

International Pole and Aerial Sports Federation

Pole Sports Championships *Scoring System 2022 - 2023*



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Tämä dokumentti on tarkoitettu käytettäväksi vain International Pole Sports Federaation hyväksymissä kilpailuissa.

On laitonta uudelleen muokata tai käyttää koodia muihin tarkoituksiin ilman IPSF:n lupaa.



Sisällysluettelo

JOHDANTO	3
DIVISIOONAT	3
KATEGORIAT	3
KOREOGRAFIA	4
Visuaalisuus	4
Luovat Yhditelmät	4
Luova Tulkinta	4
Flow	5
Musiikin Tulkinta	5
Tarinankerronta.....	5
Teema.....	5
Omaperäisyys	6
SUORITUS	6
Elementtien Tasapaino.....	6
Kestävyys & Kontrolli.....	6
Tekniset Taidot ja temput	6
Linjat Ja Liikkeen Suuntaukset.....	7
ESIINTYMINEN	7
Autenttisuus	7
Energia: suorituskyky	8
kestävyys: vaivaton suoritus	8
Projisointi, Tasaisuus, Itsevarmuus	8
YLEINEN SUORITUS	8
Mieleenpainuvuus.....	9
Inspiroivuus	9
VÄHENNYKSET	9
Liukuminen / liukastuminen.....	9
Kaatuminen / tippuminen / putoaminen	9
Esiintymisasun Toimintahäiriö	10
Rekvisiitan Toimintahäiriö.....	10
DUOT	10
MYÖNNETYT PISTEET	10
PALAUTE	10
PISTEKORTTI:	11
PÄÄTUOMARIN RANGAISTUKSET	12
TEEMA/TEKNISET-KAAVAKE	14
Säännöt ja Säädökset	16

MÄÄRITELMÄT.....	17
JAOTTELU.....	17
1. Divisioona.....	17
2. Kategoriat.....	18
3. Ikä.....	18
4. Urheilijoiden Valintaprosessi.....	18
ILMOITTAUTUMISPROSESSI.....	19
5. Ilmoittautuminen.....	19
6. Musiikin Valinta.....	19
7. Teema/Tekniset- Kaavake.....	20
REKISTERÖINTIPROSESSI.....	20
8. Kilpailijoiden rekisteröinti.....	20
KILPAILEMINEN.....	21
9. Suoritus aika.....	21
10. Teema.....	21
11. Esiintymisasu.....	21
12. Rekvisiitta.....	23
13. Hiukset ja Meikki.....	23
14. Grippi-tuotteet.....	23
15. Lava.....	23
16. Tangot.....	24
17. Videointi.....	24
TUOMAROINTI.....	24
18. Tuomarit ja Tuomarointisysteemi.....	24
19. Diskaaminen.....	25
20. Tulokset.....	26
21. Palkinnot.....	26
OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET.....	26
22. Urheilijan Oikeudet ja Velvollisuudet.....	26
23. Kilpailunjärjestäjän Oikeudet ja Velvollisuudet.....	26
PROTESTIT.....	27
24. Yleiset Valitukset/Protestit.....	27
<u>IPSF TULOSJÄRJESTELMÄ</u>.....	28
<u>IPSF KILPAILUT - NO-SHOW POLITIIKKA</u> -.....	29
<u>LIITE 1</u>.....	30
KIELLETYT LIIKKEET JA RANGAISTUKSET.....	30
KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET.....	31
RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET.....	37

Johdanto

IPSF:n pisteytysjärjestelmä koostuu neljästä erillisestä osiosta; *koreografia, suorituksen vaativuus, suorituksen kokonaisuus ja esiintyminen*. Urheilijat arvioidaan kaikissa neljässä osa-alueessa. Lopullinen tulos on neljän osa-alueen yhteenlaskettu pistemäärä, ja korkeimman pistemäärän saanut kilpailija on voittaja. Minimi yhteispistemäärä, jonka urheilija voi saada suorituksestaan on nolla (0) ja korkein sata (100). Neljäkymmentä (40) pistettä myönnetään vaikeustasosta ja suorituksesta, kuusikymmentä (60) pistettä esiintymisestä. Pakollisia liikkeitä ei ole ja korkeimpia pisteitä myönnetään teknisistä taidoista.

Huomaa, että kaikki IPSF:n tuomarit ovat hyvin koulutettuja IPSF:n Artistic Pole pisteytysjärjestelmään, kuitenkin taiteellisen suorituskyvyn luonteen vuoksi subjektiivisuutta ei voida täysin poistaa. Tuomareiden pisteet ovat lopulliset.

Divisionat

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

Kategoriat

- Junior (14 – 17)
- Senior Men (18 - 39)
- Senior Women (18 - 39)
- Masters 40+ (mixed)
- Doubles 18+

Yksittäisissä kilpailuissa tarjotut kategoriat ovat IPSF:n harkinnassa.

Alhaalla näet lyhyen listan asioista, joita tuomarit arvostelevat kussakin osa-alueessa, sekä yksityiskohtaisemman erittelyn jokaisesta osiosta erikseen, joka auttaa urheilijaa luomaan mahdollisimman menestyksekkään suorituksen.

Koreografia

- Visuaalisesti vaikuttava suoritus
- Luovat liikkeet ja liikeyhdistelmät
- Suorituksen sujuvuus ja flow
- Rytmi ja liikkeen sisällyttäminen musiikkiin
- Teema
- Omaperäisyys tangolla ja lattiaosuuksissa
- Siistit linjat ja ojennukset

Suoritus

- Liikkeen kontrolli
- Tekninen suorittaminen
- Vartalon ja linjausten oikea suunta

Esiintyminen

- Energinen suoritus
- Suorituksen sujuvuus ja vaivattomuus
- Itsevarma suoritus
- Tuomareiden ja yleisön mielenkiinnon vangitseminen

Katso säännöt ja säädökset rajoituksista musiikkiin, kampaukseen, meikkiin, asuun ja grip- tuotteisiin liittyen. Huomio: Urheilijaa rangaistaan mikäli sääntöjä ja eettistä koodia ei noudateta.

Koreografia

Maksimissaan urheilijalle voidaan myöntää neljäkymmentä (40) pistettä koreografisesta suorituksesta. Tässä osiossa arvioidaan kahdeksan (8) aluetta:

- Visuaalisuus
- Luovat yhdistelmät
- Luova tulkinta
- Flow
- Musiikin tulkinta
- Tarinankerronta
- Teema
- Omaperäisyys

Tuomarit kiinnittävät huomiota koreografian luontevuuteen ja omaperäisyyteen tangolla sekä lattiaosuuksissa.

Nämä jakautuvat seuraaviin osioihin:

VISUAALISUUS

Määritelmä: Kilpailijalla on kyky tuoda esiin visuaalisesti esityksensä teema/tarina tehokkaasti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Silmää miellyttävä suoritus
- Sujuva koreografia
- Viihdyttävyyden
- Emotionaalinen yhteys yleisöön
- Valot, musiikki, asu, koreografia ja taitojen yhdistäminen suoritukseen
- Kokonaisuus

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

LUOVAT YHDITELMÄT

Määritelmä – Luova: Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

Määritelmä – Yhdistelmät: Kahden tai kolmen liikkeen yhdistäminen luovasti ja saumattomasti tangolla, lattialla ja tanssissa.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kombinaatiot tangolla ja lattialla ovat erilaisia, kiinnostavia ja omaperäisiä
- Miten koreografian liikeyhdistelmät ovat yhdistetty musiikkiin

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

LUOVA TULKINTA

Määritelmä – Luova: Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

Määritelmä - Tulkinta: Kyky tulkita jonkin asian merkitys.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kyky tulkita esityksen teemaa
- Kyky näyttää ja tulkita valittua teemaa ja sen viestiä

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

FLOW

Määritelmä: Rauhallisuus ja soljuvuus esiintyjän liikkeessä ja tanssissa. Flowta kutsutaan myös jatkuvaksi, joka tarkoittaa liikkeen jatkuvuutta. Hyvällä esiintyjällä on jatkuva flow ja liike jatkuu vaivattomasti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Yhtenäinen siirtyminen liikkeiden välillä
- Yhtenäinen siirtyminen lattialiikkeissä
- Yhtenäinen siirtyminen tangolla suoritettavissa liikkeissä
- Kontrolloitu flow
- Flown jatkuvuus suhteessa musiikkiin

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

MUSIIKIN TULKINTA

Määritelmä: Musiikillinen tulkinta on musiikin, liikkeen ja luovuuden yhdistelmä. Tanssin musikaalisuudessa on kaksi pääkomponenttia; vastaanottavuus ja luovuus.

Musikaalinen vastaanottavuus: Kyky vastaanottaa, hahmottaa ja olla tunteikas musikaalisille konsepteille kuten rytmi, tempo, fraseeraus ja tunnelma.

Musikaalinen luovuus: kyky tulkita esiintymiskappaletta, ja lisätä liikettä, joka liittyy musiikkiin, uniikilla ja mielenkiitollisella tavalla.

Musikaalisuus tanssissa toimii mittarina, miten kilpailija osaa tulkita musiikkia liikkeen kautta, tämä on avain tanssijan taiteellisuuden tulkitsemiselle ja esiintymiselle.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Musiikin tulkinta liikkeenä
- Musiikin ja esiintymisasun yhteensopivuus
- Musiikin ja rekvisiitan yhteensopivuus (jos käytetään)

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

TARINANKERRONTA

Määritelmä – Tarinankerronta: Esityksen tarinan kertominen – viestin tai merkityksen välittäminen eteenpäin

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Oliko tarina selkeä ja keskittynyt?
- Oliko tarina kiehtova läpi koko suorituksen?

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

TEEMA

Määritelmä: Esityksen jatkuva yhtenäinen toistuva teema/elementti. Teema näkyy musiikissa, asussa, koreografiassa ja liikkeessä, joka välittyy yleisölle.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Musiikin ja koreografian välinen selkeä yhteys
- Teeman visuaalinen tulkitseminen koko suorituksen ajan

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

OMAPERÄISYYS

Määritelmä: Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Omaperäisyys ja/tai mielikuvituksellinen koreografia ja liikekieli
- Omaperäisyys ja/tai mielikuvituksellisuus tempuissa, liikeyhdistelmissä ja siirtymissä

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

Suoritus

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tämä jakautuu neljään (4) osioon:

- Kestävyys ja kontrolli
- Elementtien tasapaino
- Tekniset taidot
- Linjat ja liikkeen suuntaukset

Tuomarit kiinnittävät huomiota suorituksen puhtauteen ja oikeisiin linjoihin.

Tämä osa on jaoteltu seuraaviin alueisiin:

ELEMENTTIEN TASAPAINO

Määritelmä - Tasapaino: Suoritus sisältää kaikkia elementtejä tasapuolisesti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kyky käyttää erilaisia elementtejä kertomaan tarinaa (lattiatyöskentely, tanko, tanssi, akrobatia etc)
- Kyky käyttää asua, rekvisiittaa ja lavaa vahvistamaan teemaa/tarinaa

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

KESTÄVYYS & KONTROLLI

Määritelmä – Kestävyys: Kyky ylläpitää vahvaa fyysistä suoritusta.

Määritelmä - Kontrolli: Kyky hallita kehoa koko suorituksen ajan ja hallita kehonliikkeitä tarkoituksellisesti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kehonosien kontrolli
- Liikkeen balanssi
- Puhdas koreografia

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

TEKNISET TAIDOT JA TEMPUT

Määritelmä: Vaativien ja/tai uusien liikkeiden yhdisteleminen läpi koko suorituksen, niin tangolla kuin lattialla. Puhdas suoritus alusta loppuun.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Vartalon asento ja puhtaat linjat
- Puhtaat siirtymät liikkeeseen/liikkeestä toiseen/liikkeestä poistuessa
- Puhdas tekniikka

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

LINJAT JA LIIKKEEN SUUNTAUKSET

Määritelmä - Linjat: *Linjat* on termi, joka kuvaa kilpailijan vartalon ja raajojen ääriviivoja askelissa, tempuissa ja poseerauksissa. Kun puhutaan esiintyjän linjoista, tämä tarkoittaa, että tuomarit kiinnittävät huomiota linjoihin päästä varpaisiin. Jalkojen ja käsivarsien tulisi olla oikeassa asennossa ja kokonaan ojennettuna, nilkat ja varpaat ojennuksessa. Sormien ja varpaiden ei tule olla kippurassa ja nilkkojen koukussa. Polvet ja nilkat tulee ojentaa. Linjan tulee olla suora polvesta isovarpaaseen.

Määritelmä – Liikkeen suuntaukset: Suuntaukset tarkoittavat sitä, missä asennossa vartalo tai vartalon osat sijaitsevat sekä tangolla, että tangon ulkopuolella.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Jalat ovat ojennettuina nilkasta varpaisiin (ellei tarkoituksella flexattu)
- Suoraan ojennetut nilkat (ei ”banaani”)
- Kädet ja jalat ovat täysin ojennettuina
- Oikea asento siten, että ryhti on hyvä, selkä suora, pää on pystyssä ja olkapäät pois korvista
- Vartalo liikkuu liikkeen mukana, liikkeeseen sisään ja liikkeestä ulos
- Flow ja kontrolli vartalon asennoissa
- Vartalo on oikeassa asennossa liikettä suorittaessa

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

ESIINTYMINEN

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tämä jakautuu neljään (4) osioon:

- Autenttisuus
- Suorituskyky
- Kestävyys
- Itsevarmuus

Tuomarit kiinnittävät huomiota kilpailijan itsevarmuuteen lavalla, joka tempaisee katsojan mukaan esitykseen. Kilpailijan on pystyttävä pitämään energiataso läpi suorituksen, riippumatta musiikin nopeudesta/hitaudesta.

Tämä osa on jaoteltu seuraaviin alueisiin:

AUTENTTISUUS

Määritelmä - Autenttisuus: Vilpitön ja aito.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Osasiko kilpailija tulkita tunteita ja uskoiko hän itse tarinaan?
- Oliko kilpailija vakuuttava liikkeissään ja eleissään?
- Oliko kilpailijan tarina uskottava?

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

ENERGIA: SUORITUSKYKY

Määritelmä: Elementti, joka keskittyy liikkeen painotukseen, tekstuuriin ja liikkeen flowhun. Kaikki komponentit yhdistettynä menestyksekkääseen suoritukseen.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Vartalon hallinta suhteessa musiikkiin
- Tasapaino ja vaihtelu koko suorituksen ajan
- Johdonmukaisuus

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

KESTÄVYYS: VAIVATON SUORITUS

Määritelmä: Kyky saada suoritus näyttämään vaivattomalta ja sulavalta, samalla osoittaen korkeaa kestävyyttä.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Jatkuva energia
- Kilpailija ei väsy kesken suorituksen
- Flown puute kestävyuden puutteen vuoksi

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

PROJISOINTI, TASAISUUS, ITSEVARMUUS

Määritelmä - Projisointi: Kyky heijastaa tunteet läpi suorituksen.

Määritelmä - Tasaisuus: Kyky pysyä rauhallisena ja läpi suorituksen.

Määritelmä - Itsevarmuus: Kyky suoriutua keveästi sekä itsevarmasti läpi suorituksen.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Itseluottamus näkyy ja säilyy koko suorituksen ajan
- Kilpailija pitää malttinsa virheistä huolimatta
- Kilpailija ei näytä hermostuneisuutta ja pysyy rauhallisena suorituksen läpi

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

YLEINEN SUORITUS

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tässä osiossa arvostellaan:

- Mieleenpainuvuus
- Inspiroivuus

Tuomarit kiinnittävät huomiota esityksen suorituskykyyn ja/tai inspiroivaan suoritukseen.

Tämä osio on jaettu seuraavasti:

MIELEENPAINUVUUS

Määritelmä: Suoritus, joka vakuuttaa tuomarit sekä jää tuomareiden mieleen..

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Mieleenpainuva koreografia
- Luova suoritus tempuissa, musiikissa ja koreografiassa
- Jotakin uutta, tai on varioitu siten, että se jää tuomareiden mieleen

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 10pt

INSPIROIVUUS

Määritelmä: Suoritus, jossa näkyy luovaa inspiraatiota.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Suoritus, joka on vaikuttava
- Suoritus, joka inspiroi yleisöä

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 10pt

VÄHENNYKSET

Urheilija voi saada vähennyksen joka kerta virheen tapahduttua. Tässä osiossa arvioidaan kolme aluetta:

- Liukuminen tangolla/liukastuminen
- Kaatuminen/tippuminen
- Esiintymisasun toimintahäiriö
- Rekvisiitan toimintahäiriö

Tuomarit vähentävät pisteitä selvistä virheistä.

Tämä osio on jaettu seuraavasti:

LIUKUMINEN / LIUKASTUMINEN

Määritelmä: Silmännähtävä liukuminen käsistä tai jaloista, joka selkeästi rikkoo liikkeen flow'n.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Silmännähtävä liukuminen käsistä tai jaloista, joka selkeästi rikkoo liikkeen flow'n
- Liukumisen tulee olla näkyvä (vähennyksiä ei säädellä)

VÄHENNYS: -1 PER KERTA

KAATUMINEN / TIPPUMINEN / PUTOAMINEN

Määritelmä: Tippumisen määritelmä on yhtäkkinen kontrolloimaton tippuminen lattialle. Tämä voi tapahtua mistä tahansa asennosta tangosta tai lattialla.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kilpailija joutuu ottamaan kädellä vastaan pitääkseen tasapainon
- Kaatuminen/tippuminen tulee olla näkyvä

VÄHENNYS -3 PER KERTA

ESIINTYMISASUN TOIMINTAHÄIRIÖ

Määritelmä: Toimintahäiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa puvun osa tippuu, aukeaa, paljastaa tai häiritsee urheilijaa suorituksen aikana.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Toimiva esiintymisasu
- Kriittiset alueet eivät paljastu

VÄHENNYS: -3 PER KERTA

REKVISIITAN TOIMINTAHÄIRIÖ

Määritelmä: Toimintahäiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa rekvisiitta hajoaa lavalla.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Rekvisiitta, joka toimii oikealla tavalla
- Rekvisiitta, joka on helposti poistettavissa lavalta

VÄHENNYS: -1 PER KERTA

DUOT

Duo suoritukset arvioidaan samoilla yllä mainituilla kriteereillä. Duot tuomaroidaan yhdessä, kriteerien mukaisesti.

MYÖNNETYT PISTEET

Kussakin osiossa (lukuun ottamatta vähennykset) kilpailijoille myönnetään pisteitä, jotka perustuvat suorituksen kokonaisuuteen.

Arviointiperusteet

0 = Olematon	Olematon, vähemmän kuin 10% suorituksesta
1 = Heikko	Lähes olematon, vähemmän kuin 20% suorituksesta
2 = Kohtalainen	Kohtalainen määrä, 20%- 40% suorituksesta
3 = Keskitaso	Paljon, 40% - 60% suorituksesta
4 = Hyvä	Suuri määrä 60% - 80% suorituksesta
5 = Erittäin hyvä	Yli 80% suorituksesta

PALAUTE

Tuomareiden päätös pisteistä on lopullinen. Annettujen pisteiden tulos on keskiarvo tuomareiden pisteistä, joista on vähennetty mahdolliset päätuomarin pistevähennykset.

PISTEKORTTI:



ARTISTIC POLE SCORE CARD

Esiintyjä(t):		Päivämäärä:	
Maa/alue:		Federaatio:	
Divisioona:	Kategoria:	Tuomarin nimi:	
Tuomarointiperusteet	Tekninen arvo	Pisteet	Muistiinpanot
0 = Olematon; 1 = Heikko; 2 = Kohtalainen; 3 = Keskitaso; 4 = Hyvä; 5 = Erittäin hyvä			
KOREOGRAFIA	MAX PISTEET: 40		
Visuaalisuus		5	
Luovat yhdistelmät		5	
Luova tulkinta		5	
Flow		5	
Musiikin tulkinta		5	
Tarinankerronta		5	
Teema		5	
Omaperäisyys		5	
	YHTEENSÄ:		
SUORITUS	MAX PISTEET: 20		
Elementtien tasapaino		5	
Kestävyys & kontrolli		5	
Tekniset taidot		5	
Linjat ja liikkesuunnaukset		5	
	YHTEENSÄ:		
ESIINTYMINEN	MAX PISTEET: 20		
Autenttisuus		5	
Suorituskyky		5	
Kestävyys		5	
Itsevarmuus		5	
	YHTEENSÄ:		
YLEINEN SUORITUS	MAX PISTEET: 20		
Mieleenpainuvuus		10	
Inspiroivuus		10	
	YHTEENSÄ:		
VÄHENNYKSET	- PISTETTÄ		
Liukuminen/liukastuminen		-1	
Kaatuminen/tippuminen/putoaminen		-3	
Esiintymisasun toimintahäiriö		-3	
Rekvisiitan toimintahäiriö		-1	
Päätuomarin rangaistukset			
PISTEET YHTEENSÄ (100 mahdollinen)	YHTEENSÄ:		

Päätuomarin rangaistukset

Esiintyjälle voidaan myöntää rangaistuksia päätuomarin toimesta seuraavista rikkomuksista:

Kriteeri	Rajoitukset	Rangaistus
Musiikin lähettäminen määräpäivän jälkeen	1-5 päivää	-1 per päivä
	Musiikit, jotka lähetetään myöhässä, mutta vähintään 48 tuntia ennen kilpailua	-5
	Musiikki lähetetty vähemmän kuin 48 tuntia ennen kilpailua	Diskaus
Musiikki ei ole sääntöjen mukainen	Kts. säännöt	-3
Teema/ tekniset-kaavakkeet	Kaavakkeet toimitettu väärällä kielellä (englanti on suositeltava kieli)	-1
	Väärä kaavake: Toimitettu PDF tai epävirallinen kaavake, kaavake on kesken	-1
	Toimitettu myöhässä, 1-5päivää myöhässä	-1 per päivä
	Toimitettu yli viisi (5) päivää myöhässä	Diskaus
	Virheellisen tai epätarkan tiedon antaminen esiintymisasusta/rekvisiitasta	Diskaus
Virheellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa	Annetut tiedot ovat epätarkkoja	-5 per kerta
	Virheellinen tieto iän, divisioonan taikka kategorian osalta	Diskaus
Arriving late to the stage when announced	Alle minuutin myöhässä	-1
	Esiintyjä ei saavu lavalle minuutin sisällä siitä, kun hänet on kuulutettu	Diskaus
Suorituksen pituus	5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-3
	Yli 5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-5
Ihmisrekvisiitta	Sallitun ajan ylittäminen: 45sec	-5
	Kilpailijan nostaminen ilmaan	-5 per kerta
	Ihmisrekvisiitan kontakti tankoon	-5 per kerta
Häiriköinti	Esiintyjä saa vihjeitä lavan ulkopuolelta esityksen aikana	-1
	Esiintyjä ja/tai hänen valmentajansa/edustajansa lähestyvät tuomaripöytää/huonetta tai peittävät tuomarin näkymän lavalle, missään tilanteessa kilpailun aikana.	-3
Suorituksen aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	Suorituksen aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	-1 per kerta
Rekvisiitan asettelu ja siivoaminen	Yli 3 minuuttia	-1 per kerta
Rekvisiitan vieminen pois lavalta	Rekvisiittaa ei viedä pois suorituksen jälkeen	-3
Grippi-tuotteet	Grippi tuotteiden laittaminen tankoon	- 5
	Kiellettyjen Grippi tuotteiden käyttäminen	Diskaus
Korujen tai säännönvastaisen rekvisiitan käyttö	Korut ja lävistykset (paitsi nappikorvakorut)	-3 per esiintyjä
	Rekvisiitan käyttö, joka auttaa suorituksessa, mitä ei ole hyväksytetty päätuomarilla	-5
Sopimaton koreografia, esiintymisasu, kampausta tai meikki sääntöjen mukaan	Sääntöjen vastainen esiintymisasu	-1 per esiintyjä
	Logot ja tekstit, uskonnolliset ja negatiiviset sivumerkitykset	-3 per esiintyjä
	Provokatiivinen asu (sisältää materiaalit nahka ja latex)	-5 per esiintyjä
	Agressiivisen provokatiivinen koreografia ja irstas käytös	Diskaus

Trussi rakenteeseen koskeminen	On ehdottoman kiellettyä koskea trussi-rakenteisiin, taustakankaaseen, valoihin lava-alueella tao rajojen ulkopuolella. Esiintyjän on oltava kontaktissa vain tankoihin (ja rekvisiittaan)	-1 per kerta
Yleiset sääntörikkomukset	- Yleissääntörikkomukset päätuomarin harkinnan mukaan ulkopuolisen päätuomarineuvoston suostumuksella	-1 - -5
	Kielletyt elementit tai toistuvat rajoitetut elementit	-5 per elementti per esiintyjä
	Säädyttömät ilmeet, hävyttömyys, loukkaava kielenkäyttö yksityisesti tai julkisesti ketä tahansa urheilijaa/osallistujaa kohtaan	-10
	-Hyökkääminen ketä tahansa virallista henkilöä, kanssakilpailijaa, katsojaa taikka muuta osallistujaa kohtaan -Tarkoituksellinen muiden yllyttäminen hyökkäävään väkivaltaiseen käytökseen - Huumausaineiden käyttö (paitsi lääketieteellisessä tarkoituksessa), alkoholin käyttö ennen kilpailua taikka sen aikana - Esittelevä alastomuus ennen, kilpailun aikana tai sen jälkeen. - Monia vakavia sääntörikkomuksia	Diskaus

Loukkaantuminen suorituksen aikana

Mikäli päätuomarin mielestä lääkintä-henkilökunnan apua tarvitaan, hän voi keskeyttää suorituksen, ellei urheilija itse ei ole sitä jo tehnyt. Mikäli urheilija voi jatkaa suoritustaan viimeistään minuutin kuluessa keskeytyksestä, hän voi jatkaa suoritustaan kohdasta, johon se keskeytettiin, taikka korkeintaan 10 sekuntia ennen keskeytystä. Jos urheilija ei pysty suorittamaan ohjelmaansa loppuun asti, pisteitä ei anneta ja suoritus hylätään. Sama tapahtuu, mikäli urheilija keskeyttää toistamiseen ohjelmansa, vain yksi keskeytys on sallittu.

Suorituksen alusta aloittaminen sallitaan vain, mikäli kyseessä on virheellinen musiikki. Kts. Säännöt ja säädökset.

Teema/tekniset-kaavake

Ohjeet Teema/tekniset- kaavakkeen täyttämiseksi: kts. päätuomarin vähennykset kaavakkeen palutuksen myöhästyessä taikka väärän tiedon ilmoittamisesta. Huomioithan, että kaavake tulee olla kirjoitettu Microsoft Word-ohjelmalla ja mustalla fontilla. Vain IPSF:n virallinen kaavake hyväksytään, väärästä kaavakkeesta suoritetaan vähennys -1.

Lomakkeen nimeäminen:

Maa_Väline_Divisioona_Kategoria_Compulsory form_Etunimi_Sukunimi

Kilpailija(t):

Kirjoita kilpailijan koko nimi (etu- ja sukunimi), ensimmäisenä etunimi ja toisena sukunimi.

Maa/alue (=maakunta):

Kirjoita virallinen asuinmaa. Kansainvälisissä kilpailuissa, kilpailijan tulee ilmoittaa vain asuinmaa ja Kansallisissa- sekä Open kilpailuissa tulee ilmoittaa maa ja alue (=maakunta Suomessa).

Lisätiedot linkistä:

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

Divisioona:

Kirjoita missä divisioonassa kilpailija kilpailee: Amateur, Semi-Professional tai Professional. Divisioona jaottelut löydät Sääntöjä ja säädöksiä- osiosta.

Kategoria:

Kirjoita missä kategoriassa kilpailija kilpailee: Senior, Masters 40+, Doubles, Junior ja Men tai Women, e.g. Senior Men, Junior, Doubles.

Päivämäärä:

Kirjoita arvostelukaavakkeen allekirjoituspäivä. Jos kaavakkeeseen tehdään muutoksia, laita aina uusi allekirjoituspäivä.

Federaatio:

Ilmoita IPSF hyväksymä Kansallinen liitto (Pole Sports Finland), jota esiintyjä edustaa. Mikäli kilpailu ei ole vielä vahvistettu IPSF hyväksymäksi maaksi jätä tämä kohta tyhjäksi.

Kilpailijan allekirjoitus:

Kaavake tulee olla allekirjoitettu käsin tai tietokoneella.

Valmentajan allekirjoitus:

Jos kilpailijalla on IPSF:n hyväksymä valmentaja, voi tämän allekirjoitus olla kaavakkeessa. Alaikäisen (Novice tai Junior) vanhemman/huoltajan allekirjoitus tulee olla kaavakkeessa, mikäli kilpailijalla ei ole IPSF:n hyväksymää valmentajaa.

Viralliset valmentajat löydät linkin takaa:

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

TEEMA / TEKNISET- KAAVAKE:**ARTISTIC TEEMA / TEKNISET- KAAVAKE**

Kilpailija(t):	Päivämäärä:
Maa/alue:	Federaatio:
Divisioona:	Kategoria:
TEEMA: Lyhyt kuvaus esityksen teemasta	
REKVISIITTA (muut kuin ihmisrekvisiitta): Rekvisiitan yksityiskohdat, mukaan lukien koko, asennusaika ja purkaminen, tarvittava apu	
IHMISREKVISIITTA: Kerro yksityiskohtaisemmin, miten rekvisiitta kuuluu esitykseen ja kuinka montaa ihmistä käytetään rekvisiittana	
Mikäli riisut vaatekappaleita esityksen aikana, selitä miksi ja miten	
Vahvista tankojen asetukset (staattinen, spinni)	
Vakuutan/vakuutamme:	Vakuutan/vakuutamme, että kilpailusuoritus:
<input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme kuvat asusta	<input type="checkbox"/> ei sisällä alastomuutta
<input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme kuvat rekvisiitasta	<input type="checkbox"/> ei sisällä aseita tai niiden simulointia
<input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme esiintymiskappaleen	<input type="checkbox"/> ei sisällä mitään seksististä, rasistista tai homofobista
	<input type="checkbox"/> ei sisällä väkivaltaa tai uskonnollisia merkityksiä
	<input type="checkbox"/> sopii koko perheelle
Esiintyjän allekirjoitus:	Valmentajan allekirjoitus:

Artistic Pole Championships

SÄÄNNÖT JA SÄÄDÖKSET



www.polesports.org

COPYRIGHT© IPSF November 2021

Tämä on avoin dokumentti, jota voidaan muuttaa.

Määritelmät

Kategoria tarkoittaa sarjaa iän ja sukupuolen mukaan kussakin divisioonassa.

Kilpailulla tarkoitetaan kaikkia IPSF-organisaation hyväksymiä kilpailuja.

Divisioonalla tarkoitetaan vaikeustasoa kilpailussa.

Dokumentilla tarkoitetaan tätä dokumenttia kokonaisuudessaan.

IPSF tarkoittaa kansainvälistä tankourheiluliittoa (International Pole Sports Federation).

Kilpailunjärjestäjällä tarkoitetaan IPSF-organisaation hyväksymää kilpailunjärjestäjää.

Suorituksella tarkoitetaan urheilijan kisaohjelmaa alusta loppuun sisältäen pyörähdyksiä, siirtymiä, inverttejä, pitoja, asentoja, temppuja, nostoja, akrobatiaa, voimistelua, kiipeämisiä, kiinniottoja, tiputuksia, spagaatteja ja lattiatyöskentelyä.

Urheilijalla tarkoitetaan henkilöä, joka on kutsuttu kilpailuun.

WAPC tarkoittaa maailmanmestaruuskilpailuja (World Artistic Pole Championships).

Jaottelu

1. DIVISIOONA

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

1.1. Amateur

Urheilijat, joilla on perustason kokemus. Urheilija ei voi osallistua Amateur divisioonaan mikäli:

- Hän on kilpaillut aikaisemmin Semi-Professional tai Professional divisioonassa menneinä vuosina IPSF:n hyväksymissä Artistic Pole kilpailuissa ja/tai
- Hän on sijoittunut kahdesti top 3 amateur divisioonassa IPSF:n kilpailuissa viime vuosina ja/tai
- Ovat, taikka on ollut ohjaaja/opettaja, valmentaja tankourheilussa/tankotanssissa/tankofitneksessä ja/tai
- Ovat vastaanottaneet rahallista korvausta tankoesityksistä taikka mainoksista

1.2. Semi-Professional

Urheilijat, joilla on suuri määrä kokemusta voivat osallistua Semi-Professional divisioonaan, mikäli ovat:

- Keski -ja jatkotason oppilaita ja/tai
- Ovat, taikka ovat olleet ohjaajia, opettajia, valmentajia ja/tai
- Ei ole kilpaillut Professional divisioonassa menneinä vuosina IPSF:n hyväksymissä Artistic Pole kilpailuissa ja/tai
- Urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kahdesti top 3 Semi-Professional divisioonassa IPSF:n kilpailuissa viime vuosina ja/tai
- Urheilijat, jotka ovat vastaanottaneet rahallista korvausta tankoesityksistä taikka mainoksista

1.3. Professional

Professional divisioona on huippu-urheilijoille, jotka haluavat kilpailla ja voittaa paikkansa maansa edustusjoukkueesta. Professional urheilija on tyypillisesti;

- Edistyneen tason oppilaita ja/tai
- Ohjaajia/ opettajia/ valmentajia sekä kyseisellä hetkellä, että aikaisemmin ja/tai
- Urheilijoita, jotka ovat kilpailleet aikaisemmin Professional divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Artistic Pole kilpailussa ja/tai
- Urheilijoita, jotka ovat sijoittuneet kahdesti Top 3 Semi-Professional divisioonassa IPSF:n hyväksymissä Artistic Pole kilpailuissa

2. KATEGORIAT

Jokainen seuraavista Professional kategorioista on tarjottava kansallisen tason kisassa, jotta urheilijat voivat voittaa paikkansa maailmanmestaruuskilpailuihin.

- Juniors 14 – 17v
- Seniors Women 18 – 39v
- Seniors Men 18 – 39v
- Masters 40+
- Duo 18+

Kaikki avoimet kilpailut tarjoavat Professional divisioonan kaikki kategoriat. Semi-Professional ja Amateur sarjoja ei ole tarjolla avoimissa kansainvälisissä kilpailuissa.

3. IKÄ

Ikäraja kullekin kategorialle määritellään sen mukaan, minkä ikäinen kilpailija on sinä päivänä, kuin maailmamestaruuskisat World Artistic Pole Championships alkavat:

- Juniors 14-17v Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Senior 18-39v Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Masters 40+ Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Duo 18+ Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä

**Esimerkki Senior kilpailija on 39 vuotta maansa mestaruuskilpailuissa, mutta 40 vuotta ensimmäisenä WAPC päivänä- tämän kilpailijan tulee kilpailla samassa kategoriassa molemmissa kilpailuissa (mikäli haluaa kilpailla mm-kilpailuissa).*

4. URHEILIJOIDEN VALINTAPROSESSI

- 4.1. Kaikilla kansalliseen kilpailuun osallistuvilla urheilijoilla tulee olla joko kyseisen maan kansalaisuus taikka asumislupa, paitsi Open Championships kilpailuun osallistuvilla.
- 4.2. Aikarajoja on noudatettava tiukasti. Mikäli urheilija toimittaa osallistumiskaavakkeensa myöhässä, heitä ei hyväksytä kilpailuun. Urheilijoille annetaan pistevähennyksiä, mikäli toimittavat musiikin tai arvostelukaavakkeet myöhässä.
- 4.3. Urheilijan osallistumiseen on pääsyyvaatimukset, esim. Semi-finaalit taikka alueelliset kilpailut. Kunkin kilpailunvalintaprosessi on kilpailunjärjestäjän määriteltävissä.
- 4.4. Urheilijan tulee kilpailla oikeassa ikäryhmässä.
- 4.5. Urheilijoiden kilpailujärjestys päätetään arvonnalla.
- 4.6. Kaikkien kilpailuun oikeutettujen urheilijoiden tulee vaadittaessa osallistua semifinaaliin saavuttaakseen finaaliapaikan.
- 4.7. Urheilija voi aloittaa suorituksensa alusta vain seuraavissa tapauksissa:
 - Tekninen ongelma musiikin kanssa
 - Terveysten tai turvallisuuteen liittyvä ongelma esim. tangon kaatuminen tai siivousaine lattialla. Tangon liukkaus ei ole hyväksyttävä peruste, sillä tämä on henkilökohtaista jokaisella urheilijalla.
 - Päätuomarin päätöksestä

** Huomio: Mikäli urheilija päättää jatkaa suoritustaan teknisestä viasta huolimatta (esimerkiksi virheellinen musiikki), heillä ei ole lupaa myöhemmin aloittaa suoritusta alusta.*

4.8. Korkeimman pistemäärän saavuttaneet urheilijat voittavat finaaliapaikkansa

4.9. Osallistujien määrä kaikissa kategorioissa*:

- 10 – 15 finalistia kaikissa kategorioissa kilpailunjärjestäjän harkinnan mukaan

** Osallistujien tarkka määrä julkaistaan, kun ilmoittautumisaika on päättynyt. Kaikki Professional kategoriat järjestetään, mikäli vähintään yksi osallistuja on ilmoittautunut, näin urheilijoille annetaan mahdollisuus voittaa edustuspaikka maailmanmestaruuskilpailuihin.*

4.10. Voittajiksi julistetaan korkeimman pistemäärän saavuttanut urheilija kussakin kilpailukategoriassa. Mikäli kahdella urheilijalla on sama tulos, urheilija, jolla on korkeampi pistemäärä koreografisessa osuudessa, julistetaan voittajaksi. Jos kahdella kilpailijalla on sama pistemäärä koreografisessa osuudessa, urheilija, jolla on korkeimmat pisteet esiintymisestä, julistetaan voittajaksi.

- 4.11. Titteli World Artistic Pole Champion 20XX tai Open Artistic Pole Champion 20XX on ikuinen.
- 4.12. Kaikki urheilijat, jotka sijoittuvat 1. sijalle Professional- kategoriassa, kutsutaan automaattisesti WAPC- kilpailuun. IPSF pidättää oikeuden toteuttaa ylimääräisiä pätevyyskriteerejä ennen WAPC- kilpailuja.
- 4.13. Urheilijat maista, joilla ei ole omaa IPSF:n hyväksymää kilpailua, ovat oikeutettuja kilpailemaan OPEN- kilpailussa päästäkseen WAPC- kilpailuun. Korkeimmat pisteet per maa julkaistaan IPSF WORLD RANKING- listalla.

Ilmoittautumisprosessi

5. ILMOITTAUTUMINEN

Mikäli urheilija ei täytä seuraavia vaatimuksia, osallistumista ei hyväksytä.

- 5.1. Kaikkien urheilijoiden tulee:
 - Ladata ilmoittautumislomake kilpailunjärjestäjän nettisivulta, täyttää se, allekirjoittaa ja palauttaa kilpailunjärjestäjälle sähköpostitse ennen aikarajan täyttymistä. Mikäli lomaketta ei löydy nettisivulta, ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään ja pyydä ilmoittautumislomaketta. Sama pätee myös Open kategoriaan osallistuviin urheilijoihin
 - Maksa osallistumismaksu, jota ei palauteta missään olosuhteissa. Osallistumismaksun suuruus ja maksutiedot löytyvät ilmoittautumislomakkeesta
 - Lähettää musiikki mp3-formaatissa ilmoittautumislomakkeessa ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen määräpäivään mennessä
 - Urheilija tulee lähettää teema/tekniset-kaavakkeet kilpailunjärjestäjän ilmoittamaan määräaikaan mennessä (kts. Päätuomarin rangaistukset). Kilpailija voi vaihtaa teema/tekniset-kaavakkeet karsintojen ja finaalin välissä. Uudet kaavakkeet on toimitettava tunnin sisällä karsintojen päättämisestä tai kilpailunjärjestäjän ilmoittamana aikana. *huom. Käsinkirjoitettuja kaavakkeita ei hyväksytä, ellei kilpailunjärjestäjä näin ole määrännyt. Kaavakkeet voi allekirjoittaa tietokoneella kirjoittamalla
 - Urheilijan tulee antaa oikeaa informaatiota laillisesta sukupuolestaan. Syntymätodistus tulee esittää pyydettyäessä
- 5.2. Ilmoittautumislomake tulee täyttää kunkin maan kielellä (tai sillä kielellä, kuin kilpailunjärjestäjä parhaaksi näkee). Open- kilpailijat ilmoittautuvat englannin kielellä. Suomalaiset kilpailijat täyttävät kaavakkeet englannin kielellä.
- 5.3. Urheilijoiden tulee olla terveitä ja hyväkuntoisia. Kilpailija ei saa olla tietoisesti raskaana ilmoittautuessaan kilpailuun. Tarvittaessa voidaan pyytää lääkärintodistus, kaikki informaatio on luottamuksellista.
- 5.4. Urheilija voi osallistua kansalliseen kilpailuun vain, mikäli on kyseisen maan kansalainen tai hänellä on pysyvä asumislupa. Mikäli kyseessä on kaksoiskansalaisuus, urheilija voi edustaa vain yhtä maata maailmanmestaruuskilpailuissa. Mikäli urheilija haluaa vaihtaa edustusmaata, hänen täytyy jättää yksi kokonainen kilpailuvuosi väliin ennen vaihtoa.
- 5.5. Hakemuksia ei käsitellä, mikäli kaikki yllä olevat kriteerit eivät täyty aikarajan puitteissa.

6. MUSIIKIN VALINTA

- 6.1. Urheilija voi vapaasti valita musiikkinsa; tämä voi olla yhdistelmä eri musiikkeja/artisteja, musiikki voi sisältää lyriikoita.
- 6.2. Musiikin ei tule sisältää mitään uskonnollisia/halventavia/hävyttömiä lyriikoita (millään kielellä)
- 6.3. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle annetun aikarajan puitteissa, taikka myönnetään rangaistuksia. Mikäli musiikkia ei ole toimitettu viim. 48 h ennen kilpailun alkua, urheilija diskataan.
- 6.4. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle mp3 (tai järjestäjän määräämässä) formaatissa annettuun aikarajaan mennessä ja se tulee nimetä selkeästi urheilijan nimellä ja kategorialla.
- 6.5. Musiikin kopio CD:llä tai USB tikulla selkeästi nimettynä urheilijan nimellä ja kategorialla, täytyy rekisteröinnin yhteydessä toimittaa kilpailunjärjestäjälle. Mikäli tätä ei tehdä, tuloksena voi olla, ettei urheilija voi osallistua kilpailuun

7. TEEMA/TEKNISET- KAAVAKE

- 7.1. Kilpailijan tulee noudattaa seuraavia sääntöjä:
- Kaavake tulee toimittaa määräaikaan mennessä kilpailunjärjestäjän määrittelemällä kielellä
 - Kaavake tulee olla kirjoitettu mustalla fontilla; käsin täytettyjä kaavakkeita ei hyväksytä ilman järjestäjän erikoislupaa
 - Jokainen kaavake tulee allekirjoittaa, myös IPSF:n hyväksymä valmentaja voi lisätä allekirjoituksen kaavakkeisiin
 - Rangaistus -1 annetaan jokaisesta päivästä, kun kaavake on myöhässä maksimissaan -5 pisteeseen saakka. Tämän jälkeen kilpailija diskataan
 - Kaavake tulee täyttää mustalla fontilla, tiedostomuotona Microsoft Word- dokumentti (doc.) – kaikista muista versioista tulee pistevähennys. Allekirjoitukset voidaan kirjoittaa tietokoneella
 - Kaavakkeet tulee toimittaa kilpailunjärjestäjän määrittelemään aikarajaan mennessä
 - Lomake täytetään kokonaisuudessaan ja musiikki, puku ja rekvisiitta tulee lähettää samaan aikaan teemalomakkeen kanssa. Jos valintaruutuja ei ole täytetty, lomake katsotaan puutteelliseksi ja siitä seuraa vähennys. Mikäli musiikkia, pukua ja rekvisiittaa ei lähetetä samanaikaisesti, katsotaan teemakaavake puutteelliseksi.

Rekisteröintiprosessi

8. KILPAILIJOIDEN REKISTERÖINTI

Mikäli urheilija ei saavu rekisteröintiin ilman hyväksytyä syytä, urheilijalle annetaan vuodenmittainen kilpailukielto kaikkialla maailmassa IPSF:n hyväksymissä kilpailuissa. Kilpailukiellon omaavat urheilijat listataan IPSF:n nettisivulla www.polesports.org. Urheilija voi peruuttaa osallistumisensa ilman rangaistusta vain 21 työpäivää ennen kilpailua. Poikkeuksena lääketieteelliset syyt ja hätätapaukset, joista toimitetaan kilpailunjärjestäjälle lääkärintodistus taikka muu tarvittava dokumentti viimeistään päivää ennen kilpailua. Urheilija, joka ei saavu paikalle rekisteröintiin, voi 7 päivän ajan kilpailun loppumisesta toimittaa tarvittavat todisteet. Sääntöön ei sallita poikkeuksia. Katso myös: IPSF No Show Policy (liitteenä).

- 8.1. Kaikkien urheilijoiden on saavuttava paikalle rekisteröintiin määrättyä aikana, ellei kilpailunjärjestäjältä saada kirjallista poikkeuslupaa
- 8.2. Kaikkien urheilijoiden, myös duo numeroiden tulee todistaa kansallisuutensa taikka pysyvä asumislupa/työviisumi maassa, jossa kilpailevat
- 8.3. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa ja hyväksyä seuraava rekisteröityessään:
- Olen lukenut ja hyväksynyt kilpailun säännöt ja säädökset
 - Olen lukenut ja hyväksynyt IPSF:n eettisen koodin ja sitoudun käyttäytymään sen mukaisesti
 - Kaikki urheilijan kulut ovat urheilijan omalla vastuulla, eivätkä kilpailunjärjestäjän vastuulla
 - Antaa kaikki oikeudet kuviin ja videoihin kilpailun aikana ja niiden käyttöön tankourheilun mainostamisessa maailmanlaajuisesti sekä IPSF:n että paikallisen järjestäjän toimesta. Urheilijoille ei makseta korvausta kilpailun aikana otetuista kuvista taikka videoista
 - Tulla haastatelluksi, videokuvatuksi tai valokuvatuksi järjestäjän salliman median toimesta
 - Ottaa osaa kansalliseen tai Open- kilpailuun omalla vastuulla, ei kilpailunjärjestäjän tai IPSF:n vastuulla
 - Kunnioittaa ja noudattaa asetettuja harjoitus- ja kilpailuajoja
 - Olla paikalla palkintojenjaossa, poikkeuksena vain lääketieteellinen hätätilanne
- 8.4. Mikäli urheilija aiheuttaa häiriötä kilpailussa, saattaa tästä koitua seuraamuksia tai kilpailija voidaan hylätä IPSF:n sääntöjen ja määräysten mukaisesti.

Kilpaileminen

Nämä säännöt pätevät alueellisiin kilpailuihin, semifinaaliin ja finaaliin.

9. SUORITUSAIKA

Urheilijan tulee noudattaa seuraavia sääntöjä:

- 9.1. Suorituksen tulee kestää vähintään 3:30 min ja maksimissaan 4:00 min.
- 9.2. Musiikki hiljennetaan 4:00 minuutin kohdalla.

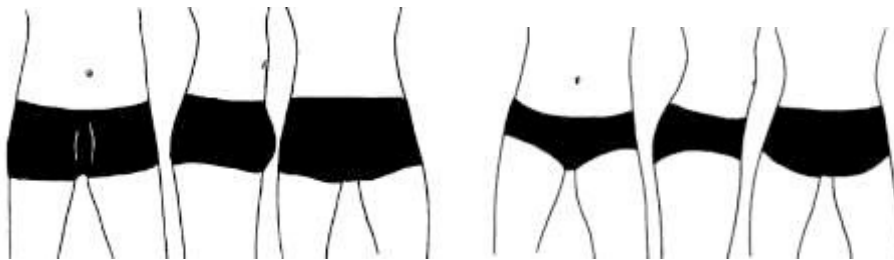
10. TEEMA

Teemat tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua, ellei kilpailunjärjestäjä toisin määrää. Teemat, joita pidetään sopimattomana tai IPSF:n eettisen koodin vastaisena, hylätään. Pyydämme huomioimaan, että tämä on perheystävällinen kilpailu, jossa on myös alaikäisiä kilpailijoita ja voivat olla herkempiä katsojia myös yleisön puolella.

11. ESINTYMISASU

Kilpailuasun tulee olla soveltuva Artistic kilpailuun. Alaosan täytyy peittää täysin takapuolen alue kaikilla kilpailijoilla, sekä naisilla yläosan täytyy peittää kokonaan rintojen alue. Asut tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua. Kilpailija voidaan diskata, mikäli seuraavia kriteereitä ei täytetä:

- 11.1. Kaksiosainen asu, taikka leikattu kokonainen asu on sallittu kaikilla urheilijoilla; pelkkä alaosa on sallittu vain miehillä.
- 11.2. Yläosan tulee naisilla peittää kokonaan rintojen alue eikä kaula-aukon tule olla tarpeettoman suuri.
- 11.3. Alaosan leikkaus ei tule olla edestä lyhyempi kuin taive/nivunen. Alaosan tulee peittää takapuoli täysin.
- 11.4. Shortsien tulee peittää täysin koko lantion ja takapuolen alue.

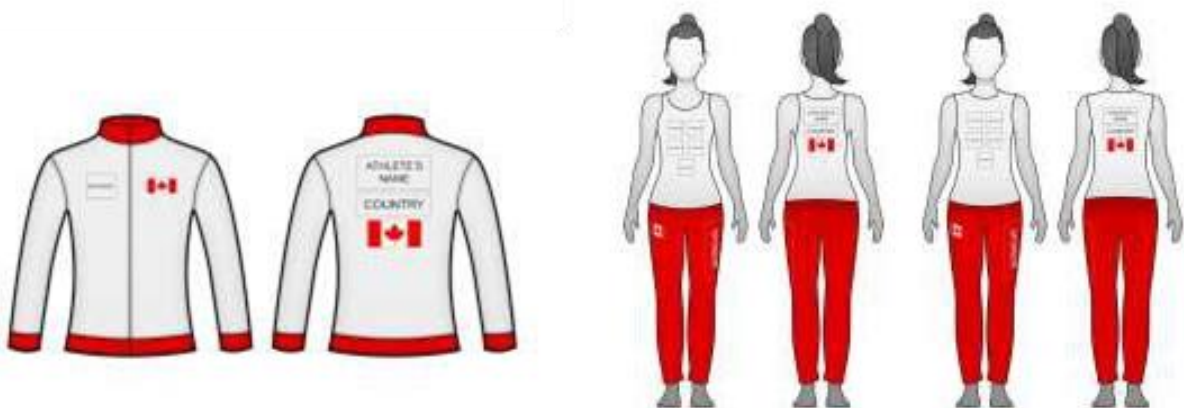


Miesten shortsit

Naisten shortsit

- 11.5. Pitkät shortsit, legginssit ja housut ovat sallittuja, myös hameet ovat sallittuja.
- 11.6. Kaikki lisäpitöä auttava vaatetus on kielletty (mukaan luettuna jalkapohjat ja kämmenet) ilman lääkärintodistusta.
- 11.7. Kengät: urheilija voi esiintyä joko paljain jaloin tai käyttää voimistelussa/tanssissa käytettäviä päkiänsuojia. Korkokengät ja saappaat eivät ole sallittuja. Muita jalkineita saa käyttää päätuomarin harkinnan mukaan.
- 11.8. Costumes should not include:
 - Alusvaatteita
 - Läpinäkyviä asusteita, jotka eivät peitä rintojen, lantion tai takapuolen aluetta
 - Nahkaa, lateksia, PVC:tä tai kumia
 - Metalliosia
 - Mitään, mikä häiritsee suoritusta tai voidaan tulkita terveydelle ja turvallisuudelle haitalliseksi
 - Vartalomaalia tai öljyä missään kehonosassa
- 11.9. Ulkovaatteet voidaan riisua esityksessä, mikäli kilpailijalla on näiden alla sääntöjen mukainen esiintymisasu. Mikäli ei, kilpailija voidaan diskata.
- 11.10. Kilpailuasussa ei saa olla sponsoreiden logoja.
- 11.11. Ei sopimattomia tatuointeja: symbolit, rasistiset ja väkivaltaiset loukkaavat kuvat. Loukkaavat ja sopimattomat tatuoinnit tulee peittää siteellä tms. Tatuointien meikkaus/piilotus vartaloväreillä ei ole sallittua.

- 11.12. Käsilaukut ja laukut lavalla palkintojenjaon aikana eivät ole sallittuja. Palkintojenjaossa tulee olla pukeuduttu verkka-asuun.
- 11.13. Kaikilla urheilijoilla ja IPSF- sertifioituilla valmentajilla tulee olla määritelmän mukainen verkka-asu:
- Verkka-asun tulee olla urheilullinen ja koostua yhteenkuuluvista housuista (legginsit eivät ole sallittu), t-paidasta/topista ja verryttelytakista. Hupparit eivät ole sallittuja.
 - Kuumalla ilmalla on hyväksyttävää pukeutua t-paitaan/toppiin verryttelytakin sijasta, pois luettuna palkintojenjako, jossa ollaan koko asussa.
 - Maailmanmestaruuskilpailuissa WAPC käytettävistä verkka-asuista löydät tietoa Pole Sports Code of Points Liite 2. Säännöt ja säädökset.
 - Verkka-asun kanssa tulee pitää lenkkareita, muut kengät tai sukkasilleen olo ei ole sallittua. Paljaat jalat on sallittu.
 - Samaa tiimiä edustavien kilpailijoiden on käytettävä samaa verkka-asua. Jos kilpailija ei edustaisi mitään tiettyä tiimiä/klubia/koulua/studiota/aluetta, urheilija voi ostaa liiton virallisen verkka-asun (tämä ei ole sama kuin kansallinen verkka-asu).
 - Studion/joukkueen logo voi olla verryttelyasun edessä tai takana. Logon tulee olla maksimissaan 10cmx10cm.
 - Yhden sponsorin logo voi olla verkkatakissa ja/tai housuissa ja korkeintaan viisi (5) logoa t-paidassa/topissa. Logojen tulee olla maksimissaan 10cmx10cm ja niiden tulee olla pienempiä kuin tiimin/klubin/studion/alueen logo.
 - Kun verryttelypuvun tuotemerkki on näkyvässä, pätevät samat säännöt kuin sponsorin logoissa - eli logojen koko ei saa olla suurempi kuin 10x10cm ja sen tulee olla pienempi kuin joukkueen/klubin/koulun/studion/alueen logo. Lisäksi, kun tuotemerkin logo on näkyvässä, verryttelypuku voi sisältää vain neljä (4) sponsorin logoa t-paidassa. Brändin logo voi olla yhden (1) takissa sallitun sponsorin logon lisäksi
 - Sponsorin logot eivät saa olla näkyvästi studion/joukkueen logon yläpuolella
 - Urheilijan nimi on sallittu verryttelyasussa, t-paidassa/takissa; kirjaimien korkeus ei saa olla yli 10 cm
 - Muut logot, kuviot ja kirjoitukset ovat kiellettyjä
 - Open-kilpailijat pukeutuvat oman maan maajoukkue verkka-asuun. Kaikilla maan Open-kilpailijoilla tulee olla samanlainen verkka-asu. Ole hyvä ja ota yhteyttä IPSF:n, mikäli tästä seuraa kysymyksiä
 - Vain kilpailijoilla ja IPSF:N hyväksymillä valmentajilla on oikeus pukeutua viralliseen verkka-asuun
 - Laukut ja kassit eivät ole sallittuja mukana tulosten odotuspaikassa eikä mitaliseremoniassa



12. REKVISIITTA

Rekvisiitta tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua. Rekvisiitan tulee tukea suorituksen yleistä taiteellista teemaa. Kilpailijalla on kolme (3) minuuttia rekvisiitan asettamiseen ja pois keräämiseen, tämän ylittävältä ajasta vähennyksiä -1. Kilpailijan suoritus hylätään, mikäli ei noudata seuraavia rekvisiittavaatimuksia:

- 12.1. Kaikki muut asusteet ja rekvisiitta on sallittu, mikäli eivät aiheuta vaaratilannetta. Mikäli et ole varma, ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään.
- 12.2. Vähennyksiä annetaan -1 rekvisiitan hajotessa tms.
- 12.3. Mikäli oikeaa ihmistä käytetään rekvisiittana, kilpailijan on kirjallisesti ilmoitettava teema/tekniset- kaavakkeessa missä määrin rekvisiittaa käytetään ja miten se tukee esityksen tarinankerrontaa. Esiintyjän lisäksi enintään kolmea (3) ihmistä saa käyttää rekvisiittana. Ihmisrekvisiitta ei saa käyttää/koskettaa tankoa suorituksen aikana. Rekvisiitta voi avustaa/nostaa kilpailijaa koskematta tankoon. Avustukseen käytettävä aika saa olla enintään 45 sek., tämän ylittävältä ajasta annetaan rangaistus (kts. Päätuomarin rangaistukset). Avustusaika määritellään aina kun vähintään yksi ihmisrekvisiitta liikkuu lavalla riippumatta siitä, onko liike suorassa vuorovaikutuksessa esiintyjän (esiintyjien) kanssa vai ei. Päätuomari pidättää oikeuden kieltää ihmisrekvisiitan, mikäli käy ilmi, että tämä ei tue esitystä ja edistä tarinaa.
- 12.4. Aseet ja aseentyylliset eivät ole sallittua rekvisiittaa. Aseenkäytön tulkinta ei ole sallittua, paitsi kehoa käyttämällä.
- 12.5. Nesteet eivät ole sallittu, paitsi vesi suljetussa hajoamattomassa astiassa (muovi).
- 12.6. Rekvisiittana käytettävät peilit tulee hyväksyttävä kuvan kanssa päätuomarilla teema/tekniset- kaavakkeella. Peilin tulee seistä omalla jalustalla, ei nojata tankoon/seinään etc. Sekä peilin tarkoitus tarinassa tulee kirjata päätuomarille. Peilin/kehysten materiaali tulee myös ilmoittaa (posliini, lasi, puukehykset etc).
- 12.7. Ei sallittu:
 - Lasi
 - Confetti
 - Glitter tykit
 - Ei rekvisiittaa, joka vaatii yhteyden tapahtumapaikan sähkö-/sähköjärjestelmää
- 12.8. Muita ilmapölyaineitä, joita ei saa käyttää rekvisiittana
 - "Fabpole"
 - "Lollipop Pole"
 - "Loops" ja "Circus loops"
 - Hammock ja silks, etc.
 - Aerial Hoop
 - Aerial Pole

13. HIUKSET JA MEIKKI

- 13.1. Hiukset voivat olla vapaavalintaisella tavalla.
- 13.2. Meikki voi olla vapaavalintaisella tavalla, esityksen mukainen.

14. GRIPPI-TUOTTEET

- 14.1. Mitä tahansa grip-tuotteita voidaan käyttää, paitsi tuotteita, jotka ovat listattuna IPSF:n kiellettyjen Grip-tuotteiden listalla. Huomio, että Grip-tuotteiden laittaminen tankoon on kielletty. Grippiä voidaan käyttää vain urheilijan vartalolla. Tarkista IPSF:n nettisivuilta päivitetty lista.

15. LAVA

- 15.1. Lavan koko on minimissään kolme (3) metriä tankojen etupuolella, sivuilla ja takana. Tankojen välimatka on 2.9 metrin ja 3.10 metrin väliltä.

16. TANGOT

- 16.1. Kilpailutangot ovat halkaisijaltaan 45 mm ja 4 m korkeita, yksiosaisia messinki tankoja.
- 16.2. Kilpailijat savat päättää tankojen asetukset, tämä tulee ilmoittaa kaavakkeessa.
- 16.3. Tankojen puhdistus:
 - Tangot puhdistetaan ennen kunkin kilpailijan suoritusta vähintään kahden puhdistajan toimesta (1 tai 2 tankoa kohden). Tangot puhdistetaan koko pituudelta, ensin rasvan poistavalla tuotteella ja sen jälkeen kuivalla pyyhkeellä.
 - Kilpailijat saavat tarkistaa tankojen puhtauden ennen suoritustaan ja vaatia uutta puhdistusta.
 - Kilpailija voi halutessaan pudistaa tangot itse, käyttäen kilpailunjärjestäjän antamia puhdistustuotteita.
 - Kilpailijat eivät voi puhdistaa tankoja omilla puhdistus tuotteilla. Poikkeuksena ainoastaan vakava allergia siivoustuotteille, joista tulee esittää lääkärintodistus.
 - Kaikki Artistic- kilpailua koskevat tiedot välittyvät kilpailunjärjestäjältä

17. VIDEOINTI

- 17.1. Kaikki urheilijat varmistavat, että ottamalla osaa kansalliseen tai Open- kilpailuun he luovuttavat kaikki videoihin ja valokuvuihin liittyvät oikeudet eivätkä saa korvausta mistään tapahtuman aikana otetuista videoista ja valokuvista. Urheilijoiden tulee sallia kuviensa käyttö mainostuksessa, opetusmateriaaleissa tai muussa tarkoituksessa IPSF:n tai IPSF:n alaisen lajiliiton toimesta.
- 17.2. Kaikki urheilijat sitoutuvat haastatteluihin, videointiin ja valokuvaukseen IPSF:n salliman median toimesta.
- 17.3. Kaikki urheilijat sallivat valokuvauksen/videoinnin ennen kilpailua, kilpailun aikana ja kilpailun jälkeen kaikissa tapahtumissa, jotka liittyvät kilpailuun (esim. workshopit, haastattelut, esitykset etc).
- 17.4. Videointi ja valokuvaus pukuhuoneissa ei ole sallittu ilman kilpailunjärjestäjän lupaa.
- 17.5. Kaikki valokuva- ja videomateriaalit ovat kilpailunjärjestäjän omaisuutta.

Tuomarointi

18. TUOMARIT JA TUOMARINTISYSTEEMI

- 18.1. Pisteensalkija kerää ja laskee yhteen tuomareiden antamat pisteet.
- 18.2. Pisteet annetaan kilpailun jälkeen.
- 18.3. Tuomareiden tulee olla koko kilpailun ajan erillään yleisöstä ja kilpailijoista.
- 18.4. Tuomarit ja kilpailijat hylätään, mikäli heidän nähdään puhuvan toisilleen mistä tahansa aiheesta kilpailun aikana.
- 18.5. Tuomarit eivät voi kilpailla samana vuonna, kun tuomaroivat. Kuten myös tuomari ei voi olla IPSF:n virallistettu valmentaja samana vuonna kuin tuomaroivat kilpailuja. Kilpailunjärjestäjä ja federaation jäsenet eivät voi kilpailla, tuomaroita tai toimia IPSF:n virallisena valmentajana järjestäessään kilpailuja (ellei pyydetä kirjallista erikoislupaa IPSF:n puheenjohtajalta).

	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

Yllä oleva taulukko näyttää yleiskuvan siitä, mikä on sallittua (vihreä), ei sallittua (musta) ja keskusteltava IPSF:n johtavan henkilön kanssa (punainen).

18.6. Federaation puheenjohtaja voi kilpailla, mikäli IPSF:lle tehdään ilmoitus vähintään kolme (3) kuukautta etukäteen ja seuraavat ehdot täyttyvät:

- Federaation puheenjohtaja ei saa olla vuorovaikutuksessa tuomareihin eikä kilpailijoihin
- Federaation puheenjohtaja ei saa olla kilpailijoiden kaavakkeiden/musiikin/asun tai näihin rinnastettavien tietojen kanssa tekemisissä
- Federaation puheenjohtaja ei saa edustaa kilpailussa näkyvästi
- Federaation puheenjohtajan tulee kilpailla järjestyksessä ensimmäisenä, jotta voi avustaa järjestystehtävissä kilpailu viikonloppuna
- Federaation puheenjohtajan tulee osoittaa kilpailunjärjestävät henkilöt, jotka ovat yhteydessä tuomareihin ja kilpailijoihin
- Federaation puheenjohtajan tulee osoittaa, että varsinainen kilpailunjärjestäjä ottaa vetovastuun kaikesta kilpailuun liittyvästä asioista

Mikäli näitä sääntöjä rikotaan, seuraa rangaistus ja mahdollinen määräaikainen erottaminen.

18.7. Tuomaristo koostuu minimissään kolmesta (3) tuomarista (2 tuomaria ja päätuomari). Tuomareita voi olla enemmän, mutta tuomareita tulee olla pariton määrä.

18.8. Mikäli paneelissa on viisi tuomaria tai enemmän, pudottavat tuomarit alimman ja korkeimman pistemäärän puolueellisuuden välttämiseksi, ellei yksi annetuista pisteistä kuulu päätuomarille. Mikäli kaksi pistettä on samat, pudotetaan vain toinen.

19. DISKAAMINEN

Urheilija voidaan hylätä kilpailun aikana päätuomarin toimesta seuraavista rikkeistä (kts. Päätuomarin rangaistukset):

- 19.1. Kulttuurisia tai uskonnollisia viitteitä ei hyväksytä.
- 19.2. Epäsopiva tai hävytön koreografia ei ole sallittu.
- 19.3. Aseiden tai aseita muistuttavien rekvisiittojen käyttö ei ole sallittu. Ei myöskään väkivaltaista käytöstä.
- 19.4. Tuli ei ole sallittu. Sammuttimen asettaminen rekvisiitaksi ei myöskään ole sallittua.
- 19.5. Huomioithan, että IPSF- kilpailut ovat savuttomia.
- 19.6. Kielletyt tai säännellyt aineet eivät ole sallittuja.
- 19.7. Sääntöjen, säädösten ja eettisen koodin rikkominen.
- 19.8. Väärän taikka puutteellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa.
- 19.9. Kiinnitys/tukipalkkeihin koskeminen suorituksen aikana.
- 19.10. Epäsopiva koreografia tai esiintymisasu.
- 19.11. Ei ollenkaan tai myöhässä saapuminen rekisteröintiin, kenraaliharjoituksiin tai palkintojenjakoon, ilman etukäteen sovittua lupaa.
- 19.12. Saapuminen myöhässä backstagelle.
- 19.13. Saapuminen myöhässä lavalle kuuluttaessa.
- 19.14. Epäurheilullinen käytös, kilpailun, järjestäjän tai IPSF- organisaation mustamaalaaminen.
- 19.15. Urheilijan, järjestäjän, tuomarin tai katsojan hengen uhkaaminen.
- 19.16. Kiellettyjen grippi-tuotteiden käyttö.
- 19.17. Joko suoraan tai toisen henkilön välityksellä tuomareihin kontaktissa oleminen.
- 19.18. Vulgaarin kielen- tai eleiden käyttö ketä tahansa IPSF-organisaatiota edustavaa henkilöä kohtaan.
- 19.19. Teema/tekniset- kaavakkeen palauttaminen yli viisi (5) päivää myöhässä.

20. TULOKSET

- 20.1. Kaikki tulokset kerätään tietokoneelle.
- 20.2. Kaikki tulokset julkaistaan kilpailun päätteeksi. Kilpailijat saavat pisteet kategorioittain.
- 20.3. Kaikki tulokset julkaistaan kilpailunjärjestäjän nettisivuilla 24 tunnin sisällä palkintojenjaon päättymisestä.
- 20.4. Kaikki urheilijat, jotka ovat oikeutettuja maailmanmestaruuskilpailujen kisapaikkaan, listataan IPSF- organisaation nettisivuilla 24 tunnin sisällä.

21. PALKINNOT

- 21.1. Kansallisissa kilpailuissa jokainen urheilija kilpailee Artistic Pole Champion 20xx tittelistä. Open- kilpailijat kilpailevat Open Artistic Pole Champion 20xx tittelistä.
- 21.2. Palkintojenjakoon voi osallistua vain urheilullisissa kengissä tai avojaloin.
- 21.3. Kaikille kilpailijoille annetaan sertifikaatti osallistumisesta.

Oikeudet ja velvollisuudet

22. URHEILIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

- 22.1. Urheilijan tulee lukea säännöt ja säädökset kaikkine päivityksineen.
- 22.2. Urheilijoiden tulee käyttäytyä IPSF:n sääntöjen, säädösten ja eettisen koodin mukaan.
- 22.3. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa käyttäytyvänsä IPSF:n eettisen koodin mukaan.
- 22.4. Urheilijoiden tulee pitää mukanaan henkilöllisyystodistusta.
- 22.5. Urheilijat ovat vastuussa terveydestään ja terveydentilastaan ollakseen kykeneväisiä kilpailemaan. Onnettomuuksien välttämiseksi, urheilijan tulisi suorittaa vain liikkeitä, joiden suorittamisesta he ovat täysin varmoja.
- 22.6. Urheilijat osallistuvat kilpailuun omalla vastuullaan ja ymmärtävät, että mahdolliset onnettomuudet ja vammautumiset ovat heidän vastuullaan.
- 22.7. Alkoholin ja kiellettyjen aineiden käyttö kilpailun aikana ja ennen kilpailua on ankarasti kielletty.
- 22.8. Kaikki urheilijalle aiheutuvat kulut ovat urheilija omalla vastuulla eivätkä kilpailunjärjestäjän. Urheilija takaa tämän allekirjoittamalla rekisteröintilomakkeet.
- 22.9. Urheilijat, jotka osallistuvat mihin tahansa IPSF:n alaiseen kilpailuun ovat vastuussa tarvittavan viisumin hankkimisesta kilpailumaahan. Mikäli urheilija tarvitsee apua, tulee hänen olla yhteydessä kilpailunjärjestäjään.
- 22.10. Urheilijoilla on oikeus saada kaikki julkinen ja yleinen informaatio kilpailuista sekä pisteytysjärjestelmästä. Nämä tiedot löytyvät IPSF:n nettisivuilta www.polesports.org
- 22.11. Semifinaalin ja finaalin aikana:
 - Kaikkien urheilijoiden tulee kilpailla sukupuoltaan vastaavassa kategoriassa, paitsi jos kyseessä on duo kategoria tai sekakategoria
 - Urheilijan täytyy odottaa lavan ulkopuolella, kunnes hänet kutsutaan

23. KILPAILUNJÄRJESTÄJÄN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

IPSF- organisaatiolla ja kilpailunjärjestäjällä on oikeudet seuraavaan:

- 23.1. Tehdä milloin tahansa muutoksia sääntöihin ja säädöksiin, sekä niihin liittyviin dokumentteihin. Kaikki muutokset ilmoitetaan IPSF:n nettisivuilla välittömästi www.polesports.org
- 23.2. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli urheilija rikkoo sääntöjä, säädöksiä tai eettistä koodia, jotta rangaistusten tai diskauksen langetusta harkitaan.
- 23.3. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli tuomari rikkoo sääntöjä, säädöksiä tai eettistä koodia, jotta rangaistusten tai diskauksen langetusta harkitaan.
- 23.4. Tehdä päätöksiä ennen kilpailua ja sen aikana mistä tahansa aiheesta, jota ei löydy säännöistä.

- 23.5. Kilpailunjärjestäjä takaa ensiavun tarvittaessa tai lääkintähenkilökunnan avun vakavamman tapaturman sattuessa. Paikalla oleva lääkintähoidon ammattilainen päättää viimekädessä, mikäli urheilijan vamma estää häntä osallistumasta kilpailuun tai jatkamaan suoritustaan.
- 23.6. IPSF tai kilpailunjärjestäjä ei ole vastuussa urheilijan tai muun henkilökunnan henkilökohtaisista tavaroista kilpailun aikana.

Kilpailunjärjestäjän velvollisuudet ovat:

- 23.7. Julkaista kaikki kilpailuun liittyvät säännöt ja kriteerit.
- 23.8. Julkaista kaikki mahdolliset kilpailua koskevat muutokset kilpailunjärjestäjän nettisivuilla.
- 23.9. Järjestää urheilijoille pukuhuoneet ja lämmittelytila, joista löytyy vessa ja joka on erillään tuomareista ja yleisöstä.
- 23.10. Tarkistaa tankojen asennus ja testata ne.
- 23.11. Antaa urheilijoille mahdollisuus kokeilla tankoja ennen kilpailun alkua.
- 23.12. Järjestää tankojen puhdistus ennen jokaista suoritusta.
- 23.13. Antaa tuomareille kaikki tarvittava kilpailua koskeva informaatio.
- 23.14. Järjestää välitöntä väliaikaista lääketieteellistä apua onnettomuuden sattuessa.
- 23.15. Tarkistaa teema/tekniset- kaavakkeet ja pyytää varmistus kilpailijalta, että esiintymisasu, rekvisiitta, jalkineet tai mikään muu esityksen elementti ei vahingoita tankoja tai lavaa. Kilpailunjärjestäjällä on oikeus keskustella näistä päätuomarin kanssa.

Protestit

24. YLEISET VALITUKSET/PROTESTIT

- 24.1. Kilpailijat eivät voi valittaa pisteistään. Tuomareiden pisteet ovat lopulliset.
- 24.2. Muut valitukset tulee tehdä kilpailunjärjestäjälle seitsemän (7) työpäivän kuluessa kilpailun päättymisestä.
- 24.3. Ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään lisätietoja varten.

IPSF tulosjärjestelmä

Tämä sisältää informaatiota urheilijoille ja valmentajille tulosjärjestelmästä ja pisteytyksestä kansallisissa kisoissa. Alla selitetään miten tulokset annetaan, milloin lopulliset tulokset julkaistaan ja tarpeellista lisätietoa.

Henkilökohtaiset tulokset

Kokonaispisteet julkistetaan viimeiset kilpasuorituksen jälkeen. Mitään muuta viestintää tuomareiden kanssa ei tule toteuttaa.

Finalistit (mikäli järjestetään semifinaali)

Mikäli semifinaalit (video) toteutetaan, jokaisen kategorian finalistit julkistetaan kilpailunjärjestäjän nettisivuilla 14 päivän kuluessa hakuajan päättymispäivästä.

Finaali

Jokaisen kategorian tulokset julkistetaan kilpailupäivän päätteeksi palkintojenjaossa. Kilpailijoiden tulee olla valmiudessa saapua lavalle 15 minuuttia viimeisen esityksen jälkeen. Kunkin kategorian kilpailijat kutsutaan lavalle ja voittajat ilmoitetaan pisteiden kera. Kaikki kokonaispisteet julkaistaan IPSF:n nettisivuilla sekä WAPC -oikeuden saaneiden kilpailijoiden tiedot World Artistic ranking-listalla.

Opas tuloksiisi

Kts. pistekortti ja säännöt

IPSF KILPAILUT - NO-SHOW POLITIIKKA -

Tarkoitus

Tämä politiikka esittelee IPSF:n suhtautumisen urheilijoihin, jotka ilmoittautuvat kilpailuihin sekä kansallisella, että kansainvälisellä tasolla, mutta eivät tule paikalle.

Tausta

Tämä politiikka on luotu vastauksena ongelmaan, joka syntyy urheilijoiden usein ilmoittautuessa kilpailuihin, mutta he eivät tule paikalle, eivätkä ilmoita tästä etukäteen kilpailunjärjestäjälle. Tämä politiikka auttaa ratkaisemaan seuraavat ongelmat:

- Kisapaikkojen täyttyminen, toiset kilpailijat jäävät ulos kilpailusta, mikäli paikkoja ei ole tarpeeksi
- Myöhästymiset kilpailunjärjestäjän aikataulussa
- Urheilufanien ja katsojien pettyminen
- Kisan aikataulun muutokset
- Ongelmat sponsoreiden kanssa

Odotukset kilpailunjärjestäjälle informoisesta

Urheilijat, jotka eivät pysty osallistumaan kilpailuun, johon he ovat ilmoittautuneet, täytyy noudattaa vähintään yhtä seuraavista menettelyistä peruuttamisen syyn ja aikataulun osalta:

1. Urheilijan odotetaan ilmoittavan kilpailunjärjestäjälle, mikäli he eivät osallistu. Aikaraja ilmoittamista varten on kolme viikkoa ennen kilpailua. On urheilijan vastuulla tietää tarkka päivämäärä viimeiselle mahdolliselle ilmoittamispäivälle.
2. Urheilijan, jonka on peruutettava osallistumisensa viimeisen mahdollisen ilmoittamispäivän jälkeen, on ilmoitettava siitä mahdollisimman pian ja toimitettava lääkärintodistus kilpailunjärjestäjälle (toinen henkilö voi tehdä tämän heidän puolestaan). Lääkärintodistus tulee toimittaa käännettynä englanniksi, mikäli kilpailunjärjestäjä sitä vaatii.
3. Urheilija, joka peruuttaa osallistumisensa viimeisen mahdollisen ilmoittamispäivän jälkeen, eikä toimita lääkärintodistusta peruuttamisen syystä, on lähetettävä kirjallinen selvitys peruuttamisen syystä kilpailunjärjestäjälle. Kilpailunjärjestäjä toimittaa selvityksen IPSF:n johdolle, joka arvioi onko syy hyväksyttävä. Mikäli syytä ei hyväksytä alla olevat rangaistukset pannaan toimeen.

IPSF ilmoitusmenettely

1. Kilpailun päättymisestä urheilijalla on **seitsemän (7) päivää** aikaa tarvittavien dokumenttien ja selvitysten toimittamiseen.
2. Mikäli IPSF ei vastaanota selvitystä **seitsemän (7) päivän** aikana, IPSF ilmoittaa kirjallisesti urheilijalle, että heidät on rekisteröity **NO SHOW**- rekisteriin.
3. Mikäli IPSF ei saa vastausta, IPSF rekisteröi urheilijan NO SHOW rekisteriin ja myöntää alla luetellut rangaistukset.
4. Mikäli urheilija haluaa anoa muutosta päätökseen, urheilijan täytyy tehdä tämä seitsemän päivän sisällä vastaanotettuaan ilmoituksen rekisteröimisestä No Show- rekisteriin. Muutoksenhaun käsittelee IPSF:n johtoeelin.

Rangaistus

Urheilijat, jotka rekisteröidään NO SHOW- rekisteriin vastaanottavat kilpailukiellon kaikkiin alueellisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin IPSF:n hyväksymiin kilpailuihin vuoden ajaksi kilpailupäivästä lähtien. Kaikki yksityiskohdat (urheilijan nimi ja kyseessä oleva kilpailu) julkaistaan IPSF:n kansallisella ja kansainvälisellä nettisivulla.

websites.

LIITE 1

Kielletyt liikkeet ja rangaistukset

- Kaikenlaiset nostot ja tasapainotukset ojennetuilla käsivarsilla ja joissa nostokumppani on pystyasennossa, ovat kiellettyjä. Kaikki nostot, joissa kumppania nostetaan ja pidetään hartioiden yläpuolella, ovat kiellettyjä.
- Kaikki nostot, joissa käytetään tankoa apuvälineenä ja nostoasennon vakauttamisessa, ovat kiellettyjä. Nämä nostot ovat sallittuja vain, jos niitä käytetään tangolla siirtymiseen ilman asentoa.
- Parin heittäminen ilmaan ja hänen kiinni ottaminen ilman kosketusta tankoon on kielletty.
- Twisted Saltos ja kahden tai useamman peräkkäisen kierähdyksen kiertäminen ilman napakosketusta on kielletty. Kierre määritellään kehon suunnan muutokseksi mid-salton aikana, eli esiintyjä pyörii kahdella akselilla yhden sijasta.
- Pyörimisliikkeitä, mukaan lukien hyppyjä, käännöksiä ja piruetteja yli 720°, ei sallita.

Rangaistus: jos yllä olevia sääntöjä ei noudateta, päätuomari määrää -5 rangaistuksen jokaisesta rikkomuksesta, eikä vaikeusarvoa myönnetä.

KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET

Nämä elementit ja liikkeet ovat täysin kiellettyjä. Nämä kiellot on sovittu kahden lajiliiton välisessä sopimuksessa, FIG:n ja IPSF:n välillä. Huomioithan rikkomisesta määrättävät seuraamukset. Epäilyttävissä tilanteissa, ole hyvä ja vieraile IPSF:n nettisivuilla, josta löydät linkit videoihin (tai käytä alla olevia linkkejä, jotka listattu alas).

KIELLETYT ELEMENTIT/LIIKKEET		
CODE NR.	NAME	LINK
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html
A 215	STRADDLE CUT	https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html
A 219	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html

A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html

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

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

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

RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET

Seuraavat elementit ja liikkeet ovat rajallisia, joten niitä ei saa suorittaa useammin kuin kerran suoritusta kohden. Tämä tarkoittaa, että urheilija voi suorittaa jokaisen liikkeen enintään kerran suorituksen aikana. Tämä on sovittu yhdessä FIG:n kanssa, ja se on suoraan yhteydessä voimisteluliiton koodiin. Huomioithan rikkomiseen sovellettavat rangaistukset.

Alla olevien elementtien lisäksi seuraavat liikkeet rajoittuvat vain yhteen liikkeen suorittamiseen suoritusta kohti:

- Piruetit (Pivots) (kuten rytmisessä voimistelussa, erityisesti vaaka, pysty etc)
- Puolivoltit (Walkovers) eteen- ja taaksepäin, myös lattialta lähtevät
- Capoeira liikkeet
- Kärrynpyörät (Cartwheels)
- Arabialainen (Round-offs)

Yleisesti elementit ja liikkeet, joissa käännetään yli 720° eivät ole sallittuja. Epäselvissä tilanteissa, ole hyvä ja vieraile IPSF:n sivuilla, josta löydät linkit videoihin (tai käytä alle listattuja linkkejä).

RAJOITETUT LIIKKEET		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html
A 305	FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html
A 315	FLAIR TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html
A 319	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)	https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html

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

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

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