

# International Pole and Aerial Sports Federation

## Artistiska Aerial Hoop Mästerskapet

### *Hoop Poängssystem 2022/2023*



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

Copyright © 2021 IPSF

Detta dokument får endast användas av tävlingar som har godkänts av det Internationella Pole Sport Förbundet. Det är ett brott att reproducera eller använda dessa regler utan uttryckligt tillstånd från IPSF.



# Innehållsförteckning

<b>INTRODUKTION</b> .....	<b>4</b>
<b>DIVISIONER</b> .....	<b>4</b>
<b>KATEGORIER</b> .....	<b>4</b>
<b>KOREOGRAFI</b> .....	<b>5</b>
Visuell Effektivitet .....	5
Kreativa Kombinationer .....	5
Kreativ Tolkning .....	5
Flöde .....	6
Musikalisk Tolkning .....	6
Förmågan att framföra en berättelse .....	6
Tema .....	6
Originalitet .....	7
<b>UTFÖRANDE</b> .....	<b>7</b>
Balans av Rörelser .....	7
Uthållighet & Kontroll .....	7
Tekniska färdigheter & Trick .....	7
Linjer & Placeringar .....	8
<b>FRAMFÖRANDE</b> .....	<b>8</b>
Autenticitet .....	8
Energi nivå .....	9
Uthållighet, Lätthet & Enkelhet .....	9
Utstrålning, Elegans & Självförtroende.....	9
<b>UPPTRÄDANDETS HELHET</b> .....	<b>9</b>
Påverkan och Minnesförmåga .....	10
Inspirerande .....	10
<b>POÄNGAVDRAG</b> .....	<b>10</b>
Halkning .....	10
Fall .....	10
Bristande kostym .....	11
Bristande rekvisita .....	11
<b>DUBBEL</b> .....	<b>11</b>
<b>POÄNGTILLDELNING</b> .....	<b>11</b>
<b>ÅTERKOPPLING</b> .....	<b>11</b>
<b>POÄNGKORT</b> .....	<b>12</b>
<b>HUVUDDOMARENS AVDRAG</b> .....	<b>13</b>
<b>TEMA/ TEKNISKT FORMULÄR</b> .....	<b>15</b>
<b>Regler och Föreskrifter</b> .....	<b>17</b>

<b>DEFINITIONER .....</b>	<b>18</b>
<b>BEHÖRIGHET .....</b>	<b>18</b>
1. Divisioner .....	18
2. Kategorier .....	19
3. Ålder .....	19
4. Urvalsprocess .....	19
<b>ANSÖKNINGSPROCESS .....</b>	<b>20</b>
5. Anmälan .....	20
6. Val Av Musik .....	20
7. Tema/Tekniskt Formulär .....	21
<b>REGISTRERINGSPROCESS .....</b>	<b>21</b>
8. Registrering tävlande .....	21
<b>FRAMTRÄDANDE.....</b>	<b>22</b>
9. Rutin Tid – Musik längd .....	22
10. Tema .....	22
11. Kostym .....	22
12. Rekvisita.....	24
13. Smink och Hår .....	24
14. Greppmedel .....	24
15. Scen .....	25
16. Hoops.....	25
17. Filmning .....	25
<b>BEDÖMNING .....</b>	<b>25</b>
18. Domare och bedömningssystem .....	25
19. Diskvalifikation.....	26
20. Resultat.....	27
21. Prisutdelning.....	27
<b>RÄTTIGHETER OCH ANSVAR.....</b>	<b>27</b>
22. Rättigheter och skyldigheter för tävlande .....	27
23. Rättigheter och skyldigheter från arrangören .....	27
<b>KLAGOMÅL .....</b>	<b>28</b>
24. Allmänna Klagomål .....	28
<b><u>IPSF POÄNGSYSTEM</u> .....</b>	<b>29</b>
<b><u>IPSF TÄVLINGAR NO-SHOW POLICY</u>.....</b>	<b>30</b>
<b><u>TILLÄGG 1</u> .....</b>	<b>31</b>
<b>FÖRBJUDNA RÖRELSER OCH AVDRAG: .....</b>	<b>31</b>
FÖRBJUDNA RÖRELSER .....	32
BEGRÄNSADE RÖRELSER .....	38

## Introduktion

IPSF's Artistiska poängsystem är uppdelad i fyra delar, nämligen koreografi, utförande, framförande och helhets presentation. Utövare bedöms i alla fyra sektionerna. Slutresultatet är en kombination av alla 4 delar och den utövaren med högsta poäng är vinnaren. Det är viktigt att den tävlande inkluderar alla dessa sektioner i sin rutin för att tilldelas flest poäng. Den minsta totala poängen som en utövande kan tilldelas är noll (0) och den högsta poängen är hundra (100). Upp till fyrtio (40) poäng delas ut för svårighetsgrad och utförande, & upp till 60 poäng tilldelas prestationen (se avsnittet poängkort för mer information). Det finns inga obligatoriska element, högre poäng ges för bättre artistiskt utförande än den tekniska svårighetsgraden.

Observera att alla IPSF-domare är välutbildade i IPSF's artistiska Aerial Hoop poängsystem; Det bör dock noteras att på grund av karaktären av en artistisk prestation, kan subjektiviteten inte elimineras helt. Domarnas poäng är slutgiltiga.

## Divisioner

- Amatör
- Semi-Professionell
- Professionell

## Kategorier

- Junior (14 – 17)
- Senior Herr (18 - 39)
- Senior Dam (18 - 39)
- Masters 40+ (kan vara herr och dam blandat)
- Dubbel 18+

*Kategorier som erbjuds vid individuella tävlingar bestäms av IPSF.*

Nedan följer en kort sammanfattning av vad domarna letar efter. En detaljerad layout av alla fyra sektionerna finns i detta dokument för att göra det möjligt för tävlande att sätta ihop en framgångsrik tävlingsrutin.

## Koreografi

- Att utföra ett visuellt effektivt uppträdande
- Att vara kreativ med kombinationer.
- Att framföra med flöde och smidighet.
- Att framföra med rytm och anpassa rytmiska element till musiken.
- Att ha ett tema eller känsla/koppling med musiken.
- Att vara originell på, av och runt omkring hoopen.
- Att utföra rörelser med rätt kroppshållning (utan små böjningar i knäna, slarviga fotleder etc.)

## Utförande

- Att utföra rörelser med effektivitet och kontroll.
- Att utföra tekniska rörelser till högsta nivå.
- Att visa raka linjer och rätt kroppsplacering.

## Framförande

- Att framföra med energi.
- Att utföra med lätthet och enkelhet.
- Att framföra med självförtroende.
- Att få publiken och domarna berörda av uppträdandet.

Se Regler och föreskrifter för vägledning om val av musik, hår, smink, kostym och grepphjälpmedel.

Obs! Utövare kommer att straffas om de inte följer IPSF: s regler, föreskrifter och den etiska koden. Dessa straff/avdrag kan delas ut före, under eller efter framförandet och kan även dras av efter att tävlingen avslutats om det bedöms nödvändigt, detta kan då påverka den slutgiltiga placeringen.

## **KOREOGRAFI**

Max 40 poäng kan tilldelas för koreografi. Detta avsnitt bedöms i 8 olika områden:

- Visuell effektivitet
- Kreativa kombinationer
- Kreativ tolkning
- Flöde
- Tolkning av musik
- Förmågan att framföra en berättelse
- Tema
- Originalitet

Domarna kommer att leta efter koreografi som utförs med lätthet och elegans samt kreativitet på och av hoop. Detta avsnitt är uppdelat i följande områden:

### **VISUELL EFFEKTIVITET**

**Definition:** Om ett uppträdande har visuell effektivitet betyder det att den utförande har förmåga att effektivt framföra sitt uppträdande.

Vad domarna tittar efter:

- Tilltalande – Spännande att titta på
- Flöde
- Underhållande
- Emotionell kontakt med publiken
- Ljus, musik, kostym, koreografi och rörelser kombinerat
- Helheten

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

### **KREATIVA KOMBINATIONER**

**Definition – Kreativ:** Skapandet av scen- och / eller hoop-arbete med hjälp av fantasifulla och originella idéer.

**Definition - Kombinationer:** Att sömlöst kombinera två eller fler rörelser tillsammans för att skapa flytande kombinationer på alla tre nivåer av hoopen: under den nedre delen, på den nedre delen, och på den övre delen. Detta inkluderar dans-, scen- och samtliga hoop-rörelser.

Vad domarna tittar efter:

- Kombinationer på alla tre nivåer av hoopen och kombinationer som är annorlunda, intressanta eller originella.
- Kombinationer som har koreograferats kreativt till musiken.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG 5p.

### **KREATIV TOLKNING**

**Definition -Kreativ:** Skapandet av scen- och / eller hoop-arbete med hjälp av fantasifulla och originella idéer.

**Definition – Tolkning:** Förmågan att uttrycka betydelsen av något.

Vad domarna tittar efter:

- Förmågan att förmedla ett tema
- Förmågan att kommunicera ett meddelande, en känsla, idé eller en berättelse på ett originellt sätt

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## FLÖDE

**Definition:** Elegans av en utövers rörelse eller dans. Flöde brukar också kallas kontinuerligt, vilket skulle innebära att flödet eller rörelserna inte stannar upp. En bra dansare har flöde i sina rörelser och ger intrycket att det är enkelt att framföra.

Vad domarna tittar efter:

- Smidiga övergångar mellan steg -
- Smidiga övergångar mellan rörelser på scengolvet
- Sömlösa övergångar mellan hoop-nivåerna.
- Sömlösa övergångar i alla hoop-rörelser.
- Kontroll av flöde.
- Hur flödet används för att passa in med musiken

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## MUSIKALISK TOLKNING

**Definition:** Musikalisk tolkning är samspelet mellan musik, rörelse och kreativitet. Musikalitet i dans har två huvudkomponenter, **öppenhet** och **kreativitet**

**Musikalisk öppenhet:** är förmågan att ta emot, förstå, vara känslig för och ha en förståelse för musikaliska begrepp som rytm, tempo, frasering och stämning.

**Musikalisk kreativitet:** (musikaliskt artisteri) är förmågan att vara ett med musiken, tolka den eller frasera och lägga till dynamiska rörelser som relaterar till musiken även om inget ackompanjemang finns, och att skapa något som är unikt och intressant.

Musikalitet i dans kan då anses vara det mått eller graden som en dansare är mottaglig och kreativ i sin tolkning eller återgivning av musik genom rörelse. Det är en viktig ingrediens i dansarens artisteri.

Vad domarna tittar efter:

- Tolkning av musiken genom rörelser.
- Tolkning av musiken genom kostym.
- Tolkning av musiken genom att använda en rekvisita (om en används).

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## FÖRMÅGAN ATT FRAMFÖRA EN BERÄTTELSE

**Definition:** att berätta en historia - förmedla ett budskap eller mening.

Vad domarna tittar efter:

- Var berättelsen tydlig och fokuserad i uppträdandet?
- Var berättelsen fokuserad/förmedlad under hela uppträdandet?

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## TEMA

**Definition:** En enad eller dominerande idé som är ett återkommande element i den tävlandes rutin. Ett tema som går hand i hand med musiken, kostymen, koreografin och rörelser tillsammans så att konceptet kan förstås av publiken.

Vad domarna tittar efter:

- En tydlig koppling mellan musik och koreografi.
- En visuell kommunikation av temat under hela uppträdandet.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **ORIGINALITET**

**Definition:** Skapandet av scen- och / eller hoop-arbete med hjälp av fantasifulla och originella idéer.

Vad domarna tittar efter:

- Originalitet och / eller fantasi i utövarens koreografi och rörelse
- Originalitet och / eller fantasi i utövarens trick, övergångar och kombinationer på alla tre nivåer av hoopen

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **UTFÖRANDE**

Högst 20 poäng kan tilldelas för utförande. Detta avsnitt bedöms i 4 områden:

- Uthållighet & kontroll
- Balans av rörelser
- Tekniska färdigheter och tricks
- Linjer och placeringar

Domarna kommer att leta efter rörelser som utförs med hög nivå och med korrekta linjer.

Detta avsnitt är uppdelat i följande områden:

### **BALANS AV RÖRELSER**

**Definition - Balans:** Att ha olika rörelser som är jämnt fördelade under framförandet.

Vad domarna tittar efter:

- Förmågan att använda olika rörelser/ verktyg för att berätta sin historia (t ex rörelser på scenen, trick, dans, akrobatik och stillhet)
- Förmågan att använda kostym, rekvisita och utrymme på scenen för att förstärka temat / berättelsen.
- Förmågan att använda alla 3 nivåer av hoopen genom hela framförandet

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

### **UTHÅLLIGHET & KONTROLL**

**Definition - Uthållighet:** Förmågan att upprätthålla långvarig fysisk ansträngning.

**Definition - Kontroll:** Förmågan att kontrollera hela kroppen under uppträdandet och demonstrera medvetenhet i rörelserna hela tiden.

Vad domarna tittar efter:

- Kontroll av samtliga kroppsdelar.
- Balansen inom alla rörelser.
- Kontroll av all rörelse så att koreografi utförs rent

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

### **TEKNISKA FÄRDIGHETER & TRICK**

**Definition:** Kombinera avancerade och / eller nya färdigheter och tricks under hela rutinen på både scen och på alla hoopens nivåer. Rent utförande under hela uppträdandet krävs.

Vad domarna tittar efter:

- Kroppsplacering på och av hoopen som ska utföras med rena linjer
- Rena ingångar/utgångar på tricks och kombinationer
- Rena övergångar mellan hoopens nivåer och från hoop till golv (och vice versa)
- Felfri teknik.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **LINJER & PLACERINGAR**

**Definition - Linjer:** En linje är en term som beskriver positionen av en dansares fullständiga kropp när du utför steg, positioner eller trick. En term som används när man i allmänhet pratar om en utövares linjer. Det betyder att domarna kommer att leta efter den kompletta positionen, från huvud till tår och allt däremellan. När man tittar specifikt på fotens linje tittar man på kopplingen och form mellan nyckelfästena av placering för tårna, vristen, fotens form och hur den placeras i förhållandet till vaden. Samma princip används för att se linjerna på benen och armarna.

**Definition - Placeringar:** Placeringar hänvisar till där hela kroppen eller delar av kroppen befinner sig inom hoopens nivåer och utanför hoopen.

Vad domarna tittar efter:

- Fötter som sträcks ut från vristen igenom till tån vid alla tidpunkter (utom när avsiktligt böjd)
- Inga konstiga vridningar av fotleden
- Armar och ben fullt utsträckta & raka
- Korrekt hållning genom att bröstet lyfts, ryggen är rak, huvudet lyfts och axlarna är borta från öronen.
- Kroppsplacering in och ut ur rörelsen.
- Flöde och kontroll av kroppsplacering.
- Korrekt placering av kroppen som krävs för rörelsen som genomförs.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **FRAMFÖRANDE**

Högst 20 poäng kan tilldelas för framförande. Detta avsnitt bedömer 4 områden:

- Autenticitet
- Energinivå
- Uthållighet: lätthet och enkelhet.
- Utstrålning, elegans och självförtroende

Domarna kommer att leta efter ett framförande som visar en hög nivå av självförtroende, att publiken och domarna blir berörda av uppträdandet. Utövaren måste kunna upprätthålla en hög energinivå genom sin rutin oavsett hur snabb eller långsam musiken är.

Detta avsnitt är uppdelat i följande områden:

### **AUTENTICITET**

**Definition – Äkthet/Autenticitet:** uppriktigt, verkligen vad något sägs vara; äkta.

Vad domarna tittar efter:

- Framförde utövaren att de kände/trodde på sin berättelse?
- Var utövaren engagerad i varje rörelse och gest?
- Fick utövaren dig att tro på sin historia?

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.



## **ENERGI NIVÅ**

**Definition:** Ett danselement som fokuserar på vikten, strukturen och flödet av en rörelse; till exempel sväva, gunga, plötslig, mjuk, skarp, slående, vibrerande och explosiv är alla nödvändiga för en framgångsrik rutin.

Vad domarna tittar efter:

- Den kraftfulla kontrollen av rörelsen när utövare har kontroll över hela kroppen i förhållande till musiken.
- Balans och variation under hela rutinen.
- Konsekvent energinivå.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **UTHÅLLIGHET, LÄTTHET & ENKELHET**

**Definition:** Förmågan att göra så rutinen ser enkel ut genom hela framträdandet och samtidigt visa höga nivåer av energi och uthållighet.

Vad domarna tittar efter:

- Kontinuerlig energi genom hela rutinen.
- Att utövaren inte visar trötthet under rutinen.
- Ett avbrott från flöde eller musikalitet på grund av bristande uthållighet.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **UTSTRÅLNING, ELEGANS & SJÄLVFÖRTROENDE**

**Definition - Utstrålning:** Förmågan att utstråla utövarens inre känsla genom hela framträdandet.

**Definition - Elegans:** Förmågan att hålla sig lugn och graciös under hela uppträdandet.

**Definition - Självförtroende:** Förmågan att utföra sin rutin med lätthet & visa självsäkerhet i varje steg utövaren tar.

Vad domarna tittar efter:

- Att nivån på självförtroende upprätthålls på hög nivå och inte tappas under rutinen.
- Att utövaren behåller sitt lugn oavsett problem som kan inträffa.
- Att utövaren inte visar nerver och är graciös i rutinens helhet.

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 5p.

## **UPPTRÄDANDETS HELHET**

Högst 20 poäng kommer att tilldelas för den övergripande presentationen av rutinen. Detta avsnitt bedöms i 2 områden:

- Påverkan och minnesförmåga
- Inspirerande

Domarna kommer att leta efter en prestation som ger ett varaktigt intryck och / eller är inspirerande på något sätt. Detta avsnitt är uppdelad i följande områden:

## **PÅVERKAN OCH MINNESFÖRMÅGA**

**Definition:** En prestation som berör eller påverkar domarna, och som lämnar ett positivt varaktigt minne.

Vad domarna tittar efter:

- Tankeväckande koreografi
- En rutin som är annorlunda på ett kreativt, trick, musik och/eller koreografiskt sätt
- Något som är nytt eller har anpassats på ett annat sätt för att ge ett varaktigt intryck

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 10p.

## **INSPIRERANDE**

**Definition:** En rutin som ger kreativ inspiration.

Vad domarna tittar efter:

- En rutin som är inflytelserik på något sätt
- En rutin som lämnar ett varaktigt intryck för publiken

MAXIMAL TILLDELAD POÄNG - 10p.

## **POÄNGAVDRAG**

Avdrag som ges per fel som sker under rutinen. Detta avsnitt bedöms i 4 områden:

- Halkning
- Fall
- Problem med kostymen
- Problem med rekvisitan

Domarna gör avdrag för uppenbara fel.

Detta avsnitt är uppdelad i följande områden:

### **HALKNING**

**Definition:** En uppenbar halkning/glidning av händer eller ben, vilket resulterar i ett avbrott i rörelseflödet.

Vad domarna tittar efter:

- Ett ben eller kroppsdel som halkar och orsakar avbrott i flödet.
- Halkningar måste vara uppenbara. Avdrag kommer inte att göras för justeringar.

POÄNG AVDRAG PER GÅNG- -1 pt

### **FALL**

**Definition:** Ett uppenbart fall från hoopen till golvet, eller från en golvbaserad position till scengolvet. Detta kan vara från varje position eller nivå på/av hoopen

Vad domarna tittar efter:

- När en utövare behöver återfå sin balans genom att placera händerna på golvet för att rädda sig från fallet.
- Fallet måste vara uppenbart.

POÄNG AVDRAG PER GÅNG- -3 pt

## **BRISTANDE KOSTYM**

**Definition:** En bristande kostym är när en del av kostymen av misstag faller ner, faller av eller blir avslöjande och / eller oanständig.

Vad domarna tittar efter:

- Kostym som håller sig på plats.
- Inget avslöjande av genitalier.

**POÄNG AVDRAG PER GÅNG- -3 pt**

## **BRISTANDE REKVISITA**

**Definition:** Bristande rekvisita är när det uppstår problem med rekvisitan eller att rekvisitan går sönder under rutinen.

Vad domarna tittar efter:

- Rekvisita som fungerar korrekt
- Rekvisita som är lätt att städa/plocka undan från scenen efter framförandet

**POÄNG AVDRAG PER GÅNG- -1 pt**

## **DUBBEL**

Tävlande i Dubbel kommer att utvärderas enligt samma kriterier som ovan. Båda utövarna kommer att bedömas i kombination enligt kriterierna.

## **POÄNGTILLDELNING**

I varje avsnitt (med undantag för avdrag) kommer utövare att tilldelas poäng baserat på den övergripande majoriteten av rutinen.

Bedömningsguiden är som följer:

0 =Obefintlig	Icke-existerande, mindre än 10% av rutinen
1 =Knapert	Nästan icke-existerande, mindre än 20% av rutinen
2 = Lite	En liten mängd, mellan 20% -40% av rutinen
3 = Medel	Ganska mycket, mellan 40% - 60% av rutinen
4 = Bra	En stor del, mellan 60% och 80% av rutinen
5 = Utmärkt	Över 80% av rutinen

## **ÅTERKOPPLING**

Utövare får enbart en uppdelning av sina poäng som återkoppling/feedback. Ingen ytterligare diskussion kommer att ingås av domarna eller tävlingsarrangören. Resultatet som ges kommer att vara ett medelvärde av domarnas poäng, med eventuella huvuddomaravdrag som tillämpas på detta medelvärde innan slutpoängen beräknas.

# POÄNGKORT



## POÄNGKORT - ARTISTISK HOOP

Tävlande:		Datum:
Land/Region:		Federation:
Division:	Kategori:	Domarens Namn:
<b>Bedömningskriterier</b>	<b>Tekniska värdet</b>	<b>Poäng</b>
0 = Obefintligt; 1 = Knapert; 2 = Lite; 3 = Medel; 4 = Bra; 5 = Utmärkt		
<b>KOREOGRAFI</b>	<b>MAX 40 POÄNG</b>	
Visuell Effektivitet	5	
Kreativa Kombinationer	5	
Kreativ Tolkning	5	
Flöde	5	
Musikalisk Tolkning	5	
Förmågan att framföra en berättelse	5	
Tema	5	
Originalitet	5	
	<b>TOTALT:</b>	
<b>UTFÖRANDE</b>	<b>MAX 20 POÄNG</b>	
Balans av rörelser	5	
Uthållighet & Kontroll	5	
Tekniska färdigheter	5	
Linjer & Placeringar	5	
	<b>TOTALT:</b>	
<b>FRAMFÖRANDE</b>	<b>MAX 20 POÄNG</b>	
Autenticitet	5	
Energivå	5	
Uthållighet, Lätthet & Enkelhet	5	
Utstrålning, Elegans & Självförtroende	5	
	<b>TOTALT:</b>	
<b>UPPTRÄDANDETS HELHET</b>	<b>MAX 20 POÄNG</b>	
Påverkan & Minnesförmåga	10	
Inspirerande	10	
	<b>TOTALT:</b>	
<b>POÄNGAVDRAG</b>	<b>- POÄNG</b>	
Halkning	-1	
Fall	-3	
Fel På Kostym	-3	
Fel På Rekvisita	-1	
Huvuddomarens Avdrag		
<b>TOTALA POÄNG (max 100)</b>	<b>TOTALT:</b>	

## Huvuddomarens avdrag

Den tävlande kommer att få avdrag/straff av huvuddomaren under tävlingen om följande överträdelser sker:

Kriterier	Begränsningar	Straff
Musik inlämnad efter den angivna tiden	Mellan 1 – 5 dagar försenad	-1 per dag
	Över 5 dagar sen, men tidigare än 48 timmar före tävlingsdatum	-5
	Musik mottaget inom 48 timmar innan tävlingen	Diskvalifikation
Musik följer inte reglerna	Se Regler	-3
Tema/ Tekniskt formulär	Inte inlämnat i det språk som arrangören använder och gett instruktioner om. (Engelska är standard språket som används om inget annat angetts)	-1
	Felaktigt formulär: Inlämnat dokument i PDF eller ej original layout på formuläret, formuläret är inte komplett ifyllt.	-1
	Inlämnat formulär efter given tidsfrist. 1–5 dagar försenat	-1 per dag
	Inlämnat senare än 5 dagar försenat	Diskvalifikation
	Angivit fel information om kostym, rekvisita på inskickat formulär	Diskvalifikation
Tillhandahåller felaktiga eller falska uppgifter på ansökningsformuläret	Falsk eller felaktig information tillhandahållen	-5 per gång
	Falsk information om ålder, division eller kategori	Diskvalifikation
Försenad entré när man blivit presenterad	Upp till 60 sekunder	-1
	Tävlande kliver inte upp på scen inom 1 minut från presentationen skett	Diskvalifikation
Musiklängd	5 sekunder eller mindre utanför tillåten tid	-3
	Mer än 5 sekunder utanför tillåten tid	-5
Mänsklig Rekvisita (Human Prop.)	Överskrider tillåten assisterande tid: 45 sekunder	-5
	Lyfter den tävlande	-5 per gång
	Hoop-kontakt för den mänskliga rekvisitan	-5 per gång
Störningar	Den tävlande 'coachas' från någon vid sidan av scenen under dess framträdande	-1
	Den tävlande och / eller deras tränare / representanter närmar sig domarens bord och / eller rum eller hindrar domarnas syn vid någon tidpunkt under tävlingen	-3
Börjar inte eller slutar sitt program på scenen	Börjar inte eller slutar sitt program på scenen	-1 per gång
Förbereda/avlägsna rekvisita	Överskrider 3 minuter	-1 per gång
Uppsamling av rekvisita	Rekvisita som inte plockas bort av atleten efter rutinen	-3
Grepphjälpmedel	Applicera grepp direkt på hoopen	- 5
	Använder förbjudna grepphjälpmedel	Diskvalifikation
Störningar Närvaro av smycken och rekvisita ej i enlighet med Regler och föreskrifter	Närvaro av smycken / piercingar (med undantag av örhängen / vanliga färgproppar)	-3 per tävlande
	Användning av rekvisita eller ett objekt som förbättrar prestationen om som inte har godkänts av huvuddomaren.	-5
Bristande koreografi, kostym, hår och smink ej i enlighet med Regler och föreskrifter	- Kostym som inte följer reglerna	-1 per tävlande
	- Kampanjord, logotyper, religiös betydelse, negativt budskap.	-3 per tävlande
	- Provokativ kostym (inklusive tyg som läder och latex)	-5 per tävlande
	- Aggressivt provocerande koreografi och otrevligt beteende	Diskvalifikation

Rör riggen under framträdandet	Det är förbjudet att röra riggen eller att använda riggen som hjälpmedel under sitt framträdande. Det inkluderar baktyget, scenbelysning eller att kliva utanför scenområdet. Den tävlande får endast vara i kontakt med hoopen (och rekvisitan) Att nudda Hoopens rigg är ej tillåtet.	-1 per gång
Övergripande regelöverträdelser	- Övergripande regelöverträdelers bestäms av Huvuddomaren i samråd med ett externt Huvuddomarråd	Mellan -1 to -5
	Förbjudna rörelser eller använder fler än tillåtet av begränsade rörelser	-5 per rörelse per tävlande
	- Användning av obscena gester, svordomar eller respektlöst språk privat eller offentligt till någon annan tävlande	-10
	- Försöka att slå eller faktiskt slå en tjänsteman, tävlande, åskådare eller annan tävlande och/eller avsiktligt engagerar eller uppmuntrar andra tävlande och / eller åskådare att delta i missbruk eller våldsamt handling - Användning av droger (förutom av medicinska anledningar), alkoholkonsumtion före eller under tävling - Att visa nakenhet före, under eller efter tävlingen - Flera eller allvarliga överträdelser av regler och föreskrifter	Diskvalifikation

### Skada under framträdande

Om huvuddomaren anser att utövaren behöver läkarvård, måste huvuddomaren stoppa rutinen om utövaren inte redan har gjort det. Om utövaren kan fortsätta inom en minut måste de fortsätta omedelbart från avbrottet eller, om det inte är möjligt, tillåta en period på upp till tio sekunder före fortsättningen. Om en utövare inte kan slutföra rutinen kommer inga poäng att tilldelas och det kommer bli registrerat som avhopp ifrån tävlingen. Detsamma gäller situationen när en utövare har fått möjlighet att fortsätta från avbrottstiden och ännu en gång inte kan slutföra sin rutin. Endast ett avbrott är tillåtet.

*Ingen omstart av hela framträdandet är tillåtet, förutom om det uppstår tekniska problem med musiken.*

## Tema/ Tekniskt Formulär

Här kommer Instruktioner på hur man fyller i tema/tekniska bonus formuläret. Se under huvuddomarens avdrag för försenad inlämning av formuläret & uppgett felaktig information. Observera: Formuläret ska skrivas i programmet Microsoft Word med svart text. Endast det officiella IPSF tema/tekniska formuläret får lämnas in. Ett avdrag på -1 kommer att göras för användning av felaktigt formulär.

### Döpa formuläret

Land\_Disciplin\_Division\_Kategori\_Formulär Teknisk bonus\_Förnamn\_Efternamn

### Tävlande(n)

Skriv den tävlandes både för- och efternamn, och namnen på båda tävlandena (både för- och efternamn) om det är ett dubbel-rutin. Förnamnet först, och efternamnet efter förnamnet.

### Land / Region:

Skriv landet eller regionen vars ursprung som den tävlande eller de tävlande har.

För internationella tävlingar ska den tävlande bara ange sitt land.

För nationella och öppna tävlingar måste den tävlande också ange sin region.

Se följande länk för listan över regioner i ditt land:

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

### Division:

Skriv in divisionen som den tävlande ska tävla i från följande alternativ: Amatör, Semi-Professionell eller Professionell. Vänligen se Regler och föreskrifter för hela uppdelningen.

### Kategori:

Skriv in den kategori som den tävlande ska tävla i från följande alternativ: Senior, Masters 40+, Dubbel eller Junior och sen komplettera med Herr, Dam, Junior eller Dubbel.

### Datum:

Ange datum för inlämning av formuläret. Om ett nytt formulär lämnas in måste det nya inlämningsdatumet skrivas in.

### Förbund:

Skriv in det IPSF-godkända nationella förbundet som den tävlande representerar. Om en tävlande tävlar för ett icke IPSF-godkänt nationellt förbund som ännu inte är etablerat, lämna detta fält tomt.

**Den tävlandes signatur:** Formuläret måste vara undertecknat i dataskrift. (vid dubbel måste bådas namn signeras)

**Coach signatur:** Om den tävlande har en IPSF-godkänd tränare kan deras signatur läggas till. För en tävlande i junior kategorin krävs att en förälder eller vårdnadshavare skriver på om den tävlande inte har en IPSF-erkänd coach.

Se coachregistret för att bekräfta om din coach är registrerad som en IPSF-certifierad coach:

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

TEMA/TEKISKT FORMULÄR:



## ARTISTISK HOOP TEMA/TEKNISKT FORMULÄR

Tävlande(n):	Datum:
Land/Region:	Federation:
Division:	Kategori
TEMA: Vänligen beskriv ditt tema i ditt tävlingsnummer	
REKVISITA (ej mänsklig rekvisita): Vänligen ange samtliga detaljer kring din rekvisita så som storlek, tid att förbereda & städa undan, om du behöver assistans, om du behöver hjälp med förvaring av rekvisitan	
MÄNSKLIG REKVISITA: Vänligen ange samtliga detaljer hur en mänsklig rekvisita kompletterar ditt tävlingsnummer samt hur många människor du kommer att använda. (se regler och föreskrifter)	
Om du avlägsnar klädesplagg under numret vänligen förklara hur och varför	
Vänligen bekräfta specifikationerna av din Hoop (höjd, hoopstorlek)	
Genom att kryssa för rutorna nedan bekräftar jag/vi att:	Genom att kryssa för rutorna nedan bekräftar jag/vi att vårt nummer:
<input type="checkbox"/> jag/vi har skickat in bilder på min/ vår kostym <input type="checkbox"/> jag/vi har skickat in bilder på rekvisita <input type="checkbox"/> jag/vi har skickat in min/vår musik	<input type="checkbox"/> Innehåller inget naket <input type="checkbox"/> Innehåller inga vapen eller liknande <input type="checkbox"/> Innehåller inget sexistiskt, rasistisk eller homofobiskt <input type="checkbox"/> innehåller inget våld eller religiös antydan <input type="checkbox"/> rutinen är lämplig för hela familjen att se på
Tävlandes signatur:	Coach/vårdnadshavarens signatur:



# Artistisk Aerial Hoop Mästerskap

## *REGLER OCH FÖRESKRIFTER*



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

COPYRIGHT© IPSF November 2021

Detta är ett öppet arbetsdokument och kan komma att ändras

## Definitioner

**Kategori** ska referera till åldersgrupper och kön i varje division.

**Tävling** ska hänvisa till alla IPSF-godkända tävlingar.

**Division** ska hänvisa till svårighetsgraderna inom tävlingen.

**Dokument** ska hänvisa till hela detta dokument.

**IPSF** ska referera till den Internationella Pole Sport Federationen.

**Arrangör** ska hänvisa till arrangören av en IPSF-godkänd tävling.

**Framträdande** ska referera till den utövandes rutin från början till slut och ska inkludera koreografi, snurrar, övergångar, positioner, trick, lyft, akrobatik, gymnastik, nergångar, klättringar, splits och golvarbete.

**Utövare** ska hänvisa till den person som deltar/tävlar i tävlingen.

**WAAC** ska hänvisa till World Artistic Aerial Championships. (Världsmästerskapet i Artistisk Aerial Hoop).

## Behörighet

### 1. DIVISIONER

- Amatör
- Semi-Professionell
- Professionell

#### 1.1. Amatör

Utövare som har grundläggande erfarenhet. Ingen får tävla i amatördivisionen om de har:

- Tävlats i en Semi-Professionell eller Professionell division i någon nationell / internationell IPSF Artistisk Hoop-tävling och /
- Placerat sig topp 3 två gånger i amatördivisionen under de senaste åren av en nationell / internationell IPSF Artistisk Hoop-tävling och / eller
- Är eller har varit instruktör / lärare / tränare i Aerial Hoop sport / Aerial Hoop-dans eller
- Har fått ekonomisk ersättning för Aerial hoop-klasser, föreställningar eller dylikt.

#### 1.2. Semi-Professionell

Utövare som har en bra erfarenhet kan tävla i den Professionella-divisionen om de är:

- Elever som går på mellan/avancerade klasser och / eller
- Är eller har varit instruktör / lärare / tränare i Aerial Hoop sport / Aerial Hoop-dans eller
- Utövare som inte har tävlat i den professionella divisionen i någon nationell / internationell IPSF Artistisk Hoop tävling
- Utövare som har placerat sig topp 3 två gånger i Amatör-divisionen i någon nationell / internationell IPSF Artistisk Hoop -tävling och / eller
- Har fått ekonomisk ersättning för Aerial hoop-klasser, föreställningar eller dylikt.

#### 1.3. Professionell

Professionella divisionen är för utövare som strävar efter att tävla mot andra i elitnivå och representera sitt land.

Professionella utövare är:

- Elever i avancerade klasser och/eller
- Är eller har varit instruktör / lärare / tränare i Aerial Hoop sport / Aerial Hoop-dans eller
- Utövare som har tävlat i den professionella divisionen i någon nationell / internationell IPSF Artistisk Hoop tävling.
- Utövare som har placerat sig i topp 3 två gånger i en semi-professionell-division i någon nationell / internationell IPSF Artistisk hoop-tävling.

## 2. KATEGORIER

Dessa professionella kategorier måste vara tillgängliga på nationell nivå för WAAC-kvalifikation.

- Juniorer 14 – 17
- Seniorer Damer 18 – 39
- Seniorer Herrar 18 – 39
- Masters 40+
- Dubbel 18+

I den öppna tävlingen (Open Championships) för andra länder att delta än det land som tävlingen arrangeras i kommer endast den Professionella divisionen erbjudas i samtliga kategorier. Semi-professionell och amatörkategorier är inte tillgängliga för utövare i den öppna tävlingen.

## 3. ÅLDER

Utövarens ålder är grundat på vilken ålder utövaren kommer att vara på dagen för World Artistic Hoop Championships (Världsmästerskapet i Artistisk hoop WAAC)

- Juniorer – Ålder 14 – 17 på dagen för WAAC
- Seniorer – Ålder 18 – 39 på dagen för WAAC
- Masters 40+ - 40 år på dagen för WAAC
- Dubbel – Ålder 18 på dagen för WAAC

*\* Exempel: En seniorutövare är 39 år gammal för de regionala och nationella tävlingarna i sitt land men kommer att vara 40 år gammal vid WAAC's datum. Utövaren måste då tävla i den kategorin som överensstämmer med WAAC det vill säga Masters 40 +.*

## 4. URVALSPROCESS

- 4.1. Alla utövare av nationella tävlingar måste ha medborgarskap eller uppehållstillstånd i det land de ska tävla utom när de tävlar i det Öppna Mästerskapet. (Open Championships)
- 4.2. Tidsfrister måste följas strikt. Om en utövare är sen att lämna in sin ansökan att delta, kommer de inte att få tävla. Alla utövare kommer att få poängavdrag på sen inlämnad musik.
- 4.3. Utövarens deltagande är genom kvalifikation, dvs förberedelser, regionala deltävlingar eller videos. Urvalsprocessen kan specificeras av arrangören av den nationella / internationella tävlingen.
- 4.4. Utövare måste tävla i rätt åldersgrupp.
- 4.5. Utövarnas startordning ska lottas fram.
- 4.6. Alla utövare måste delta i en videouttagning om det krävs från arrangören. Detta är för att kvalificera sig till en plats i finalen. Utövare kommer att framföra sin rutin en gång
- 4.7. En utövare kan starta om sin rutin om följande händer:
  - Tekniska problem med musiken.
  - Ett hälso- och säkerhetsfel, t.ex. Ett problem med osäker utrustning som en hoop eller rengöringsvätska på golvet. Detta inkluderar inte hala hoops eftersom detta är subjektivt för varje utövare
  - En bedömning av huvuddomaren.

*\*Observera: Om en utövande väljer att fortsätta sin rutin oberoende av det tekniska felet (till exempel musik) får de inte starta om sin rutin\*.*

4.8. De bästa utövarna med de högst poängen går vidare till finalen.

4.9. Antal utövare i de höga nivåerna\*:

- 10 – 15 finalister i samtliga kategorier (kan bestämmas/ändras av arrangören)

*\*Exakt antal utövare släpps efter att anmälan till tävlingen har stängts. Alla Professionella kategorier måste hållas så utövare har chans att ta sig till WAAC. Även om det endast är en utövare i kategorin.*

4.10. Vinnare är utövaren med de högsta poängen i deras kategori. Om två utövare har samma slutresultat, ska den som har den högsta poängen för koreografi förklaras vinnare. Om två utövare har samma poäng i koreografi, ska utövaren med högsta poäng i framförande förklaras vinnaren.

- 4.11. Titeln på Nationella eller World Artistic Aerial Champion 20XX eller Open Artistic Aerial Champion 20XX (om tillämpligt) i alla kategorier blir en livstidstitel.
- 4.12. Alla utövare som har placerat sig på 1: a plats i de Professionella-kategorierna i en IPSF-godkänd nationell artistisk hoop tävling kommer automatiskt bli inbjuden att tävla i WAAC. IPSF har rätt att tillägga kriterier för kvalificering, det kommer att annonseras ut inför WAAC.
- 4.13. Utövare från länder som inte har en nationell tävling får delta i en Öppen tävling (Open Championships) för att kvalificera sig för WAAC. Den tävlande med högst poäng per land kommer automatiskt att placeras på IPSF's World Ranking.

## Ansökningsprocess

### 5. ANMÄLAN

Om en utövare inte följer reglerna nedan kan det leda till diskvalificering från tävlingen.

- 5.1. Alla kvalificerade utövare måste:
  - Ladda ner ett anmälningsskema från arrangörernas webbplats, fyll i och skicka ansökningsblanketten till arrangörens e-postadress innan tidsfristen, om det inte finns tillgängligt på hemsidan, vänligen kontakta arrangören för ett anmälningsskema. Detta gäller också för utövare som vill tävla i en öppen tävling. (Open Championships)
  - Betala ansökningsavgiften som ej är återbetalningsbar, mer information om betalning och tävlingsavgifter ges ut av arrangören.
  - Skicka in sin musik i mp3 format till arrangörens email adress innan utsatt tidsfrist. Mer information kan hittas i samband med anmälningsskemat.
  - Skicka in sin tema/tekniska formulär innan angiven tidsfrist utsedd av arrangören. (se huvuddomarens avdrag). Utövare kan ändra på sitt formulär mellan semi final och final. Det nya formuläret måste lämnas in inom en timme efter att semifinalen har avslutats eller en beslutad tid av arrangören.  
*\*Observera: Handskrivna formulär kommer inte godkännas om inte arrangören angivit detta vid en eventuell ändring av formuläret. Signatur kan vara i dataskrift.*
  - Ge information om sitt kön. En kopia av sitt födelsebevis måste lämnas in på begäran.
- 5.2. Alla anmälningar måste fyllas i på värdlandets landsspråk. Alla ansökningar till öppna tävlingar ska göras på engelska.
- 5.3. Alla utövare ska vara i god form, hälsosamma och inte medvetet gravida. I en förfrågan kan utövaren vara skyldig att uppvisa dokumentation från en läkare som bekräftar på god hälso- och fitnessnivå. All information kommer att hållas konfidentiellt.
- 5.4. Utövare får endast tävla i en nationell tävling om de har medborgarskap och / eller permanent bosättning i det landet. Vid dubbelt medborgarskap kan utövarna endast representera ett land i Utövare som vill ändra sitt representationsland måste tillåta ett tävlingsår att passera före övergången.
- 5.5. Anmälningar som inte är slutförda innan tidsfrist kommer inte att godkännas.

### 6. VAL AV MUSIK

- 6.1. Utövare har ett personligt val av musik; Det här kan vara en mix av olika musikstilar och artister, och ha texter.
- 6.2. Musiken får inte ha någon religiös/inskränkande betydelse eller antydning. Svordomar (oavsett språk) är strikt förbjudet.
- 6.3. Musik måste lämnas in inom angiven tidsfrist annars kan poängavdrag göras. Om musik inte har mottagits 48 timmar före tävlingens start diskvalificeras utövaren.
- 6.4. Musik måste lämnas in i MP3-format inom den angivna tidsfristen till tävlingsarrangören, och måste namnges med utövarens namn och kategori.
- 6.5. En kopia i CD- eller USB-stickformat måste märkas tydligt med utövarens namn och kategori och ska tas med vid registreringen. Om detta inte uppfylls kan det leda till att den utövande inte kan delta.

## 7. TEMA/TEKNISKT FORMULÄR

7.1. Tävlade måste följa dessa regler:

- Tävlade måste fylla i Tema/Tekniska formuläret innan angiven tidsfrist, och i språket utsedd av arrangören.
- Formuläret måste fyllas i med svart skrift på dator, handskrivna kopior accepteras inte om inte annat anges av tävlingsarrangören.
- Den tävlade måste underteckna formuläret, om man har en IPSF tränare kan denne också lägga till sin signatur
- Ett straff på -1 kommer att ges för varje dag formuläret är försenat, upp till högst -5 poäng, varefter den tävlade diskvalificeras.
- Formulär måste fyllas i med svart bläck och måste skrivas i Microsoft Word-dokument - något annat format kommer att ge poängavdrag. Signaturer måste vara i dataskrift.
- Formulär måste skickas till tävlingsarrangören inom den angivna tidsfristen.
- Formuläret ska vara komplett ifyllt & musik, underlag på kostym samt rekvisita ska lämnas in samtidigt som tema formuläret. Om inte alla rutor är i bockade anses formuläret ej komplett ifyllt. Det kommer innebära avdrag om musik, kostym, rekvisita inte är inlämnade samtidigt som tema formuläret då det anses att formuläret ej är komplett ifyllt.

## Registreringsprocess

### 8. REGISTRERING TÄVLANDE

Om en tävlade hoppar av tävlingen utan en berättigad anledning kommer den tävlade att förbjudas från alla IPSF-godkända tävlingar över hela världen i ett (1) år. Namn på avstängda tävlanden kommer att publiceras på [www.polesports.org](http://www.polesports.org). Utövarna får endast avbryta deltagandet minst 21 arbetsdagar före tävlingen utan att straffas. Undantag görs av medicinska skäl och nödsituationer där medicinsk dokumentation och bevis på resebiljett måste lämnas till arrangören för bekräftelse minst en dag före tävlingen. Utövare som inte registrerar sig själva på dagen för tävlingen på grund av en nödsituation kommer att ha högst sju dagar efter tävlingen har avslutats för att tillhandahålla nödvändigt bevis på dokumentation Inga undantag kommer att göras. *Se: IPSF No Show Policy (bifogas nedan)*

- 8.1. Alla tävlade måste ankomma för registrering den tiden som arrangören angivit om det inte har lämnats in ett godkänt skriftligt skäl till förbundet.
- 8.2. Alla idrottare, inklusive dubbelpar, måste tillhandahålla bevis på medborgarskap, uppehållstillstånd eller visum för det land de tävlar för (eller representerar vid ett öppet mästerskap). Beviset måste vara i landets accepterade form, t.ex. grönt kort, pass, ID-kort, resehandlingar etc.
- 8.3. Alla tävlade måste underteckna en bekräftelse på följande vid registrering:
  - Regler och föreskrifter har lästs och godkänts.
  - Har läst IPSF Etiska kod, accepterat och samtycker till att uppträda på ett sätt som passar en professionell idrottare.
  - Alla utgifter som utövas av idrottsman är ansvariga för idrottaren och inte av arrangören.
  - Avstående från alla bildrättigheter och överenskommelser om att bilderna kan användas för att främja pole/aerial sporter runt om i världen av IPSF och / eller nationella förbund som tillhör IPSF. Idrottare får inte någon kompensation för bilder och videoklipp som tagits under evenemanget.
  - Att intervjuas, filmas och fotograferas av media som godkänts av arrangören.
  - Att delta på Nationella eller Open Championships (Öppna Mästerskap) på egen risk. Eventuella skador eller olyckor som kan uppstå är den tävlandes ansvar och inte av arrangören eller IPSF.
  - Att respektera och följa repetition och tävlingstider.
  - Att vara närvarande vid medaljceremonin om inte en medicinsk nödsituation har uppstått som förhindrar närvaro.
- 8.4. Tävlade som orsakar störningar i tävlingen kan diskvalificeras.

## Framträdande

Dessa regler gäller för regionala tävlingar, semifinaler och finaler.

### 9. RUTIN TID – MUSIK LÄNGD

Utövare måste följa följande regler:

- 9.1. Framträdandet ska inte vara kortare än 3.30 minuter och inte längre än 4.00 minuter.
- 9.2. Musiken kommer att skruvas ner/stängas av efter 4 minuter.

### 10. TEMA

Alla teman måste godkännas av huvuddomaren senast två (2) veckor innan tävlingen, om inte tävlingsarrangören har kommunicerat annan tidsram. Teman som anses olämpliga eller går emot IPSF's Etiska regler kommer att avslås. Vi ber er därför att ha i åtanke att detta är en familjetävling med unga deltagare, och det kan vara känsliga tittare i publiken. Se därför till att ditt tema är lämpligt.

### 11. KOSTYM

Kostymen måste vara lämplig för en artistisk tävling. Kostymen måste täcka bäcken och stuss för alla tävlande och bröstområdet för kvinnliga tävlande. Kostymen måste godkännas av huvuddomaren senast två (2) veckor innan tävlingen. Tävländande kommer att diskvalificeras om de inte följer följande kostymkrav:

- 11.1. En tvådelad eller dräkt är tillåten för alla tävlande; endast shorts är tillåten för män.
- 11.2. Överdelen måste täcka bröstområdet helt för kvinnor och inte visa någon extra eller onödig uringning.
- 11.3. Skärningen på underdelen på framsidan får inte vara högre än höftviket (där låret och höften möts) De måste täcka stussens område helt.
- 11.4. Shorts måste täcka hela stussviket (det vill säga måste täcka det vik som bildas där stussen och låret möts).



Minsta täckning för Manliga shorts

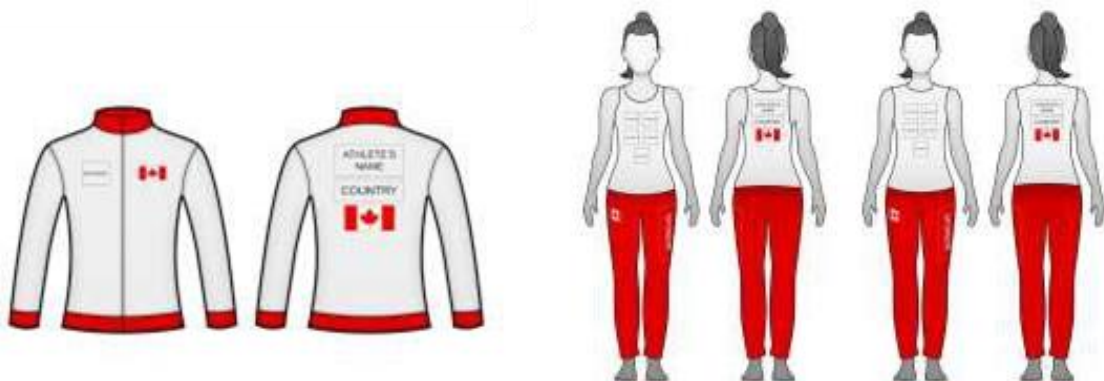


Minsta täckning för Kvinnliga shorts

- 11.5. Långa shorts, leggings/tights eller byxor kan bäras, kjolar är också tillåtna
- 11.6. Skor: Den tävlande kan tävla antingen barfota eller med danssulskydd/balettskor/gymnastiskor. Höglackat eller stövlar är inte tillåtna. Annan fotbeklädnad kan bäras efter bedömning av huvuddomaren.
- 11.7. Kostymen ska inte inkludera följande:
  - Underkläder.
  - Transparenta kläder som inte täcker bröst, pelvis eller stuss.
  - Läder, latex, PVC eller gummi.
  - Metall detaljer/delar
  - Något som stör den tävlandes uppträdande eller anses som en skaderisk för den tävlande.
  - Olja eller lotion på kroppen
- 11.8. Ytterkläder så som jackor, kappor och hattar som kan tas bort, förutsatt att den tävlande är lämpligt klädd under är tillåtet. Misslyckas man att följa dessa regler kan det leda till diskvalificering.
- 11.9. Scenkostym får inte ha några sponsor loggor.
- 11.10. Inga stötande tatueringar är tillåtna: symboler av dominans och rasism, inga stötande bilder av våld. Olämpliga tatueringar måste täckas med vanligt bandage. Tatueringssmink är inte tillåtet.
- 11.11. Handväskor/väskor av något slag är inte tillåtna på scen under prisutdelningen. Träningsoverall/Tracksuit måste bäras under prisutdelningen.

11.12. Alla tävlande och deras IPSF-registrerade tränare måste ha träningsoverall/tracksuit enligt följande krav:

- Träningsoverall/tracksuit ska vara en sportslig overall och måste innehålla följande: matchande byxor (leggings är ej tillåtet), t-shirt/linne och en jacka. Jacka får inte vara en luvtröja eller ha luva av något slag.
- Under heta väderförhållanden är det acceptabelt att bära t-shirt eller linne i stället för jackan förutom under medaljceremonin.
- Nationella träningsoveraller/tracksuits som används under WAAC måste följa reglerna som finns i regelverket för Aerial Sport Code of Points för WAAC. Se tillägg 2 i IPSF Aerial Hoop Sport Code of Points.
- Gymnastikskor måste bäras med träningsoverallen/tracksuiten. Barfota är också tillåtet. Inga andra skor/strumpor är tillåtna
- Medlemmar som representerar samma lag/klubb/studio måste alla ha likadana träningsoveraller/tracksuits. Om tävlande inte representerar ett specifikt lag / klubb / skola / studio / region, kommer den tävlande att behöva köpa en Federations träningsoverall/tracksuit (detta är inte detsamma som en Nationell overall som används på WAAC).
- Lag / klubb / skola / studio / region logotyper ska bäras på träningsoverallens jacka, antingen på framsidan eller baksidan. Logotypens storlek får inte vara större än 10x10cm.
- En enskild sponsors logotyp kan bäras på jackan och upp till fem (5) sponsorlogotyper kan bäras på t-shirten / tanktoppen. Logotypen får inte vara större än 10x10cm, och måste vara mindre än laget / klubben / skolan / studion / regionens logotyp.
- Om tävlingsoverallens varumärke är synligt, gäller samma regler som sponsorernas logotyper – dvs. loggan ska inte vara större än 10x10cm, och måste vara mindre än laget / klubben / skolan / studion / regionens logotyp. Utöver det, om varumärket är synligt, får tävlingsoverallens endast ha fyra (4) ytterligare sponsorloggor på t-shirten/linnet. Varumärket kan vara utöver en (1) tillåten sponsorlogga.
- Logotyper från sponsorer ska inte vara större än det representerade landets flagga, och ska inte framträda mer än studions logotyp.
- Den tävlandes namn är tillåtet att ha på tävlingsoverallens och t-shirt eller linne; bokstäverna ska inte vara högre än 10 cm.
- Andra logotyper, bilder och texter får inte visas på kläderna.
- Tävlande som tävlar i Open-tävlingar (öppna mästerskap) måste bära sin nationella träningsoverall. Alla Open tävlande som representerar samma land måste samordna och bära likadana träningsoveraller/tracksuits. Kontakta IPSF för att få hjälp att samordna detta.
- Endast tävlande och IPSF-erkända tränare får använda den officiella träningsoverallen/tracksuit.
- Handväskor eller väskor över huvud taget är otillåtet i 'Kiss and cry'-hörnan under medaljceremonin



## **12. REKVISITA**

Rekvisita måste godkännas av huvuddomaren senast två (2) veckor innan tävlingen. Rekvisitan som används måste bestyrka helheten av det artistiska temat i tävlingsrutinen. Tävlade har 3 minuter på sig att förbereda/plocka bort rekvisitan. Ett poängavdrag på -1 kommer ges om förberedelser/bortplockning övergår tidsfristen. Tävlade kommer att diskvalificeras om de inte följer följande krav för rekvisita:

- 12.1. Accessoarer och rekvisita som kan påverka atletens säkerhet eller skada scenen/stänger/rigg är inte tillåtna. Om man är osäker kontakta tävlingsarrangören.
- 12.2. Det kan tilldelas -1 avdrag om det uppstår problem kring rekvisitan, rekvisitan går sönder etc.
- 12.3. Om mänsklig rekvisita ska användas under rutinen måste den tävlade beskriva i Tema/tekniska formuläret i vilket syfte de kommer att använda den mänskliga rekvisitan och hur det kompletterar temat i rutinen. Maximalt 3 personer utöver den tävlade får användas på scen som mänsklig rekvisita. Mänskliga rekvisita får inte röra hoopen under rutinen. Mänsklig rekvisita får assistera den tävlade utan kontakt med hoopen samt utan att lyfta den tävlade. Den assisterande tiden som mänskliga rekvisitan har är maximalt 45 sekunder utan avdrag. (se huvuddomarens avdrag). Assistanstid definieras som varje gång som minst en mänsklig rekvisita rör sig på scenen, oavsett om den rörelsen är i direkt interaktion med den tävlade eller inte. Huvuddomaren har rätt att förbjuda en mänsklig rekvisita om det inte aktivt tillhör temat i rutinen.
- 12.4. Vapen eller saker som påminner om vapen är inte tillåtna som rekvisita. Tolkningar av vapen är inte tillåtna (leksaker pistoler, pilbåge etc.) Vapen kan beskrivas/imiteras men då endast med människokroppen.
- 12.5. Inga vätskor är tillåtna - vatten får användas så länge det finns i en tät, icke-brytbar behållare (plast.)
- 12.6. Angående speglar som rekvisita: En bild på spegeln måste skickas in för huvuddomaren att godkänna tillsammans med tema/tekniska formuläret. Spegeln måste vara en inramad spegel som kan stå på egen hand - inte luta sig mot en vägg, hoop etc. - och en förklaring måste tillhandahållas om spegelns funktion i rutinen, och en beskrivning av vad spegeln är tillverkad av måste också tillhandahållas (porslin, glas, inramning av trä etc.).
- 12.7. Ej tillåtet:
  - Glas
  - Konfetti
  - Glitter kanoner
  - Rekvisita som kräver anslutning till el/elkontakt.
- 12.8. Andra tillbehör som inte får användas som rekvisita eller hjälpmedel (men är inte nödvändigtvis begränsade till):
  - "Fabpole"
  - "Lollipop Pole"
  - "Loops" eller "Cirkus loops"
  - Hammock eller tyg, etc.
  - Aerial Pole

## **13. SMINK OCH HÅR**

- 13.1. Hår kan vara i alla stilar
- 13.2. Smink kan vara i vilken stil som helst som speglar tema/framträdandet.

## **14. GREPPMEDEL**

- 14.1. Alla grepp produkter kan användas med undantag för den förbjudna listan som finns på IPSF: s hemsida. Observera att inga produkter ska appliceras på hoopen. Grepphjälpmedel får endast appliceras på utövarens kropp. Vänligen se på IPSF's hemsida för den fullständiga, uppdaterade listan.
- 14.2. Det är inte tillåtet att linda in hoopen i grepp-tejp eller annat grepp-hjälpmedel.



## **15. SCEN**

15.1. Scenen har minst tre (3) meters utrymme framför, vid sida om och bakom hoopen.

## **16. HOOPS**

16.1. Tävlings-hoops består av ett metallrör med en diameter på 25mm

16.2. Det finns 3 diametrar för hoopen som tillhandahålls av arrangören som den tävlande kan välja mellan för deras framträdande: 90cm, 95cm och 100cm

16.3. Minsta vikten för hoopen är 4,7kg.

16.4. Hoopens yta ska vara pulverlackerad. Grepptejp ska inte användas på hoopens yta. Hoopen kommer att rengöras innan varje tävlande

16.5. Det kommer att finnas flera höjd-val som erbjuds. Vid det organiserade genrepet kommer den tävlande att välja sin föredragna höjd för framträdandet. Hoopen måste minst vara i höjd med den tävlandes haka

16.6. Hoopen hängs from två riggpunkter med 80 cm långa slingor till en riggpunkt. Vänligen se den senast uppdaterade IPSF Apparatus Norms för uppdaterad information gällande riggning.

16.7. All hoop-relaterad information kommer att kommuniceras av tävlingsarrangören.

16.8. Rengöring av hoopen:

- Hoopen kommer att rengöras före varje tävlandes rutin. Hoopen kommer att rengöras fullständigt; först med en fett avlägsnande sedan med en torr handduk/trasa.
- Tävlande får godkänna hoopen och dess höjd innan de tävlar, och får begära en andra rengöring eller. Justering av höjden
- Tävlande kan rengöra hoopen själva om de föredrar, men måste använda de rengöringsprodukter som arrangören tillhandahåller
- Tävlande är förbjudna att rengöra hoopen med sina egna rengöringsmedel. Det enda undantaget från denna regel är där tävlande upplever allvarliga allergier och kräver en specialiserad rengöringsprodukt, i vilket fall medicinsk dokumentation måste tillhandahållas.

16.9. Tävlande är förbjudna att rengöra hoopen med sina egna rengöringsmedel. Det enda undantaget från denna regel är där tävlande upplever allvarliga allergier och kräver en specialiserad rengöringsprodukt, i vilket fall medicinsk dokumentation måste tillhandahållas.

16.10. All artistic-relaterad information kommer att kommuniceras av tävlingsarrangören.

## **17. FILMNING**

17.1. Alla tävlande bekräftar genom att delta i någon av IPSF's mästerskap, att de avstår från alla rättigheter gällande film och fotografi, och kommer inte motta någon kompensation för tagna foton och filmer från eventet. Alla tävlande måste samtycka att dessa foton kan användas för reklam, utbildning, marknadsföring och kommersiella ändamål för IPSF och/eller nationellt förbund tillhörande IPSF.

17.2. Alla tävlande samtycker till att bli intervjuade, filmade och/eller fotograferade av IPSF godkänd media.

17.3. Alla tävlande måste samtycka till att filmas/fotograferas vid något event där de närvarar före, under eller efter tävlingen, som är relaterad till tävlingen (såsom workshops, intervjuer, föreställningar, etc.)

17.4. Filmning och fotografering är inte tillåtet i omklädningsrum utan uttryckt tillåtelse från organisatören

17.5. All fotografering och bilder tillhör organisatören.

## **Bedömning**

### **18. DOMARE OCH BEDÖMNINGSSYSTEM**

18.1. Bedömningen räknas ihop av en poängräknare

18.2. Poängen delas ut i slutet av tävlingen

18.3. Domare måste alltid vara åtskilda från de tävlande och åskådarna.

18.4. Domare och tävlande kommer att bli diskvalificerade om de blir påkomna med att diskutera frågor tillsammans när som helst under tävlingen.

18.5. Domare får ej tävla i samma tävlingsår som de dömer. Liknande, domare får inte vara en IPSF godkänd coach i samma tävlingsår som de dömer. Tävlingsarrangörer/förbundets styrelsemedlemmar får inte tävla, döma eller vara en IPSF godkänd coach på den tävlingen som de arrangerar (om inte speciella/oundvikliga anledningar framförs skriftligt till IPSF).

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

Tabellen ovan ger en överblick av vad som är möjligt att delta i samtidigt (grönt med X), inte möjligt alls (svart), och föremål för diskussion för IPSV ledningen och nedan förutsättningar (rött).

18.6. Ordförande i förbundet får tävla i det nationella mästerskapet om IPSF exekutiva kommittén meddelas senast 3 månader innan tävlingen äger rum, och följande regler måste bestyrkas:

- Förbundets ordförande får inte ha någon interaktion med domare eller tävlande.
- Förbundets ordförande får inte ha tillgång till tävlande dokument/musik/kostym eller ta del av konfidentiell information relaterat till detta.
- Förbundets ordförande får inte tillkännage eller visuellt representera förbundet under tävlingen.
- Förbundets ordförande måste tävla först ut så denne kan assistera under resten av tävlingen.
- Förbundets ordförande måste bevisa att det finns en tävlingskommitté som sköter all kommunikation med domare och tävlande.
- Förbundets ordförande måste bevisa att den som arrangerar tävlingen sköter allt som är kopplat till tävlingen.

**Om några av dessa regler inte följs kan det bestraffas och avstängning kan ske.**

18.7. Domarpanelen består av minimi 3 domare (2 domare och huvuddomaren) men kan bestå av fler domare så länge panelen består av ojämnt antal.

18.8. Om panelen består av 5 eller fler domare, kommer den lägsta och högsta poängen tas bort för att undvika favorisering om inte en av de poängen tillhör huvuddomaren. Om två poäng är samma kommer endast 1 tas bort.

## 19. DISKVALIFIKATION

En tävlande kan diskvalificeras av huvuddomaren under tävlingen för följande: (Se huvuddomarens avdrag för en detaljerad lista):

- 19.1. Inga kulturella eller religiösa budskap tolereras.
- 19.2. Inga svordomar är tillåtna (oavsett språk).
- 19.3. Inga vapen eller något som liknar ett vapen är tillåtet. Inget våld på scen är tillåtet.
- 19.4. Ingen eld är tillåtet. Att använda en eldsläckare som rekvisita är ej tillåtet.
- 19.5. Observera att alla IPSF-tävlings lokaler är rökfria. Därför tillåts ingen rökning inom en radie på 100 meter från lokalen.
- 19.6. Förbudna eller reglerade substanser är inte tillåtna.
- 19.7. Överträdelse av regler, förordningar och den etiska koden.
- 19.8. Tillhandahålla falsk eller felaktig information på ansökningsformuläret
- 19.9. Röra vid rigg/tross medan man utför sin rutin.
- 19.10. Olämplig koreografi och kostym.
- 19.11. Anländer sent till registrering och repetitioner utan annan överenskommelse.
- 19.12. Anländer sent bakom scenen innan ens rutin.
- 19.13. Anländer sent eller misslyckas med att komma till scenen när den tävlande presenteras.
- 19.14. Osportsligt beteende eller baktala tävlingen, arrangören eller IPSF.

- 19.15. Att hota livet eller hälsan hos en tävlande, arrangör, domare eller åskådare.
- 19.16. Använda förbjudna grepp.
- 19.17. Direkt kontakta bedömningspanelen för att diskutera tävlingen och direkt eller indirekt påverka det bedömda beslutet före eller under tävlingen.
- 19.18. Använda vulgärt språk eller gester mot någon IPSF-tjänsteman.
- 19.19. Misslyckas att lämna in sitt Tema / Tekniska formulär minst 5 dagar före tävlingen.

## **20. RESULTAT**

- 20.1. Alla resultat samlas ihop och beräknas via dator.
- 20.2. Resultat kommer att meddelas i slutet av evenemanget. Den tävlande kommer få en sammanställning av sina poäng per sektion.
- 20.3. Alla resultat kommer att listas på arrangörernas hemsida inom tjugofyra (24) timmar efter prisutdelningen
- 20.4. Alla utövare som kvalificerar sig till WAAC kommer att listas på IPSF's hemsida inom tjugofyra (24) timmar.

## **21. PRISUTDELNING**

- 21.1. Vid Nationella tävlingar så tävlar varje atlet om titeln Världs-/ Nationell Artistisk Aerial Champion 20XX. Vid öppna (Open) tävlingar så tävlar varje atlet om titeln Open Artistisk Aerial Sports Champion 20XX
- 21.2. Endast skor anpassade till idrott eller barfota är tillåtet på scen vid prisutdelningen
- 21.3. Alla tävlande kommer att få ett diplom för sitt deltagande.

## **Rättigheter och ansvar**

### **22. RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER FÖR TÄVLANDE**

- 22.1. Alla utövare ska läsa igenom regler och uppdateringar
- 22.2. Alla utövare ska uppföra sig i enlighet med IPSF's regler och den etiska koden (Code of Ethics)
- 22.3. Alla utövare ska skriva under IPSF's 'Code of Ethics' och uppföra sig därefter.
- 22.4. Alla utövare ska ha med sig identifikations dokument som kan visas upp under tävlingen.
- 22.5. Alla utövare är helt och hållet ansvariga för sitt hälsotillstånd och förmåga att uppträda. För att undvika skador ska samtliga utövare åta sig att inte genomföra trick eller kombinationer som de inte är helt trygga och säkra i.
- 22.6. Alla utövare deltar i IPSF's tävlingar på egen risk och förstår att de tävlande står ansvariga för eventuella skador eller olyckor som sker.
- 22.7. Användande av alkohol eller förbjudna /kontrollerade mediciner före eller under tävlingen är strängt förbjudet.
- 22.8. Alla kostnader som uppkommer för utövaren är utövarens ansvar och alltså inte organisatörens. En bekräftelse över detta ska signeras vid registrering.
- 22.9. Utövare som deltar i någon av IPSF's tävlingar ska införskaffa relevant visa för inträde i det land där tävlingarna hålls. Om utövaren behöver hjälp, var god kontakta tävlingsarrangören
- 22.10. Alla utövare har rätt att motta all tillgänglig offentlig information avseende poängsystemet eller tävlingen generellt, som kan hittas på IPSF's hemsida: [www.polesports.org](http://www.polesports.org).
- 22.11. Under kvalomgång och finaler:
  - Alla utövare ska delta i en kategori med samma kön, förutom vid kategorin dubbel eller om kategorin är mixad.
  - Alla utövare ska vänta i anslutning till scenen och vänta på att bli uppropad innan han eller hon går ut på scenen.

### **23. RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER FRÅN ARRANGÖREN**

IPSF och/eller organisatören förbehåller sig rätten att:

- 23.1. Ändra regler i tävlingen när som helst. Förändringar kommer att meddelas omedelbart på [www.polesports.org](http://www.polesports.org).
- 23.2. Hänvisa till huvuddomaren om utövare bryter mot reglerna eller mot 'Code of Ethics' för övervägande av avdrag eller diskvalificering.

- 23.3. Hänvisa till huvuddomaren om domare bryter mot reglerna eller mot 'Code of Ethics' för övervägande av diskvalificering.
- 23.4. Ta beslut som inte redan behandlas i reglerna eller 'Code of Ethics' före eller under tävlingen
- 23.5. Organisatören ska tillhandahålla grundläggande första hjälpen vid händelse av en olycka och sjukvårdare vid mer allvarliga skador. Sjukvårdare avgör ifall utövarens skada hindrar denne från att delta eller fortsätta tävlingen.
- 23.6. IPSF och organisatören kan inte hållas ansvariga för förlust eller skada av utövares eller funktionärens tillhörigheter.

**Arrangören är förpliktigad att:**

- 23.7. Publicera alla tävlingskriterier som listas ovan.
- 23.8. Meddela alla ändringar avseende tävlingen på arrangörens hemsida.
- 23.9. Tillhandahålla utrymmen för utövare för omklädning och uppvärmning, samt toalett som är separata från de utrymmen som används av domare och publik.
- 23.10. Kontrollera monteringen av hoopen och att testa den.
- 23.11. Ge utövare en chans att öva på hoopen innan tävlingens start.
- 23.12. Se till att rengöring av hoopen sker innan varje uppträdande/tävlingsnummer.
- 23.13. Tillhandahålla domarna med all nödvändig information rörande tävlingen.
- 23.14. Tillhandahålla första hjälpen i händelse av en incident eller olycka.
- 23.15. Se över Tema/Tekniskt formulär och bildbevis från utövaren att kostymen, rekvisitan, skor eller andra saker inte kommer skada hoopen eller scenen. Det är arrangörens ansvar/rätt att diskutera dessa detaljer med tävlingens huvuddomare.

## **Klagomål**

### **24. ALLMÄNNA KLAGOMÅL**

- 24.1. Tävlingsdeltagare får inte överklaga sina poäng. Domarpanelens poäng är slutgiltiga.
- 24.2. Ytterligare klagomål om andra frågor måste göras skriftligen till tävlingsarrangören inom 7 arbetsdagar.
- 24.3. För mer information kontakta tävlingsarrangören.

## **IPSF Poängsystem**

Det här avsnittet innehåller information för tävlande och tränare om poängsystemet som används för nationella mästerskap i Artistisk Hoop och kommer att förklara hur poängen kommer att beräknas, när slutresultaten kommer att meddelas och extra information du kanske behöver veta.

### **Personliga poäng**

Dina totala poäng kommer att meddelas i slutet av alla tävlingsnummer. Poängen kommer att ges ut till tävlande. Ingen annan kommunikation kommer att ingå med bedömningspanelen

### **Finalister (när det hålls semifinaler)**

Finalisterna från varje kategori, ifall det blir videokvalifikation, kommer att meddelas via organisatörens hemsida inom 14 dagar innan ansökningens slutdatum. En kopia av alla utövaresultat kommer att vidarebefordras.

### **Finaler**

Resultaten för alla kategorier på finaldagen kommer att meddelas i slutet av tävlingen vid prisutdelningen. Tävlande förväntas vara redo att gå till scenen när de kallas cirka 15 minuter efter att den sista artisten har uppträtt. Varje kategori kommer att bjudas in till scenen och vinnarna kommer att tillkännages med sin totala poäng. Alla totalresultat kommer också att publiceras på tävlingswebbplatsen och WAAC -kvalificerade artister på IPSF's 'Artistic ranking'.

### **Vägledning om dina poäng**

Se poängblad och medföljande regler.

## IPSF TÄVLINGAR NO-SHOW POLICY

### Syfte

Denna policy beskriver International Pole Sports Federation (IPSF) -metoden för den tävlande som ansöker till tävlingar både nationellt och internationellt och inte kan närvara på evenemangen.

### Sammanhang

Denna policy har införts efter ett resultat av upprepade tillfällen där tävlande inte deltagit i de tävlingar de anmält sig till och inte informerat tävlingsarrangörerna. Denna policy hjälper till att eliminera följande problem:

- Förhindra andra tävlande från att delta i tävlingar
- Orsaka förseningar till arrangörerna
- Besvikna sport fans och åskådare
- Störa tävlingsschemat
- Skapa svårigheter med sponsorer

### Förväntningar för att informera tävlingsarrangörer

Tävlande som inte kan delta i tävlingar som de har sökt till måste följa minst en av följande förväntningar beroende på orsaken till deltagande och hur länge före tävlingens tävlande vill avbryta sitt deltagande:

1. Tävlande förväntas informera nationella och internationella tävlingsarrangörer om att de inte kommer att delta. Tidsgränsen för detta är **tre (3) veckor** före tävlingsdagen. Det är den tävlandes ansvar att känna till avstängningsdatumet
2. Tävlande som måste avbryta sin närvaro efter avstämningdagen **måste** informera tävlingsarrangörerna så snart som möjligt (det är acceptabelt för någon annan att göra detta på deras vägnar). Ett läkarintyg (med en kopia översatt till engelska om originalintyget inte är på engelska) måste lämnas in till tävlingsarrangören.
3. Tävlande som inte har någon medicinsk anledning att inte delta vid ett sista minuten avhopp kommer att behöva lämna sina skäl till tävlingsorganisatören för att bli bedömd av IPSF: s verkställande kommitté för att avgöra om orsaken är godtagbar. Om inte, kommer sanktionerna nedan att tillämpas på tävlande.

### IPSF-anmälningsförfaranden

1. Tävlande har upp till **sju (7) dagar** efter tävlingsdatumet att lämna in intyg som anges ovan.
2. Om ett formulär inte lämnats in efter **sju dagar** kommer IPSF att skriva till den tävlande och förklara att de nu är registrerade som en **'no-show'**.
3. Om det inte finns något svar, kommer IPSF att registrera tävlande som en **'no-show'** med påföljande sanktioner (detaljerad information nedan).
4. För att registrera ett överklagande måste den tävlande göra en anmälan inom **sju dagar**. Ett överklagande kommer att bedömas av IPSF: s verkställande kommitté.

### Sanktioner

Misslyckas tävlande med att bestyrka sitt avhopp kommer den tävlande som inte deltar i en IPSF-nationell eller internationell tävling registreras som en **'no-show'** tävlande och kommer att förbjudas från alla regionala, nationella och internationella tävlingar under ett år från tävlingens dag. Alla detaljer (namn och tävling) kommer att publiceras på IPSF: s nationella och internationella webbplatser.

## TILLÄGG 1

### **Förbjudna rörelser och avdrag:**

- Alla typer av lyft och balansrörelser med utsträckta armar där den stödjande partnern befinner sig i en upprätt stående position är förbjuden. Alla lyft där partnern lyfts och hålls över axelnivå är förbjudna.
- Alla lyft som använder hoopen som hjälpmedel och fixerar lyftpositionen är förbjudna. Dessa lyft är endast tillåtna om de används som övergång till hoopen utan att fixera en position.
- Att kasta en partner i luften och fånga honom eller henne utan kontakt med hoopen är förbjudet.
- Saltos med skruv, två eller flera konsekutiva saltos utan kontakt med hoopen är förbjudna. En skruv innebär en förändring i kroppsriktning i salton, t.ex. om den tävlande roterar på två axlar i stället för en.
- Inga rotationsrörelser inklusive hopp, svängningar och piruetter med mer än 720 ° på en punkt är tillåtna

**Straff: Om ovanstående regler inte följs kommer ett straff på -5 utdelas av huvuddomaren för varje överträdelse, och inget svårighetsvärde kommer att tilldelas.**

## FÖRBJUDNA RÖRELSER

Dessa element och rörelser är helt förbjudna, och kompletterar förbud mot rörelser och element som anges i 'Code of Points'. Detta förbud är föremål för en överenskommelse med FIG om samexistens mellan de två organen och är direkt från FIG Aerobics Gymnastics Code of Points (tillsammans med bestämmelser om andra gymnastikkoder som redan finns upptagna i detta dokument). Observera de påföljder som ska tillämpas per överträdelse. Om du är osäker, besök IPSF:s hemsida för länkar till videoklippen av dessa element (eller använd länkarna nedan).

<b>FÖRBJUDNA RÖRELSER</b>		
<b>KOD NR.</b>	<b>NAMN</b>	<b>LÄNK</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>

## BEGRÄNSADE RÖRELSER

Följande element och rörelser är begränsade, vilket innebär att de inte får utföras mer än en gång per rutin, och kompletterar de förbjudna rörelserna och de element som anges i 'Code of Points'. Detta innebär att den tävlande kan utföra varje rörelse inte mer än en gång per rutin. Denna begränsning är föremål för en överenskommelse med FIG om samexistens av de två federationerna och är direkt från FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (tillsammans med bestämmelser om andra gymnastikkoder som redan är uppräknade i detta dokument). Observera de påföljder som ska tillämpas per överträdelse.

Som tillägg till nedan listade element, är följande alltså begränsat till endast en av varje rörelse per rutin:

- Vändningar, "pivots" (som återfinns i rytmisk gymnastik, specifikt horisontell, "attitude" och "needle pivots")
- Walkovers (framåt och bakåt, inklusive start på golvet)
- Capoeira-rörelser
- Hjulningar av något slag
- Rondater

Som regel gäller inga element / rörelser med en vridning på mer än 720 °.

Om du är osäker, besök IPFS:s hemsida för länkar till videoklippen av dessa element (eller använd länkarna nedan).

<b>BEGRÄNSADE RÖRELSER</b>		
<b>KOD NR.</b>	<b>NAMN</b>	<b>LÄNK</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>