

# Międzynarodowa Federacja Pole i Aerial Sports

## Mistrzostwa Artistic Pole, Aerial Hoop, Aerial Pole i Aerial Silks System Oceniania 2025



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

Copyright © 2024 IPSF

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



# Spis Treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>5</b>
<b>SEKCJE</b> .....	<b>5</b>
<b>KATEGORIE</b> .....	<b>5</b>
<b>CHOREOGRAFIA</b> .....	<b>6</b>
Kreatywne Wykorzystanie Sprzętu .....	6
Kreatywna Interpretacja .....	6
Połączenie Kostiumu i/lub Rekwizytów (jeśli dotyczy) .....	7
Interpretacja Muzyki .....	7
Opowiadanie Historii (Interpretacja Tematu) .....	7
Jasność Tematu .....	7
Floorwork .....	8
Kreatywne Przejścia .....	8
<b>WYKONANIE</b> .....	<b>8</b>
Poziom Trudności na Sprzęcie .....	8
Balans Elementów .....	8
Umiejętności Techniczne.....	9
Linie i Ułożenia .....	9
Flow .....	9
<b>PREZENTACJA</b> .....	<b>10</b>
Autentyczność .....	10
Energia: Poziom Występu .....	10
Wytrzymałość: Bezproblemowy Występ .....	10
Prezentacja, Równowaga i Pewność siebie.....	11
Wizualny Efekt.....	11
<b>CAŁOŚCIOWY WYSTĘP</b> .....	<b>11</b>
Wpływ i Pamięć .....	11
Oryginalność.....	12
<b>ODJĘCIA</b> .....	<b>12</b>
Ześlizgnięcia / Utrata Balansu .....	12
Upadki .....	12
Problemy z Kostiumem .....	12
Problemy z Rekwizytem .....	13
<b>DUETY</b> .....	<b>13</b>
<b>GRUPY</b> .....	<b>13</b>
<b>PUNKTY PRYZNAWANE</b> .....	<b>13</b>
<b>KOMENTARZ</b> .....	<b>13</b>
<b>FORMULARZ OCENIANIA:</b> .....	<b>14</b>
<b>KARY MASTER SĘDZIEGO</b> .....	<b>15</b>

<b>TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY .....</b>	<b>17</b>
<b>Reguły i Zasady .....</b>	<b>19</b>
<b>DEFINICJE .....</b>	<b>20</b>
<b>KWALIFIKOWALNOŚĆ.....</b>	<b>20</b>
1. Sekcja.....	20
2. Kategorie .....	21
3. Wiek.....	21
4. Proces Wyboru Zawodnika.....	21
<b>PROCES APLIKACJI.....</b>	<b>22</b>
5. Aplikacja Wstępna .....	22
6. Wybór Muzyki .....	23
7. Temat / Formularz Techniczny .....	23
<b>PROCES REJESTRACJI .....</b>	<b>23</b>
8. Rejestracja Zawodnika .....	23
<b>WYSTĘP.....</b>	<b>24</b>
9. Czas Występu .....	24
10. Temat .....	24
11. Kostium.....	24
12. Rekwizyty.....	25
13. Włosy i Makijaż.....	26
14. Gripy .....	26
15. Rury .....	26
16. Koła.....	27
17. Aerial Pole .....	27
18. Aerial Silks .....	28
19. Filmowanie .....	28
<b>SĘDZIOWANIE .....</b>	<b>28</b>
20. Sędziowanie i System Sędziowski .....	28
21. Dyskwalifikacja .....	29
22. Wyniki.....	30
23. Nagrody.....	30
<b>PRAWA I OBOWIĄZKI .....</b>	<b>30</b>
24. Prawa i Obowiązki Występującego .....	30
25. Prawa i Obowiązki Organizatora .....	31
26. Trenerzy.....	31
<b>SKARGI I ODWOŁANIA.....</b>	<b>32</b>
27. Skargi Ogólne.....	32
<b>SYSTEM OCENIANIA IPSF.....</b>	<b>33</b>
<b><u>POLITYKA NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH IPSF.....</u></b>	<b>34</b>

**DODATEK 1** ..... **35**

ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY ..... 36

OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY ..... 42

## Wstęp

Artystyczny System Oceniania IPSF jest podzielony na cztery części: Choreografia, Wykonanie, Prezentacja i Całościowy Występ. Występujący będzie oceniany we wszystkich czterech sekcjach. Finałowy wynik jest połączeniem wszystkich 4 sekcji, a występujący z najwyższym wynikiem jest zwycięzcą. Ważne jest aby występujący zawarł w swoim układzie wszystkie sekcje aby otrzymać największą liczbę punktów. Minimum całościowego wyniku występującego może wynieść 0, a najwyższy 100. Do 50 punktów może być przyznanych za trudność i wykonanie, do 50 punktów może być przyznanych za występ. Nie ma figur obowiązkowych, a więcej punktów jest przyznawanych za umiejętności występu niż za techniczne wykonania.

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

## Sekcje

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

## Kategorie

- Juniorzy (14 – 17)
- Seniorzy (18 – 29)
- Seniorzy (30 – 39)
- Seniorki (18 – 29)
- Seniorki (30 – 39)
- Masterzy 40+
- Masterki 40+
- Masterzy 50+ (mogą być podzieleni ze względu na płeć)
- Duety 18+
- Duety Juniorzy
- Grupy 14+ (3-6 wykonawców, niezależnie od płci i wieku)

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

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

## Choreografia

- Być kreatywnym w użyciu sprzętu, interpretacji występu i przejściach stosowanych w trakcie występu.
- Tańczyć w rytm muzyki i łączyć ruch z utworem.
- Posiadać wyraźnie rozpoznawalny temat lub związek z piosenką i dobrze opowiedzieć historię występu.

## Wykonanie

- Aby efektywnie kontrolować ruch.
- Aby wykonywać techniczne umiejętności na najwyższym poziomie.
- Aby prezentować linie i prawidłowe ułożenie ciała.
- Aby ruszać się płynnie.
- Aby zademonstrować poziom umiejętności posługiwania się sprzętem zgodny z sekcją, do której się zgłasza.

## Prezentacja

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

## Całościowa Prezentacja

- Aby zainspirować.
- Być oryginalnym na, poza i wokół Sprzętu.

Proszę zapoznać się z Zasadami i Regulacjami dotyczącymi muzyki, uczesania, makijażu, kostiumu i gripów.

Zauważ: Występujący będzie ukarany za niedostosowanie się do zasad IPSF, regulacji i Kodeksu Etyki. Te kary mogą zostać przyznane przed, w trakcie lub po występie oraz mogą zostać przyznane po całkowitym zakończeniu zawodów, jeśli zostanie to uznane za konieczne, co może wpłynąć na zmianę wyników.

## CHOREOGRAFIA

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

- Kreatywne Wykorzystanie Sprzętu
- Kreatywna Interpretacja
- Połączenie Kostiumu i/lub Rekwizytów
- Interpretacja Muzyki
- Opowiadanie Historii (Interpretacja Tematu)
- Jasność Tematu
- Floorwork
- Kreatywne Przejścia

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

### KREATYWNE WYKORZYSTANIE SPRZĘTU

**Definicja - Kreatywność:** Tworzenie pracy nad sprzętem przy użyciu pomysłowych i oryginalnych pomysłów. Ruchy są łączone bezproblemowo, aby tworzyć płynne sekwencje, wykorzystując całą długość/wszystkie poziomy sprzętu. Wykonawcy powinni używać sprzętu w nowy i różny sposób, aby pokazać swoje artystyczne mistrzostwo w posługiwaniu się sprzętem. Wykonawca musi używać aparatu w sposób, który włącza go do występu, a nie tylko jako czegoś, na czym wykonywany jest układ.

Czego szukają sędziowie:

- Elementy, ruchy, triki i kombinacje na urządzeniu, które są inne, ciekawe lub oryginalne.
- Choreografia, w której dany aparat włączany jest do występu jako przedłużenie występującego lub jego wyrazu artystycznego.
- Ruchy i kombinacje kreatywnie choreograficzne do muzyki, odzwierciedlające temat.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### KREATYWNA INTERPRETACJA

**Definicja - Kreatywny:** Kreatywność na scenie i / lub na sprzęcie, pracując z użyciem wyobraźni i oryginalnych pomysłów.

**Definicja - Interpretacja:** Umiejętność wyjaśnienia jakiegoś znaczenia.

Kreatywna interpretacja to wyjątkowe i innowacyjne podejście do przełożenia tematu na wizualnie oszałamiający i angażujący występ. Można to osiągnąć, wykorzystując pomysłowe i oryginalne pomysły, aby przekazać wiadomość, uczucie lub historię za pomocą sceny i/lub pracy ze sprzętem. Wykonawca powinien być w stanie wykazać się głębokim zrozumieniem tematu i wyrazić go w sposób zarówno kreatywny, jak i spójny, prezentując swoją artystyczną wizję i umiejętności techniczne.

Czego szukają sędziowie:

- Zdolność do przełożenia tematu na cały występ.
- Umiejętność przedstawienia lub przekazania przesłania, uczucia, idei lub historii w oryginalny sposób.
- Wykorzystanie wyobraźni do reinterpretacji lub ponownego wyobrażenia sobie oryginalnego materiału w świeży i innowacyjny sposób.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

## POŁĄCZENIE KOSTIUMU I/LUB REKWIZYTÓW (JEŚLI DOTYCZY)

**Definicja:** Integracja kostiumu i rekwizytów to wkład kostiumu i rekwizytów w zrozumienie tematu. Choreografia powinna być przedstawiona jako kompletna koncepcja, a to obejmuje integrację kostiumu z tematem, a także logiczne wykorzystanie / interakcję z rekwizytami.

Czego szukają sędziowie:

- Czy kostium został zaprojektowany i użyty w sposób, który przyczynia się do opowiadania historii?
- Jeśli użyto rekwizytów: Czy wybór rekwizytów był odpowiedni do występu?
- Jeśli użyto rekwizytów: Czy zostały one zintegrowane z występem w sposób, który pomaga lepiej zrozumieć temat?

Wykonawcy, którzy nie używają rekwizytów, nie zostaną ukarani ani nie otrzymają negatywnej oceny. Zamiast tego integracja ich kostiumu będzie miała większą wagę.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pkt

## INTERPRETACJA MUZYKI

**Definicja:** Interpretacja muzyczna to interakcja między muzyką, ruchem i kreatywnością. Muzykalność w tańcu ma dwa główne komponenty, mianowicie **wrażliwość** i **kreatywność**.

**Wrażliwość muzyczna** to zdolność do odbioru, rozumienia, wrażliwości i praktycznej znajomości pojęć muzycznych, takich jak rytm, tempo, frazowanie i nastrój.

**Kreatywność muzyczna** (lub sztuka muzyczna) to zdolność do łączenia się z towarzyszącą muzyką, interpretowania jej lub frazowania i dodawania dynamiki ruchu, która odnosi się do muzyki nawet w przypadku braku akompaniamentu, w sposób wyjątkowy i interesujący.

Muzykalność w tańcu należy zatem rozpatrywać jako miarę lub stopień, w jakim tancerz jest wrażliwy i kreatywny w tłumaczeniu lub renderowaniu muzyki poprzez ruch. Jest to kluczowy składnik artystycznego opisu tancerza.

Czego szukają sędziowie:

- Interpretacji muzyki poprzez ruch.
- Interpretacji muzyki poprzez ekspresję (również mimikę twarzy).
- Interpretacji muzyki poprzez kostium.
- Interpretacji muzyki poprzez rekwizyt (jeśli jest użyty).

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

## OPOWIADANIE HISTORII (INTERPRETACJA TEMATU)

**Definicja – Opowiadanie historii:** Opowiadania historii – przekazywanie przesłania lub znaczenia, praktycznego lub abstrakcyjnego poprzez mieszankę ruchów, elementów i kombinacji na i poza aparatem. Cała rutyna musi przekazywać przesłanie wykonawcy i powinna skutkować zrozumieniem tematu.

Czego szukają sędziowie:

- Czy historia była jasna i konkretna?
- Czy historia była angażująca podczas całego występu?
- Czy opowieść została przekazana zarówno podczas pracy z aparatem jak i na podłodze?

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

## JASNOŚĆ TEMATU

**Definicja:** Jednolita lub dominująca idea, która jest powtarzającym się elementem w pracy artystycznej. Temat powinien łączyć (w spójny sposób) muzykę, kostium, rekwizyty (jeśli dotyczy), choreografię i ruch (w tym ruchy na sprzęcie) tak, aby koncepcja mogła być rozumiana przez publiczność.

Czego szukają sędziowie:

- Wyraźnego połączenia między muzyką, kostiumem, rekwizytem a choreografią.

- Wizualnej komunikacji tematu w trakcie całego występu. Jeśli używane są rekwizyty, powinny one być w celu ukazania tematu.
- Interpretacja tematu poprzez pokazywania figur znajdując się na sprzęcie.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **FLOORWORK**

**Definicja:** Praca na podłodze – wszelkie ruchy, podczas których nie używa się sprzętu (lub wykonawca nie ma kontaktu z sprzętem).

Czego szukają sędziowie:

- Elementy, ruchy, triki i kombinacje na podłodze, które są inne, ciekawe lub oryginalne.
- Choreografia, która łączy pracę na podłodze do występu jako przedłużenie artysty lub wyrazu artystycznego.
- Ruchy i kombinacje kreatywnie choreograficzne do muzyki, odzwierciedlające temat.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **KREATYWNE PRZEJŚCIA**

**Definicja:** wszelkie przejścia ze sprzętu na podłogę i z podłogi na sprzęt, a także pomiędzy elementami, ruchami i komponentami.

Czego szukają sędziowie:

- Kreatywne łączenie ruchów i sekcji choreograficznych.
- Oryginalne i niepowtarzalne sposoby przejścia między podłogą a aparatem.
- Łączenie wszystkich elementów układu w płynny i kreatywny występ.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

## **WYKONANIE**

Maksymalnie 25 punktów może zostać przyznany za Wykonanie. Ten dział podzielony jest na 5 sekcji:

- Poziom Trudności (na Sprzęcie)
- Balans Elementów
- Umiejętności Techniczne
- Linie i Ułożenia
- Flow

Sędziowie będą szukać ruchów, które są wykonywane z wysokim poziomem wykonania i prawidłowym ustawieniem. Ta sekcja jest podzielona na następujące obszary:

### **POZIOM TRUDNOŚCI NA SPRZĘCIE**

**Definicja:** Poziom trudności mierzy trudność elementów/ruchów w wykonaniu na aparacie. Trudność w wykonaniu jest również tworzona przez łączenie kombinacji różnych typów elementów i ruchów na sprzęcie.

Czego szukają sędziowie:

- poziom trudności elementów, ruchów i sztuczek na aparacie.
- poziom trudności kombinacji na aparacie.
- poziom trudności przejść do i z komponentów na aparacie.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

### **BALANS ELEMENTÓW**

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

Czego szukają sędziowie:



- Umiejętność wykorzystania różnorodnych elementów/narzędzi do opowiadania swojej historii (np. praca na podłodze, akrobacje powietrzne, taniec, akrobacje i bezruch).
- Umiejętność wykorzystania kostiumów, rekwizytów i dostępnej przestrzeni na scenie w celu podkreślenia tematu / przesłania / historii.
- Korzystanie z całego sprzętu podczas wykonywania choreografii.
- Wykorzystywanie różnorodnych elementów i ruchów podczas ćwiczeń (np. giętkość, siła, dynamika, równowaga itp.).

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW - 5pt

#### UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE

**Definicja:** Łączenie zaawansowanych i/lub nowych umiejętności i trików w całym układzie na podłodze i wszystkich poziomach aparatu. Wymagane jest czyste i bezwysiłkowe wykonanie w całym występie.

Czego szukają sędziowie:

- Ułożenie ciała i płynny ruch na i poza aparatem, który powinien być wykonywany z zachowaniem czystego ułożenia ciała.
- Czyste wejście i wyjście w trikach i kombinacjach.
- Czyste przejścia między poziomami koła oraz z koła na podłogę (i odwrotnie).
- Czysta technika i zaangażowane ciało.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

#### LINIE I UŁOŻENIA

**Definicja - Linie:** Linia to termin opisujący zarys całego ciała tancerza podczas wykonywania elementów, ruchów lub komponentów, zarówno na sprzęcie, jak i poza nim. Sędziowie zwracają uwagę na kompletny wygląd wykonawcy, od palców u stóp do czubka głowy i wszystkiego, co znajduje się pomiędzy. Należy wziąć pod uwagę wszystkie części ciała, a zwłaszcza kończyny. Ciało pracuje jako jedna całość, a wykonawca jest cały czas świadomy swoich linii.

**Definicja - Ułożenie:** Ułożenie odnosi się do miejsca, w którym znajduje się całe ciało lub jego części w trakcie wykonywania elementów oraz ogólnie w trakcie wszystkich ruchów, zarówno na sprzęcie, jak i poza nim.

Czego szukają sędziowie:

- Stopy powinny być cały czas skierowane w dół od kostki aż do palców (chyba że celowo je zginamy).
- Brak sierpowatości stóp.
- Ręce i nogi wyciągnięte lub zgięte, robione celowo.
- Prawidłowa postawa ciała, w której zaangażowane są mięśnie korpusu, klatka piersiowa uniesiona, plecy proste, głowa uniesiona, a ramiona odsunięte od uszu.
- Ustawienie ciała podczas ruchu.
- Płynność i kontrola ustawienia ciała.
- Prawidłowa pozycja ciała wymagana do wykonania ruchu.

#### MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

#### FLOW

**Definicja:** Dobry tancerz porusza się płynnie i sprawia wrażenie, że wykonuje to bez wysiłku.

Flow odnosi się do płynnego, ciągłego i bezwysiłkowego ruchu ciała wykonawcy podczas występu. Charakteryzuje się płynnymi przejściami między wszystkimi ruchami i elementami, tworzącymi poczucie płynności i pędu. Obejmuje to przepływ między podłogą a przyrządami, a także w obrębie każdego pojedynczego ruchu lub sekwencji. Dobrze wykonany przepływ charakteryzuje się płynnym, naturalnym i pełnym wdzięku postępowaniem ruchów, bez rozpoznawalnych pauz lub przerw.

Czego szukają sędziowie:

- Kontrola ruchu, wykorzystanie przepływu do odzwierciedlenia/zinterpretowania muzyki.
- Dobrze utrzymane i stałe tempo przez cały występ. Obejmuje to:
  - Płynne przejścia między krokami.
  - Płynne przejścia między ruchami scenicznymi.

- Płynne przejścia między poziomami koła.
- Płynne przejścia we wszystkich ruchach koła.
- Kontrolę flow.
- Użycie flow służy odzwierciedleniu muzyki.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

## **PREZENTACJA**

Maksymalna ilość 25 punktów może zostać przyznana za Prezentację. Ten dział podzielony jest na 5 sekcji:

- Autentyczność
- Energia: Poziom Występu
- Wytrzymałość: Bezproblemowy Występ
- Prezentacja, Równowaga i Pewność siebie
- Wizualny efekt

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

Ten dział podzielony jest na poniższe sekcje:

### **AUTENTYCZNOŚĆ**

**Definicja – Autentyczność:** szczery, prawdziwy przekaz, rzeczywisty, autentyczny;

Czego szukają sędziowie:

- Czy występujący wyraził swoją historię tak, jakby w nią wierzył?
- Czy wykonawca był oddany każdemu ruchowi, gestowi i mimice? Czy były one spójne podczas całego występu?
- Czy występujący spowodował, że inni uwierzyli w jego historię?

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **ENERGIA: POZIOM WYSTĘPU**

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

Czego szukają sędziowie:

- Potężna kontrola ruchu, gdy wykonawca kontroluje każdy aspekt swojego ciała w odniesieniu do muzyki. Obejmuje to kontrolę całego ruchu (w tym mimiki twarzy), tak aby choreografia była czysto wykonywana.
- Balans i zmienność podczas całego występu.
- Spójność poziomów energii.
- Kontrola ciała podczas całego występu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **WYTRZYMAŁOŚĆ: BEZPROBLEMOWY WYSTĘP**

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

Czego szukają sędziowie:

- Zarządzanie energią lub utrzymywanie jej na tym samym poziomie przez cały czas.
- Że wykonawca nie wydaje się być zmęczony w żadnym momencie swojego występu. Powinien kontrolować ruchy swojego ciała, w tym mimikę twarzy.
- Kontrola wszystkich ruchów, aby choreografia była wykonywana czysto.

- Utrata płynności lub muzykalności z powodu braku wytrzymałości. Wykonawcy powinni być w stanie utrzymać rytm podczas całego występu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

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

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

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

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

Czego szukają sędziowie:

- Spójność wszystkich trzech komponentów podczas całego występu, zarówno podczas pracy z przyrządami, jak i podczas pracy na podłodze.
- Że wykonawca zachowuje spokój bez względu na jakiegokolwiek problemy, które mogą się pojawić.
- Aby wykonawca nie okazywał zdenerwowania, lecz cały czas zachowywał grację.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **WIZUALNY EFEKT**

**Definicja:** Jeśli występ ma skuteczność wizualną, oznacza to, że występ ma zdolność łatwego i skutecznego przekazania istoty występu.

Czego szukają sędziowie:

- Ciekawe do oglądania
- Rozrywkowy
- Emocjonalne połączenie z publicznością
- Połączenie świateł, muzyki, kostiumów, rekwizytów, choreografii i umiejętności
- Dobrze ułożony i pełny występ

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

## **CAŁOŚCIOWY WYSTĘP**

Maksymalna ilość 10 punktów może być przyznana za całościowy występ. Ten dział podzielony jest na 2 sekcje:

- Wpływ i Pamięć
- Oryginalność

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

### **WPŁYW I PAMIĘĆ**

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

Czego szukają sędziowie:

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

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **ORYGINALNOŚĆ**

**Definicja:** Tworzenie sceny i/lub praca na aparacie z wykorzystaniem pomysłów pomysłowych lub oryginalnych.

Czego szukają sędziowie - Oryginalność i/lub wyobraźnia wykonawców:

- Choreografia
- Triki, przejścia i kombinacje na sprzęcie.
- Wykorzystanie kostiumów i rekwizytów (jeśli dotyczy).
- Kompozycja całego układu.

MAKSYMALNA ILOŚĆ PRYZNAWANYCH PUNKTÓW – 5 pkt

### **ODJĘCIA**

Odjęcia są przyznawane za każde przewinienie. Ten dział podzielony jest na 4 sekcje:

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

Sędziowie będą karali za oczywiste obwinienia.

Ten dział podzielony jest na poniższe sekcje:

#### **ZEŚLIZGNIĘCIA / UTRATA BALANSU**

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

Czego szukają sędziowie:

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

PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -1pt

#### **UPADKI**

**Definicja:** Definicja upadku to nagły, szybki i niekontrolowany upadek (lądowanie) na podłogę na dowolną część ciała, która nie jest stopami. Może to nastąpić z dowolnej pozycji lub poziomu na lub poza urządzeniem.

Czego szukają sędziowie:

- Upadki muszą być oczywiste.
- Za upadek uznaje się jedynie upadki/lądowania, podczas których wykonawca nie jest w stanie odzyskać równowagi poprzez dodatkowe ruchy.

PUNKTY ODEJMOWANE ZA KAŻDYM RAZEM - -3pt

#### **PROBLEMY Z KOSTIUMEM**

**Definicja:** Wada kostiumu ma miejsce, gdy część kostiumu przypadkowo spada, odpada lub staje się odslaniająca i/lub nieprzyzwoita. Wada kostiumu obejmuje również wadliwe użycie kostiumu lub jego części (zgodnie z deklaracją w karcie technicznej tematu).

Czego szukają sędziowie:

- Kostiumu, który jest dobrze przymocowany do ciała.
- Brak wyeksponowanych genitaliów.
- Należy kontrolować sposób użycia kostiumu i/lub jego części (jeśli ma to zastosowanie).

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

### **PROBLEMY Z REKWIZYTEM**

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

Czego szukają sędziowie:

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

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

## **DUETY**

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

## **GRUPY**

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

## **PUNKTY PRYZNAWANE**

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

Przewodnik sędziowania jest następujący:

- 0= Brak
- 1= Słabo
- 2= Dostatecznie
- 3= Średnio
- 4= Dobrze
- 5= Wspaniale

## **KOMENTARZ**

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

## FORMULARZ OCENIANIA:



## FORMULARZ OCENIANIA ARTISTIC

Wykonawca(-y):		Data:	
Kraj	Region:	Federacja:	
Sekcja:	Kategoria:	Sędzia:	
Kryteria sędziowania:	Wartość Techniczna	Punkty	Komentarz
0 = Brak; 1 = Słabo; 2 = Dostatecznie; 3 = Średnio; 4 = Dobrze; 5 = Wspaniale			
CHOREOGRAPHY	MAKS: 40 PUNKTÓW		
Kreatywne Wykorzystanie Sprzętu		5	
Kreatywna Interpretacja		5	
Połączenie Kostiumu i Rekwizytów		5	
Interpretacja Muzyki		5	
Jasność Tematu		5	
Opowiadanie historii (Interpretacja Tematu)		5	
Floorwork		5	
Kreatywne Przejścia		5	
		ŁĄCZNIE:	
WYKONANIE	MAKS: 25 PUNKTÓW		
Poziom Trudności (Sprzęt)			
Balans elementów		5	
Techniczne Umiejętności		5	
Linie i Ułożenia		5	
Flow		5	
		ŁĄCZNIE:	
PREZENTACJA	MAKS: 25 PUNKTÓW		
Autentyczność		5	
Energia: Poziom występu		5	
Wytrzymałość: bezproblemowy występ		5	
Prezentacja, równowaga i pewność siebie		5	
Wizualny Efekt		5	
		ŁĄCZNIE:	
CAŁOŚCIOWY WYSTĘP	MAKS: 10 PUNKTÓW		
Wpływ i pamięć		5	
Oryginalność		5	
		ŁĄCZNIE	
ODJĘCIA	- PUNKTY		
Ześlizgnięcia / Utrata balansu		-1	
Upadki		-3	
Problem z kostiumem		-3	
Problem z rekwizytem		-1	
Kary Głównego Sędziego			
PUNKTY RAZEM (100 Możliwych)		ŁĄCZNIE:	

## Kary Master Sędziego

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

Kryteria	Ograniczenia	Kara
Muzyka dostarczona po terminie	Między 1 a 5 dni opóźnienia	-1 za każdy dzień
	Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed	-5
	Muzyka dostarczona na 48 godzin przed datą zawodów	Dyskwalifikacja
Muzyka niezgodna z wytycznymi w Zasadach i Regulacjach	Zobacz Regulacje	-3
Temat / Formularz Tech.	Nie dostarczenie we wskazanym przez organizatora zawodów, języku (Angielski jest preferowanym językiem)	-1
	Nieprawidłowy formularz: Dostarczone jako PDF lub nie na oficjalnym formularzu, formularz niekompletny	-1
	Dostarczenie po terminie pomiędzy 1 – 5 dni opóźnienia	-1 za każdy dzień
	Ponad 5 dni opóźnienia	Dyskwalifikacja
	Przedstawienie fałszywych lub niepełnych informacji na temat kostiumu / rekwizytów	Dyskwalifikacja
Dostarczenie fałszywych lub niezgodnych informacji w formularzu zgłoszeniowym	Fałszywe lub niepełne przedstawienie informacji	-5 za każde
	Fałszywa informacja na temat wieku, sekcji lub kategorii	Dyskwalifikacja
Przybycie na scenę spóźnionym po zapowiedzi	Do 60 sekund spóźnienia	-1
	Występujący nie przybywa na scenę w ciągu 1 minuty	Dyskwalifikacja
Czas występu	5 sekund więcej lub mniej od dozwolonego czasu	-3
	Więcej niż 5 sekund poza dozwolonym czasem w obie strony	-5
Ludzkie rekwizyty	Przekroczenie dozwolonego czasu asysty: 45 sekund	-5
	Podnoszenie występującego	-5 za każde
	Kontakt ludzkiego rekwizytu ze sprzętem	-5 za każde
Zakłócenia	Występujący rozpraszani spoza sceny podczas ich występu	-1
	Występujący i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika i/lub pokoju sędziowskiego lub przeszkadzający Sędziom w dowolnym momencie podczas zawodów	-3
Brak rozpoczęcia lub zakończenia choreografii na scenie	Brak rozpoczęcia lub zakończenia choreografii na scenie	-1 za każde
Rozkładanie / usuwanie rekwizytów	Przekraczające 3 minuty	-1 za każde
Zbieranie rekwizytów	Rekwizyty nie posprzątane po występie	-3
Gripy	Nakładanie gripu bezpośrednio na sprzęt Czyszczenie nie mogą usunąć pozostałości gripów w określonym czasie (2 minuty)	- 5
	Używanie zabronionych gripów	Dyskwalifikacja
Obecność biżuterii i rekwizytów niezgodnych z Zasadami i Regulacjami	Obecność biżuterii/piercing'u (wyłączając wtyczki kolorowe/kolczyki wtyczki)	-3 za zawodnika
	Użycie rekwizytów lub rzeczy jako asysty występu, które nie zostały zaaprobowane przez Master Sędziego	-5
Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wobec Zasad i Regulacji	- Kostium niezgodny z regułami	-1 za zawodnika
	- Słowa promocyjne, loga, konotacje religijne, konotacje negatywne	-3 za zawodnika
	- Prowokacyjny kostium lub choreografia (wliczając w to materiały, takie jak skóra czy lateks)	-5 za zawodnika
	- Agresywna, prowokująca choreo i lubieżne zachowanie	Dyskwalifikacja

Dotykanie kratownicy podczas występu	Podczas występu surowo zabrania się dotykania lub używania systemu kratownicowego. Obejmuje to dotykanie tła, oświetlenia, które może znajdować się za sceną, lub wychodzenie poza granice. Wykonawcy mogą mieć kontakt wyłącznie z aparatem (i rekwizytami). Dotykanie materiału mocowania aparatu (jeśli dotyczy) jest dozwolone.	-1 za każde
Limity choreografii grupowej	Więcej niż 3 uczestników na sprzęcie (zdefiniowane jako brak kontaktu z podłogą)	-1 za każdego zawodnika
	Prezentowanie dynamicznych ruchów przez więcej niż 2 wykonawców na sprzęcie	-1 za zawodnika
Dresy	Dres niezgodny z wytycznymi.	-1 za zawodnika
	- Brak dresu. - Niezałożenie dresu podczas oczekiwania na wyniki w wyznaczonej strefie lub podczas ceremonii medalowej.	-5 za zawodnika
Ogólne naruszenia zasad	Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego	Zakres od -1 do -5
	Zabronione elementy lub powtarzanie ograniczonych elementów	-5 za element za występującego
	- Użycie obscenicznych gestów, profanacja czy nieakceptowany język użyty prywatnie lub publicznie do jakiegokolwiek sportowego uczestnika	-10
	- Próba uderzenia lub uderzenie oficjała, zawodnika, widza czy innego sportowego urzędnika, wciągając lub nakłaniając innego występującego i/lub widza do uczestnictwa w gresywnym lub brutalnym działaniu - Użycie narkotyków (z wyjątkiem dozwolonych medykamentów), konsumpcja alkoholu przed lub podczas uczestnictwa w zawodach - Prezentacja nagości przed, podczas lub po zawodach. - Kilukrotne lub nagminne naruszenia zasad i regulacji	Dyskwalifikacja
Ceremonia otwarcia i medalowa	- Zawodnik, który nie pojawia się na ceremonii otwarcia lub medalowej, bez pisemnej zgody Organizatora	-1
Rejestracja	- Zawodnik, który nie rejestruje się we wskazanym czasie na rejestrację, bez pisemnej zgody Organizatora	-1 za zawodnika

## Urazy podczas choreografii

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

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

## Odjęcie Formularza Tematu

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

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której występujący 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 występujący wpisuje/-ą, jak będzie wyglądał ich występ. Jeśli jest to niedokładne (w tym sensie, że nie odzwierciedla układu i elementów wykonywanych na scenie lub rubryki nie są w ogóle wypełnione), odliczenie to zostanie zastosowane. Dotyczy to również przypadku zaznaczenia pola, które nie zostało zaznaczone przed przesłaniem formularza lub jeśli zaznaczono pola wyboru, ale wszystkie wymagane pliki uzupełniające nie zostały wysłane. Należy pamiętać, że odjęcie master sędziego za niezatwierdzone rekwizyty będzie stosowane dodatkowo.



## Temat / Formularz Techniczny

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

### Podpis formularza:

Kraj\_Dyscyplina\_Sekcja\_Kategoria\_Theme Sheet\_Imię\_Nazwisko

### Występujący:

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

### Kraj/Region:

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

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

<https://ipsfsports.org/en/federation-membership/federation-membership/ipsf-regions>

### Sekcja:

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

### Kategoria:

Wpisz kategorię występującego, w której będzie brać udział do wyboru spośród: Seniorzy 18+, Seniorki 18+, Seniorzy 30+, Seniorki 30+, Masterzy 40+, Masterki 40+, Masterzy 50+, Duety lub Juniorzy, np. Seniorzy Mężczyźni, Juniorzy, Duety.

### Data:

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

### Federacja:

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

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

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

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

Please refer to the coaches register to confirm whether your coach is registered as an IPSF-recognized coach:

<https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-national-coaches> and

<https://ipsfsports.org/en/athletes-coaches-info/coaches-info/list-of-all-worlds-coaches>

**TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY:**



## ARTISTIC THEME / TECHNICAL SHEET FORMULARZ TEMATU / TECHNICZNY

<b>DISCIPLINE</b> (dyscyplina)	Artistic Pole <input type="checkbox"/>	Artistic Aerial Hoop <input type="checkbox"/>	Artistic Aerial Pole <input type="checkbox"/>	Artistic Aerial Silks <input type="checkbox"/>
--------------------------------	--	---	---	--

<b>Performer(s):</b> <small>występujący</small>	<b>Date:</b> <small>data</small>
--	-------------------------------------

<b>Country:</b> <small>kraj</small>	<b>Region:</b> <small>region</small>	<b>Federation:</b> <small>federacja</small>
--	---	--

<b>Division:</b> <small>sekcja</small>	<b>Category:</b> <small>kategoria</small>
---	--

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

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

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

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

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

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

**IF ARTISTIC POLE: USTAWIENIE RUR NA ARTISTIC POLE: Z punktu widzenia sędziego / widza**

**POLES: Please confirm the configuration of your poles (spinning or static) FROM THE VIEW OF THE JUDGES/AUDIENCE**

<b>Left pole</b> <small>Lewa rura:</small>	<b>Right pole</b> <small>Prawa rura:</small>
--	--

**IF ARTISTIC AERIAL HOOP: Proszę podać rozmiar i zawieszenie koła**

**Please confirm the specifications of your Hoop (height, size of hoop)**

90cm Hoop <input type="checkbox"/>	95cm Hoop <input type="checkbox"/>	100cm Hoop <input type="checkbox"/>	140cm Height <input type="checkbox"/>	170cm Height <input type="checkbox"/>	200cm Height <input type="checkbox"/>
------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

**By ticking the boxes I/we confirm that:** zaznaczając potwierdź **By ticking the boxes I/we confirm that my/our performance:** zaznacz i potwierdź

<input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of my / our costume <small>załączone zdjęcia kostiumu</small> <input type="checkbox"/> I/we added photo(s) of props <small>załączone zdjęcia rekwizytów</small> <input type="checkbox"/> I/we added music <small>załączona muzyka</small>	<input type="checkbox"/> does not contain any nudity <small>nie zawiera nagości</small> <input type="checkbox"/> does not contain weapons or the simulation of weapons <small>nie zawiera broni i symulacji broni</small> <input type="checkbox"/> does not contain anything sexist, racist or homophobic <small>nie zawiera treści seksistowskich, rasistowskich lub homofobicznych</small> <input type="checkbox"/> does not contain any violence or religious connotation <small>nie zawiera przemocy i konotacji religijnych</small> <input type="checkbox"/> is suitable for family viewing <small>jest odpowiedni dla rodzin</small>
--	--

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

# Mistrzostwa Artistic

## *REGUŁY I ZASADY*



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

COPYRIGHT© IPSF Lipiec 2024

Ten dokument jest dokumentem otwartym i może ulegać zmianom.

## Definicje

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

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

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

**Dokument** odnosi się do całego tego dokumentu.

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

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

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

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

**WAPC** odnosi się do World Artistic Pole i Aerial Championship - Mistrzostw Świata Artistic Pole i Aerial

## Kwalifikowalność

### 1. SEKCJA

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

#### 1.1. Amatorzy

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

- Występowała w Pół-Profesjonalistach lub Profesjonalistach w poprzednich latach w narodowych/międzynarodowych zawodach IPSF Artistic z wykorzystaniem danego sprzętu i/lub
- Uplasowała się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Amatorów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach Artistic z wykorzystaniem danego sprzętu i/lub
- Jest lub był instruktorem/nauczycielem/trenerem na sprzęcie, na którym bierze udział zarówno w sporcie, tańcu jak i ogólnie i/lub
- Otrzymywał finansową rekompensatę za występy lub promocję na danym sprzęcie.

#### 1.2. Pół-Profesjoniści

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

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

#### 1.3. Profesjoniści

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

- Kursanci zajęć zaawansowanych i/lub
- Instruktorzy/nauczyciele/trenerzy, zarówno w przeszłości czy obecnie i/lub
- Występujący, którzy brali udział w sekcji Profesjonalistów w jakichkolwiek narodowych/międzynarodowych zawodach IPSF Artistic na danym sprzęcie i/lub

- Są zawodnikami, którzy umiejscowili się dwukrotnie w pierwszej 3 w sekcji Pół-Profesjonalistów w ciągu ostatnich lat w narodowych/Międzynarodowych IPSF zawodach na danym sprzęcie.

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

## 2. KATEGORIE

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

- Juniorzy 14 – 17
- Seniorki 18 – 29
- Seniorki 30 – 39
- Seniorzy 18 – 29
- Seniorki 30 – 39
- Masterzy 40+
- Masterki 40+
- Masterzy 50+ (mogą być podzieleni ze względu na płeć)
- Duety 18+
- Duety Juniorzy (14 – 17)
- Grupy 14+ (3 – 6 występujących, niezależnie od płci i wieku)

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

## 3. WIEK

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

- Juniorzy - Wiek 14 – 17 na dzień WAPC
- Seniorzy - Wiek 18 – 39 na dzień WAPC
- Masterzy 40+ - Wiek 40+ na dzień WAPC
- Masterzy 50+ - Wiek 50+ na dzień WAPC
- Duety – Wiek 18+ na dzień WAPC
- Grupy – wiek 14+ na dzień WAPC

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

## 4. PROCES WYBORU ZAWODNIKA

- 4.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w narodowych zawodach muszą być obywatelami danego kraju lub posiadać status rezydenta. Z wyjątkiem tych, którzy biorą udział w kategorii Open.
- 4.2. Terminy muszą być ściśle przestrzegane. Jeśli zawodnik spóźni się ze złożeniem swojej aplikacji, nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach. Wszyscy zawodnicy, którzy przesyłają spóźnieni swoją muzykę, otrzymają odjęcia punktów.
- 4.3. Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych zawodów.
- 4.4. Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.
- 4.5. Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez weryfikacyjne losowanie.
- 4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:
  - Technicznych problemów z muzyką.

- Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak przewracająca się rura bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskiego sprzętu 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. Wszystkie kategorie profesjonalne muszą być dostępne, aby wykonawcy z danej kategorii mogli wystąpić o miejsce w WPAC nawet jeśli zgłosi się tylko 1 wykonawca.
- 4.8. Zwycięzcami są wykonawcy z najwyższą punktacją w swojej kategorii występów. Jeżeli dwóch wykonawców uzyska tę samą końcową punktację, zwycięzcą zostanie wykonawca z najwyższą liczbą punktów za choreografię. Jeżeli dwóch wykonawców uzyska tę samą końcową punktację za choreografię, zwycięzcą zostanie wykonawca z najwyższą liczbą punktów za prezentację.
- 4.9. Tytuł Narodowego lub Światowego Mistrza w Artistic 20XX lub Open Artistic Champion 20XX (jeśli dostępny) we wszystkich kategoriach będzie tytułem dożywotnim, adekwatnie do sprzętu, na którym występuje zawodnik.
- 4.10. Zawodnik, który zajmie 1 miejsce w kategoriach Profesjonalistów na zawodach IPSF Artistic aprobowanych przez IPSF otrzyma automatyczną kwalifikację. Jeśli zawodnik z pierwszego miejsca nie może wziąć udziału w WAPC z jakiegokolwiek powodu, drugie miejsce (2) zostanie zaproszone jako rezerwowe. IPSF zastrzega sobie prawo do wprowadzenia dodatkowych kryteriów kwalifikacji, które zostaną ogłoszone przed WASC. Jeśli wykonawca zrezygnuje po zamknięciu zgłoszeń do WPAC, zawodnik rezerwowy nie zostanie zaproszony.
- 4.11. Zawodnicy z krajów, które nie mają narodowych kwalifikacji podczas swoich zawodów, mogą uczestniczyć w zawodach Open, aby zakwalifikować się na WAPC. Zawodnik z najwyższym wynikiem ze swojego kraju automatycznie zakwalifikuje się do Światowego Rankingu IPSF. Wykonawca z kraju, który uzyska najwyższą liczbę punktów na koniec sezonu konkursowego, zostanie zaproszony do WPAC.

## Proces Aplikacji

### 5. APLIKACJA WSTĘPNA

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

- 5.1. Wszyscy zgłaszający się zawodnicy muszą:
  - Pobrać formularz aplikacyjny ze strony organizatora zawodów, wypełnić go, podpisać i zwrócić go na adres mailowy podany przez organizatora, przed podanym terminem. Jeśli nie jest on dostępny na stronie, prosimy skontaktować się z organizatorem, aby go uzyskać. Dotyczy to również zawodników, zgłaszających się do kategorii Open.
  - Wpłacić opłatę startową, która jest nierefundowana. Kwota opłaty startowej powinna być na formularzu zgłoszeniowym.
  - Wysłać swoją muzykę w formacie mp3 na adres email podany w aplikacji, przed upływem wyznaczonego terminu.
  - Wysłać formularz tematu / techniczny w terminie podanym przez organizatora. (Patrz Kary sędziego głównego). Wykonawcy mogą zmieniać szablon tematyczny / techniczny między eliminacjami i finałami. Nowe arkusze należy przestać w ciągu godziny od zakończenia eliminacji lub w terminie wyznaczonym przez organizatora zawodów  
*\* Uwaga: Odręczne formularze nie będą akceptowane, chyba że organizator określi to w przypadku zmiany arkusza między eliminacjami i finałami. Podpisy mogą być wpisywane.*
  - Dostarczyć informacje dotyczące płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
- 5.2. Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.
- 5.3. Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą.
- 5.4. Zawodnicy mogą uczestniczyć w narodowych zawodach w danym kraju, jeśli są jego obywatelami / stałymi rezydentami. W przypadku podwójnego obywatelstwa zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WAPC.

- Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przerwy przed taką zmianą.
- 5.5. Aplikacja nie będzie w pełni zakończonym procesem bez spełnienia wszystkich wytycznych i zachowania terminów.

## **6. WYBÓR MUZYKI**

- 6.1. Muzyka zawodnika jest jego prywatnym wyborem; może to być mix wybranej muzyki czy artystów oraz może posiadać tekst.
- 6.2. Muzyka nie może mieć żadnych religijnych ani obraźliwych konotacji. Wulgaryzmy (bez względu na język) są zabronione.
- 6.3. Muzyka musi zostać dostarczona w podanym terminie, inaczej kara punktacyjna zostanie przyznana. Jeśli muzyka nie zostanie dostarczona na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.
- 6.4. Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 lub w formacie określonym przez organizatora, przed upływem terminu podanego przez organizatora i musi być podpisana imieniem i nazwiskiem, dyscypliną, sekcją oraz kategorią zawodnika.
- 6.5. Kopia na płycie CD lub USB powinna być wyraźnie podpisana nazwiskiem, imieniem zawodnika oraz kategorią i dostarczona przy rejestracji. Niedotrzymanie powyższych może skutkować wykluczeniem zawodnika z zawodów.

## **7. TEMAT / FORMULARZ TECHNICZNY**

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

## **Proces Rejestracji**

### **8. REJESTRACJA ZAWODNIKA**

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

- 8.1. Wszyscy zawodnicy muszą się stawić i zarejestrować w czasie wyznaczonym przez organizatora. W innym przypadku obowiązuje tylko pozwolenie wydane na piśmie.
- 8.2. Wszyscy zawodnicy, wliczając duety, muszą okazać dokument obywatelstwa lub rezydentury lub wizy pozwalającej na pracę z kraju, którego są reprezentantami (lub reprezentują w przypadku kategorii Otwartej).
- 8.3. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę poniższych podczas rejestracji:
- Zasady i Regulacje zostały zaakceptowane.



- Kod Etyki IPSF został przeczytany, zaakceptowany i zawodnik zobowiązuje się zachowywać w sposób godny profesjonalnego sportowca.
- Wszystkie koszty poniesione przez zawodnika są w gestii sportowca, nie organizatora.
- Zrzekają się prawa do wizerunku i wyrażają zgodę na wykorzystanie zdjęć do promocji sportów pole i aerial na całym świecie przez IPSF i/lub narodowe federacje zrzeszone w IPSF. Zawodnicy nie otrzymają żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonywane podczas imprezy.
- Wyrażają zgodę na udzielanie wywiadów, bycie filmowanym i fotografowanym przez media zatwierdzone przez organizatora.
- Na przystąpienie do Narodowych lub Otwartych Mistrzostw na własne ryzyko. Wszelkie wypadki czy kontuzje, które mogą wystąpić, są gestii zawodnika, nie organizatora czy IPSF.
- Szanować i pilnować czasu swojej próby i występu.
- Być obecnym podczas ceremonii wręczenia medali, chyba, że nieobecność wynika z powodów medycznych.
- Jeśli zawodnik nie weźmie udziału w ceremonii medalowej bez wyraźnego powodu (testy antydopingowe, medyczna interwencja czy śmierć członka rodziny) i zajmie miejsce w pierwszej 3, wówczas zostanie zdyskwalifikowany, a medal zostanie przyznany kolejnemu zawodnikowi.
- Jeśli zawodnik ma udokumentowany powód nieobecności (testy antydopingowe, medyczna interwencja czy śmierć członka rodziny), zawodnik z drużyny lub trener IPSF może odebrać za niego medal i będzie musiał spełnić wymogi dotyczące dresów.

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

## **Występ**

Poniższe reguły dotyczą zawodów regionalnych, eliminacji i finałów.

### **9. CZAS WYSTĘPU**

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

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

### **10. TEMAT**

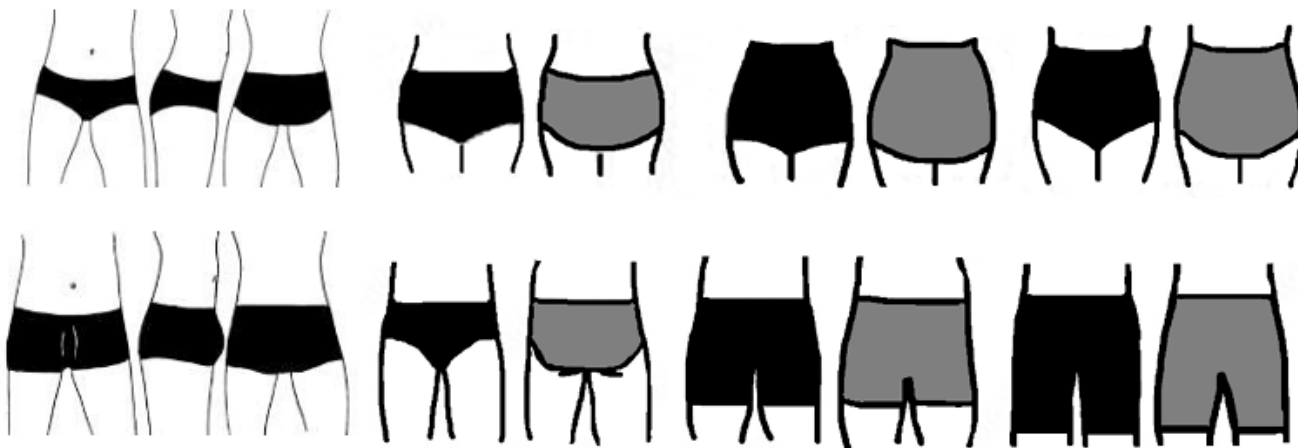
Wszystkie tematy muszą być zatwierdzone przez Master Sędziego na dwa (2) tygodnie przed zawodami chyba, że jest to podane inaczej przez organizatora. Tematy uznane za nieodpowiednie lub sprzeczne z wytycznymi etyki IPSF zostaną niezaakceptowane. Prosimy pamiętać, że zawody są konkursem przyjaznym dla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

### **11. KOSTIUM**

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

- 11.1. Dwuczęściowy lub wycięty trykot jest dozwolony dla wszystkich zawodników; jednoczęściowy dół jest dostępny tylko dla mężczyzn.
- 11.2. Górna część kostiumu musi w pełni okrywać obszar biustu u kobiet i nie może ukazywać zbyt mocno dekoltu.
- 11.3. Niższa krawędź dołu stroju nie może być wyżej niż najniższa linia bioder z przodu (gdzie udo spotyka się z biodrami) i musi w pełni zakrywać kości miednicy. Strój musi zakrywać całkowicie obszar pośladków.
- 11.4. Spodenki muszą zakrywać pośladki. Oto kilka przykładów odpowiedniego zakrycia:





- 11.5. Długie szorty, legginsy lub spodnie mogą być noszone, sukienki również są dozwolone. W legginsach dozwolone są wycięcia wzdłuż nogawki w celu zapewnienia bezpieczeństwa.
- 11.6. Buty: zawodnik może występować zarówno w baletkach lub w butach gimnastycznych/do tańca, ochraniaczach stóp/baletkach/trampkach. Szpilki czy wysokie buty są zabronione. Inne obuwie może być noszone według uznania sędziego głównego.
- 11.7. Kostium nie może zawierać:
- Bielizny.
  - Przezroczyste ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i pośladków. Elementy ubioru, które dają iluzję bielizny lub nagości, są zabronione.
  - Materiały koronkowe i siateczkowe są dozwolone, pod warunkiem, że nie sugerują nagości i nie dają iluzji bielizny.
  - Części metalowe.
  - Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
  - Olejek czy balsam na jakąkolwiek część ciała.
- 11.8. Zewnętrzny kostium, taki jak kurtka, marynarka, peleryna czy czapka mogą być zdjęte, pod warunkiem, że występujący jest pod spodem odpowiednio ubrany. Nieprzestrzeganie tych reguł może skutkować dyskwalifikacją.
- 11.9. Kostium musi być wolny od logo sponsorów.
- 11.10. Niedozwolone są tatuaże ofensywne: symbole wyższości i rasizmu lub obraźliwe obrazy przemocy. Niewłaściwe tatuaże muszą być przykryte zwykłym bandażem. Makijaż tatuażu jest niedozwolony.
- 11.11. Podczas ceremonii wręczenia medalu na scenę nie można wkładać żadnych toreb / plecaków. Podczas ceremonii medalowej należy nosić dres.
- 11.12. Wszyscy wykonawcy i ich trenerzy zarejestrowani w IPSF muszą mieć dresy zgodnie z wymaganiami określonymi poniżej:
- Dresy narodowe, noszone podczas WAPC muszą spełniać określone kryteria zawarte w Dodatku o Dresach, wyszczególnionego jako odrębny dokument. Proszę odnieść się do tego dokumentu aby poznać zasady i regulacje dotyczące dresów.

## 12. REKWIZYTY

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

- 12.1. Wszelkie akcesoria i / lub rekwizyty, które mogą zagrozić bezpieczeństwu wykonawcy lub sprzętu, są niedozwolone. W razie wątpliwości prosimy o kontakt z organizatorami.
- 12.2. Rekwizyty będą niefunkcjonalne - 1 za nieprawidłowe działanie – uszkodzenie itp.
- 12.3. Jeśli ludzie będą wykorzystywani jako rekwizyty, wykonawca musi podać w Arkuszu Tematycznym / Technicznym zakres, w jakim będą wykorzystani, oraz sposób, w jaki dodają oni do opowiadanej historii. Nie więcej niż 3 osoby oprócz wykonawcy będą używane jako „rekwizyty”. Rekwizyty ludzkie nie mogą dotyczyć sprzętu podczas występu.

Ludzkie rekwizyty mogą pomóc wykonawcy (wykonawcom) bez kontaktu ze sprzętem lub podnoszenia wykonawcy (wykonawców), a czas pomocy jest ograniczony do 45 sekund bez kary (patrz kary dla sędziego Mater). Czas pomocy definiowany jest jako każdy moment, kiedy przynajmniej jeden ludzki rekwizyt pousza się po scenie, obojętnie czy jest w interakcji z występującym(-mi), czy nie. Sędzia Główny zastrzega sobie prawo do niedopuszczenia ludzkich rekwizytów, jeśli rekwizyty ludzkie nie biorą czynnego udziału w historii. Ludzki rekwizyt musi mieć ukończone przynajmniej 10 lat na pierwszy dzień WPAC. Grupom nie wolno używać rekwizytów ludzkich. Rewkwizyty ludzkie muszą podlegać tym samym zasadom i regulacjom dotyczącym kostiumów, co wykonawcy.

- 12.4. Żadna broń lub rekwizyty imitujące broń nie są dozwolone jako rekwizyty. Renderowanie broni jest niedozwolone (tj. broni zabawkowej, łuku i strzały itp.). Broń można jednak przedstawić tylko przy użyciu ludzkiego ciała.
- 12.5. Ciecze nie są dozwolone - woda może być używana, o ile znajduje się w szczelnym, niefamiwym pojemniku (plastik).
- 12.6. Biorąc pod uwagę rekwizyty „lustrzane”: Zdjęcie lustra należy przesłać do sędziego głównego w celu zatwierdzenia z motywem / arkuszem technicznym. Lustro musi być lustrem opartym na ramie, które może stać samodzielnie - nie opierać się o ścianę, rurę itp. - należy podać wyjaśnienie funkcji lustro w kawałku oraz opis tego, czym jest lustro wykonane również z (porcelana, szkło, obramowania drewna itp.).
- 12.7. Nie dozwolone:
  - Szkło
  - Konfetti
  - Kartoniki z brokatem
  - Żadne rekwizyty nie mogą mieć połączenia z kontaktami/systemem elektrycznym pomieszczenia.
  - Brak rekwizytów wymagających podłączenia do systemu zasilania/energii elektrycznej obiektu.
- 12.8. Jedynym dozwolonym na scenie urządzeniem powietrznym jest to, na którym odbywa się rywalizacja. Nie jest dozwolony żaden inny sprzęt powietrzny. Urządzenie powietrzne jest definiowane jako każdy element wyposażenia, który pozwala wykonawcy na zawieszenie się w powietrzu w jakiś sposób. Przykłady urządzeń powietrznych, których nie można używać jako rekwizytu, obejmują (ale nie ograniczają się do):
  - “Fabpole”
  - “Lollipop Pole”
  - “Loops” lub “Circus loops”
  - Hammock lub silks, itd.
  - Mouthpiece lub “Iron Jaw”
  - Jakikolwiek sprzęt do zawieszenia (np. na włosach)

### **13. WŁOSY I MAKIJAŻ**

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

### **14. GRIPY**

- 14.1. Każdy środek zwiększający przyczepność może być używany, oprócz środków zakazanych na liście dostępnej na stronie IPSF. Proszę zapamiętać, że żaden produkt NIE MOŻE być nakładany na sprzęt. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika. Proszę odnieść się do strony IPSF, po pełną listę środków.
- 14.2. Gripy na bazie żywicy są dozwolone wyłącznie w przypadku akrobacji na szarfach powietrznych

### **15. RURY**

- 15.1 Rurami na zawody są mosiężne rury, szerokości 45mm, cztery (4) metry wykorzystywanej wysokości i wykonane z jednego kawałka.
- 15.2 Wszyscy zawodnicy muszą wybrać konfigurację rur. Musi być ona wskazana w aplikacji.
- 15.3 Czyszczenie rur:
  - Wszystkie rury muszą być czyszczone przed każdym zawodnikiem przez minimum dwie (2) osoby czyszczące (jedna lub dwie osoby na rurę). Rury powinny być czyszczone całościowo; najpierw mokrą szmatką z płynem odtłuszczającym, potem suchą szmatką/ręcznikiem.
  - Zawodnicy mogą sprawdzić rury przed rozpoczęciem występu i mogą poprosić o ponowne czyszczenie.

- Zawodnicy mogą czyścić rury samemu, jeśli mają taką potrzebę, jednak muszą używać produktów czyszczących dostarczonych przez organizatora.
- Zabronione jest czyszczenie rur własnymi produktami do czyszczenia. Wyjątkiem są ciężkie alergie, które muszą być udokumentowane medycznie.
- Wszystkie informacje artystyczne zostaną przekazane przez organizatora konkursu.

## **16. KOŁA**

- 16.1 Zawodnicze koła cyrkowe zrobione są z rury metalowej o średnicy 25mm.
- 16.2 Dostępne są koła o 3 średnicach do wyboru dla zawodników: 90cm, 95cm i 100cm.
- 16.3 Minimalna waga koła to 4,7kg.
- 16.4 Powierzchnia koła musi być malowana proszkowo. Oklejanie taśmą lub innymi specyfikami nie jest dozwolone na powierzchnię koła. Koło będzie czyszczone po każdym zawodniku.
- 16.5 Wysokość zawieszenia koła dostarczone przez Organizatora będzie 140cm, 170cm i 200cm, mierzone od podłogi do dolnej belki koła. Zawodnik/występujący jest zobowiązany do podania wysokości i rozmiaru koła w swojej aplikacji (I w arkuszu tematu/technicznym). Na zorganizowanej próbie zawodnik może potwierdzić swój wybór wysokości. Koło musi być na wysokości minimum podbródka zawodnika, jako mierzone od podłogi. Dla duetów oraz grup, podbródek najwyższego występującego brany jest pod uwagę.
- 16.6 Koło będzie zawieszane na dwóch uszach na pasach o długości 80cm, do jednego punktu zawieszenia. Proszę zapoznać się z Normami Sprzętu IPSF dla najnowszych informacji dotyczących zawieszenia.
- 16.7 Wszystkie informacje dotyczące koła będą dostarczane przez Organizatora.
- 16.8 Czyszczenie koła:
- Koło zostanie wyczyszczone przed każdym występem. Obręcz zostanie wyczyszczona w całości; najpierw odtłuszczaczem, a następnie suchym ręcznikiem/szmatką.
  - Wykonawcy mogą sprawdzić obręcz i jej wysokość przed występem i mogą poprosić o drugie czyszczenie lub korektę wysokości.
  - Wykonawcy mogą sami wyczyścić koło jeśli wolą, ale muszą używać środków czyszczących dostarczonych przez organizatora.
  - Wykonawcom nie wolno czyścić obręczy własnymi środkami czyszczącymi. Jedynym wyjątkiem od tej reguły są poważne alergie, w przypadku których należy przedstawić dokumentację medyczną.
- 16.9 Scena dla koła: Scena musi mieć co najmniej trzy (3) metry wolnej przestrzeni przed, z boku i za kołem.

## **17. AERIAL POLE**

- 17.1 Aerial Pole to rura o średnicy 45 mm pokryta gumą neoprenową lub silikonem, wykonana z nie więcej niż dwóch części i mające trzy (3) metry wysokości użytkowej.
- 17.2 Aerial Pole będzie zawieszony w jednym punkcie mocowania, za pomocą paska o długości 40 cm. Aby uzyskać najnowsze informacje na temat olinowania, zapoznaj się z najnowszymi normami IPSF dotyczącymi sprzętu.
- 17.3 Aerial Pole będzie zawieszony w jednym punkcie mocowania. Aby uzyskać najnowsze informacje na temat olinowania, zapoznaj się z najnowszymi normami IPSF dotyczącymi sprzętu.
- 17.4 Czyszczenie Aerial Pole:
- Aerial Pole zostanie wyczyszczony przed każdym występem. Aerial Pole zostanie całkowicie wyczyszczony; najpierw odtłuszczaczem, a następnie suchym ręcznikiem/szmatką.
  - Wykonawcy mogą sprawdzić Aerial Pole i jego wysokość przed występem i mogą poprosić o drugie czyszczenie.
  - Wykonawcy mogą sami wyczyścić Aerial Pole jeśli wolą, ale muszą używać środków czyszczących dostarczonych przez organizatora.
- 17.5 Wykonawcom zabrania się czyszczenia Aerial Pole własnymi środkami czyszczącymi. Wyjątkiem od reguły są poważne alergie, w przypadku których należy przedstawić dokumentację medyczną.
- 17.6 Wszystkie informacje dotyczące Aerial Pole i związane z działalnością artystyczną zostaną przekazane przez organizatora zawodów.

## **18. AERIAL SILKS**

- 18.1 Szarfy do akrobacji mają długość 10–12 m i szerokość 150–180 cm.
- 18.2 Szarfy do akrobacji będą zawieszane w jednym punkcie mocowania. Zapoznaj się z najnowszymi normami IPSF Apparatus Norms, aby uzyskać najnowsze informacje na temat mocowania, a także bardziej szczegółowe informacje dotyczące materiału itp.
- 18.3 Wykonawcy mogą przynieść własne szarfy w wybranym przez siebie kolorze i o wybranej przez siebie rozciągłości. Należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:
  - Wykonawcy muszą dostarczyć certyfikowaną ósemkę ze stopu aluminium do przymocowania szarf. Wykonawcy muszą dostarczyć dowód certyfikacji ósemki. Ósemka będzie sprawdzana na każdym zawodach, aby upewnić się, że nadaje się do użytku (nie jest zużyta ani pęknięta).
  - Jedwabie będą sprawdzane na każdym konkursie, aby upewnić się, że nadają się do użytku (nie są podarte, że tkanina jest odpowiednia (rozciągliwa w wielu kierunkach, jak w przypadku tkaniny trilobalnej), że jest prawidłowo zawiązana wokół ósemki, że długość i szerokość są prawidłowe).
  - Wykonawca będzie zobowiązany podpisać oświadczenie zwalniające IPSF i jej Narodową Federację z jakiegokolwiek odpowiedzialności za ich własny sprzęt.
- 18.4 Organizatorzy zapewnią szarfy w jednolitym kolorze według własnego wyboru w przypadku, gdy wykonawca nie będzie w stanie przynieść własnych szarf lub nie będzie miał jedwabii spełniających wymagania określone powyżej. Organizatorzy konkursu będą rotować szarfy, aby zapewnić wystarczająco dużo czasu na ich wyczyszczenie.
- 18.5 Czyszczenie szarf dostarczonych przez organizatora:
  - Szarfa zostanie wyczyszczona po zakończeniu występu każdego wykonawcy. Szarfa zostanie całkowicie wyczyszczona środkiem antybakteryjnym i pozostawiony do wyschnięcia na powietrzu przed następnym użyciem.
- 18.6 Wykonawcom zabrania się czyszczenia jedwabii powietrznych dostarczonych przez organizatorów konkursu za pomocą ich własnych środków czyszczących. Wyjątkiem od tej reguły są poważne alergie, w których przypadku należy dostarczyć dokumentację medyczną.
- 18.7 Wszystkie szarfy i informacje związane z działalnością artystyczną zostaną przekazane przez organizatora.

## **19. FILMOWANIE**

- 19.1 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.
- 19.2 Wszyscy zawodnicy wyrażają zgodę na wywiady, filmowanie czy fotografowanie przez wszystkie media aprobowane przez IPSF.
- 19.3 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.).
- 19.4 Filmowanie i fotografowanie nie są dozwolone w przebieralniach, chyba że jest wykonywane za wyraźną zgodą organizatora.
- 19.5 Wszystkie fotografie i filmy pozostają własnością organizatora.

## **Sędziowanie**

### **20. SĘDZIOWANIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI**

- 20.1 Ocenianie dodawane przez kolektora.
- 20.2 Punkty są wydawane na koniec zawodów.
- 20.3 Sędziowie muszą być oddzieleni od publiczności i występujących przez cały czas.
- 20.4 Sędziowie i zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli zostaną przyłapani na rozmowie na jakikolwiek temat, podczas trwania zawodów.
- 20.5 Sędziowie nie mogą konkurować w tym samym roku, w którym oceniają. Podobnie sędziowie nie mogą być

trenerami uznanymi przez IPSF na zawodach w tym samym roku, w którym oceniają. Organizatorzy zawodów / członkowie komitetu federacyjnego nie mogą konkurować, oceniać ani być trenerem uznanym przez IPSF podczas zawodów, które organizują (chyba, że okoliczności łagodzące zostaną przedstawione zarządowi IPSF na piśmie).

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

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

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

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

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

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

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

## 21. DYSKWALIFIKACJA

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

- 21.1 Żadne kulturowe czy religijne nawiązanie nie będzie tolerowane.
- 21.2 Żadna profanacja nie będzie dozwolona.
- 21.3 Żadna broń lub rekwizyty, które są używane do oznaczania broni nie będą dozwolone. Żadna przemoc na scenie nie będzie dozwolona.
- 21.4 Żaden ogień nie jest dozwolony. Używanie gaśnicy jako rekwizytu nie jest dozwolone.
- 21.5 Proszę zanotować, że we wszystkich pomieszczeniach na zawody IPSF obowiązuje zakaz palenia. Palenie jest również zakazane w odległości do 100m od miejsca zawodów.
- 21.6 Substancje zakazane lub podlegające regulacjom są zakazane.
- 21.7 Złamanie zasad, regulacji i Kodu Etyki.
- 21.8 Poświadczenie nieprawdy lub podanie niepełnej informacji w formularzu aplikacyjnym.
- 21.9 Świadome dotykanie mocowania lub kratownicy scenicznej podczas występu. Dotyczy to również świadomego dotykania tła na scenie podczas wykonywania układu, bocznych banerów/ścian i otoczki dookoła sceny (linii

oddzielającej).

- 21.10 Niedozwolona choreografia czy kostium.
- 21.11 Przybycie spóźnionym na rejestrację i próby bez ważnego powodu lub brak uczestnictwa w ceremonii otwarcia bez pisemnej zgody Organizatora).
- 21.12 Przybycie spóźnionym za kulisy przed występem.
- 21.13 Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi.
- 21.14 Niesportowe zachowanie lub przysporzenie złej reputacji zawodom, Organizatorowi czy IPSF.
- 21.15 Zagrożenie życia lub zdrowia zawodnika, sędziego czy widza.
- 21.16 Używanie zabronionych gripów.
- 21.17 Bezpośredni kontakt z gronem sędziowskim podczas zawodów lub bezpośrednia czy pośrednia dyskusja na temat decyzji sędziowskich podczas lub po zawodach.
- 21.18 Używanie wulgarnego języka lub gestów wobec każdego oficjela IPSF.
- 21.19 Brak przesłania Formularza dotyczącego Tematu / Technicznego powyżej 5 dni opóźnienia.

## **22. WYNIKI**

- 22.1. Wszystkie wyniki są zebrane przez komputer.
- 22.2. Wyniki będą ogłoszona na koniec zawodów. Wykonawcy otrzymają zestawienie swoich wyników tylko z poszczególnych sekcji. Wykonawca jest odpowiedzialny za odebranie paska z wynikami. Wszystkie paski z wynikami, które nie zostaną odebrane do końca zawodów, zostaną zniszczone.
- 22.3. Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii wręczenia medali.
- 22.4. Wszyscy zawodnicy, którzy zakwalifikowali się na WAPC, będą wymienieni na stronie IPSF, w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin.

## **23. NAGRODY**

- 23.1 Na Mistrzostwach Narodowych każdy wykonawca występuje o tytuł Narodowego Mistrza Artystycznego 20XX, ponieważ odnosi się on do konkretnego urzędnika, na którym startował. Na Mistrzostwach Otwartych każdy wykonawca występuje o tytuł Otwartego Mistrza Artystycznego 20XX, ponieważ odnosi się on do konkretnego urzędnika, na którym startował. Na Mistrzostwach Świata każdy wykonawca występuje o tytuł Światowego Mistrza Artystycznego 20XX, ponieważ odnosi się on do konkretnego urzędnika, na którym startował.
- 23.2 Tylko sportowe buty treningowe, skarpetki lub gołe stopy są dozwolone na scenę podczas ceremonii medalowej.

## **Prawa i Obowiązki**

### **24. PRAWA I OBOWIĄZKI WYSTĘPUJĄCEGO**

- 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 są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.
- 24.5 Wszyscy zawodnicy są w pełni odpowiedzialni za swój stan zdrowia, który umożliwia im występowanie. Aby zapobiec kontuzjom i urazom, zawodnicy nie mogą wybierać elementów, które nie są wystarczająco wyćwiczone i nie czują się w nich pewnie.
- 24.6 Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.
- 24.7 Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.
- 24.8 Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.
- 24.9 Zawodnicy, którzy biorą udział w międzynarodowych otwartych zawodach zobowiązani są do zakupu Wizy, umożliwiającej wjazd na teren kraju, w którym odbywają się mistrzostwa. Jeśli zawodnik potrzebuje wsparcia w tej sprawie, prosimy skontaktować się z organizatorem.



- 24.10 Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF: [www.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org).
- 24.11 Podczas eliminacji i finałów:
- Zawodnicy muszą występować w swojej kategorii płci, z wyjątkiem kategorii Duety i kategorii, która jest mieszana.
  - Zawodnik musi czekać przed sceną, a na scenę może wejść tylko po zapowiedzi.
- 24.12. Ostatecznie obowiązkiem sportowca/wykonawcy jest zapewnienie przestrzegania wszystkich zasad i przepisów. Jeśli zaistnieje zasada, która została naruszona, ale nie została wyegzekwowana podczas procesu sprawdzania Sędziego Głównego/Sędziego Głównego, zawodnikowi/wykonawcy nadal może zostać potrącona kara za naruszenie tego przepisu podczas zawodów

## **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.ipsfsports.org](http://www.ipsfsports.org).
- 25.2. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.3. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulacje lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii 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. Sprawdzić zamontowanie sprzętu i je przetestować.
- 25.11. Udostępnić możliwość próby sprzętu dla zawodników przed rozpoczęciem zawodów.
- 25.12. Zorganizować czyszczenie sprzętu przed każdym występem.
- 25.13. Zapewnić komisję sędziowską wraz ze wszystkimi niezbędnymi informacjami na temat zawodów.
- 25.14. Zapewnić tymczasową opiekę pierwszej pomocy na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń.
- 25.15. Zapoznać się z Formularzem Tematu / Technicznym i ustalić czy kostium, rekwizyt, obuwie czy jakakolwiek inna część występu nie zniszczy rury czy sceny. Następnie do Organizatora należy ustalenie szczegółów z Sędzią Głównym.

## **26. TRENERZY**

- 26.1. Aby zostać trenerem zarejestrowanym w IPSF, trener musi ukończyć co najmniej kurs Kodeksu Punktów odpowiedni dla urzędnika, na którym trenuje (tj. jeśli trenuje Aerial Hoop, trener musi ukończyć kurs Kodeksu Punktów Aerial Hoop w roku zawodów), a także kwalifikacja z anatomii (która obejmuje rozgrzewkę i zakończenie zajęć, a kurs obejmuje egzamin – może to być kurs uniwersytecki lub IPSF Kurs anatomii, fizjologii i biomechaniki). Gorąco polecamy także kurs trenerski. Trener powinien następnie przedłożyć te kwalifikacje IPSF i będzie zobowiązany do uiszczenia opłaty rejestracyjnej. Opłata ta obowiązuje za rok.
- 26.2. Wszyscy trenerzy podpisujący karty tematów artystycznych zawodników muszą być trenerami zarejestrowanymi w IPSF. Tylko uznany przez IPSF Trener, który podpisze formularze, będzie uważany za trenera zawodnika i dlatego tylko ten trener będzie mógł skorzystać z tej funkcji i przywilejów towarzyszących temu tytułowi. Trenerzy mogą podpisywać

formularze wyłącznie w tych dyscyplinach, w których posiadają kwalifikacje trenera zarejestrowanego w IPSF (tj. jeśli trener jest zarejestrowany jako trener Aerial Hoop, nie może podpisać formularza zgłoszenia do zawodów z rury lub Aerial Pole).

## **Skargi i Odwołania**

### **27. SKARGI OGÓLNE**

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



## **System Oceniania IPSF**

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

### **Osobisty wynik**

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

### **Wyniki Punktacyjne**

Wyniki dla wszystkich kategorii w dniu finału zostaną ogłoszone podczas ceremonii wręczenia nagród (są one rozłożone w ciągu całego dnia lub odbywają się pod koniec każdego dnia zawodów – prosimy o potwierdzenie u organizatora zawodów, kiedy odbędzie się ceremonia wręczenia nagród, jeśli nie jesteś pewien). Oczekuje się, że wykonawcy będą gotowi do wyjścia na scenę, gdy zostaną wezwani około 15 minut po występie ostatniego wykonawcy. Każda kategoria zostanie zaproszona na scenę, a zwycięzcy zostaną ogłoszeni razem z ich wynikami całkowitymi. Wszystkie wyniki całkowite zostaną również opublikowane na stronie internetowej konkursu, a wykonawcy kwalifikujący się do WPAC w światowym rankingu artystycznym IPSF.

### **Przewodnik po Twoich wynikach**

Proszę zobaczyć formularz oceniania i załączone zasady.

## POLITYKA NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH IPSF

### Cel

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

### Kontekst

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

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

### Oczekiwanie Informowania Organizatora Zawodów

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

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

### IPSF Procedury Powiadamiania

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

### Sankcje

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

## DODATEK 1

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

- Wszystkie rodzaje podnoszeń i balansu z wyciągniętymi rękoma i gdzie podnoszony partner jest głową w górę, są zabronione. Wszystkie rodzaje podnoszeń, gdzie partner jest podnoszony i trzymany ponad poziomem ramion są zabronione.
- Wszystkie podnoszenia z użyciem rury jako pomocy i ułożenie na niej podnoszonych pozycji, są zabronione. Te podnoszenia dozwolone są tylko, jeśli są częścią przejść na rurę, bez utrzymania pozycji.
- Wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie jej/jego, bez kontaktu z rurą, jest zakazane.
- Cała praca, gdzie zawodnik nie jest w kontakcie z rurą, musi być ograniczona do maksymalnie 40 sekund całego czasu występu.
- Salta skrajne i kolejno dwa lub więcej salt bez kontaktu z rurą są zakazane. Skręt definiuje się jako zmiana kierunku ciała podczas salta tj. zawodnik obraca się w dwóch płaszczyznach, zamiast jednej.
- Rotacyjne elementy, włączając skoki, pivoty i piruety, z więcej niż 720° obrotu w punkcie są niedozwolone.

**Kara: Jeśli powyższe zasady nie są przestrzegane, kara -5 pkt. będzie przyznana przez Sędziego Głównego za każdym razem oraz nie będą przyznane punkty za trudność.**

Należy pamiętać, że maksymalnie 3 wykonawców będzie mogło przebywać na urządzeniu w tym samym czasie (zdefiniowane jako wykonawcy niemający kontaktu z podłogą). Jeśli na urządzeniu w danym momencie znajduje się więcej niż 2 wykonawców, ruchy dynamiczne są zabronione. Jeśli ruch dynamiczny jest wykonywany, gdy na urządzeniu znajduje się więcej niż 2 wykonawców, zostanie naliczone potrącenie -5 za każdego wykonawcę znajdującego się na urządzeniu.

## **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 współlistnienie tych dwóch ciał i jest bezpośrednio z FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (wraz z postanowieniami dotyczącymi innych kodów gimnastycznych, wymienionych w tym dokumencie). Pamiętaj, że kary będą zastosowane w przypadku naruszenia. W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

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

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

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

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



C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a>
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>



C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>
C 584	BUTTERFLY	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>
D 146	3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a>
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>

## **OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY**

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

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

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

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

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

Jeżeli zostanie wykonany więcej niż jeden ograniczony element danego typu, ten dodatkowy element zostanie uznany za zabroniony element i spowoduje odjęcie -5 punktów przez Głównego Sędziego.

<b>LIMITED ELEMENTS</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NAME</b>	<b>LINK</b>
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>

A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>
A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>

C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>

D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>
D 224	BALANCE 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>
D 226	BALANCE 2/1TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>
D 264	ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>
D 276	DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>
D 285	FREE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>