Praca na ziemi ma zatem służyć do prezentacji i ekspresji muzyki oraz do odtworzenia swojego występu. Czas na podłodze może być wykorzystany na elementy taneczne i podstawowe elementy gimnastyczne i nie powinien być pokazem gimnastyki.

Elementy latające z partnerem (Duety FLY 1 - 65)

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

Pełna długość ciała

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

Pozycja horyzontalna

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

Przetrzymanie pozycji przez dwie sekundy

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

Pozycja blokująca (Duety)

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

Pozycja odwrócona

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

Odchylenie ciała (Layback)

Odchylenie ciała jest wówczas, gdy wewnętrzne części ud są w kontakcie z kołem – kontakt dłoni jak w kryteriach. Klatka piersiowa musi być w niższej pozycji niż nogi i biodra.

Opiekun prawny

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

LOC

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

(0 = Słabe, 0.5= Lekkie, 1 = Dobre, 1.5 = Bardzo dobre and 2 = Ekstremalne)

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

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

LOD

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

LOD pod Całościowymi Bonusami (Bonusy Techniczne)

(0 = Proste, 0.5= Średnie, 1 = Trudne, 1.5= Bardzo Trudne i 2 = Ekstremalnie Trudne):

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

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

Większość

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

Meathook

Meathook (inny niż Reverse Meathook, patrz poniżej jego definicja) odnosi się do pozycji, w której ciało znajduje się w pozycji odwróconej (biodra nad ramiona), co najmniej jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma koło z przodu lub z boku tułowia (drugie ramię jest zgodne z Kryteriami elementu), nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku lub ołówka (zgodnie z Kryteriami elementu) po przeciwnej stronie niż górna część ciała, ramię przytrzymujące obręcz ma kontakt z przodem tułowia i biodrami.

Odbicie lustrzane

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

Przykłady różnych pozycji odbicia lustrzanego:



Odbicie lustrzane w płaszczyźnie



Odbicie lustrzane w punkcie



Odbicie lustrzane równoległe

Używanie obręczy podczas wirowania z pędem

Pęd odnosi się do prędkości uzyskanej podczas wykonywania obrotu. Dobry pęd w spinie oznacza, że obrót odbywa się z dużą prędkością i celowo. Brak pędu w spinie oznacza, że obrót odbywa się z małą prędkością. Pęd oznacza stały obrót bez spowolnienia spinu o co najmniej 720°, aby można go było uznać za pęd w spinie (patrz definicja spinu).

Równoległa pozycja ciała

Równoległa pozycja ciała odnosi się do wyimaginowanej linii pośrodku całego ciała. Ta linia musi znajdować się pod kątem 90° do obręczy lub podłogi, w zależności od indywidualnych wymagań elementu.

Słaba prezentacja elementu

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

Reverse Meathook

Reverse Meathook (inny niż Meathook, patrz powyżej jego definicja) odnosi się do pozycji, w której tułów znajduje się w pozycji poziomej, co najmniej jedno ramię trzyma obręcz za ciałem (drugie ramię jest zgodne z Kryteriami elementu), nogi są w całości wyciągnięte w pozycji rozkroku lub ołówka (zgodnie z Kryteriami elementu) po przeciwnej stronie niż górna część ciała, ramię przytrzymujące obręcz ma kontakt z plecami.

Spin

Finałowa pozycja w spinie na kole musi być ułożona i przetrzymana przez pełne 720° rotacji. Wejście i wyjście ze spinu nie jest zaliczane do wymaganej ilości rotacji. Spiny mogą być w kierunku wskazówek zegara jak i w przeciwnym, głową w górę, odwrócone lub poziomo. Ważne jest, aby zapamiętać, że dla kombinacji spinów w sekcji technicznych bonusów, każdy spin musi być wykończony poprawnie, aby bonus był przyznany.

Synchronizacja / synchroniczność (Duety)

Synchronizacja / synchroniczność dotyczy synchronizacji przez cały występ. Obejmuje to wejścia na i zejścia z rury, wokół rury i poruszanie się na scenie, oraz umiejętność pracy w parze w ciągu całego występu. Synchronizacja dotyczy również poziomu wykonywania przez partnera trików i kombinacji. W odniesieniu do najwyższego LOD od sędziów, zawodnicy muszą być w zgodzie z muzyką, wykonaniem i zakresem ruchu.

Synchronicznie elementy blokujące i balansu (Duety SYN 2-18)

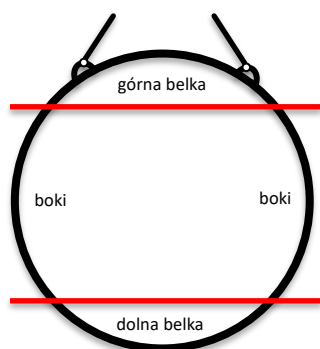
Synchronicznie blokujące i balansu elementy dotyczą elementów, w których partnerzy połączeni są ze sobą przez zahaczenie/splecenie w synchroniczną pozycję na kole. Zawodnicy muszą prezentować elementy w odbiciu lustrzanym. Zobacz definicję synchronizacji.

Elementy synchroniczne równoległe (Duety SYN 1)

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

Trzy poziomy koła

Element musi być utrzymany minimum 2 sekundy na używanej części koła, aby był on uznany za ważny pod względem użycia dolnej belki/górnej belki/wewnątrz koła. Kiedy używana jest górna belka, zawodnik musi balansować swoim ciężarem ciała na górnej belce. Kiedy używana jest dolna belka, zawodnik nie powinien być w środku koła, ale wisieć pod nim.



Ilustracja wiszenia pod dolną belką.	Ilustracja wewnątrz koła na górze dolnej belki.	Ilustracja używania górnej belki.
Wiszenie pod dolną belką	Wewnątrz koła na górze dolnej belki	Używając górnej belki

Wrzucanie na koło (Duety)

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

Przejście

Przejście jest ruchem łączącym elementy, pracą na podłodze, pracą na scenie, odwracanie i podnoszenie. Bezpośrednie przejście to takie, które obejmuje najmniejszą ilość ruchu i czasu od jednego elementu do drugiego. Wymaga płynnego przejścia bez zbędnych ruchów.

Pozycja głową w górę

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

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

Narodowe / Regionalne Mistrzostwa

Aerial Hoop

Zasady i Regulacje



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Październik 2021

Dokument ten jest otwarty i może ulegać zmianie.

Definicje

Zawodnik odnosi się do osoby zaproszonej do udziału w zawodach.

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

Zawody odnoszą się do wszystkich zawodów aprobowanych przez IPSF.

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

Sekcja odnosi się do poziomu trudności w całych zawodach.

Dokument odnosi się do całego dokumentu.

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

Organizator odnosi się do organizatora zawodów aprobowanych przez IPSF.

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

WASC odnosi się do World Aerial Sports Championship - Mistrzostw Świata Aerial Sport.

Wybór

1. SEKCJA

- Elite
- Profesjoniści/-ki
- Amatorzy/-ki

1.1. Amatorzy/ki

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

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

1.2. Profesjoniści/-ki

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

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

W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

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

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

1.3 Elite

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

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

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

2. KATEGORIE

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

- Seniorki Kobiety
- Seniorzy Mężczyźni
- Juniorzy Mieszane
- Novice Mieszane
- Masterki 40+ Kobiety
- Masterzy 40+ Mężczyźni
- Duety Młodziki Mieszane
- Duety Seniorzy Mieszane

** Młodziki Duety to kategoria mieszana dla zawodników w wieku 10 – 17 lat – np. jeden zawodnik junior i jeden novice, dwóch novice lub dwóch junior.*

*** Seniorzy Duety są dla zawodników w wieku 18+ na pierwszy dzień WASC.*

3. WIEK

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

- Novice - Wiek 10-14 w pierwszym dniu WASC
- Juniorzy - Wiek 15-17 w pierwszym dniu WASC
- Seniorzy - Wiek 18-39 w pierwszym dniu WASC
- Mastersi 40+ - Wiek 40+ w pierwszym dniu WASC
- Duety – reguły aplikacji dla Seniorów, Juniorów i Novice. Dla grup mieszanych wiekowo, z minimalnym wiekiem obowiązującym dla zawodników Elite.

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

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

4. PROCES WYBORU ZAWODNIKA

- 4.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w narodowych zawodach muszą być obywatelami danego kraju lub posiadać status rezydenta. Z wyjątkiem tych, którzy biorą udział w kategorii Open.
- 4.2. Terminy muszą być ściśle przestrzegane. Jeśli zawodnik spóźni się ze złożeniem swojej aplikacji, nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach. Wszyscy zawodnicy, którzy przesyłają spóźnieni swoje formularze czy muzykę, otrzymają odjęcie punktów.

- 4.3. Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje, tzn. poprzez eliminacje lub zawody regionalne. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych zawodów.
- 4.4. Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.
- 4.5. Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez wyrzykowe losowanie. Będzie to nagrane przez organizatora zawodów.
- 4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:
 - Technicznych problemów z muzyką.
 - Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak źle zamocowane koło bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskich kół jako subiektywnego odczucia danego zawodnika.
 - Za wnioskiem głównego sędziego.

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

- 4.7. Zwycięzcami są zawodnicy z najwyższą liczbą punktów w swojej kategorii. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową liczbę punktów, zawodnik z wyższą punktacją w Odliczeniach Technicznych będzie ogłaszany jako zwycięzca. Jeśli dwóch zawodników będzie miało tą samą punktację w Odliczeniach Technicznych, wówczas zawodnik z większą ilością punktów w Bonusach Technicznych będzie oznaczany jako zwycięzca.
- 4.8. Tytuł Narodowego Mistrza Aerial Hoop 20XX lub Open Aerial Hoop Champion 20XX (odpowiednio) w każdej kategorii, jest tytułem dożywotnim, chyba że na zawodnika zostaną nałożone sankcje.
- 4.9. Zawodnik, który zajmuje 1 miejsce w kategoriach sekcji Elite w narodowych zawodach aprobowanych przez IPSF, automatycznie kwalifikuje się do udziału na WASC. Zawodnik zajmujący 2 miejsce w kategoriach sekcji Elite będzie zakwalifikowany, jeśli uzyska minimalny wynik punktacyjny, który jest ustalany przez IPSF co roku. Minimalny wynik punktacyjny, który został ustalony na bieżący sezon zawodniczy dla Mistrzostw Narodowych/Open to 25 punktów dla wszystkich kategorii, z wyjątkiem Seniorów Mężczyzn i Seniorek Kobiet; dla tych dwóch kategorii minimalna punktacja to 30 punktów. Zawodnik z 3 i 4 miejsca mogą być przyjęci jako zawodnicy rezerwowi w przypadku, jeśli zawodnicy z miejsc 1 i 2 nie mogą uczestniczyć w WASC. Minimalne wymagania punktowe mogą zostać zmienione przez IPSF w dowolnym momencie według własnego uznania. W takim przypadku zawodnicy zostaną terminowo poinformowani przez organizatora zawodów.
- 4.10. Zawodnicy z krajów, gdzie nie ma narodowych kwalifikacji mogą występować w kategoriach Open, aby uzyskać kwalifikacje na WASC. Dwóch zawodników z najwyższym wynikiem w kraju zakwalifikuje się na WASC, natomiast zawodnik z drugiego miejsca musi spełnić kryteria minimalnych punktów ustalone co roku przez IPSF.

Proces Aplikacji

5. APLIKACJA WSTĘPNA

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

- 5.1. Wszyscy zgłaszający się zawodnicy muszą:
 - Pobrać formularz aplikacyjny ze strony organizatora zawodów, wypełnić go, podpisać i zwrócić go na adres mailowy podany przez organizatora, przed podanym terminem. Jeśli nie jest on dostępny na stronie, prosimy skontaktować się z organizatorem, aby go uzyskać. Dotyczy to również zawodników, zgłaszających się do kategorii Open.
 - Wpłacić opłatę startową, która jest nierfundowana. Kwota opłaty startowej powinna być na formularzu zgłoszeniowym.
 - Wysłać swoją muzykę w formacie mp3 na adres email podany w aplikacji, przed upływem wyznaczonego terminu. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów).
 - Wysłać formularz Figur Obowiązkowych przed terminem podanym przez organizatora. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów). Zawodnik może zmienić swoje Figury Obowiązkowe między eliminacjami, a finałami. Nowy formularz należy złożyć w ciągu jednej godziny od zakończenia eliminacji lub w czasie ustalonym przez organizatora.

**Proszę zauważyć: Ręcznie pisane formularze nie są akceptowane, chyba że jest to ustalona przez organizatora zmiana podczas eventu pomiędzy eliminacjami, a finałami. Podpis może być wpisany (komputerowo).*

- Jeśli zawodnik chciałby, aby jego formularze zostały sprawdzone przez Sędziego Głównego dla pewności, mogą być za to naliczone dodatkowe koszty. Datą przesłania formularzy do sprawdzenia będzie zawsze data na dwa tygodnie przed terminem ostatecznego wysłania do organizatora. Proszę używać oficjalnych kanałów zgodnie z informacjami.
 - Dostarczyć informacje dotyczące płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
- 5.2. Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.
 - 5.3. Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą
 - 5.4. Wszyscy zawodnicy, którzy chcą używać rękawiczek poprawiających przyczepność muszą przedstawić zaświadczenie od lekarza na piśmie z danego sezonu zawodniczego, potwierdzające problemy zdrowotne tj. nadpotliwość dłoni bądź podobne.
 - 5.5. Wszyscy zawodnicy muszą ujawnić fakt, czy zostali kiedykolwiek zdyskwalifikowani z jakichkolwiek zawodów IPSF.
 - 5.6. Zawodnicy mogą uczestniczyć w narodowych zawodach w danym kraju, jeśli są jego obywatelami / stałymi rezydentami. W przypadku podwójnego obywatelstwa zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WASC. Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przed taką zmianą. Zawodnicy duetowi mogą reprezentować tylko jeden kraj i dwóch zawodników musi dostarczyć dowód i potwierdzenie powyższych warunków. Warto również zauważyć, że jeśli jeden z zawodników rywalizuje w danym kraju w bieżącym roku zawodniczym (lub rok wcześniej), oboje zawodników musi rywalizować pod tym krajem. Zawodnicy mogą wystartować tylko w jednych Mistrzostwach Narodowych podczas roku zawodniczego.
 - 5.7. Aplikacja zawodnika poniżej 18 roku życia może być złożona tylko na drodze pisemnej zgody, podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego. Dokumentacja musi być dostarczona na życzenie.
 - 5.8. Aplikacja nie będzie w pełni zakończonym procesem bez spełnienia wszystkich wytycznych i zachowania terminów.

6. WYBÓR MUZYKI

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

7. ARKUSZE PUNKTACYJNE

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

Proces Rejestracji

8. REJESTRACJA ZAWODNIKA

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

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

Zawody

Poniższe reguły dotyczą wszystkich zawodów IPSF.

9. CZAS WYSTĘPU

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

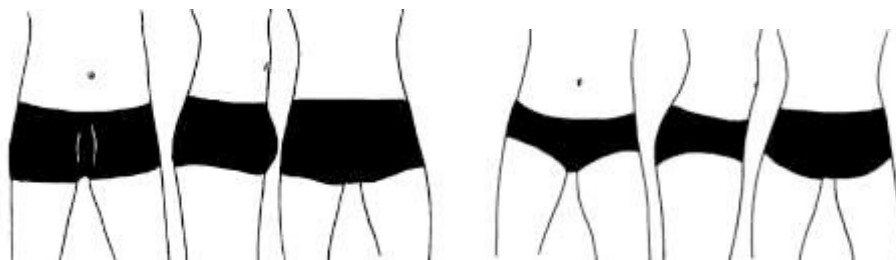
- 9.1. W kategoriach Seniorów/Duetów/Master/Juniorów choreografia musi mieć minimum trzy minuty pięćdziesiąt sekund (3.50) i maksimum cztery minuty (4).
- 9.2. W kategorii Novice i Duetów Młodzików choreografia musi mieć minimum trzy minuty dwadzieścia sekund (3.20) i maksymalnie trzy minuty trzydzieści sekund (3.30).
- 9.3. Pierwsze dźwięki wyznaczają początek.

- 9.4. Ostatnie dźwięki wyznaczają koniec. Ostatni dźwięk nie powinien przekraczać czasu wyznaczonego w danej kategorii.
- 9.5. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu, będzie skutkowało przyznaniem kary -3/-5, w zależności od drastyczności.

10. KOSTIUM

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

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



Minimalne zakrycie dolnej części u mężczyzny

Minimalne zakrycie dolnej części u kobiety

- 10.7. Wszystkie powyższe pomiary stanowią minimalne wymagania, które musi spełnić kostium. W Aerial Sports dozwolone są długie spodnie, legginsy, rękawy i pełne kombinezony, pod warunkiem, że są przylegające do ciała.
- 10.8. Wszelkie spódnice są niedozwolone. Baletki i spódnice typu tutu z siatką są niedozwolone.
- 10.9. Wszystkie ozdoby muszą być przymocowane do kostiumu (których nie można odłączyć) i żadne dodatkowe akcesoria i / lub rekwizyty nie są dozwolone. Wszelkie akcesoria, które mogą zagrażać bezpieczeństwu i / lub odwracać uwagę zawodnika, są niedozwolone. Obejmuje to kolczyki, luźne treski, klipsy, bransoletki, naszyjniki i wszelką inną biżuterię. Akcesoria na szyję i opaski na rękę są niedozwolone. Wszelkie kawałki materiału przymocowane do kostiumu nie mogą spaść niżej niż 3 cm poniżej obszaru miednicy.
- 10.10. Taśmy medyczne nie mogą być stosowane z wyjątkiem taśm medycznych w kolorze skóry. Wszelkie zabezpieczenie stawów musi być wcześniej zatwierdzone, wraz z dokumentacją medyczną.
- 10.11. Buty: sportowiec może występować na boso lub z podeszwą gimnastyczną / taneczną / powietrzną do akrobatyki i ochraniaczami stóp. Pięty, baletki / pantofle i / lub obuwiu typu pantofel jest niedozwolone.
- 10.12. Kostium nie może zawierać:
- Bielizny.
 - Elementów ubioru, które sprawiają wrażenie bielizny – są zabronione.
 - Materiału cielistego / w kolorze skóry, który ma ten sam odcień, jak aktualnie skóra zawodnika.
 - Domniemanej nagości (wlicza się w to przezroczyste tkaniny siatkowe).
 - Koronkowe i siateczkowe tkaniny są dozwolone, o ile nie sugerują nagości ani nie dają złudzenia bielizny.
 - Kostiumu kąpielowego lub bikini.

- Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
- Biżuterii i piercing'u w jakiegokolwiek formie; małe wtyczki i małe zatyczki są w uszach dozwolone.
- Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
- Farby do ciała na całej twarzy.
- Farba do ciała czy olejek na jakąkolwiek część ciała. (Makijaż i ozdoby mogą być nakładane tylko na twarz.)
- Przyrządy, takie jak laski, czapki czy cokolwiek, co nie jest przymocowane do kostiumu.
- Kaptury nie mogą być przymocowane do kostiumu

10.13. Dodatkowe wymagania:

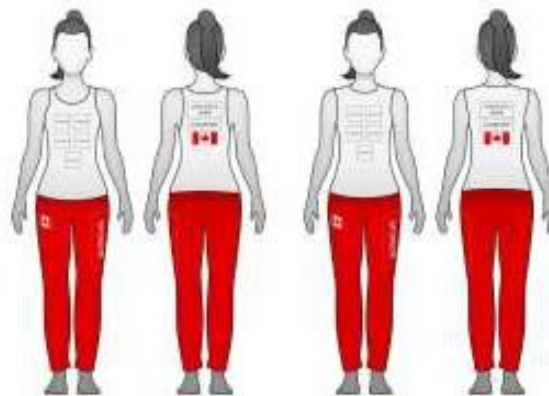
- Kostiumy mogą zawierać cekiny i diamenty; frędzle, dekoracje przypominające frędzle lub sznureczki powinny zostać ograniczone do minimum, nie mogą być dłuższe niż 3 cm i są tylko dopuszczalne na pokryciu materiałem.
- Dekoracje dla kategorii Młodzików (Juniorów i Novice) powinny być odpowiednie do wieku.

10.14. Surowo zabronione jest występowanie w czymkolwiek innym niż w sportowym kostiumie, lub zdejmowanie jakiegokolwiek części kostiumu. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować dyskwalifikacją.

10.15. Kostiumy muszą być wolne od napisów / tekstów / logo sponsorów.

10.16. Wszyscy sportowcy powinni mieć dresy zgodnie z wymogami określonymi przez ich federacje narodowe:

- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy są niedozwolone), T-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
- W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
- Narodowe dresy, zakładane podczas WASC muszą być zgodne z regułami zawartymi w Zasadach i Regulacjach, opisanych w Dodatku 2.
- Tenisówki muszą być noszone wraz z dresami. Bose stopy są również dozwolone. Żadne inne obuwie nie jest dozwolone.
- Członkowie reprezentujący tę samą drużynę muszą mieć te same dresy. Jeśli zawodnik nie będzie reprezentował żadnej konkretnej drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu, będzie zobowiązany do zaopatrzenia się w dres Federacji (nie ten sam, co Dres Narodowy).
- Logo Drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu muszą być noszone na dresach, zarówno na przodzie, jak i tyle. Wielkość logo nie może przekraczać 10x10cm.
- Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm i musi być mniejszy, niż logo drużyny/klubu/studio/regionu.
- Jeśli marka dresu jest widoczna, te same reguły obowiązują jak do logo sponsora – rozmiar takich oznaczeń nie może być większe niż 10x10cm i muszą być mniejsze niż oznaczenie drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu. Również jeśli logo marki jest widoczne, dres może mieć nadrukowane dodatkowo cztery (4) loga sponsorów na t-shirtcie/tank topie. Logo marki może być traktowane jako dodatkowe do jednego (1) loga sponsora dozwolonego na kurtce.
- Logo sponsorów nie może zastępować logo studia.
- Imię i nazwisko zawodnika jest dozwolone na dresie i koszulkach; wysokość liter nie może być większa niż 10cm.
- Inne loga, obrazki, napisy nie mogą być wstawiane na dres. Imię, nazwisko i kraj mogą być nadrukowane na dresy.
- Zawodnicy startujący w zawodach Open, są zobowiązani do noszenia dresów swojego kraju. Wszyscy zawodnicy, reprezentujący ten sam kraj, muszą uzgodnić między sobą i nosić ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym
- Żadne torebki / torby wszelkiego rodzaju nie są dozwolone w strefie kiss&cry lub na scenie podczas ceremonii wręczenia medali.
- Żadne torby/worki w jakimkolwiek rodzaju nie są dozwolone na kanapie kiss and cry i na scenie podczas ceremonii rozdania medali.



11. WŁOSY I MAKIJAŻ

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

- 11.1. Włosy powinny być związane z tyłu i z daleka od twarzy i szyi tak, aby cała twarz była widoczna, mimika twarzy i linia szyi dokładnie widoczna dla sędziów. Nie powinno być żadnych momentów, gdzie odrzucanie włosów z twarzy czy szyi zaburza występ zawodnika.
- 11.2. Makijaż dla kategorii Juniorów powinien być naturalny i lekko podkreślający naturalne piękno. Wyjątkiem może być tylko sytuacja, gdzie makijaż potrzebny jest do uzupełnienia tematu występu.
- 11.3. Makijaż dorosłych może odzwierciedlać ich występ. Może to dotyczyć bez limitu rzęs, ozdób i cyrkonii. Farba na twarzy jest dozwolona w ilości nie większej niż połowa twarzy. Zabronione jest zakładanie maski, malowanie całej twarzy czy body painting w jakiegokolwiek postaci.
- 11.4. Peruki są zabronione.

12. ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYCZEPNOŚĆ (GRIPY)

- 12.1. Każdy środek zwiększający przyczepność może być używany, oprócz środków zakazanych na liście dostępnej na stronie IPSF. Proszę zapamiętać, że żaden produkt NIE MOŻE być nakładany na rurę. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika.
- 12.2. Rękawiczki zwiększające przyczepność mogą być tylko używane ze względów medycznych, potwierdzonych dokumentacją (wg. informacji zawartych w rozdziale 10: Kostium).

13. SCENA

- 13.1 Scena ma co najmniej trzy (3) metry z przodu, z boku i za obręczą. Jeśli zawody są łączone mistrzostwami pole sportów, rury mogą pozostać na scenie podczas zawodów aerial, jeśli zachowana zostanie minimalna wymagana odległość od obręczy do rur.
- 13.2 Mata bezpieczeństwa: pod obręczą będzie znajdować się obszar o wymiarach 2 na 2 metry z matą gimnastyczną. Mata ma grubość około 4 centymetrów i chroni sportowca w razie upadku, ale jest wystarczająco twarda, aby nie zakłócać pracy na podłodze.

14. AERIAL HOOP

- 14.1. Koła na zawody wykonane są z metalowej rurki o średnicy 25 mm.
- 14.2. Dostępne są 3 średnice dla obręczy dostarczonej przez organizatora, którą sportowiec może wybrać: 90 cm, 95 cm i 100 cm.
- 14.3. Proszę zapoznać się z Normami Aparatów (Apparatus Norms) aby uzyskać najbardziej aktualne reguły dotyczące obramowania i parametrów technicznych Aerial Hoop.
- 14.4. Powierzchnia obręczy musi być pomalowana proszkowo. Taśma nie będzie stosowana na powierzchni obręczy. Obręcz zostanie wyczyszczona przed każdym sportowcem.
- 14.5. Organizator zapewni kilka opcji wysokości. Podczas próby sportowiec wybierze preferowaną wysokość do wykonania. Obręcz musi znajdować się na minimalnej wysokości brody sportowca. Dla duetów, minimalna wysokość zawieszenia koła to wysokość brody wyższego zawodnika.

- 14.6. Wszystkie informacje związane z obręczami zostaną przekazane przez organizatora zawodów.
- 14.7. Czyszczenie obręczy:
- Obręcz zostanie wyczyszczona przed każdym zawodnikiem. Obręcz zostanie całkowicie wyczyszczona; najpierw przy pomocy odtłuszczacza, a następnie suchym ręcznikiem / szmatką.
 - Sportowcom wolno sprawdzać obręcz i jej wysokość, zanim wezmą udział w zawodach, i mogą poprosić o drugie czyszczenie lub skorygowanie wysokości.
 - Sportowcy mogą sami wyczyścić obręcz, jeśli wolą, ale muszą użyć środków czyszczących dostarczonych przez organizatora.
 - Zabrania się sportowcom czyszczenia obręczy własnymi środkami czyszczącymi. Jedynym wyjątkiem od tej reguły są ciężkie alergie, w których należy przedstawić dokumentację medyczną.

15. FILMOWANIE

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

Sędziowanie

16. SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI

- 16.1. Po zakończeniu sędziowania wszystkie natychmiastowe skargi i odwołania zostają przetworzone, żadne dalsze korekty wyników nie będą podejmowane.
**Zobacz: system skarg i odwołań.*
- 16.2. Wyniki z eliminacji i finałów nie są sumowane.
- 16.3. Sędziowie muszą przebywać oddzieleni od zawodników i widzów przez cały czas.
- 16.4. Sędziowie i zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli zostaną przyłapani na rozmowie na jakikolwiek temat, podczas trwania zawodów.
- 16.5. Sędziowie nie mogą brać udziału w zawodach w tym samym roku, co sędziują. Podobnie, sędziowie nie mogą być aprobowanymi trenerami na zawodach w tym samym roku, w którym sędziują. Organizatorzy zawodów / członkowie zarządu federacji nie mogą brać udziału w zawodach, sędziować lub być aprobowanym trenerem IPSF, podczas zawodów, które organizują (chyba, że okoliczności łagodzące są przedstawione IPSF na piśmie).

	Zawodnik	Trener	Opiekun prawny	Sędzia	Sędzia Główny	Organizator zawodów	Prezydent Federacji
Zawodnik	x	x	x				
Trener	x	x	x				
Opiekun prawny	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 i poniższe zastrzeżenia (RED).

- 16.6. 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 sportowcami
 - Prezydent Federacji nie może wchodzić w interakcje z formularzami sportowców / 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 sportowcami
 - Prezydent Federacji musi przedstawić dowód, że faktyczny organizator zawodów jest całkowicie odpowiedzialny za wszystko, co związane z zawodami

Jeśli zasady te zostaną złamane, Prezydentowi Federacji grozi kara i możliwe zawieszenie.

17. KARY

Zawodnik może zostać ukarany przez Sędziego Głównego za następujące przewinienia:

**Zobacz również: Kary Głównego Sędziego*

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

18. WYNIKI

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

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

19. NAGRODY

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

20. TRENERZY

- 20.1 Aby zostać aprobowanym trenerem IPSF, trener musi ukończyć przynajmniej kurs Code of Points oraz kurs anatomii (który zawiera rozgrzewkę i cool down oraz zawiera egzamin – to może być kurs Uniwersytecki lub kurs IPSF Anatomy, Physiology and Biomechanics). Kurs instruktorski jest również bardzo rekomendowany. Trener będzie musiał przedstawić swoje kwalifikacje do IPSF i będzie wówczas zobowiązany do uiszczenia opłaty. Opłata ta obowiązuje każdego roku.
- 20.2 Wszyscy trenerzy, którzy podpisują formularz figur obowiązkowych i formularz bonusów technicznych, muszą być zarejestrowanymi trenerami IPSF. Tylko rozpoznani przez IPSF trenerzy, którzy podpisują formularze, będą uważani za trenera danego sportowca i w związku z tym będą mu przysługiwały przywileje z tego tytułu.
- 20.3 Wszyscy trenerzy muszą ukończyć swoje certyfikowanie na minimum 2 tygodnie przed zawodami, w których chcą reprezentować swojego zawodnika. Trenerzy muszą przedłożyć ten dowód na 2 tygodnie przed zawodami (innymi słowy, jeśli trener będzie podchodził do kursu, który wymaga egzaminu, terminu kursu muszą być przestrzegane; dla wszystkich kursów IPSF, 2 tygodnie muszą być wzięte pod uwagę na ocenę ideo egzaminu.)
- 20.4 Trener musi być ubrany w pasujący dres, reprezentujący swój klub/szkolę (Narodowe) lub kraj (Międzynarodowe zawody).
- 20.5 Tylko zarejestrowani trenerzy IPSF mogą towarzyszyć zawodnikowi na kanapie Kiss and Cry i muszą, tak jak i zawodnik, być ubrani w swoje dresy i tenisówki/ mieć gołe stopy.
- 20.6 Młodzi zawodnicy (każdy zawodnik poniżej 18 roku życia) mogą mieć zarejestrowanego trenera IPSF ze sobą na kanapie Kiss and Cry, nawet jeśli nie jest On ich zarejestrowanym trenerem na danych zawodach.
- 20.7 Trenerzy mogą zostać narażeni na sankcje w przypadku naruszenia któregośkolwiek z zasad i przepisów w swoim imieniu lub w imieniu swojego zawodnika.

21. DYSKWALIFIKACJA

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

- 21.1. Złamanie zasad i regulacji lub Kodu Etyki. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.2. Poświadczenie nieprawdy lub niepełne informacje w formularzu zgłoszeniowym. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.3. Niesportowe zachowanie lub postawienie zawodów, organizatora czy IPSF w złym świetle.
- 21.4. Narażanie zdrowia lub życia zawodnika, organizatora, sędziego lub widza.
- 21.5. Brak pojawienia się na scenie.
- 21.6. Używanie zakazanych gripów.
- 21.7. Niedozwolona choreografia, kostium, fryzura czy makijaż (wg. wytycznych). Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.8. Specjalne ściąganie części garderoby podczas swojego występu.
- 21.9. Specjalne dotykanie mocowania bądź kratownicy scenicznej, jako części swojego występu.
- 21.10. Każda nieautoryzowana osoba towarzysząca zawodnikowi na scenie.
- 21.11. Bezpośredni kontakt z panelem sędziowskim, aby omówić zawody lub bezpośrednio czy pośrednio wpływanie na decyzję sędziów podczas trwania zawodów.

- 21.12. Używanie wulgarnego języka czy gestów w stosunku do któregokolwiek przedstawiciela IPSF.
- 21.13. Wynik pozytywny testu na niedozwolone substancje (zobacz Medyczne i Dopingowe Regulacje).
- 21.14. Odmowa poddania się testom antydopingowym na żądanie
- 21.15. Sportowcy mogą zostać narażeni na dyskwalifikację w przypadku poważnego naruszenia przepisów.

Regulacje Medyczne i Dopingowe

22. SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM

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

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

23. OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE

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

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

Prawa i Obowiązki

24. PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

- 24.1. Wszyscy zawodnicy muszą zapoznać się z zasadami, regulacjami i wszystkimi aktualizacjami.
- 24.2. Wszyscy zawodnicy muszą postępować zgodnie z zasadami IPSF, regulacjami i Kodem Etyki.
- 24.3. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać Kod Etyki IPSF i zachowywać się odpowiednio.
- 24.4. Zawodnicy poniżej 18 lat powinni być pod opieką osoby dorosłej (rodzica / opiekuna prawnego / trenera aprobowanego przez IPSF) z uprawnieniami do podpisu.
- 24.5. Zawodnicy są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.
- 24.6. Wszyscy zawodnicy są w pełni odpowiedzialni za swój stan zdrowia, który umożliwia im występowanie. Aby zapobiec kontuzjom i urazom, zawodnicy nie mogą wybierać elementów, które nie są wystarczająco wyćwiczone i nie czują się w nich pewnie.
- 24.7. Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.
- 24.8. Wszyscy zawodnicy muszą uczestniczyć w ceremonii otwarcia oraz w ceremonii ogłoszenia wyników eliminacyjnych (odpowiednio), chyba że jest to niemożliwe z powodów medycznych, lub są jednymi z pierwszych 2 zawodników startujących. Wszyscy finaliści muszą wziąć udział w ceremonii medalowej, chyba że nie pozwalają na to powody medyczne.
- 24.9. Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.

- 24.10. Wszyscy zawodnicy muszą wyrazić zgodę na wzięcie udziału w testach antydopingowych w zgodzie z Kodem WADA. Aby zapoznać się z listą substancji zabronionych prosimy zajrzeć na stronę <https://www.wada-ama.org>. Niedostarczenie próbki na żądanie będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika, odebraniem wcześniej przyznanych tytułów i możliwością zawieszenia na przyszłe zawody IPSF.
- 24.11. Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.
- 24.12. Zawodnicy, którzy biorą udział w międzynarodowych otwartych zawodach zobowiązani są do zakupu Wizy, umożliwiającej wjazd na teren kraju, w którym odbywają się mistrzostwa. Jeśli zawodnik potrzebuje wsparcia w tej sprawie, prosimy skontaktować się z organizatorem.
- 24.13. Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF: www.polesports.org.
- 24.14. Podczas eliminacji i finałów:
- Zawodnicy muszą występować w swojej kategorii płci, z wyjątkiem kategorii Duety, która jest mieszana.
 - Zawodnicy powinni być za kulisami na dwóch zawodników przed swoim występem.
 - Zawodnik musi czekać przed sceną, a na scenę może wejść tylko po zapowiedzi.

25. PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA

IPSF i/lub Organizator zastrzegają sobie prawo do:

- 25.1. Zmiany zasad i regulacji zawodów lub załączników w dowolnym momencie. Wszystkie zmiany będą ogłaszane natychmiastowo na www.polesports.org.
- 25.2. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.3. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii nieuregulowanych w zasadach i regulacjach i Kodzie Etyki przed lub w czasie zawodów.
- 25.5. Organizator musi zapewnić podstawową pierwszą pomoc na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń lub wypadków, aby zapobiec jeszcze większym urazom. Przedstawiciel medyczny ma ostateczną decyzję w sprawie zdrowia zawodnika, dotyczącej możliwości kontynuacji występu czy też jego zaprzestania.
- 25.6. IPSF i Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę czy uszkodzenie rzeczy zawodników lub ogólnodostępnych.

Organizator jest zobowiązany do:

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

Skargi i odwołania

26. SYSTEM OCENIANIA

- 26.1. Aby złożyć skargę dotyczącą punktacji, zawodnicy mogą złożyć odwołanie w ciągu 30 minut od ogłoszenia tej punktacji zgodnie z procedurą odwoławczą IPSF dotyczącą oceniania. Po tym czasie punktacja nie będzie mogła być zmieniona. Wiąże się to z kosztami, które zostaną zwrócone, jeśli skarga będzie uwzględniona.
**Zobacz: Informacja dotycząca Narodowego Systemu Oceniania IPSF poniżej.*
- 26.2. Wszelkie inne skargi, dotyczące innych kwestii mogą być składane w formie pisemnej w przeciągu 7 dni roboczych.
- 26.3. Po wszystkie inne informacje prosimy o kontakt z Organizatorem.
- 26.4. Proces odwołania wygląda następująco:
 - 26.4.1. Zgłoś swój zamiar odwołania w ciągu pierwszych 10 minut po ogłoszeniu Twojego wyniku.
 - 26.4.2. Będziesz miał możliwość obejrzenia swojego filmu, udostępnionego przez organizatora i czas na decyzję, czy chcesz kontynuować odwołanie czy nie. Na obejrzenie filmu będziesz miał 5 minut. Będziesz mógł obejrzeć wideo sam lub z Twoim trenerem IPSF i osobą udzielającą wsparcia technicznego, jeśli będzie potrzebna (osoba wsparcia technicznego związana z wyposażeniem a nie związana z zawodnikiem/zawodami). Młodzi zawodnicy mogą mieć swojego opiekuna przy sobie.
 - 26.4.3. Aby obejrzeć wideo będziesz musiał wpłacić kaucję, która jest nierefundowana. Koszt takiej kaucji będzie ustalany przez Organizatora, we współpracy z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
 - 26.4.4. W momencie, w którym zdecydujesz się złożyć odwołanie, będziesz zobowiązany do uregulowania opłaty odwoławczej, ustalonej przez Organizatora zawodów w porozumieniu z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
 - 26.4.5. Proszę zauważyć, że opłata dotyczy tylko jednej sekcji sędziowskiej- tj. zobowiązuje Cię do opłaty każdej sekcji, w której chcesz złożyć odwołanie. Na przykład – jeśli chcesz się odwołać w sekcji Figur Obowiązkowych i Odliczeniach Technicznych, będziesz zobowiązany do zapłaty za każdą z nich.
 - 26.4.6. Po otrzymaniu Twojej wpłaty, Główny Sędzia rozpoczyna rozpatrzenie Twojego odwołania. To nastąpi tylko po otrzymaniu potwierdzenia Twojej wpłaty. Sędzia Główny będzie oceniał Twój film prywatnie i przedstawi swoje wyjaśnienia po ocenie, jeśli będą konieczne.
 - 26.4.7. W przypadku, kiedy Twoje odwołanie/skarga zostanie uznana, organizator zawodów zwróci Twoją wpłatę. Jeśli Twój wynik/rezultat będzie taki sam lub niższy, Twoja wpłata nie będzie refundowana.
 - 26.4.8. Twój wynik będzie zaktualizowany w dogodnym czasie dla Organizatora, ale będzie to wykonane przed ceremonią medalową.
 - 26.4.9. Ostateczna decyzja sędziego jest decyzją ostateczną i nie podlega żadnym negocjacjom.

Narodowy System Oceniania IPSF (Protest)

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

Osobista punktacja

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

Finały

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

Informacje zwrotne

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

Przewodnik po Twojej punktacji

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

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

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

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

Twój wynik

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

Opłata – ustalona przez Narodową Federację i IPSF

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

POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH

Cel

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

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

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).

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

A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html
A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPKTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPKTER_a637.html
A 365	HELICOPKTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPKTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPKTER TO LIFTED WENSON OBIE SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPKTER-TO-LIFTED-WENSON-OBIE-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPKTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPKTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPKTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPKTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPKTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPKTER-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 OBIE SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-OBIE-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON OBIE SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-OBIE-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html

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

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

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

OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY

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

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

- Pivots (jak w gimnastyce rytmicznej, a konkretnie w pozycji poziomej, attitude i needle pivots)
- Walkovers (do przodu i do tyłu, wliczając start na podłodze)
- Ruchy z capoeiry
- Wachlarze dowolnego rodzaju
- Krążenia

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

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

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

C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html
D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html

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

DODATEK 2

WORLD AERIAL HOOP SPORTS COMPETITION RULES

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

Proszę zauważyć, że kontakt z organizatorem będzie przeprowadzany pod adresem athletes@polesports.org

Wybór

1. SEKCJA - ELITE

- Tylko zawodnicy Elite kwalifikujący się poprzez narodowe zawody, aprobowane przez IPSF, mogą brać udział w WASC.
- Zawodnicy zajmujący pierwsze (1) miejsce w sekcji Elite w Narodowych Mistrzostwach, są automatycznie zakwalifikowani na WASC. Zawodnicy z drugiego miejsca mogą się zakwalifikować, jeśli spełnią minimalne kryterium punktowe. IPSF zastrzega sobie prawo do wdrożyć dodatkowe kwalifikacje Kryteria, które zostaną ogłoszone przed WASC.
- Rezerwowi zawodnicy Elite mogą aplikować na WASC w przypadku, jeśli zawodnik zakwalifikowany nie ma możliwości uczestniczyć/występować.

2. KATEGORIE

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

- Seniorki Kobiety
- Seniorzy Mężczyźni
- Juniorzy Mieszane
- Novice Mieszane
- Masterki 40+ Kobiety
- Masterzy 40+ Mężczyźni
- Duety Młodziki
- Duety Seniorzy

4. PROCES WYBORU ZAWODNIKA

- 4.1 Wszyscy aplikujący na WASC muszą mieć obywatelstwo lub rezydenturę kraju, który chcą reprezentować.
- 4.3 Zawodnik kwalifikuje się poprzez udział w Narodowych lub Otwartych Mistrzostwach.
- 4.8 Tytuł World Aerial Hoop Champion 20XX w każdej kategorii jest tytułem dożywotnim do momentu, kiedy nie zostanie odebrany nałożonymi na zawodnika sankcjami.
- 4.9 Tylko dwóch zawodników w każdej kategorii może reprezentować dany kraj.
- 4.10 Drugi lub trzeci vice-mistrz (3 i 4 zawodnik) może być zaakceptowany na WASC jako zawodnik rezerwowy. (Rezerwowy zawodnik musi aplikować na WASC na tych samych warunkach)

Proces Aplikacji

5. APLIKACJA WSTĘPNA

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

6. WYBÓR MUZYKI

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

Proces Rejestracji

8. REJESTRACJA ZAWODNIKA

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

Współzawodnictwo

10.STRÓJ

- 10.15. Flaga narodowa kraju reprezentanta może być noszona na kostiumie, ale nie może być większa niż 10x10cm.
- 10.17. Tylko zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF mogą nosić dresy narodowe. Wszyscy zawodnicy i trenerzy IPSF muszą mieć dresy zgodne w wymaganiami, a poniższe wymagania muszą zostać zachowane:
- Zawodnicy muszą mieć dres, reprezentujący ich kraj.
 - Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy nie są dozwolone), t-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
 - W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
 - Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm.
 - Narodowa drużyna musi być pewna, że wszyscy zawodnicy mają pasujące do siebie (te same) dresy. Logo Narodowej Federacji może być naniesione. Wielkość logo nie może być większe niż 10x10cm.
 - Inne logo, obrazki czy napisy nie mogą być naniesione na dres.
 - Zawodnicy reprezentujący ten sam kraj muszą wszyscy nosić te same dresy. Jeśli w danym kraju nie ma federacji zrzeszonej w IPSF (np. zawodnik zakwalifikował się poprzez zawody Open), zawodnicy muszą uzgodnić między sobą ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym.
 - Tylko zawodnicy i trenerzy IPSF mogą nosić oficjalne dresy.
 - Flaga kraju, który jest reprezentowany może być noszona na dresie i t-shircie/tank topie. Flaga nie może być większa niż 10cm wysokości.
 - Loga sponsorów nie mogą być większe niż flaga kraju i logo federacji i nie powinny zajmować brdziej wyeksponowanego miejsca niż flaga i logo federacji.
 - Imię i nazwisko zawodnika jest na dresie i t-shircie/tank topie dozwolone; litery nie mogą być wyższe niż 10cm.

19.NAGRODY

- 19.1 Na WASC, każdy zawodnik konkuruje o tytuł World Aerial Hoop Champion 20XX.

20.TRENERZY

- 20.8 Podczas Mistrzostw Świata IPSF będzie akceptował tylko jednego Narodowego Trenera na dyscyplinę, na kraj, który będzie brał odpowiedzialność za całą kadrę reprezentującą kraj. Trener ten będzie zobowiązany do ukończenia wymaganego szkolenia (w tym Kodeksu punktów dla trenerów poziomu 2) i otrzyma wszystkie uprawnienia związane z trenerem na Mistrzostwach Świata.