

International Pole and Aerial Sports Federation

Pole Sport Mästerskap

Regelverk (Code of Points) 2021 – 2024



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Detta dokument får endast användas för tävlingar som godkänts av Internationella Polesportförbundet.
Det är ett brott att reproducera eller använda dessa regler utan uttryckligt tillstånd från IPSF.



Innehållsförteckning

INTRODUKTION.....	4
TEKNISK BONUS	5
SINGEL - SINGULÄRA BONUSAR (PER GÅNG):	5
DUBBEL - SINGULÄRA BONUSPOÄNG (PER GÅNG):.....	6
SINGEL - ÖVERGRIPANDE BONUSPOÄNG (TILDELAS EN GÅNG):.....	7
DUBBEL - ÖVERGRIPANDE BONUSPOÄNG (TILDELAS EN GÅNG):	8
YTTERLIGARE BONUS POÄNG (ENDAST DUBBEL):	8
AVDRAG:.....	8
TEKNISKA AVDRAG.....	9
SINGEL/ DUBBEL- SINGULÄRA AVDRAG (PER GÅNG):	9
SINGEL/ DUBBEL- ÖVERGRIPANDE AVDRAG (PER GÅNG):	9
ARTISTISK OCH KOREOGRAFISK PRESENTATION	10
SINGLAR / DUBBEL - ARTISTISKA BONUSAR:.....	10
SINGEL/ DUBBEL - KOREOGRAFI BONUSAR:.....	11
SINGEL/ DUBBEL- SINGULÄRA AVDRAG (PER GÅNG):	11
SINGEL/ DUBBEL- ÖVERGRIPANDE AVDRAG (DRAS AV EN GÅNG)	11
OBLIGATORISKA ELEMENT	12
KATEGORI UPPDELNING	14
OBLIGATORISKA POÄNGKRAV	14
OBLIGATORISKA AVDRAG.....	15
BONUSPOÄNG OBLIGATORISKA ELEMENT:	16
DEFINITIONER AV OBLIGATORISKA MINIMIKRAV	17
FÖRBUDNA RÖRELSE OCH AVDRAG	20
HUVUDDOMARENS AVDRAG	21
OBLIGATORISKA ELEMENT - SINGEL	23
FLEXIBILITETSELEMENT	23
STYRKEELEMENT	47
SNURRAR PÅ STATISK STÅNG	66
SNURRAR PÅ RÖTERANDE STÅNG	72
DEADLIFTS	85
DEADLIFTS	86
OBLIGATORISKA ELEMENT DUBBEL.....	88
SYNKRONISERADE PARALLELLA ELEMENT	88
SYNKRONISERADE HOPLÄNKADE ELEMENT	89
SYNKRONISERADE BALANSERANDE PARTNERELEMENT	90
BALANSERANDE PARTNERELEMENT	91
BALANSERANDE STÖTTANDE PARTNERELEMENT	98
HÄNGANDE PARTNER-ELEMENT – BARA EN PARTNER FÅR HA KONTAKT MED STÅNGEN.....	102
HÄNGANDE PARTNER-ELEMENT – BÅDA PARTNERS SKA HA KONTAKT MED STÅNGEN	105
PARTNERSTÖDDA ELEMENT	113
STÅNGBASERADE GOLVPARTNER-ELEMENT	116
FORMULÄR FÖR OBLIGATORISKA ELEMENT	122
FORMULÄR FÖR TEKNISK BONUS.....	126
ORDLISTA:.....	130
DEFINITIONER	136
BEHÖRIGHET	136
1. DIVISION	136
2. KATEGORIER.....	137
3. ÅLDER.....	137
4. UTTAGNING AV TÄVLANDE	138
ANSÖKNINGSPROCESS	139
5. ANSÖKAN	139
6. MUSIKVAL	139
7. FORMULÄR.....	140
REGISTRERINGSPROCESS	140
8. REGISTRERING FÖR TÄVLANDE	140
TÄVLANDE	141

9.	PROGRAMTID	141
10.	TÄVLINGSDRÄKT.....	141
11.	HÅR OCH MAKEUP.....	143
12.	GREPP.....	143
13.	SCEN	143
14.	STÄNGER	143
15.	INSPELNING.....	144
BEDÖMNING		144
16.	DOMARE OCH BEDÖMNING	144
17.	PÅFÖLJDER.....	145
18.	RESULTAT	145
19.	UTMÄRKELSER	145
20.	COACHER.....	146
21.	DISKVALIFICERING	146
MEDICINSKA- OCH DOPINGFÖRORDNINGAR.....		146
22.	SANKTIONER MOT DOPNING	146
23.	KÖNSKORRIGERING INOM POLE	147
RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER.....		147
24.	RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER FÖR DE TÄVLANDE	147
25.	ARRANGÖRENS RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER	148
KLAGOMÅL OCH ÖVERKLAGANDEN		148
26.	POÄNGSYSTEM	148
<u>IPSF:S POÄNGSYSTEM (ÖVERKLAGANDE)</u>		<u>150</u>
<u>IPSF TÄVLINGAR NO-SHOW POLICY.....</u>		<u>151</u>
<u>TILLÄGG 1</u>		<u>152</u>
	<u>FÖRBJUDNA ELEMENT / RÖRELSE</u>	152
	<u>BEGRÄNSADE ELEMENT /RÖRELSE</u>	158
<u>TILLÄGG 2</u>		<u>162</u>
	<u>WORLD POLE SPORTS COMPETITION (VÄRLDSMÄSTERSKAPEN).....</u>	162
BEHÖRIGHET		162
1	AVDELNING – ELIT.....	162
2	KATEGORIER.....	162
4	TÄVLANDES URVALSPROCESS.....	162
ANSÖKNINGSPROCESS		163
5.	INLEDANDE ANSÖKAN	163
6.	MUSIKVAL	163
REGISTRERINGSPROCESS		163
8.	TÄVLANDES REGISTRERING	163
TÄVLA.....		163
10.	TÄVLINGSDRÄKT.....	163
19.	UTMÄRKELSER	164
20.	COACHER.....	164
<u>TILLÄGG 3</u>		<u>165</u>
	<u>PARA POLE.....</u>	165

Introduktion

IPSF-poängssystem består av fyra delar: teknisk bonus, tekniska avdrag, artistisk och koreografipresentation, och obligatoriska element; de tävlande kommer att bedömas i alla fyra sektionerna. Slutresultatet är en kombination av poäng för de obligatoriska elementen + den tekniska bonuspoängen + de tekniska avdragen + den artistiska och koreografiska presentationspoängen. I händelse av oavgjort kommer den tävlande med högsta poäng i tekniska avdrag att vara vinnaren. Det är viktigt att den tävlande använder sig av alla sektioner i sin rutin för att få flest poäng. Poängssystemet uppmuntrar inte bara och främjar en välbalanserad rutin, utan även att utveckla och främja välutbildade och mångsidiga tävlande. Den minsta totala poängen som en tävlande kan tilldelas är noll (0). Alla tävlande måste använda både roterande och statisk stång (se Regler och föreskrifter om konfiguration av stänger). För definitioner av olika termer, se ordlistan.

Divisioner

- Amatör
- Professionell
- Elit

Kategorier

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| • Senior 18+ Dam | • Junior Pojke |
| • Senior 18+ Herr | • Novis Flicka |
| • Senior 30+ Dam | • Novis Pojke |
| • Senior 30+ Herr | • Pre-Novis |
| • Master 40+ Dam | • Novis Dubbel |
| • Master 40+ Herr | • Junior Dubbel |
| • Master 50+ Dam | • Ungdom Dubbel |
| • Master 50+ Herr | • Senior Dubbel (Herr/Herr) |
| • Master 60+ Dam | • Senior Dubbel (Dam/Herr) |
| • Master 60+ Herr | • Senior Dubbel (Dam/Dam) |
| • Junior Flicka | • Para Pole* |

** Se tillägg 3 för alla regler och krav som gäller för parapoletävlande i detta dokument.*

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

Nedan följer en kort sammanfattning av vad domarna söker. En detaljerad layout av alla fyra sektionerna finns i detta dokument för att göra det möjligt för de tävlande att sätta ihop en lyckad rutin.

Teknisk bonus

- Singulära poäng tilldelas varje gång ett bonuselement / rörelse utförs.
- Övergripande poäng tilldelas en gång, för svårighetsgraden som visas i hela programmet.

Tekniska avdrag

- Singulära poäng dras av för varje överträdelse som noteras genom hela programmet.
- Övergripande poäng dras en gång för överträdelser genom hela programmet.

Artistisk och koreografi

- Poäng tilldelas för artisteri och koreografi.
- Poäng dras av varje gång en överträdelse noteras.

Obligatoriska element

- Nio (9) (Amatörer och novis) eller elva (11) (alla andra kategorier) obligatoriska element krävs för tävlandens division och kategori.
- Bonusar på obligatoriska element, singel och dubbel.

Huvuddomare avdrag

- Påföljder ges för eventuella överträdelser av Regler och föreskrifter.
- Straff kan ges före, under rutinen och / eller efter att den tävlande har tävlat.

Se Regler och föreskrifter om begränsningar av musik, hår, smink, tävlingsdräkt och greppmedel.

Det är viktigt att poängtera att alla sektioner som döms, förutom Huvuddomaravdrag, börjar dömas när musiken börjar och slutar dömas när musiken slutar. Element och/eller koreografi som utförs utanför detta intervall kommer ej dömas.

Obs! Den tävlande kommer att straffas om man inte följer IPSF:s regler, föreskrifter och den Etiska uppförandekoden. Dessa straff/avdrag kan ges före, under eller efter programmet, och kan till och med dras av efter avslutad tävling om det anses nödvändigt, vilket kan påverka den slutliga rankingen.

Teknisk Bonus

Högst 25.0 poäng kan tilldelas i den tekniska bonusen. Vänligen notera att alla tekniska bonusar skall utföras i luften om det inte är specificerat annat. Det här avsnittet bedömer svårighetsgrad, kombinationer och övergångar in och ut av stång-tricks, liksom dubbel synkroniserade / hoplänkade / balans och par stångelement. Domarna kommer att leta efter tricks som utförs med lätthet och precision. Alla tävlande måste fylla i ett tekniskt bonusformulär och notera bonuselementen i den ordning de ska utföras. Alla tävlande måste skicka in ett formulär oavsett om man har några tekniska bonusar i programmet eller inte. Poäng för en repetition av en specifik individuell bonus kommer att tilldelas max två gånger, exempelvis en tävlande som utför samma JO flera gånger kommer endast få de två första bonusarna tilldelade. Några ytterligare repetitioner kommer inte att dömas. Ett exempel på blanketten finns i slutet av 'Code of Points'. Detta avsnitt är uppdelat i följande områden:

SINGEL - SINGULÄRA BONUSAR (PER GÅNG):

Den sammanlagda summan av alla singulära bonuspoäng som anges på den tekniska bonusblanketten får inte vara mer än 15.0.

Akrobatiska grepp: AC (Max 4.0 poäng)

Akrobatiska grepp definieras som ett släpp av all kontakt från stången, då det inte finns någon kontakt av någon del av kroppen för ett kort ögonblick för att sedan greppa tag /fånga stången igen. Den tävlande kan antingen röra sig upp eller ner på stången och / eller ändra riktningar / positioner när man utför ett akrobatiskt grepp. **+0.5**

Kombinera snurrar med andra snurrar på roterande stång: SP/SP (Max +2.0 poäng)

Avser alla snurrar i kombination med en annan snurr på den roterande stången (se definition av snurrar). Varje rotationsposition i denna kombination måste rotera hela 720 ° innan du växlar till nästa snurrposition (vilket måste innebära en förändring av kroppsposition) och övergången måste vara direkt. Snurren räknas från när positionen är fixerad. **+0.5**

Tre snurrar kan kombineras för denna tekniska bonus. När man kombinerar tre snurrar för ett poängvärde av 1.0, måste varje snurr vara i ett fixerat läge och rotera 720 °; Koden som ska användas då är **SP/SP/SP +1.0**

Kombinera snurrar med andra snurrar på statisk stång: SP/ST (Max +2.0 poäng)

Avser alla snurrar i kombination med en annan snurr på en statisk stång (se definition av snurrar). Varje snurr måste rotera minst 360 ° (och måste innehålla en förändring av kroppspositionen) och övergången måste vara direkt. **0.5**

Tre snurrar kan kombineras för denna tekniska bonus. När man kombinerar tre snurrar för ett poängvärde på 1.0, måste varje snurr vara i ett fixerat läge och rotera 360 °; Koden som ska användas är **SP/SP/ST +1.0**

Kombinera snurrar med andra element på statisk stång: SP/E/ST (Max +1.5 poäng)

Avser alla element i kombination med en snurr på den statiska stången (se definition på snurr). Slutelementet måste hållas i en fixerad position. **+0.5**

För denna tekniska bonus kan två snurrar kombineras, som sedan slutar med ett annat element som hålls i ett fixerat läge, på en statisk stång. Varje snurr måste hållas i ett fixerat läge och rotera 360 °; Koden som ska användas är **SP/SP/E/ST +1.0**

Dropp: D (Max +1.0 poäng)

En snabb, kontrollerad nedglidning på stången, som måste vara minst en (1) meter. Det får inte finnas handkontakt med stången under droppet. **+0.2**

Dynamiska kombinationer på roterande eller statisk stång: DC (Max +3.0 poäng)

Dynamiska kombinationer refererar till en kombination av två separata dynamiska rörelser (se definitionen dynamisk rörelse) där kroppen har en kraftfull styrka av momentum. Den tävlande måste visa en hög nivå av kontroll av centripetalkraft där minst en del av kroppen släpper stången. Dynamiska rörelser kan omfatta återgrepp, dropp, akrobatiska grepp, jump-out osv. De ska utföras i snabb följd utan någon paus mellan de två dynamiska rörelserna för att tilldelas denna bonus. En upprepning av en dynamisk kombination kommer att tilldelas högst två gånger e. g. Om en tävlande utför en halv fonji sex gånger (från axelfäste till brass monkey / flagg-grepp räknas det som en rörelse), kommer endast de första fyra halvfonjierna (så 2 fulla fonjis) att tilldelas. Dessutom kan endast 1 återgrepp ingå i en dynamisk kombination. **+0.5**

Jump-out / Jump-on: JO (Max +1.2 poäng)

Jump-out refererar till ett hopp som utförs från ett startläge på stången och slutar i en position på golvet en bit bort från stången. En jump-on refererar till ett hopp som utförs från en startposition på golvet en bit bort från stången som sedan slutar i en position på stången. Det får inte vara någon kontakt med stången mellan start- och slutpositionerna. **+0.2**

Flip-out / Flip-on: FO (Max +1.0 poäng)

En flip-out refererar till en volt som utförs från ett startläge på stången och som slutar i ett läge på golvet.

En flip-on refererar till en volt som utförs från ett startläge på golvet och sedan slutar i ett läge på stången. Både flip-outs och flip-ons måste rotera helt med huvud över fötter och utan kontakt med stången eller golvet. Volter måste utföras framåt, bakåt eller sidled. En volt ska inte byta riktning, exempelvis om man är vänd framåt i början av volten ska man landa framåtvänd också. Vridningar är förbjudna (se avdrag). **+1.0**

***Vänligen notera att Pre-Novis samt Novis tävlande inte är tillåtna att utföra Flip-out och Flip-on.**

Golvbaserad Kontakt Flip (start och/eller slut på golvet): FCF (Max +0.6 poäng)

En golvbaserad pole flip där man har kontakt hänvisar till en volt som utförs på stången, där man startar och/eller slutar på golvet, voltar bakåt, framåt eller sidledes. I den här volten bör den tävlande ha kontakt med både golv och stång. Volten måste rotera fullständigt med fötterna över huvudet (dvs en hel 360° rotation), på ett dynamiskt sätt medan man bibehåller kontakt med stången. En volt ska inte byta riktning, exempelvis om man är vänd framåt i början av volten ska man landa framåtvänd också. Vridningar är förbjudna (se avdrag). **+0.3**

Kontakt Flip (start och slut på samma stång): CF (Max +1.0 poäng)

En Kontakt Flip hänvisar till en volt som utförs från ett startläge på stången, voltar bakåt, framåt eller sidledes i ett läge på samma stång. Volten måste rotera helt, med huvudet över fötterna, dynamiskt och samtidigt hålla kontakten med stången. Kontakt Flip med stången måste utföras framåt, bakåt eller sidled. En "flip" ska inte byta riktning, exempelvis om man är vänd framåt i början av "flippen" ska man landa framåtvänd också. Vridningar är förbjudna (se avdrag). **+0.5**

Pole flip (start och slut på samma stång): F (Max 1.5 poäng)

En Pole Flip hänvisar till en volt som utförs från ett startläge på stången, voltar bakåt, framåt eller sidledes och slutar i ett läge på samma stång. En volt måste rotera fullständigt med huvudet över fötterna och utan kontakt med stången eller golvet. Pole flips måste utföras framåt, bakåt eller sidled. En "flip" ska inte byta riktning, exempelvis om man är vänd framåt i början av "flippen" ska man landa framåtvänd också. Vridningar är förbjudna (se påföljder). **+1.5**

***Vänligen notera att Pre-Novis samt Novis tävlande inte är tillåtna att utföra Pole flip.**

Återgrepp: (re-grip) RG (Max +1.0 poäng)

Återgrepp definieras som en frigöring av kontakten från stången med ena handen eller ett armgrepp i ett kort ögonblick för att sedan avsiktligt gripa tag om stången med ett nytt hand- eller armgrepp, t.ex. armvecksgrepp till handgrepp eller tumme upp grepp till kopp grepp etc. För att ett återgrepp ska kunna godkännas måste den tävlande inte kunna hålla sitt kropps läge när de har släppt sitt grepp. Det får inte finnas någon kroppskontakt med stången annat än med det man har greppet med. **+0.2**

DUBBEL - SINGULÄRA BONUSPOÄNG (PER GÅNG):

Obs! Alla förklaringar för singel ovan gäller även för dubbel. Synkroniserade bonusar ska starta samtidigt, rörelse sker samtidigt, göra övergångarna samtidigt (om möjligt) och avslutas samtidigt. Den sammanlagda summan av alla singulära bonuspoäng för dubbel som anges på den tekniska bonusblanketten får inte vara mer än 10.0.

Akrobatiska grepp synkroniserade AC/SYN (Max +4.0 poäng)

Båda parterna måste utföra synkroniserade akrobatiska grepp. **+0.5**

Flip-out / Flip On: FO (Max +1.0 poäng)

Endast en av parterna måste utföra flip-out / flip-on för att få bonusen. **+1.0**

***Vänligen notera att Pre-Novis samt Novis tävlande inte är tillåtna att utföra Flip-out och Flip-on.**

Flip-out / Flip On synkroniserade: FO / SYN (Max +2.0 poäng)

Båda parterna måste utföra en synkroniserad flip-out / flip-on för att få denna bonus. **+2.0**

***Vänligen notera att Pre-Novis samt Novis tävlande inte är tillåtna att utföra Flip-out och Flip-on.**

Golvbaserad Kontakt Flip (start och/eller slut på golvet): FCF/SYN (Max +0.6 poäng)

Båda parterna måste utföra en synkroniserad golvbaserad kontakt flip för att få denna bonus. **+0.3**

Kontaktflip (start och slut på samma stång) synkroniserat: CF / SYN (Max +1.0 poäng)

Båda parterna måste utföra synkroniserade kontaktflippar för att uppnå denna bonus. **+0.5**

Kombinera snurrar med andra snurrar synkroniserat: SP/SYN (Max +3.0 poäng)

Båda parterna måste utföra två snurrar i följd och synkroniserat för att få bonusen. Dessa måste vara samma snurr eller spegelbilds snurr. Snurrarna kan utföras på en eller två stänger. En 360 ° rotation måste slutföras om båda parter är på den statiska stängen och 720 ° rotation om båda parter är på den roterande stängen (endera av dessa måste inkludera en förändring i kroppspositionen). Om två separata stänger används, måste en full rotation av 360 ° slutföras. (se definition av snurrar). **+0.5**

Tre snurrar kan kombineras för denna tekniska bonus. När man kombinerar tre snurrar för ett poängvärde på 1.0, måste varje snurr vara i ett fixerat läge; koden som ska användas är **SP/SP/SYN. +1.0**

Kombinera snurrar med andra element synkroniserat: SP/E/SYN (Max +1.5 poäng)

Båda parterna ska utföra snurren för att få bonusen. Dessa snurrar kan utföras på antingen en eller två stänger. En 360 ° rotation måste slutföras om båda parter är på den statiska stängen och 720 ° rotation om båda parter är på den roterande stängen. Om två separata stänger används, måste en full rotation av 360 ° slutföras. Elementet måste hållas i en slutlig fixerad position (se definition på snurr). **+0.5**

Dropp synkroniserat: D/SYN (Max +1.0 poäng)

Dessa måste utföras helt synkroniserade. Det måste vara samma dropp eller spegelbild-dropp. Båda parter måste börja och sluta samtidigt. **+0.2**

Jump-out / Jump-on synkroniserat: JO/SYN (Max +1.2 poäng)

Dessa måste utföras helt synkroniserade. Båda parter måste börja och sluta samtidigt. **+0.2**

Partnerfång eller -kast från stång till partner eller partner till stång: PCT (Max +0.8 poäng)

Partnerfång eller -kast avser en partner som börjar i en position på stängen och hoppar in i armarna hos den andra partnern som står eller ligger på golvet. Ett partnerkast hänvisar till båda parter som börjar på en position på golvet och en partner kastar den andra i en position på stängen (se definition av kast). **+0.4**

Grepp synkroniserat: RG/SYN (Max +1.0 poäng)

Dessa måste utföras helt synkroniserade. **+0.2**

Synkroniserade dynamiska kombinationer på roterande eller statisk stång: DC/SYN (Max +2.0 poäng)

Dessa måste utföras helt synkroniserade. **+0.5**

SINGEL - ÖVERGRIPANDE BONUSPOÄNG (TILLDELAS EN GÅNG):

Svårighetsgrad (LOD) avser element och kombinationer av element. (Se definition av LOD).

Observera: tävlande kommer att tilldelas poäng baserat på den genomsnittliga LOD av elementen i programmet.

0 = enkel 0.5 = måttlig 1.0 = svår 1.5 = mycket svår 2.0 = extremt svår.

Klättring (Max +2.0)

Klättring hänvisar till hur den tävlande rör sig upp och ner på stängen med händerna och benen eller händerna bara. Klättringen kan utföras upprätt, upp och ner vänt eller vid sidan av stängen. Minst 2 upprepade rörelser krävs för att det ska kunna anses som en klättring.

Klättringsexempel:

Klättringsförslag	 Enkel klättring	 Sidoklättring	 Caterpillar klättring	 Outside leg hang klättring
Svårighetsnivåer	Enkel	Enkel- Måttlig	Måttlig - Svår	
Klättringsförslag	 Sittande klättring	 Gående klättring	 Endast händer klättring	 Hopp-upp klättring
Svårighetsnivåer	Svår– Mycket svår		Mycket svår– Extremt svår	

Flexibilitet (Max +2.0)

Flexibilitet avser flexibiliteten i ben, rygg, höfter och axlar. För att få högst LOD från domarna ska den tävlande utföra rörelser, kombinationer och övergångar i full utsträckning och rörlighet.

Övergångar (Max +2.0)

Övergångar avser övergångar in och ut ur element, på och av stången, från golvet till stången och från stången till golvet. För att visa högsta svårighetsgraden (LOD) måste den tävlande visa rörelser i ett flöde och bra kroppsplacering. Tävlade måste göra övergångar med precision och lätthet.

Snurrar (Max +2.0)

Snurrens position måste hållas fixerad för den definierade rotationskravet som anges i kriterierna för varje snurr. Snurrar på en statisk stång måste vara i ett fixerat läge under hela 360 ° rotationen och snurren på den roterande stången måste vara i ett fixerat läge under hela 720 ° rotationen. Övergången in och ut från snurren räknas inte in i rotationen.

Styrka (Max +2.0)

Styrka avser styrka på armar, mage och ben. För att visa högsta LOD för domarna ska den tävlande utföra både övre kropps- och bålstyrke-element och kombinationer. Att hålla och utföra ett styrkelement som en flagga i två (2) sekunder eller mer kommer att visa en högre LOD.

DUBBEL - ÖVERGRIPANDE BONUSPOÄNG (TILLDELAS EN GÅNG):

Obs! Alla förklaringar för singel ovan gäller även för dubbel. LOD av de två tävlande kommer att vara medelvärde för ett slutresultat.

Klättring (Max +2.0)

Klättringarna hos båda parter kommer att beaktas och ge ett genomsnitt.

Flexibilitet (Max +2.0)

Flexibiliteten hos båda parter kommer att beaktas och ge ett genomsnitt.

Balansselement (Max +2.0)

Se ordlista för definition.

Hängande partnerelement (Max +2.0)

Se ordlista för definition.

Övergångar (Max +2.0)

Övergångarna av båda parter kommer att beaktas och ge ett genomsnitt.

Styrka (Max +2.0)

Styrkan hos båda parter kommer att beaktas och ge ett genomsnitt.

Synkroniserade parallella / hopplänkade och balansselement (Max +2.0)

Se ordlista för definition.

YTTERLIGARE BONUS POÄNG (ENDAST DUBBEL):

Dubbelpar får bonuspoäng för:

- Om båda parterna visar att de kan stödja och flyga lika i rutinen. Denna bonus bestäms utifrån alla rörelser som involverar att de tävlande stödjer och flyger, alltså inte specifikt endast FLY element. **+1.0**

AVDRAG:

Den tävlande får avdrag om blanketten fylls i felaktigt. Formuläret är indelat i tre sektioner, och ett fel i någon av dessa sektioner kommer att resultera i ett avdrag. Detta är ett engångsavgift och det är inget som ackumuleras (dvs, -1 är det maximala avdraget möjligt).

- Ett fel i övre delen av formuläret kommer resultera i ett avdrag på **-0.2**. Den övre delen är den sektionen av formuläret där den/de tävlande ska fylla i namn, datum, division, kategori, land, region och förbund.
- Ett fel i formulärets nedre del kommer att resultera i ett avdrag på **-0.5**. Den nedre delen är den sektionen av formuläret där den/de tävlande måste signera, tillsammans med en IPSF-godkänd coach (om möjligt), och/eller en vårdnadshavare om det gäller tävlande i ungdomskategorin.
- Ett fel i formulärets huvuddel kommer att resultera i ett avdrag på **-1.0**. Mitten av formuläret är den sektionen där den/ de tävlande indikerar vilka tekniska buselement som inkluderas.

Tekniska avdrag

Maximalt 25.0 poäng kan dras av i tekniska avdrag. Detta avsnitt kan ge poängavdrag för dåligt utförande på alla delar (inklusive obligatoriska element). Domaren är också ombedd att dra av poäng för saknad av balans, fall och misslyckande med att utföra ett obligatoriskt element. Antalet avdragna poäng bestäms av överträdelsens nivå. Avsnittet är uppdelade i följande delar:

SINGEL/ DUBBEL- SINGULÄRA AVDRAG (PER GÅNG):

Fall

En definition av ett fall är ett plötsligt snabbt okontrollerat fall som slutar på golvet. Detta kan vara från vilken position som helst på eller av stängen. **-3.0**

Brist på synkroniserade element (dubbel)

Brist på synkroniserade element hänvisar till partnerna som utför ett element som inte är synkroniserat och under vilket de inte är i tid med varandra. **-0.5**

Dåligt utförande och felaktiga linjer

Utförande av stågelement måste ha följande:

- *Knä- och tåsträckning* - knäen och tår bör vara utsträckta så kallade "pointade". Det bör vara en rak linje från knäskålen till stortån. Foten och tårna ska vara sträckta. Tårna ska inte knytas eller visa spänning. Ingen onödig gripning eller gripande. **-0.1**
- *Rena linjer* - benen och armarna ska placeras korrekt och vara helt utsträckta, fötter och tår ska sträckas. Fingrar och tår ska inte visa spänning och fötterna bör inte flexas om inte det är en promenad uppe i luften eller om det är ett koreografi val. **-0.1**
- *Förlängning* - ben, armar, rygg, nacke, handled och överkropp bör vara helt utsträckta. Axlarna och / eller ryggarna bör inte rundas och huvudet ska vara högt och utan belastning. **-0.1**
- *Hållning* - korrekt kroppshållning bör bibehållas på och av stängen. Alla kroppsrorelser måste vara kontrollerade. **-0.1**

Dålig presentation av element

Detta avser element som genomförs med dålig positionering eller dålig vinkel mot domarna, så att elementet inte kan ses fullständigt. Detta hänvisar också till de presenterade elementen som visar en ogynnsam del av kroppen. **-0.5**

Dåliga övergångar in och ut ur elementen och på och av stängen

En dålig övergång är när den tävlande misslyckas med att genomföra in- och utgångarna av elementen smidigt, t.ex. en plötslig okontrollerad in / utgång som inte utförs med lätthet. Övergångarna bör vara lättsamma. **-0.5**

Halkning eller förlust av balans

En definition av en halkning eller förlust av balans är när den tävlande utför en rörelse och tillfälligt och oavsiktligt förlorar kontrollen över sig själv eller positioneringen av kroppen eller en del av kroppen på eller utanför stängen. Denna rörelse är snabb och okontrollerad. Detta måste bara vara ett kort ögonblick och den tävlande kan rätta till sin positionering nästan omedelbart. (Se Fall) **-1.0**

Beröring av rigg eller trossystem under rutinen

Det är strängt förbjudet att röra eller använda rigg- eller trossystemet under rutinen. Detta inkluderar att röra bakgrunden, eventuell belysning som kan ligga bakom scenområdet eller gå ut ur gränserna. De tävlande får endast ha kontakt med stängen och golvet. **-1.0**

SINGEL/ DUBBEL- ÖVERGRIPANDE AVDRAG (PER GÅNG):

Misslyckas med att snurra på en statisk stång / att inte rotera med element på en roterande stång (endast singlar). Den tävlande kommer att få avdrag om man inte snurrar på den statiska stängen minst en gång (se definition av snurr) och om man inte snurrar med momentum på den roterande stängen minst en gång under sitt program (se definition av momentum). **-2.0 / -2.0**

Brist på synkronisitet (dubbel)

De tävlande kommer att få avdrag om de misslyckas med att vara synkroniserade under minst 70% av deras rutin. Endera på en stång, både på var sin stång eller på golvet. **-2.0**

Att inte använda båda stängerna lika mycket

Både singlar och dubbelpar bör vara lika skickliga på både statisk och roterande stång och detta bör återspeglas i att man använder båda stängerna lika mycket och inte gynnar den ena eller den andra stängen. **-2.0**

Att inte använda stängerna på ett synkroniserat sätt (Dubbel)

Dubbelparet måste röra sig samtidigt på två separata stänger på ett synkroniserat sätt minst två gånger under sin rutin. **-2.0**

Använda mindre än stångens fulla höjd

Alla tävlande kommer att få avdrag om de misslyckas med att använda stångens fulla höjd minst två (2) gånger under rutinen, på valfri stång. För dubbelpar måste stångens fulla höjd användas minst två (2) gånger under sin rutin på valfri stång av antingen en av parterna eller båda parterna. Stångens fulla höjd avser från basen till inte mindre än 10 cm under fästet av stången. Tävlade som avser att använda hela stångens höjd måste se till att de har kontakt med stången eller når med någon del av kroppen fram till denna punkt (utan kontakt med stången). De tävlande måste klättra ner helt mellan de två toppklättringarna (dvs, den tävlande kan inte vara längst upp på stången för att sedan klättra ner en meter och sedan klättra upp till full höjd igen och räkna detta som att använda stångens fulla höjd två gånger).

Pre-Novis, Novis och Dubbel Ungdoms tävlande behöver bara nå 50% av stångens höjd två gånger. **-2.0**

Artistisk och koreografisk presentation

Högst 20.0 poäng kan ges i artistisk och koreografisk presentation. Detta avsnitt bedömer den tävlandes konstnärliga presentation, tolkning och scenframträdande. Artistisk presentation är det sätt på vilket den tävlande uttrycker och presenterar sig själv för domarna. Domarna kommer att bedöma den tävlandes förmåga att förmedla känslor och uttryck genom rörelse. Den tävlande ska vara säker, engagerande, underhållande och visa en hög grad av scennärvaro i varje del av framträdandet på och utan stången. Kostym, musik och prestanda bör vara reflekterande av varandra. Den tävlande ska skapa ett originellt program och visa en unik stil. Den övergripande prestandan ska flöda smidigt och enkelt, så att höga och låga nyanser visas. Domarna kommer att bedöma idrottarens förmåga att utföra dans och akrobatisk koreografi som utförs med fantasi, flöde och känsla. Domarna kommer att ta hänsyn till både innovation och variation när de bedömer den konstnärliga och koreografiska presentationen.

Alla rörelser där den tävlande inte är i kontakt med stången måste begränsas till högst 40 sekunder under rutinens totala längd. Se huvuddomarens avdrag.

SINGLAR / DUBBEL - ARTISTISKA BONUSAR:

Nivån på kreativitet refererar till det övergripande programmet på och av stången.

Observera! Den tävlande kommer att tilldelas poäng baserat på den övergripande majoriteten av programmet.

0 =undermålig	Nästan obefintlig, mindre än 20% av programmet
0.5 = minimal	En liten mängd, mellan 20% -40% av programmet
1.0 = bra	Medium, mellan 40% - 60% av programmet
1.5 = mycket bra	En stor mängd, mellan 60% - 80% av programmet
2.0 = extrem	Över 80% av programmet

Balans (Max +2.0)

Balans hänvisar till den tävlandes förmåga att skapa ett välbalanserat programmet som har lika många olika element. Den tävlande bör skapa ett balanserat program av olika typer av element, t.ex. flexibilitet, styrka, snurrar, dynamiska/akrobatiska rörelser, koreografi och övergångar samt integrera dessa i en koreografi med artisteri och konstnärligt innehåll, där man använder både roterande och statiska stången lika mycket.

Självförtroende (Max +2.0)

Självförtroende hänvisar till den tävlandes nivå av självförtroende för hans eller hennes program. Den tävlande ska inte visa nerver, utan bära sig själv med självförtroende och vara engagerande, äga scenen och publikens uppmärksamhet, vilket tillsammans gör hela programmet trovärdigt.

Flöde (Max +2.0)

Flöde avser den tävlandes förmåga att skapa en sömlös och enkel prestation. Den tävlande ska visa ett flöde från stången, mellan stängerna, från golv till stång, från stång till golv, och från golv till stående eller från stående till golv. Sekvenser, element, övergångar, koreografi och / eller gymnastik och akrobatiska rörelser ska flöda på ett sömlöst, jämnt, naturligt, felfritt och graciöst sätt. Förflyttning in och ut av elementen bör fortsätta till nästa element utan stopp. Den tävlande kommer att få lägre poäng om de utför element och väntar på applåder.

Tolkning (Max +2.0)

Tolkning avser den tävlandes förmåga att tolka musiken, deras ansiktsuttryck, deras känslor, koreografi och skapandet av en karaktär eller en historia. Den tävlande bör skapa koreografi som visar musikens ljus, skugga, känsla och stämning. Den tävlande ska ansluta sig till musiken och visa uttryck genom sin kostym, kropp och ansiktsuttryck. Den tävlande måste visa att han/hon kan arbeta med sin koreografi till takt och fras av musik och melodi.

Den övergripande presentationens originalitet (Max +2.0)

Detta hänvisar till variationen, originaliteten och kreativiteten av den övergripande prestationen av tricks och kombinationer, element och originella rörelser på och av stången och originaliteten av koreografin under hela rutinen. Den tävlande ska skapa originella kombinationer av tricks och skapa nya teman genom koreografi. Domare söker inte bara en (1) eller två (2) unika tricks och kombinationer utan en övergripande originalitet i alla delar av rutinen.

Elementets originalitet (Max +2.0)

Detta hänvisar till variationen, originalitet och kreativitet av den övergripande prestationen av tricks, element och rörelser på stången under hela rutinen. Idrottare kommer att markeras om element, tricks och rörelser blir repetitiva (till exempel om samma sätt att klättra används, JO eller RG konsekvent i stället för olika element, tricks och rörelser).

Originella övergångar in och ut ur element (Max +2.0)

Detta hänvisar till variationen, originaliteten och kreativiteten av alla övergångar, ingångar och utgångar av tricks och kombinationer i hela programmet. Den tävlande bör skapa nya och originella rörelser för sina övergångar in och ut ur tricks och på och av stången.

Scennärvaro och karisma (Max +2.0)

Den tävlande bör fånga åskådarnas uppmärksamhet. Han eller hon borde ha total kontroll över sin prestation och bära sig med en imponerande stil eller ett sätt som är både engagerande och karismatiskt.

SINGEL/ DUBBEL - KOREOGRAFI BONUSAR:**Originalitet av koreografi och sammansättning av hela programmet (Max +2.0)**

Nivån av variation, originalitet och kreativitet av koreografi och sammansättning av hela programmet hänvisar till nivån på kreativitet av rörelser på och utanför stången. Koreografi är konsten att komponera dans, planera och ordna rörelser, steg och mönster. Domarna letar efter originalitet i koreografins sammansättning, dvs hur den sattes tillsammans.

Originalitet av golvarbete (Max +2.0)

Nivån av variationen, originalitet och kreativiteten för golvarbetet refererar till en koreograferad kombination av danssteg och rörelser som utförs på golvet utan kontakt med stången. Detta inkluderar men är inte begränsat till komplex danskoreografi, musikalitet, kreativitet och fluiditet. Den tävlande bör skapa rörelser som arbetar med musikens takt och som reflekterar programmet och är engagerande och underhållande.

SINGEL/ DUBBEL– SINGULÄRA AVDRAG (PER GÅNG):**Orsakar distraktion genom att utstöta vokaler**

Definitionen av detta avdrag inkluderar tal, räkning, stön, påhejning och mimning av ord som orsakar en distraktion. **-1.0**

Distraktion av tävlingsdräkt

Definitionen av tävlingsdräkt är när en del av tävlingsdräkten av misstag faller av, blir avslöjande eller distraherar den tävlandes prestation (det här hänvisar inte till dekorationer som faller av under utförandet, till exempel diamanter, pärlor, paljetter eller fjädrar). Detta bör inte förväxlas med att avsiktligt avlägsnande av kläder, vilket är en direkt kränkning av IPSF-regeln om att kläder inte tas av och kan leda till omedelbar diskvalificering från tävlingen. **-1.0**

Torka händerna på kostym, kropp, stång eller golv /justera hår eller kostym

Torka eller torka händerna på kostym, kropp, stång eller golv och / eller torka håret bort från ansikte eller nacke, dra i eller korrigerar sin kostym. **-1.0**

Ingen logisk början eller slut på programmet och / eller programmet börjar före eller slutar efter musiken

Det är viktigt att den tävlande redigerar sin musik så att den motsvarar både koreografins start och slut. Det bör finnas en logisk början och slut på programmet som passar till musiken. Den tävlande måste börja och avsluta sitt program i en position på scenen, synlig för domarna. De bör börja sin rutin när musiken börjar och sluta när musiken slutar. **-1.0**

SINGEL/ DUBBEL– ÖVERGRIPANDE AVDRAG (DRAS AV EN GÅNG)**Den tävlande har inte gjort någon ansträngning eller eftertanke vid val av tävlingsdräkt**

Den tävlande måste tävla i en dräkt som är lämplig för tävling och inte för träning. Detta kräver att utformningen, skärningen och dekorationerna beaktas när man väljer en dräkt för tävling. **-1.0**

Obligatoriska Element

Alla tävlande måste utföra det tilldelade antalet obligatoriska element. Observera att alla obligatoriska element och obligatoriska bonusar måste utföras i luften om inte annat anges. Ett tekniskt värde mellan + 0.1 och +1.0 kommer att tilldelas om minimikraven är uppfyllda, t.ex. position hålls i två (2) sekunder, korrekt splitt / kroppsvinkel. Det är den tävlandes ansvar att utföra det obligatoriska elementet tydligt för domarna. Det är upp till den tävlande att säkerställa att alla minimikraven är synliga för domarna. Detta kan kräva att den tävlande har en rotation i sitt element för att kunna uppvisa alla minimikrav. Om ett obligatoriskt element ligger på gränsen kommer det inte att tilldelas. Element med ett värde på +0.1 är enklare än de med ett värde av +1.0. Extra poäng kommer att ges om den tävlande utför någon av de obligatoriska bonusarna på de obligatoriska elementen. Det tekniska värdet av de obligatoriska elementen som tillåts beror på både åldersgrupp och division. Domarna bedömer alltid enligt elementskoden i obligatorisk elementen (och inte elementets namn) och endast det första försöket av elementet kommer att bedömas. Ett obligatoriskt element räknas inte efter det första försöket, även om elementet utförs korrekt efteråt. Obligatoriska element måste inte upprepas (dvs enskilda element kan endast användas en gång). Uppreppningar av samma obligatoriska element kommer inte att tilldelas, utan kommer att resultera i ett avdrag för felaktigt formulär och räknas som ett saknat element. Obligatoriska element måste också hållas i ett fixerat läge, om inte annat anges. Se kategorin uppdelning nedan.

Obligatorisk kodnyckel

F = Flexibilitetselement

S = Styrka element

ST = Snurr på en statisk stång

SP = Snurr på en roterande stång

DL / ADL = Deadlift / Aerial Dead lift

SYN = Synkroniserat partnerelement

BLN = Balanserande partnerelement

FLY = Flygande partnerelement

PSE = Partnerstödda element

FLR = Golvbaserade partnerelement

Vänligen notera: När dubbel-element specificerar "se minimikraven" eller till elementkoden, ska minimikraven för det enskilda elementet uppnås. Om elementnamnet är nämnt men "refererar till minimikraven" eller elementkoden inte är nämnd, då ska den tävlande utföra samma kroppsposition som elementet visar men man behöver inte uppfylla minimikraven för det enskilda elementet.

Elit

Senior, Junior och Master

Den tävlande måste välja 11 element:

- fyra (4) flexibilitetselement
- fyra (4) styrkeelement
- en (1) snurr på roterande stången
- en (1) snurr på statiska stången
- ett (1) 'aerial dead lift' (ADL)

Novis* och Para Pole

Den tävlande måste välja 9 element:

- tre (3) flexibilitetselement
- tre (3) styrkeelement
- en (1) snurr på roterande stången
- en (1) snurr på statiska stången
- ett (1) dead lift (DL) **

Dubbel – Senior och Junior

De tävlande måste välja 11 element:

- tre (3) synkroniserade partnerelement, uppdelade enligt följande:
 - ett (1) synkroniserat parallellt element
 - ett (1) synkroniserat hoplänkat element
 - ett (1) synkroniserat balansbaserat element
- två (2) balanspartnerelement, uppdelade enligt följande:
 - ett (1) balansbaserat partnerelement
 - ett (1) balans stöttande partner element
- tre (3) hängande partnerelement, de tävlande måste inkludera:
 - ett (1) en-partner-kontaktflygande element
 - ett (1) båda partner har kontakt med stången i ett flygningsselement
 - ett (1) de tävlandes val av hängande element
- ett (1) partner stödjande element
- ett (1) stång baserat golvelement
- ett (1) synkroniserat 'aerial dead lift' (ADL)

Dubbel – Ungdom och Novis*

De tävlande måste välja 9 element:

- tre (3) synkroniserade partnerelement, uppdelade enligt följande:
 - ett (1) synkroniserat parallellt element
 - ett (1) synkroniserat hoplänkat element
 - ett (1) synkroniserat balansbaserat element
- ett (1) balanspartnerelement
- två (2) flygande partnerelement, de tävlande måste inkludera:
 - ett (1) en-partner-kontaktflygande element
 - ett (1) båda partner har kontakt med stången i ett flygningsselement
- ett (1) partner stödjande element
- ett (1) stång baserat golvelement
- ett (1) synkroniserat dead lift (DL) **

***Vänligen notera: ingen Pre-Novis kategori.**

Professionell

Senior and Master

Den tävlande måste välja 11 element:

- fyra (4) flexibilitetselement
- fyra (4) styrkeelement
- en (1) snurr på roterande stången
- en (1) snurr på statiska stången
- ett (1) aerial dead lift (ADL)

Dubbel

De tävlande måste välja 11 element:

- tre (3) synkroniserade partnerelement, uppdelade enligt följande:
 - ett (1) synkroniserat parallellt element
 - ett (1) synkroniserat hoplänkat element
 - ett (1) synkroniserat balansbaserat element
- två (2) balanspartnerelement, uppdelat enligt följande:
 - ett (1) balansbaserat partnerelement
 - ett (1) balans stöttande partner element
- tre (3) flygande partnerelement, de tävlande måste inkludera:
 - ett (1) en-partner-kontaktflygande element
 - ett (1) båda partner har kontakt med stången flygningsselement
 - ett (1) de tävlandes val av flygande element
- ett (1) partner-stödjande element
- ett (1) stångbaserat golvelement
- ett (1) synkroniserat aerial dead lift (ADL)

***Vänligen notera: ingen Pre-Novis, Novis, Junior, eller Ungdomskategori.**

Amatör

Senior, Junior, Pre-Novis, Novis och Master

Den tävlande måste välja 9 element:

- tre (3) flexibilitetselement
- tre (3) styrkeelement
- en (1) snurr på roterande stången
- en (1) snurr på statiska stången
- ett (1) dead lift (DL) **

Dubbel

De tävlande måste välja 9 element:

- tre (3) synkroniserade partnerelement, uppdelade enligt följande:
 - ett (1) synkroniserat parallellt element
 - ett (1) synkroniserat hoplänkat element
 - ett (1) synkroniserat balansbaserat element
- ett (1) balanspartner element
- två (2) flygande partnerelement, de tävlande måste inkludera:
 - ett (1) en-partner-kontaktflygande element
 - ett (1) båda partner har kontakt med stången flygningsselement
- ett (1) partner stödjandeelement
- ett (1) stångbaserat golvelement
- ett (1) synkroniserat dead lift (DL) **

** Vänligen notera: Det är minst ett deadlift (DL) som skall utföras. Den tävlande får välja ett aerial deadlift (ADL) om det passar inom deras poängintervall.

Observera: Tävländan får inte välja samma element två gånger, även om de utförs i olika vinklar t.ex. **F9** (split 160 °) / **F30** (split 180 °). Detsamma gäller kroppstoleranser e. g. **FLR9** (20 ° tolerans) / **FLR18** (ingen tolerans)

KATEGORI UPPDELNING

Senior, Master och Dubbel (Senior):

Elit tävlande måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.5 och +1.0

* Elit-tävlande måste välja ett 'aerial dead lift' som har fjärde eller högre poängvärde.

Professionella tävlande måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.3 och +0.8

Amatör och alla Elite Para Pole-idrottare måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.1 och +0.5

Vänligen notera: Master 50+ och Master 60+ kategori i alla divisioner kommer att tilldelas en 20° tolerans på alla kropps-och splittvinklar.

Novis, Junior och Dubbel (Junior, Novis och Ungdom):

Elit tävlande måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.3 och +0.8.

Amatörer måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.1 och +0.5.

Vänligen notera: Professionell kategori finns inte för Novis eller Junior tävlande.

Pre-Novis:

Amatörer måste välja obligatoriska element med ett tekniskt värde mellan +0.1 och +0.5.

Vänligen notera: Elit och professionell kategori finns inte för Pre-Novis tävländan.

OBLIGATORISKA POÄNGKRAV

Observera: Obligatoriska poängkrav inkluderar inte obligatoriska bonuspoäng.

Observera: Om obligatoriska poängkrav inte följs eller om max / min poängen ligger utanför det föreskrivna intervallet, kommer det att resultera i ett avdrag på -3, se även Obligatoriska avdrag.

Elitdivision obligatoriska poängkrav

Senior: måste ha element som ger ett totalt värde från 7.7 till 11.0 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Senior Dubbel (Dam/Dam, Herr/Herr, Dam/Herr): måste ha element som ger ett totalt värde från 7.7 till 11.0 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Master: måste ha element som ger ett totalt värde från 6.6 till 11.0 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Junior: måste ha element som ger ett totalt värde från 5.5 till 8.8 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Dubbel (Junior): måste ha element som ger ett totalt värde från 5.5 till 8.8 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Novis: måste ha element som ger ett totalt värde på från 4.4 till 7.2 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Dubbel (Novis, Ungdom): måste ha element som ger ett totalt värde på från 4.4 till 7.2 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Professionell division obligatoriska poängkrav

Professionell (alla kategorier inklusive dubbel): tävlande måste ha ett totalt värde från 5.5 och 8.8 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Amatör division obligatoriska poängkrav

Amatör (alla kategorier inklusive dubbel och Elite Para Pole): tävlande måste ha ett totalt värde från 1.1 till 4.5 poäng i sitt formulär för obligatoriska element.

Division	Kategori	Tillåtet intervall av de obligatoriska elementen	Tillåtet intervall av det totala värdet
Amatör	Alla kategorier (Pre-Novis, Novis, Junior, Senior, Master, alla dubbelpar) inklusive Elite Para Pole	mellan +0.1 och +0.5	från 1.1 till 4.5
Professionell	Alla kategorier (Senior, Masters & samtliga dubbelpar)	mellan +0.3 and +0.8	från 5.5 till 8.8
Elit	Novis, Novis dubbel och ungdom dubbel	mellan +0.3 and +0.8	från 4.4 till 7.2
Elit	Junior and Junior dubbel	mellan +0.3 and +0.8	från 5.5 till 8.8
Elit	Senior & samtliga senior dubbelpar	mellan +0.5 and +1.0	från 7.7 till 11.0
Elit	Master 40+, Master 50+ och Master 60+	mellan +0.5 and +1.0	från 6.6 till 11.0

OBLIGATORISKA AVDRAG

Avdrag kommer att ges om formuläret är felaktigt ifyllt. Formuläret är delat i 3 sektioner, och ett fel i någon av dessa 3 sektioner kommer att ge avdrag. Detta är ett en-gångs-avdrag som ej ackumuleras (dvs, det maximala avdraget som kan ges för ett felaktigt ifyllt formulär är -1).

- Ett fel i övre delen av formuläret kommer resultera i ett avdrag på **-0.2**. Den övre delen är den sektionen av formuläret där den/de tävlande ska fylla i namn, datum, division, kategori, land, region och förbund.
- Ett fel i formulärets nedre del kommer att resultera i ett avdrag på **-0.5**. Den nedre delen är den sektionen av formuläret där den/de tävlande måste signera, tillsammans med en IPSF-godkänd coach (om möjligt), och/eller en vårdnadshavare om det gäller tävlande i ungdomskategorin.
- Ett fel i formulärets huvuddel kommer att resultera i ett avdrag på **-1.0**. Mitten av formuläret är den sektionen där den/ de tävlande indikerar vilka tekniska buselement som inkluderas.

Tävlande kan också få följande tilläggsavdrag:

- Den tävlande utför inte ett av sina valda obligatoriska element eller om elementet inte kan identifieras som ett obligatoriskt element. Detta anses vara ett missat element och dras av per gång. **-3.0**
- Den tävlande uppfyller inte minimikrav på total poäng. Detta är ett engångsavdrag. **-3.0**
- Totala summan överstiger de maximalt tillåtna poängen för poängkraven. **-3.0**
- Om ett element med ett värde utanför det tillåtna intervallet anges, betraktas det som ett saknat element. **-3.0** per element
- Om du inte utför elementet som anges av elementkoden (i motsats till elementnamnet) ses det som ett saknat element. **-3.0** per element
- Felaktigt elementnamn kontra elementskod eller tekniskt värde anses som att du har fyllt i det obligatoriska formuläret felaktigt. Detta är ett engångsavdrag. **-1.0**
- Missa att genomföra det obligatoriska elementet i den följd som anges i det obligatoriska formuläret. * **-1.0** per gång

* Om två element som är i omedelbar följd på formuläret byts ut (t ex den tävlande utför element 1, sedan element 3, sedan element 2), kommer de två elementen som gjordes i fel ordning att få 0 poäng och ett straff på -1.0 kommer att ges för att man bytt ordning på de två elementen. -1.0 straff kommer att ges per gång. Om ett element ingår i programmet men inte i rätt ordning, och elementet är mer än en placering från där det borde vara i programmets ordning, kommer det att betraktas som ett saknat element och kommer att få ett poängavdrag på **-3.0**.

Följande kommer leda till att ett obligatoriskt element inte godkänns:

- *Missar den tävlande att hålla ett obligatoriskt element:* den tävlande kommer INTE att få poäng om han / hon inte håller det obligatoriska elementets position under de två sekunder som krävs, enligt minimikraven i beskrivningen under "kriterier".
- *Missar den tävlande att genomföra den obligatoriska splitten och / eller kroppsvinkeln:* kommer den tävlande INTE att få poäng om han / hon inte genomför det obligatoriska elementet i önskad splitt- och / eller kroppsvinkel enligt minimumkrav i beskrivningen under "kriterier".
- *Missar den tävlande att hålla en snurr under den tid som anges i kriterierna:* kommer den tävlande INTE att få poäng om han / hon inte fixerar det obligatoriska elementet i enlighet med minimikraven i beskrivningen under "kriterier".
- *Missar den tävlande att uppfylla ytterligare minimikrav:* den tävlande kommer INTE att få poäng om han / hon inte uppfyller några ytterligare minimikrav som anges i beskrivningen under "kriterier".
- *Att inte exakt visa enskilda element:* den tävlande kommer bör tydligt ange varje element som ett individuellt element - t.ex. om man utför en Phoenix Spin till en Handspring Straddle, måste den tävlande tydligt utföra Phoenix Spin och sedan visa tydlig differentiering mellan slutet av Phoenix-snurren och starten av Handspring Straddle. Den tävlande måste visa att dessa är två (2) separata element från koden, i motsats till bara fortsättningen av det första elementet.

BONUSPOÄNG OBLIGATORISKA ELEMENT:

Varje bonuskombination av obligatoriska element kan endast ges högst två (2) gånger. En eventuell bonus utöver det tilldelade maximala summan kommer att bortses ifrån. Bonusar på obligatoriska element ges endast om det obligatoriska elementet uppfyller minimikraven.

De olika bonusar på de obligatoriska elementen är följande:

Singel

CBS1: Kombinera obligatoriska element på roterande stängen (Max +1.0)

Kombinera två (2) eller flera obligatoriska element och rotera varje separat element 360 °. Övergången från det första till det andra elementet måste vara direkt, och måste inkludera en ändring av kroppspositionen (se definitionen av att ändra kroppsposition). Se ordlista för definition av en snurr. **+0.5**

*Notera: Denna bonus går inte att användas på de obligatoriska snurrar eller dead lifts.

**Notera: När du kombinerar tre (3) obligatoriska element för denna bonus måste varje separat element rotera 360 °. Se hur du fyller i det obligatoriska poängformuläret under "beskrivning av bonusar".

***Notera: Varianter av samma elementnamn kan inte kombineras för dessa bonusar. t.ex. Dragon tail split till dragon tail eller iron x till iron x passé.

CBS2: Kombinera obligatoriska element på statisk stång och få dem att rotera (Max +4.0)

Kombinera två (2) obligatoriska element och få dem att rotera en full 360 ° rotation. Övergången från det första till det andra elementet måste vara direkt, och måste inkludera en ändring av kroppspositionen (se definitionen av att ändra kroppsposition). Det andra elementet måste fortfarande vara roterande och uppfylla minimikravet för att få denna bonus. Se ordlista för definition av en snurr. **+2.0**

*Notera: Denna bonus går inte att användas på de obligatoriska snurrar eller dead lifts.

**Notera: När du kombinerar tre (3) obligatoriska element för denna bonus måste varje separat element rotera 360 °. Se hur du fyller i det obligatoriska poängformuläret under "beskrivning av bonusar".

CBS3: Utföra ett obligatoriskt element på en statisk stång och få elementet att rotera (Max +2.0)

Se ordlista för definition av en snurr. **+1.0**

*Notera: Denna bonus går inte att användas på de obligatoriska snurrar eller dead lifts.

Dubbel

CBD1: Kombination av två obligatoriska element utan att komma i kontakt med golvet, båda parter måste byta position (Max 2.0 poäng)

Övergången från det första elementet till det andra elementet måste vara direkt. Båda parter måste ändra sina positioner. Se definitionen av positionsändring i ordlistan. **+1.0**

*Notera: Denna bonus gäller inte för dead lifts.

CBD2: Utförande av ett enskilt flygande partner obligatoriskt element med fart på en roterande stång (Max 2.0 poäng)

Detta flygande partnerelement måste rotera 720 ° för att få denna bonus. **+1.0**

*Notera: Denna bonus gäller inte för dead lifts.

CBD3: Utföra ett synkroniserat obligatoriskt element på en statisk stång och få elementet att rotera (Max 2.0 poäng)

Båda parterna ska utföra detta element synkroniserat i en 360 ° rotation. Se definitionen på snurrar i ordlistan. **+1.0**

*Notera: Denna bonus gäller inte för dead lifts.

Definitioner av obligatoriska minimikrav

Inre armen eller inre benet är den som är närmast stången. Den yttre armen eller benet är den som är längst bort från stången.

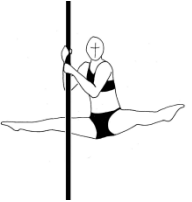
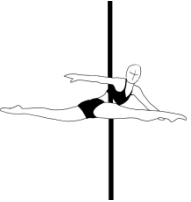
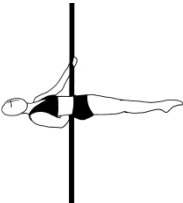
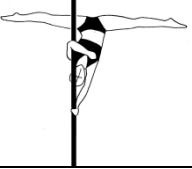
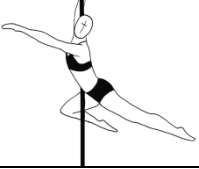
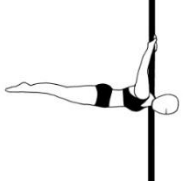
Kroppspositioner:

- Inre ben / fot / arm / hand och yttre ben / fot / arm / hand
- Fram, bak, bakåt och framåt

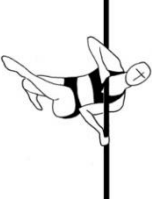
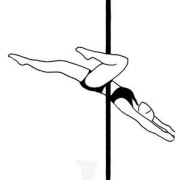
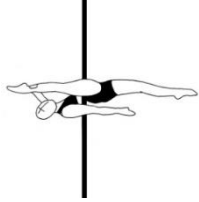
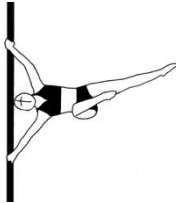
Handpositioner - tummen upp, tummen ner, koppgrepp

	Tumme upp I denna position går tummen runt stången på motsatt sida till de andra fingrarna, tummen är ovanpå. Tummens riktning är alltid densamma som positionen av bål och huvud, t.ex. om bål / huvudet är vänd uppåt är tummen uppåt.
	Tumme ner I denna position går tummen runt stången på motsatt sida till de andra fingrarna, tummen längst ner. Tummens riktning är alltid densamma som positionen av överkropp och huvud, t.ex. om överkroppen / huvudet är vänd nedåt är tummen nedåt.
	Koppgrepp I koppgreppsläget är tummen på samma sida av stången som resten av fingrarna på handen.

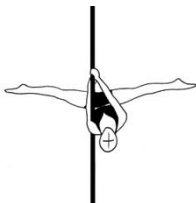
Armpositioner & Grepp:

	Basgrepp (basic grip) Båda händerna på stången, tummen upp eller tummen ner, utan rotation i axeln. (se handpositioner)		Överarmsgrepp Stången har kontakt med insida av överarmen.
	Brett basgrepp Minst en arm är helt utsträckt, den andra armen får böjas. Båda händerna på stången med tummen uppåt, utan rotation i axeln. (se handpositioner)		Underarmsgrepp En hand och underarm håller stången, den andra handen är i ett valfritt fixerat läge.
	Koppgrepp Håll tummen neråt, fingrar och tumme på samma sida av stången.		Splittgrepp Handpositionerna ska spegla varandra utan rotation i axeln. Greppen måste vara i tummen upp eller tummen nedåt position
	Vridet grepp En hand och handled håller runt stången, den andra handen i fixerad valfri position.		Ryggstödsgrepp Yttre armen stödjer kroppen bakom ryggen, den inre armen är endast i kontakt med stången med handen.
	Armvecksgrepp Kontakt med armvecket. Andra handen i en valfri fixerad position.		Omlindat grepp Underarm mot stången, valfri handposition.
	Flagg-grepp En armbåge är böjd och stången greppas av insida överarm och handen. Den andra handen och armen är i valfri fixerad position.		Iguana grepp och armposition Båda armarna bakom kroppen med axlarna roterade. Grepp: Grundgrepp (se definition)
			Korsgrepp Armarna är korsade och utsträckta.

Benpositioner:

	Attityd Båda benen är böjda i en 90° vinkel i höften och är parallella med golvet		Sax Benen är utsträckta och öppna, på samma plan med inte mer än 90° vinkel som formas från framsidan av det ena knät till baksidan av det andra knät.
	Stol Båda benen är böjda i 90° vinkel (både höfter och knän måste böjas i 90°) och vara stängda.		Splitt – Diagonal Splitt En splitt där benens linje är 45° till stängan med en 20° tolerans till hela linjen, inte till separata ben, Benen är i en splitt-position i en angiven vinkel.
	Diamant Benen bildar en triangel med knäna ifrån varandra, tårna har kontakt.		Splitt – Halv Splitt Båda benen är öppna i en splitt/spagat position i angiven vinkel, med ett ben framför kroppen och det andra benet mot baksidan. Ett ben är helt utsträckt medan det andra benet är böjt.
	Fang Båda benen böjda bakåt, fötterna bakom huvudet.		Spagat Benen är utsträckta och öppna. Ett ben är placerat framför överkroppen och det andra benet är placerat bakom överkroppen. Spagatpositionen ska vara i den angivna graden
	Passé Ett ben böjt i 90 ° vid höften medan det andra benet är rakt.		Splitt Benen är utsträckta och öppna. Benen är placerade på sidorna bort från överkroppen (överkropp/ höfter), benen i en splittposition av den angivna graden.
	Ljus Benen är utsträckta och stängda, kropp och ben är i en rak linje utan att böja höfterna.		Stag Båda benen är böjda och öppna i en spagatposition (minst 90°)

Benpositioner:

	Pik Båda benen är utsträckta och stängda och bredvid varandra framför kroppen, höfterna är vinklade.		Straddle Benen är utsträckta och isär. Vid utförandet av en Straddle-position är höfterna lätt vinklade.
	Ring Ett ben böjs bakåt mot huvudet, antingen vid huvudet eller över huvudet.		Gruppering Knäna är ihopdragna in mot bröstet och stängda.

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 stången som hjälpmedel och fixerar lyftpositionen är förbjudna. Dessa lyft är endast tillåtna om de används som övergång till stången utan att fixera en position.
- Att kasta en partner i luften och fånga honom eller henne utan kontakt med stången är förbjudet.
- Alla moment, där den tävlande inte är i kontakt med stången, måste vara begränsat till högst 40 sekunder av programmets totala längd.
- Saltos med skruv, två eller flera konsekutiva saltos utan kontakt med stången är förbjudna. En skruv är definierad som en ändring av kroppsriktning medan man är i mitten av "salton", dvs att 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.
- För ytterligare förteckning över förbjudna rörelser, se Tillägg 1.
- Pre-novis och Novis tävlande är inte tillåtna att utföra varken pole flip eller flip out.

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

Huvuddomarens avdrag

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

Kriterier	Begränsningar	Straff
Överstiger tillåtna max-tid utan kontakt med stången	40 sekunder	-5
Kasta en partner i luften	Fångar honom / henne utan partnern har kontakt med stången	-5 per gång
Lyft och balans med utsträckta armar	Lyft av partner i upprätt position över axelhöjd	-5 per gång
Förbjudna element	På och av stången	-5 per gång
Obligatoriska formuläret / Tekniska bonusformuläret inlämnade efter den angivna tidsfristen	Mellan 1 – 5 dagar sen	-1 per dag per formulär
	Över 5 dagar sen men mer än 48 timmar före tävlingsdatum	-5 per formulär
	Formulär mottagna inom 48 timmar innan tävlingsdatum	Diskvalificering oavsett formulär
Musik inlämnad efter den angivna tidsfrist	Mellan 1 – 5 dagar sen	-1 per dag
	Över 5 dagar sen men mer än 48 timmar före tävlingsdatum	-5
	Musik mottaget inom 48 timmar efter tävlingsdatum	Diskvalifikation
Musiken är ej i enlighet med "Regler och föreskrifterna"	Se Regler	-3
Tillhandahåller felaktiga eller falska uppgifter på ansökningsformuläret	Falsk eller felaktig information tillhandahållen	-5 per gång
	Felaktig information om ålder, division eller kategori	Diskvalifikation
Den tävlande anländer sent till scenen när den ropas upp	Upp till 60 sekunder sen	-1
	Den tävlande anländer inte inom 1 minut	Diskvalifikation
Programtid	5 sekunder eller mindre utanför tillåten tid	-3
	Mer än 5 sekunder utanför tillåten tid	-5
Störningar	Den tävlande interagerar med publiken (till exempel med gester, tal med åskådarna osv) under sin rutin på scenen	-1 per tävlande och gång
	Den tävlande 'coachas' utanför scenen under dess program	-1 per gång
	Den tävlande och / eller deras tränare / representanter närmar sig domarens bord och / eller rum eller hindrar domarnas syn vid någon tidpunkt under tävlingen	-3 per gång
Börjar inte eller slutar sin rutin på scenen	Börjar inte eller slutar sin rutin på scenen	-1 per gång
Greppmedel	Applicera grepp direkt på stången	- 5
	Använder förbjudna greppmedel	Diskvalifikation

Närvaro av smycken och rekvisita ej i enlighet med Regler och föreskrifter	Närvaro av smycken / piercingar (med undantag av knoppörhängen / vanliga färgproppar)	-3 per tävlande
	Användning av rekvisita eller ett objekt som förbättrar prestationen.	-5 per tävlande
Olämplig koreografi, kostym, hår, och smink ej i enlighet med "Regler och föreskrifter"	- Hår som täcker ansiktet - Tävlingsdräkt inte i enlighet med reglerna	-1 per tävlande
	- Kampanjord, logotyper, religiösa anspelningar, negativa anspelningar - Bär en mask, kroppsfärg på en del av kroppen ex, ben, med smink/färg som täcker mer än hälften av ansiktet	-3 per tävlande
	- Provokativ tävlingsdräkt (inklusive tyg som läder och latex) - Användning av kroppsfärg på flera delar av kroppen eller provocerande koreografi, med smink/färg på hela ansiktet	-5 per tävlande
	- Användning av kroppsfärg på hela kroppen - Aggressivt provocerande koreografi och otrevligt beteende	Diskvalifikation
Tävlingsoverall	- Tävlingsoverall som inte överensstämmer med reglerna	-1 per tävlande
	- Har ingen tävlingsoverall - Bär inte tävlingsoverallen medan man väntar på resultatet på det angivna området eller under prisceremonin	-5 per tävlande
Övergripande regelöverträdelser	- Generella regelbrott enligt Huvuddomarens omdöme i samråd med ett extern Huvuddomarråd	Intervallet är -1 till -5
	- Användning av obscena gester, profanitet eller respektlöst språk privat eller offentligt till någon annan tävlande	-10
	- Försök att slå eller slå en tjänsteman, tävlande, åskådare eller annan tävlande och/eller avsiktligt engagerar eller uppmuntrar andra tävlande och / eller åskådare att delta i missbruk eller våldsam handling - Användning av droger (förutom medicinska ändamål), alkoholkonsumtion före eller under tävling - Att visa nakenhet före, under eller efter tävlingen - Flera eller allvarliga överträdelser av regler och föreskrifter	Diskvalifikation
Registrering	- Den tävlande som inte registrerar sig på den officiella registreringsdagen	-1 per tävlande

Skada under rutinen

Om huvuddomaren anser att läkarvård är nödvändig måste huvuddomaren stoppa programmet om den tävlande inte redan har gjort det. Om den tävlande kan fortsätta inom en minut måste de fortsätta omedelbart från avbrottstiden eller, om det inte är möjligt, tillåta en period på upp till tio sekunder före fortsättningen. Om en tävlande kan inte slutföra programmet kommer inga poäng att tilldelas och den tävlandes deltagande anses vara avslutat. Detsamma gäller den situationen när en tävlande har fått möjlighet att fortsätta programmet från avbrottstiden och är ännu inte i stånd med att slutföra programmet. Endast ett avbrott är tillåtet.

Omstarter av hela programmet är inte tillåtna, förutom av tekniska musiksäl. Se Regler och föreskrifter.



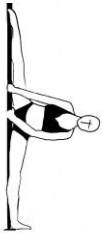
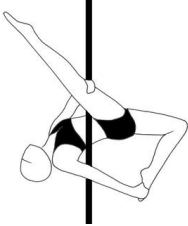
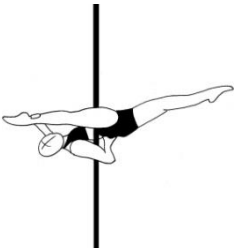
Obligatoriska element - SINGEL

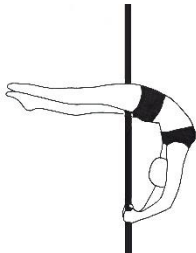
Vänligen notera att ritningarna endast ska användas som en guide.

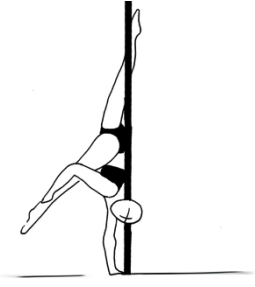
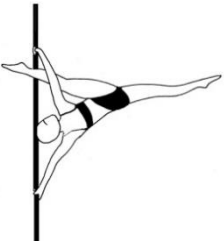
Det är viktigt att följa minimikraven enligt kriterierna.

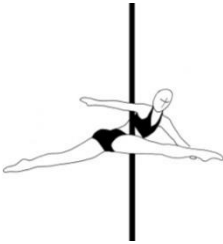
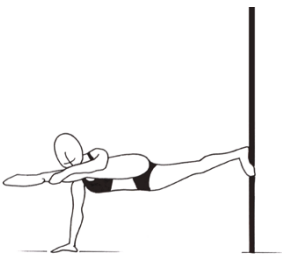
FLEXIBILITETSELEMENT

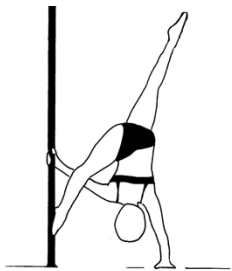
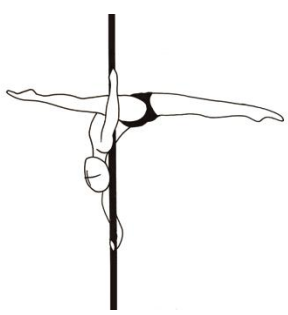
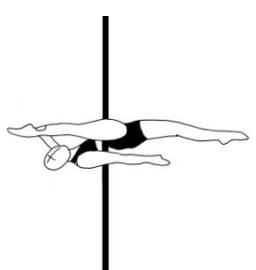
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida ben, sidan av överkroppen, baksidan av armarna - Armposition/grepp: armarna hålls i en valfri fixerad position, händerna har ingen kontakt med stången - Benposition: inre benet är krokad, yttre är böjt bakåt - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 160°
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, fotsulan på övre foten, nedre foten - Armposition/grepp: bas eller kopp grepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition med nedre foten i golvet och övre fotsula i kontakt med stången - Kroppsposition: överkroppen är sträckt bort från stången - Splittvinkel: minimum 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida nedre arm, sidan av överkroppen, inre ben - Armposition/grepp: inre arm håller yttre fot, yttre arm är i en valfri fixerad position utan att ha kontakt med stången - Benposition: inre benet är krokad, yttre är böjt bakåt - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida ben, sidan av överkroppen, baksidan av armarna - Armposition/grepp: armarna hålls i en valfri fixerad position, händerna har ingen kontakt med stången - Benposition: inre benet är krokad, yttre är böjt bakåt - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°

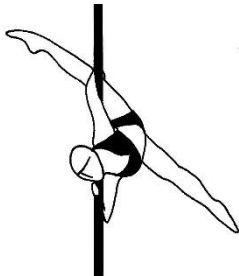
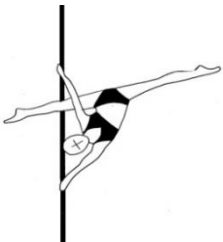
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
F5	Side Pole Straddle Base 2		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, båda benen, fotsulan på övre foten - Armposition/grepp: bas eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition med nedre foten i golvet och övre fotsula i kontakt med stången - Kroppsposition: överkroppen är sträckt bort från stången - Splittvinkel: minimum 180°
F6	Twisted Allegra		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre ben, sidan av bålen, inre arm, yttre underarm/handled (valfritt) - Armposition/grepp: yttre hand håller om inre benet vid knävecket/lår, inre arm är helt utsträckt och handen håller den yttre foten - Benposition: inre benet har kontakt med stången i valfri position men är inte lindad runt stången; yttre benet är bakåtböjt - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 160°
F7	Allegra Split 1		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: handen på övre arm, låret av övre benet, sidan av bålen/ nedre rygg - Armposition/grepp: övre hand greppar stången, ovanför övre benet, yttre armen är utsträckt i en valfri fixerad position - Benposition: Spagat med båda benen utsträckta - Kroppsposition: ryggen böjs, överkroppen är sträckt bort från stången - Splittvinkel: minimum 160°
F8	Front Split 1		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: ben, händer, underarmar (valfritt), hälen på främre ben, toppen av foten på nedre benet - Armposition/grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition. - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F9	Hip Hold Split 1		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida lår av främre ben, sidan av överkroppen, baksidan av inre arm - Armposition/grepp: inre arm har kontakt med stången. Inga händer har kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i spagatposition och det främre benet är parallellt med golvet - Kroppsposition: överkroppen är horisontell, vänd uppåt, bålen har kontakt med främre benet - Splittvinkel: minimum 160°

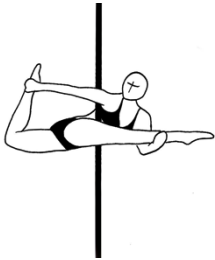
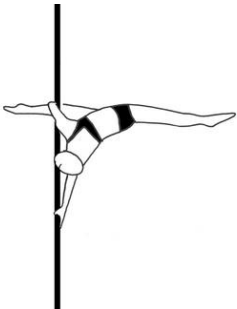
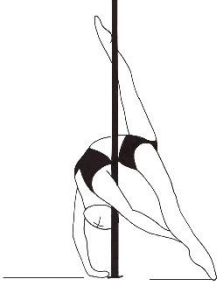
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
F10	Pole Straddle 1		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händer, ben, vrister (inte fotsulan) - Armposition/grepp: bas eller koppgrepp - Benposition: båda benen är heltutsträckta i en splittposition - Kroppsposition: överkroppen måste vara 90° vinkel mot stången - Splittvinkel: minimum 160°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, hand, låret av övre ben, yttre arm, sidan/ nedre rygg - Armposition/grepp: inre arm greppar stången ovanför inre/övre ben, yttre/nedre arm är utsträckt och handen håller vristen/smalbenet på det yttre/nedre benet - Benposition: spagatposition med inre ben helt utsträckt, yttre ben är bakåtböjt - Splittvinkel: minimum 160°
F12	Allegra Split 2		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: handen på inre arm, låret av inre benet, sidan av bålen/ nedre rygg - Armposition/grepp: inre handen greppar stången över inre benet, yttre arm är utsträckt i valfri fixerad position - Benposition: spagatposition med båda benen helt utsträckta - Kroppsposition: ländryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°
F13	Bridge		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, insida lår - Armposition/grepp: valfritt grepp, armarna helt utsträckta - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: inverterad, ländryggen böjd, höfter och båda benen parallella med golvet
F14	Capezio 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida arm av övre/bakre arm, ryggen, låret på inre/nedre benet - Armposition/grepp: händerna har ingen kontakt med stången, övre/bakre arm håller vristen/smalbenet och är helt utsträckt, motsatt arm håller främre/övre benet - Benposition: spagatposition med främre ben helt utsträckt, bakre ben böjt - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 160°
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: vrister (inte fotsulan), armveck, överkropp (valfritt) - Armposition/grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen helt utsträckta i en straddle-position - Kroppsposition: överkroppen måste vara i en 90° vinkel mot stången

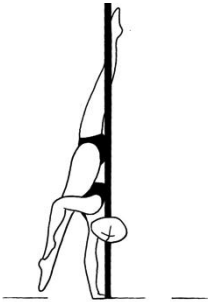
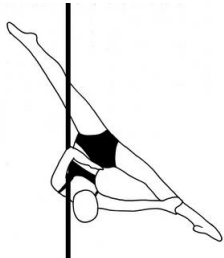
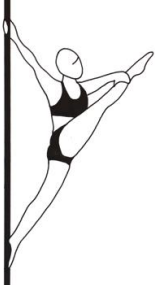
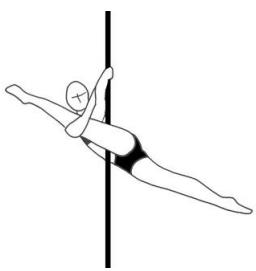
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: rygg, ett ben, en skuldra (valfritt), stussen, huvud (valfritt) - Armposition/grepp: bara en hand har kontakt med golvet, den andra håller vristen på det främre benet, armen som tar i golvet är utsträckt - Benposition: båda benen helt utsträckta i en vertikal splittposition - Kroppsposition: handståendeposition (höfterna över huvudet och axlarna i en rak linje) - Splittvinkel: minimum 160°
F17	Pole Straddle 2		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: vristen (inte fotsulan), ben, händer - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: överkropp måste vara i 90° vinkel mot stängan - Splittvinkel: minimum 180°
F18	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, en vad/vrist - Armposition/grepp: valfritt grepp, undre armen är helt utsträckt - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 160°
F19	Superman Crescent 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, insida lår - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: ländryggen böjd, höfter och båda benen parallella med golvet
F20	Underarm Hold Pike		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm och/eller hand, bål - Armposition/grepp: överarm och/eller hand - Benposition: båda benen är helt utsträckta och parallella mot stängan med fötterna över huvudet - Kroppsposition: överkroppen är upprätt
F21	Yogini 1		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm, sidan av bålen - Armposition/grepp: armar är helt utsträckta, inre arm är i överarmsgrepp, händerna håller benen i vristerna/smalbenets nivå - Benposition: båda benen är böjd, och knäna är på samma höjd som höfterna eller högre än höfterna - Kroppsposition: överkroppen är upprätt, höfterna vända mot golvet

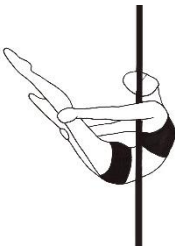
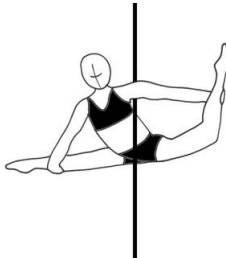
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, hand, låret av inre/övre ben, yttre arm, sidan/ nedre rygg - Armposition/grepp: inre handen greppar stången över inre benet, yttre arm är utsträckt och håller vristen/smalbenet på det yttre benet - Benposition: insida ben är helt utsträckt, yttre ben är bakåtböjt - Kroppspostion: ländryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°
F23	Chopsticks 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm, sidan av bålen, övre lår, biceps - Armposition/grepp: överarm eller biceps av den inre armen som har kontakt med stången. Inre arm är helt utsträckt. Yttre arm håller vristen på inre benet. Ingen hand har kontakt med stången. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppspostion: upprätt - Splittvinkel: minimum 160°
F24	Closed Rainbow		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Armposition/grepp: ett knäveck, båda lår, stuss, bäcken, en skuldra, en arm, huvud, och nacke (valfritt) - Arm position/grip: en arm kan vara böjd; handen håller vrist/foten av det övre (motsatta) benet. Andra armen är utsträckt och håller det nedre (motsatta) benets vrist. - Benposition: ett ben är böjt, det andra är utsträckt, foten är på en lägre nivå än huvudet - Kroppspostion: inverterad, ländryggen böjd
F25	Cocoon 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Armposition/grepp: knäveck, lår, bål - Arm position/grip: armarna är helt utsträckta över huvudet och håller det bakre benet. - Benposition: splittposition med främre benet som greppar stången vid knät, bakre benet är utsträckt - Kroppspostion: inverterad, ländryggen böjd
F26	Floor Balance Split 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fot - Armposition/grepp: handen av undre armen är i kontakt med golvet och helt utsträckt, övre arm håller i samma (övre) ben - Benposition: båda ben är utsträckta i en spagatposition, i en rak linje, och bara en fot har kontakt med stången. Benen är horisontell med golvet - Kroppspostion: bålen är i 90° vinkel mot stången - Splittvinkel: minimum 160°

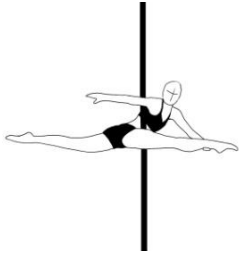
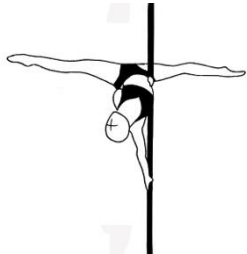
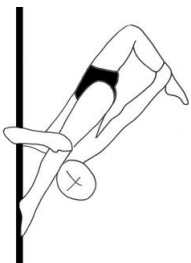
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F27	Floor K 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och en fotsula - Armposition/grepp: armar är helt utsträckta, inre hand har kontakt med stången. Yttre hand har kontakt med golvet. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: en arms inverterat handstående - Splittvinkel: minimum 160° - Startposition: valfri
F28	Front Split 2		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benen, båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition med kontakt med stången - Kroppsposition: bålen är horisontell - Splittvinkel: minimum 180°
F29	Handspring Split		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händer, skulderbladet på inre armen, inner lår av inre ben - Armposition: delad armposition: Inre underarm håller runt inre ben och håller den runt stången runt insidan av benet och håller stången. Yttre hand håller stången ovanför huvudet. - Grepp: valfritt grepp. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F30	Hip Hold Split 2		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: låret av insida ben, sidan av bålen, baksidan av armen - Armposition/grepp: överarm eller biceps av inre ben har kontakt med stången. Inre arm är helt utsträckt. Yttre armen håller vristen av inre benet. Ingen handkontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition och parallella mot golvet - Kroppsposition: bålen är horisontell, vinklad uppåt och bål har kontakt med främre ben - Splittvinkel: 180°
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida ben, sidan av bål, skuldra, huvud(valfritt) - Armposition/grepp: Inga händer har kontakt med stången, armarna är utsträckta ovanför huvudet och håller foten på det yttre/nedre benet - Benposition: inre ben är lindat runt stången, båda ben är böjda i en ringposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 160°

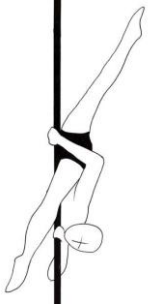
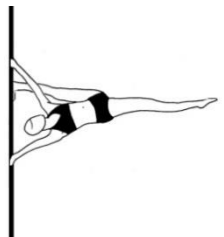
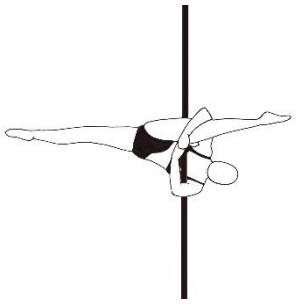
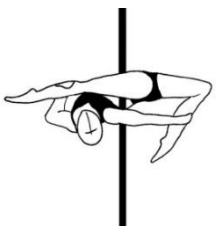
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F32	Inverted Front Split		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benen, båda händerna, ovansidan av bakre fot, häl/vrist av främre foten (valfritt) - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp, som greppar stången vid höfterna - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F33	Lux		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, ett ben och höfterna - Armposition: armarna helt utsträckta - Grepp: splittgrepp - Benposition: valfri benposition, på samma sida av stången som kroppen är - Kroppsposition: överkroppen är bakåtböjd med huvud i samma höjd eller högre än höfterna
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bakre armens armveck, skuldran/nacke, underarm, och handen av den nedre armen - Armposition: övre arm håller bakre benets runt stången; nedre armen greppar stången - Grepp: övre armen är i armvecksgrepp, nedre armen är i ett underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: bålen är vänd mot golvet - Splittvinkel: minimum 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna och inre benets lår - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: överkroppen är horisontell - Splittvinkel: minimum 180°
F36	Split Grip Leg Through Split 2		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna och inre ben - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i valfri splittposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F37	Allegra		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens hand, inre benets lår, yttre armen, sidan av bålen/nedre rygg - Armposition/grepp: inre hand greppar stången ovanför det inre benet, yttre armen är utsträckt och håller vristen/skenbenet av det yttre benet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: ländryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°

Kod nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F38	Capezio 2		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bakre överarmen, rygg, inre benets lår - Armposition/grepp: händerna har ingen kontakt med stången, samma arm håller vristen/skenbenet på det bakre benet och är helt utsträckt, motsatt arm håller främre benet - Benposition: spagatposition med främre benet helt utsträckt och bakre benet böjt - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F39	Chopsticks Half Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida överarm, sidan av bålen, inre benets lår, bicep - Armposition/grepp: överarm eller inre armens bicep har kontakt med stången. Inre armen är helt utsträckt och håller motsatta benets fot/vrist. Yttre armen håller inre benets vrist. Ingen hand har kontakt med stången - Benposition: splittposition med inre benet helt utsträckt och det bakre benet böjt, benens linje är parallell med golvet - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F40	Eagle 1		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: främre benet, sidan av bålen, baksidan av skuldran - Armposition/grepp: armarna kan vara böjda, inga händer har kontakt med stången, händerna håller bakre benets fot/vrist - Benposition: främre ben är lindat runt stången, bakre ben och fot måste vara utsträckt ovanför huvudet i en ringposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F41	Elbow Grip Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en vad(valfritt), huvud (valfritt), en hand, och ett armveck. - Armposition/grepp: en arm är helt utsträckt och håller stången ovanför huvudet, andra armen håller ett armvecksgrepp. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad. - Splittvinkel: minimum 160°
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: sidan av bålen, yttre vristen, inre skuldran - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta, inre handen håller insida ben på skenbenet (mellan knä och vrist). Yttre hand har kontakt med golvet. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition. Inre foten har kontakt med golvet - Kroppsposition: en hands-bakåtböjning - Splittvinkel: minimum 180°

Kod nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: rygg, ett ben, en skuldra (valfritt), stuss, huvud (valfritt) - Armposition/grepp: bara en hand har kontakt med golvet, den andra håller vristen på det främre benet, armen som tar i golvet är utsträckt - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en vertikal spagatposition - Kroppsposition: handstående position (höfterna över huvudet och axlarna i en rak linje) - Splittvinkel: minimum 180°
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en skuldra, rygg, en arm, ett ben, nacke (valfritt) - Armposition: en arm håller stängen bakom kroppen i ett armvecksgrepp, den andra armen är helt utsträckt och håller det motsatta benets vad - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, diagonal mot stängen, inre benet har kontakt med stängen, ingen fotkontakt är tillåtet - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, inre armen (valfritt), båda smalbenen/vader, båda fötterna, höfterna/stuss, sidan av bålen - Armposition: iguana armposition - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F46	Inverted Front Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benen och båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: bålen är horisontell och vänd nedåt - Splittvinkel: minimum 180°
F47	One Hand Flying Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, motsatta benets fot - Armposition: inre armen är helt utsträckt och håller stängen. Yttre handen håller motsatt vrist. - Benposition: i en spagat/översplitt position. Främre benet har ingen kontakt med stängen, och båda benen är helt utsträckta. - Kroppsposition: upprätt, bortvänd från stängen - Splittvinkel: minimum 180°
F48	Upright Braid Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre handen, inre skuldran, bål, övre delen av främre benets lår - Armposition: en arm är böjd och håller stängen, den andra armen håller om benet och har kontakt med motsatt arm - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och i en rak linje - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 160°

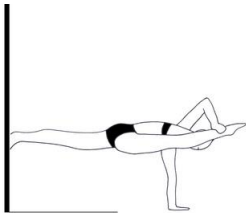
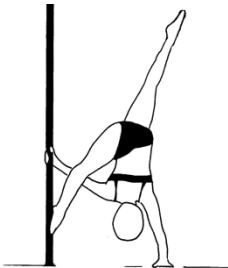
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F49	Yogini 2		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: underarm, sidan av bålensida of bål - Armposition/grepp: överarm, händerna håller benen vid knäna - Benposition: båda benen är helt utsträckta med fötterna är över huvudet - Kroppsposition: överkroppen upprätt, höfterna är riktade mot golvet
F50	Yogini Half Split		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm, sidan av bålen - Grepp: överarmsgrepp (inre arm) - Armposition: båda armarna är helt utsträckta. Inre handen håller inre benets smalben/vad och yttre handen håller yttre benets vrist/vad - Benposition: halv splittposition med yttre benet helt utsträckt och parallellt med golvet. Inre benet är bakåtböjt - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F51	Back Split to Pole Ring Position		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benen och båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: splittposition med främre benet helt utsträckt, bakre ben böjt, foten måste röra huvudet - Kroppsposition: ländryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°
F52	Bird of Paradise Inverted		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: lår, sidan av bålen, rygg, nacke, yttre arm, yttre armens armbågsveck, yttre skuldran - Armposition/grepp: båda armarna är böjda och över huvudet, händerna är knäppta bakom huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en diagonal splitt - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F53	Capezio Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bakre armens överarm, rygg, inre benets lår - Armposition/grepp: inga händer har kontakt med stängan, inre armen håller bakre benet vid vad/smalbents nivå och är helt utsträckt. Yttre armen håller det främre benet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°

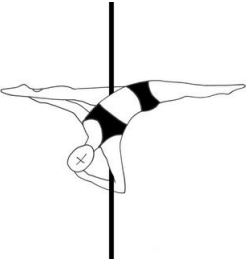
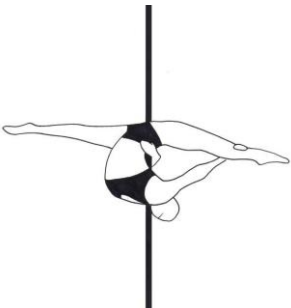
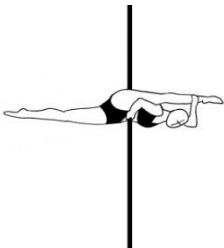
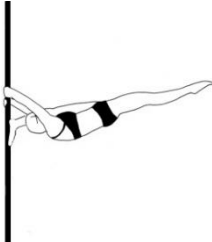
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F54	Chopsticks 2		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm, sidan av bålén, överdelen av låret, bicep - Armposition/grepp: inre armens överarm eller bicep har kontakt med stången. Inre armen är helt utsträckt. Yttre armen håller inre benets vad. Ingen hand har kontakt med stången. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och parallell mot golvet - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: 180°
F55	Cocoon 2		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: knäveck, lår, bål - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta över huvudet och håller det bakre benet - Benposition: splittposition med främre benet som greppar stången i knävecket, bakre benet är utsträckt - Kroppsposition: inverterad, ryggen böjd - Splittvinkel: minimum 160°
F56	Dragon Tail Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, sidan av bålén, överdelen av låret - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och handen har kontakt med stången, yttre armens hand håller stången bakom ryggen. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition och parallella mot golvet - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: ett armbågsveck, andra armens hand. - Armposition: övre armen håller stången i armbågsvecket och handen håller det övre benet. Nedre armen är helt utsträckt och håller stången - Grepp: armvecksgrepp. - Benposition: båda benen är utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: upprätt, vänd mot stången - Splittvinkel: minimum 180°
F58	Elbow Grip Half Split 1		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armbågsveck och en fotsula - Armposition: inre arm är i ett armvecksgrepp och handen håller motsatta benet. Yttre armen är helt utsträckt och handen håller motsatta benets vrist/smalben. - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: halv splittposition med det främre benet helt utsträckt och i kontakt med stången, bakre benet böjt - Kroppsposition: inverterad och i en diagonal splittposition - Splittvinkel: minimum 160°

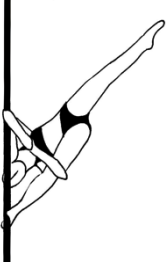
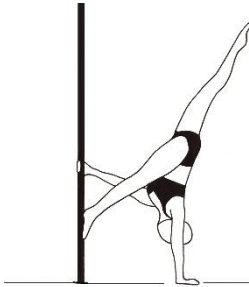
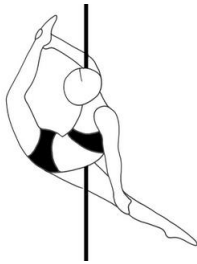
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: skuldra, nacke, armbågsveck, rygg (valfritt), bicep (valfritt) - Armposition/grepp: ingen hand har kontakt med stången, handen vars arm har armvecksgrepp håller motsatta benets vrist, lediga armen är i valfri fixerad position och har inte kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre armens hand, hand och nedre armens underarm, inre benets lår, bröstorg (valfritt) - Grepp: övre handen i koppgrepp, nedre armen i underarmsgrepp - Armposition: båda armarna är böjda, yttre armen håller om inre benet och håller stången över det inre benet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en diagonal splittposition i en 45° vinkel mot stången - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F61	Handspring Split on Pole		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fot, båda händerna - Armposition/grepp: valfritt grepp, båda armarna helt utsträckta - Benposition: båda benen är helt utsträckta i splittposition, benens linje är horisontella mot golvet, hela fotsulan måste vara på stången - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F62	Hip Hold Split Elbow Grip 1		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre låret, bål/rygg, nedre arm/armveck. Övre armen har inte kontakt med stången - Armposition/grepp: båda armarna är böjda, händerna är knäppta bakom inre benet och ryggen - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en horisontell splittposition - Kroppsposition: vinklad nedåt och bortvänd från stången - Splittvinkel: minimum 180°
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre benets lår, sidan av bålen, inre armens baksida - Armposition/grepp: inre armens överarm eller bicep har kontakt med stången. Inre armen är helt utsträckt och håller motsatta benets fot/vrist. Ingen hand har kontakt med stången - Benposition: spagatposition med främre benet helt utsträckt och parallellt med golvet, bakre benet är böjt - Kroppsposition: horisontell, uppåtvänd - Splittvinkel: 180°

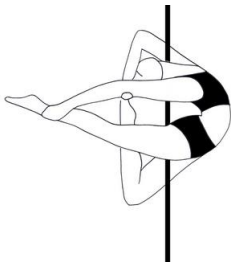
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre ben, sidan av bålen, skuldra, en arm, huvud (valfritt) - Armposition/grepp: händerna har ingen kontakt med stången, armarna är helt utsträckta ovanför huvudet och håller foten på det yttre benet - Benposition: båda ben är böjda i en ringposition, bakre fot är ovanför huvudet - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F65	Inverted Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benen, inre arm, inre skuldran, fötter (valfritt) - Armposition/grepp: yttre arm i valfri fixerad position. händerna har ingen kontakt med stången. Inre arm böjs runt stången och benet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition längs med stången - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F66	Oversplit on Pole		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: fötter, stuss, bakre ben, båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: spagatposition med främre ben böjt, bakre ben helt utsträckt - Kroppsposition: inverterad, ryggen böjd - Splittvinkel: minimum 190°
F67	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: nedre underarm, nedre hand, nacke, skuldra, övre armens armveck, övre bicep/triceps (valfritt) - Armposition/grepp: arm håller övre ben i ett armsvecksgrepp, nedre arm håller stången i underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en diagonal splitt - Kroppsposition: överkroppen är vänd uppåt - Splittvinkel: minimum 180°
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna och låret av inre benet - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: överkroppen är parallell mot golvet - Splittvinkel: minimum 180°
F69	Superman V		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda låren, en arm - Armposition/grepp: båda armar är helt utsträckta, samma hand håller samma ben på smalbenet (mellan vrist och knä), inga händer har kontakt med stången - Benposition: bakre ben är helt utsträckt, andra benet är i passé - Kroppsposition: upprätt, V-form måste skapas

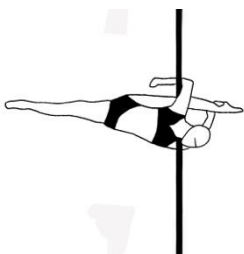
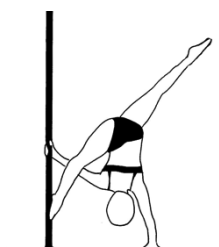
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
F70	Underarm Hold Split		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens överarm, vristerna på stången (inte fotsula) - Armposition: händerna har ingen kontakt med stången. Båda armarna ska vara utsträckta. - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle-position - Kroppsposition: överkroppen måste vara i en 90° vinkel mot kroppen, bröstkorgen vänd uppåt
F71	Bird of Paradise Upright		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: yttre armens armveck, främre benets lår, sidan av bålen, rygg, nacke, yttre skuldra, - Armposition/grepp: båda armar är böjda, händer är knäppta bakom huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en diagonal splittposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F72	Brass Monkey Split		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm och inre armens hand, yttre armens armveck - Armposition/grepp: yttre hand har ingen kontakt med stången och håller motsatta ben leg - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och parallella mot stången - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: 180°
F73	Cobra		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, knä och smalbenet på övre benet, låret på nedre ben - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta i ett brett basgrepp. Övre hand greppar stången ovanför samma ben vid smalbenet. Nedre hand greppar stången bakom nedre benet vid låret. - Benposition: benen är helt utsträckta - Kroppsposition: ländryggen böjd
F74	Cocoon 3		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: knäveck, lår, bål - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta ovanför huvudet i en ringposition och håller bakre ben - Benposition: splittposition med främre benet böjt runt stången vid knät och bakre benet helt utsträckt - Kroppsposition: inverterad, ryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°

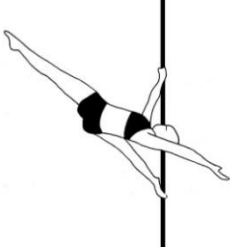
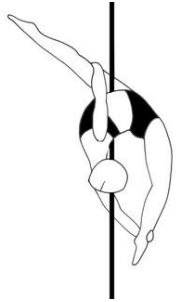
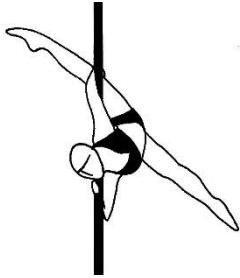
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F75	Crossbow 1		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda vristerna, skuldror (nacken har inte kontakt), armar – ingen handkontakt - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta och öppna, inga händer har kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position med vristerna mot stången (inte fotsulorna) - Kroppssposition: bålen är i en 90° vinkel mot stången
F76	Dragon Tail Fang		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, underarm(valfritt) - Armposition/grepp: inre arm är helt utsträckt och handen har kontakt med stången, yttre armens hand håller stången bakom ryggen - Benposition: fangposition med båda ben böjda bakåt, tårna tar i skuldran eller toppen på huvudet - Kroppssposition: inverterad
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre rygg, övre arm (exklusive hand), nedre hand (valfritt), bakre ben och fotrygg - Armposition/grepp: övre arm håller armvecksgrepp, handen håller motsatta benets vrist, andra armen håller valfri position - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, bakre benet och foten har kontakt med stången leg - Kroppssposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F78	Floor Balance Split 2		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fot - Armposition/grepp: nedre armens hand har kontakt med golvet, armen är helt utsträckt och axeln är under benet. Övre armen håller i motsatt ben ovan huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition, i en rak linje, med en fot som har kontakt med stången. Benen är parallella med golvet - Splittvinkel: 180°
F79	Floor K 2		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och en fotsula - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta, inre hand har kontakt med stången. Yttre handen har kontakt med golvet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppssposition: en arms inverterat handstående - Splittvinkel: minimum 160° - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlista: Startposition från golvet

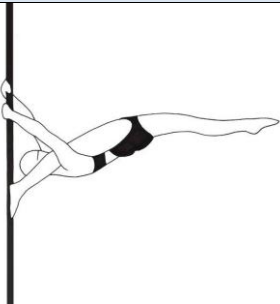
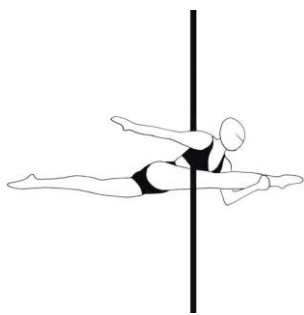
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre lår, sidan av bålen, armveck, nedre armens bicep, samma sidas skuldra (valfritt) - Grepp: armvecksgrepp med nedre arm - Arm position: övre arm kan vara böjd, och handen håller benet på samma sida. Nedre armen har armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, benen är parallella med golvet - Kroppsposition: inverterad, höfterna riktade uppåt, bröstkorgen vänd från stången - Splittvinkel: 180°
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: skuldran, arm, armvecket av inre armen, nacken (valfritt), rygg, stuss, låret av bakre benet - Armposition: en arm håller stången bakom kroppen vid armvecket. Den andra armen är helt utsträckt och håller det bakre benet vid smalbenet (mellan knä och vrist) - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och horisontella - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, båda benen, båda fötterna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, båda händerna håller stången - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, bakre benets fottrygg och främre benets fotsula har kontakt med stången - Kroppsposition: bålen är horisontell, överkroppen är bakåtlutad - Splittvinkel: minimum 180°
F83	Machine Gun		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, sidan av bålen, ett lår - Armposition: båda armarna är böjda, en hand håller stången, andra handen håller motsatt ben som är utsträckt framåt vid vristen eller vaden - Grepp: valfritt grepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition i en rak linje - Kroppsposition: horisontell mot golvet - Splittvinkel: minimum 180°
F84	Russian Split 1		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fotsula, båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är utsträckta i en spagatposition. Benet som är i kontakt med stången är parallellt med golvet, ingen tolerans. - Kroppsposition: horisontell, uppåtvänd - Splittvinkel: minimum 160

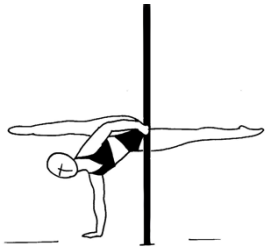
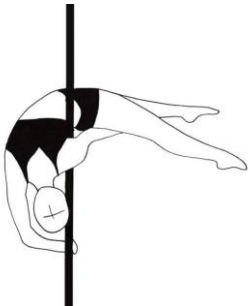
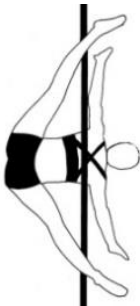
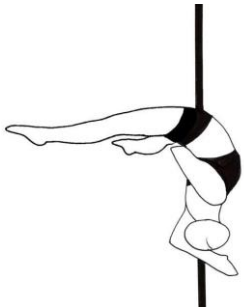
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F85	Russian Split Elbow Lock		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: armvecket på inre armen och en fotsula - Armposition: båda armarna är böjda, händerna är knäppta, bara övre armen har kontakt med stången, andra armen är lindad om det nedre benet - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition med 45° vinkel mot golvet - Kroppsposition: inverterad, hela kroppen är 45° vinkel till golvet - Splittvinkel: 180°
F86	Twisted Floor K		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och motsatt fotsula - Armposition: armarna är helt utsträckta, en hand har kontakt med stången, den andra handen har kontakt med golvet. - Grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: en arms handstående, vänd mot stången - Splittvinkel: minimum 180° - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: främre lår, sidan av bålen, skuldra, övre arm - Armposition/grepp: inre arm håller om stången och motsatta benets fot/vrist. Yttre armen håller det främre benet - Benposition: benen är i en översplitt, främre benet är helt utsträckt och har kontakt med stången. Bakre benet och foten måste vara sträckta över huvudet i en ringposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 190°
F88	Vertical Jade		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: handen på yttre armen, överarm av inre armen, baksidan, yttre ben, yttre benets fot, - Armposition: yttre arm håller runt inre ben och håller stången i vristen på motsatt fot, inre arm är runt stången och benet, med underarmen i kontakt med stången - Grepp: inre arm: överarmsgrepp yttre arm: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är utsträckta i en spagatposition, yttre benets fot ska hålla stången bakifrån. Främre ben är det inre ben, bakre ben är det yttre benet. - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°

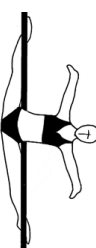
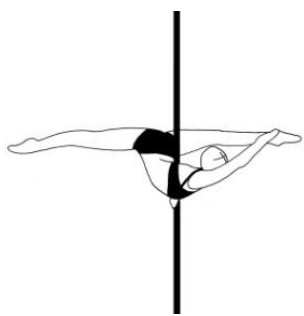
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre lår, inre benets fots insida, höfter/stuss, fot och yttre benets smalben - Armposition/grepp: valfri armposition utan kontakt med stången eller kroppen - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: överkroppen är bakåtlutad position med huvud i nivå eller lägre med höfterna - Splittvinkel: minimum 180°
F90	Back Elbow Vertical Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: nacke, övre rygg och ett armveck - Armposition: armvecket håller stången bakom ryggen, andra handen håller motsatt ben - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och parallella mot stången - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: 180°
F91	Back Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, fulla längden av båda benen - Armposition: båda händer håller i stången bakom benen - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: överkroppen är bakåtlutad, ländryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°
F92	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, båda benen - Armposition/grepp: båda armar är helt utsträckta och håller stången ovanför huvudet i vrist/vad höjd - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: upprätt med ryggen böjd - Splittvinkel: minimum 180°
F93	Calla Lilly		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: Båda lår, en skuldra, nacke, en övre arm - Armposition/grepp: en arm är utsträckt och håller vristen/smalbenet på det utsträckta benet på samma sida. Andra handen håller den utsträckta armens armbåge ovan huvudet och har kontakt med stången - Benposition: Ett ben är utsträckt, och foten är högre än höfterna, andra benet är i valfri position - Kroppsposition: upprätt och ryggen böjd

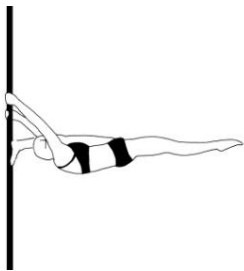
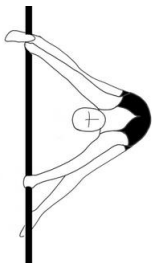
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F94	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: inre arm är helt utsträckt och handen har kontakt med stången, yttre armens hand håller stången bakom ryggen - Benposition: båda benen är utsträckta, öppna och parallella med golvet och varandra - Kroppsposition: inverterad
F95	Eagle 2		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: främre ben, sidan av bålén, skuldra - Armposition/grepp: inga händer har kontakt med stången, armarna är helt utsträckta och händerna håller foten/vristen på bakre benet - Benposition: främre benet är lindat om stången, bakre ben och fot måste sträckas över huvudet i en ringposition - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armarna, övre delen av ryggen, baksidan av huvudet. - Armposition: övre armen är i överarmgrepp, handen håller fast i övre benet; nedre armen är lindad runt stången i armvecket. Inga händer i kontakt med stången. - Grepp: överarmsgrepp (övre arm) och armvecksgrepp (nedre arm) - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppsposition: Kroppen är lindad runt stången med ländryggen böjd
F97	Elbow Hold Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: nacke, övre rygg, övre armens armveck, ben (valfritt), överarm (valfritt) - Armposition: övre arm är i ett armvecksgrepp, övre arm håller vristen på motsatt ben bakom stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och parallella med golvet i en spagatposition - Kroppsposition: parallell mot golvet - Splittvinkel: 180°
F98	Floor K 3		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och en fotsula - Armposition/grepp: armarna är utsträckta, inre hand har kontakt med stången, bakre arm har kontakt med inre ben. Yttre hand har kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: en arms inverterad handstående - Splittvinkel: minimum 180° - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F99	Flying K		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre handen, inre foten - Armposition/grepp: båda armar är utsträckta, en hand håller stängan, den andra är valfri fixerad position utan kontakt med stängan - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppspostion: diagonalt nedåt - Splittvinkel: minimum 180°
F100	Half Back Split on Pole		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händer, övre ben, bäcken, lår på det nedre benet - Armposition/grepp: båda armar är helt utsträckta och håller stängan ovanför huvudet i vrist höjd - Benposition: bakre ben är utsträckt, nedre benet är i passé - Kroppspostion: upprätt - Splittvinkel: minimum 180°
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: lår, sidan av bålen, skuldra, inre arm, yttre arm (valfritt) - Armposition/grepp: Inre arm håller motsatta benets vrist/fot. Yttre armen är helt utsträckt och håller främre benet. Yttre arm har kontakt med stängan (valfritt) - Benposition: benen är i en översplitt, främre benet är helt utsträckt och har kontakt med stängan vid inre, som hålls av motsatt arm. Bakre ben och fot måste vara sträckta ovan huvud eller i en ringposition. - Kroppspostion: inverterad
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: låret på bakre benet, armvecket på bakre armen, bakre skuldra/nacke, underarm och hand på nedre arm - Armposition: övre armen håller bakre benets lår runt stängan, nedre arm håller stängan - Grepp: övre arm är i ett armvecksgrepp, nedre arm i ett underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppspostion: bålen är riktad mot golvet - Splittvinkel: minimum 180°
F103	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: underarm, handen på inre arm, sidan av bålen, och låren - Armposition: inre arm är i flaggrepp, yttre arm är helt utsträckt och håller inre ben i vrist/vad - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta på samma sida som kroppen - Kroppspostion: inverterad, ryggen böjd, bröstkorgen riktad nedåt.

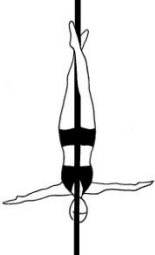
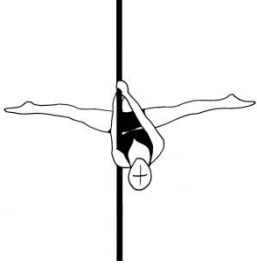
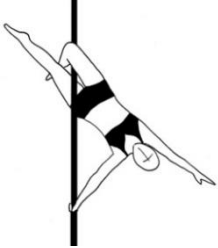
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F104	Russian Split 2		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fotsula, båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition. Bakre ben är parallellt med golvet, ingen tolerans - Kroppsposition: parallell mot golvet, med 20° tolerans - Splittvinkel: minimum 180°
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm, inre benets lårs baksida, bicep - Armposition/grepp: underarm eller bicep av inre arm har kontakt med stängen. Inre arm är utsträckt. Yttre arm håller vristen/vaden på inre ben. Ingen hand har kontakt med stängen - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition och parallella mot golvet - Kroppsposition: upprätt - Splittvinkel: 180°
F106	Vertical Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händer, nedre armens underarm, nedre benets vads utsida, nedre benets fotrygg (inte fotsula), övre benet (valfritt) - Armposition: Övre armen är helt utsträckt, nedre underarmen lindar sig runt nedre benet vid knät och håller stängen. - Grepp: brett basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppsposition: inverterad - Splittvinkel: minimum 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armvecken, nacken, skuldror, biceps/triceps (valfritt) - Armposition: Övre hand håller motsatt fot, nedre hand håller motsatt lägre vrist. Båda armarna är omlindade kring stängen - Grepp: övre arm i ett armvecksgrepp - Benposition: benen är i en splittposition. Övre benet är böjt, nedre benet är helt utsträckt. - Kroppsposition: inverterad med bröstkorgen riktad nedåt. - Splittvinkel: minimum 180°

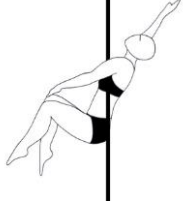
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F108	Wenson Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand - Armposition/grepp: en hand har kontakt med golvet och armen är helt utsträckt, övre armen är böjd och handen har kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition, splittens linje är parallell med golvet. Det övre benet ska stöttas av övre delen av tricep/skuldra av den arm som är på samma sida. Benen får inte ha kontakt med stången - Kroppsposition: inverterad handstående - Splittvinkel: 180° - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet
F109	Bui Bend		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, motsatt arm, midjan, överarm, sidan av bålen, skuldran (valfritt) - Armposition/grepp: inre armen är utsträckt och håller samma ben. Yttre armen är böjd och håller stången vid /ovan huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta och horisontella - Kroppsposition: inverterad, höfterna parallella till golvet.
F110	Crossbow 2		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: vristerna, skuldrorna (ingen kontakt med nacken) - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta och öppna med ingen handkontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle-position med vristerna mot stången (inte fotsulorna) - Kroppsposition: bålen är i en 90° vinkel mot stången
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: yttre hand, inre armens underarm, inre skuldra, bål, nacke (valfritt) - Armposition/grepp: inre arm är böjd och underarmen har kontakt med stången, yttre armen håller stången bakom ryggen - Benposition: båda benen är helt utsträckta, stängda, och båda benen är parallella med golvet och varandra - Kroppsposition: inverterad
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, bröstorg, en arm, en fot (valfritt) - Armposition: övre armen håller övre benets vrist/smalben över huvudet. Nedre armen är helt utsträckt och håller stången - Grepp: omlindat grepp (övre arm) - Benposition: benen är i en spagatposition och utsträckta - Kroppsposition: upprätt, vänd mot stången - Splittvinkel: minimum 180°

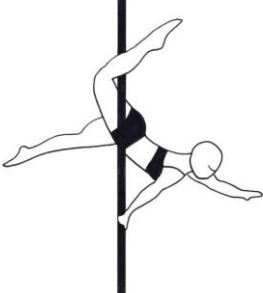
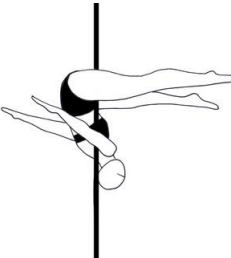
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda låren, inre arm, yttre armens underarm - Armposition/grepp: inre armen är i armvecksgrepp, yttre armen är utsträckt och handen håller motsatta benets smalben/vrist. Ingen hand har kontakt med stången - Benposition: ett ben är utsträckt med en fot högre än huvudet, det andra benet är böjt - Kroppsposition: upprätt
F114	Floor Based Marchenko		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens överarm, sidan av bålen, baksidan av ett lår - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, inre armen har kontakt med golvet och håller ett överarmsgrepp, yttre armen håller inre benets vrist/vad - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad handstående, bröstkorgen riktad nedåt. - Splittvinkel: minimum 180° - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet
F115	Low Back Crossbow		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda fötternas fotsulor, ländrygg/stuss - Armposition/grepp: båda armarna har ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle-position - Kroppsposition: bålen är i 90° vinkel mot stången
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm och inre armens hand, sidan av bålen, lår - Armposition: inre arm håller flaggrepp, yttre armen är helt utsträckt och håller inre benets vrist/smalben - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och parallella mot golvet - Kroppsposition: inverterad, bröstkorgen riktad nedåt.
F117	Rainbow Marchenko Split		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: överarm och inre armens hand, sidan av bålen, baksida lår - Armposition: inre arm håller flaggrepp, yttre armen är helt utsträckt och håller inre benets vrist/smalben - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition, parallella mot golvet - Kroppsposition: inverterad, bröstkorgen riktad nedåt. - Splittvinkel: 180°

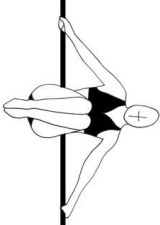
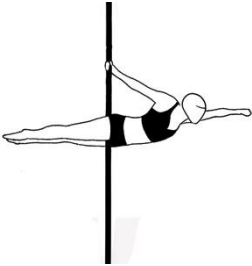
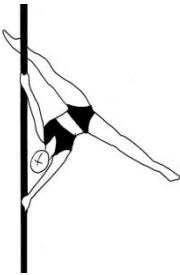
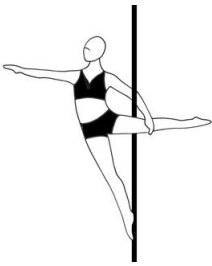
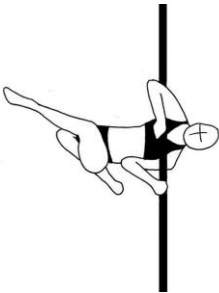
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
F118	Russian Split 3		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en fot, båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp eller koppgrepp - Benposition: helt utsträckta i spagatposition, främre benet (har kontakt med stången) är parallellt med golvet, ingen tolerans - Kroppsposition: parallell mot golvet, ingen tolerans - Splittvinkel: 180°
F119	Superman Crescent 2		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda lår, en vad, bäcken - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta ovan huvudet, händerna håller övre foten - Benposition: båda benen är böjda - Kroppsposition: upprätt, överkroppen är böjd bakåt
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: fotens insida, inre benets smalben, rygg, stuss (valfritt), inre armens armveck - Armposition: yttre arm är helt utsträckt och håller yttre benet - Grepp: inre arm i armvecksgrepp. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: omlindad kring stången - Splittvinkel: minimum 180°
F121	Vertical Split No Hands 2		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre ben, inre benets fot, höfter/stuss, fot, yttre benets smalben - Armposition/grepp: armarna är i valfri position utan kontakt med stång eller kropp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: bålen måste vara i 90° vinkel mot stången - Splittvinkel: minimum 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, övre benets vrist och ovansida fot (valfritt), nedre fotens fotsula - Armposition: armarna är helt utsträckta ovan huvudet - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle-position - Kroppsposition: ländryggen böjd, bålen är parallell med golvet

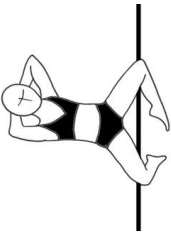
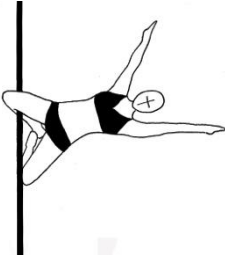
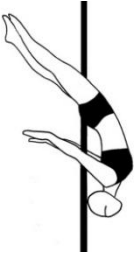
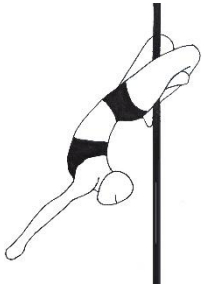
STYRKEELEMENT

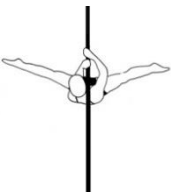
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda benens hela längd, bål (valfritt) - Armposition/grepp: valfri fixerad position, händerna har ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen håller stången - Kroppsposition: inverterad
S2	Inverted Straddle 1		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, inre arm, bål, ett lår (valfritt) - Armposition: båda armarna är utsträckta och håller stången - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen helt utsträckta i straddle position - Kroppsposition: inverterad
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens knäveck, inre benets knäveck, baksida lår, stuss - Armposition/grepp: inre armen håller armveckgrepp, yttre armen är i valfri fixerad position - Benposition: inre benet är krokad, yttre ben helt utsträckt, båda benen är på samma sida av stången
S4	Outside Knee Hook Passé		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens hand, överdelen på ett lår, motsatta/yttre benets knäveck - Armposition/grepp: inre armen är utsträckt, trycker ifrån stången, yttre armen i valfri fixerad position - Benposition: främre benet är runt stången, bakre benet är helt utsträckt bakom - Kroppsposition: inverterad och vinklad från stången
S5	Pole Hug Pencil		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armvecken, bål - Armposition: armarna håller om stången, med stången i armvecket - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: upprätt
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, lårens överdel - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: grupperad position - Kroppsposition: kroppen är i en upprätt position i 45° mot stången

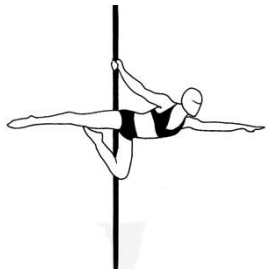
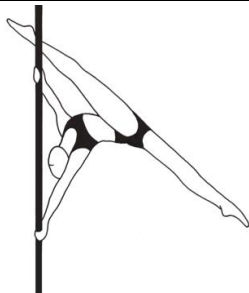
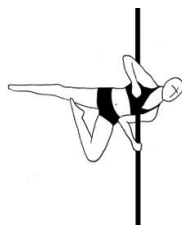
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S7	Stargazer		0.1	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: knäveck/övre benets vad, fotrygg, smalben och nedre benets knä, lår (valfritt) - Armposition/grepp: en hand håller motsatt ben (som är böjt runt stängen) var som helst, den andra armen är i valfri fixerad position. Ingen hand har kontakt med stängen - Benposition: ett ben är böjt runt stängen och korsat framför det andra benet - Kroppssposition: ryggen är böjd
S8	Back Support Tuck 1		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, sidan av bålen, händerna - Armposition/grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: knäna mot bröstkorgen - Kroppssposition: överkroppen är upprätt
S9	Basic Brass Monkey		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, yttre armens underarm (valfritt), inre armens överarm, sidan av bålen, inre benets knä och baksida lår - Armposition/grepp: flaggrepp - Benposition: fang-position, inre benet är krokad på stängen - Kroppssposition: inverterad
S10	Butterfly Split Grip		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, ett ben, (bål valfritt) - Armposition/grepp: splittgrepp - Leg position: båda benen är böjda, ett ben är krokad på stängen - Kroppssposition: inverterad
S11	Closed Teddy		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre överarm och bicep, sidan av bålen, stuss (valfritt) - Armposition/ grepp: en arm är helt utsträckt och håller ett ben, den andra armen är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stängen - Benposition: benen är stängda och i valfri fixerad position utan kontakt med stängen - Kroppssposition: upprätt
S12	Cupid		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre benets knäveck, yttre benets fot - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position utan kontakt med stängen - Benposition: inre benet är krokad runt stängen vid knät, yttre benet är helt utsträckt med fotsulan i kontakt med stängen - Kroppssposition: upprätt, diagonalt till stängen

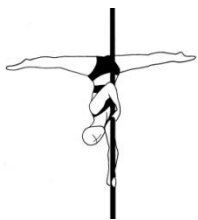
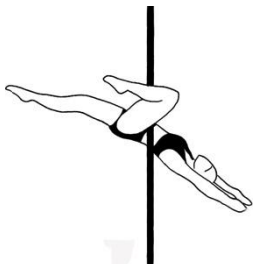
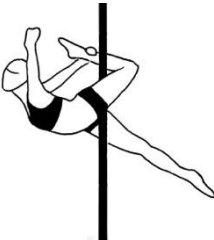
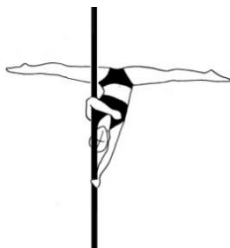
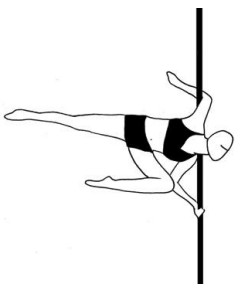
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: sidan av bålen, armveck, övre arm - Grepp: armveckgrepp - Arm position: inre armen håller ett armveckgrepp, yttre armen är i en stängd valfri fixerad position. Inga händer har kontakt med stången - Benposition: båda benen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Kroppssposition: upprätt
S14	Extended Brass Monkey		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre handen, yttre handen (valfritt). knäveck, vad, rygg och inre benets lår - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta - Benposition: inre benet är krokad på stången, yttre benet är utsträckt i valfri fixerad position - Kroppssposition: inverterad, skuldrorna är tryckta från stången
S15	Inside Leg Hang Flatline		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens hand, sidan av bålen, inre ben – ingen fotkontakt - Armposition/grepp: Inre armen är utsträckt, trycker ifrån stången, andra armen i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: inre benet är krokad på stången, yttre benet är helt utsträckt och parallellt med golvet - Kroppssposition: överkroppen är parallell med golvet
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre höft, insida lår, bål, inre överarm - Armposition /grepp: armarna i valfri fixerad position - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position och parallella med golvet - Kroppssposition: inverterad
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda låren, ett bens vad, stuss - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: ett ben är helt utsträckt, andra benet är runt stången och korsat framför det andra benet - Kroppssposition: inverterad layback
S18	Outside Knee Hang		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: yttre ben, sidan av bålen, inre armens skuldra, armhåla (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: yttre benet är böjt och lindat kring stången, inre benet är helt utsträckt och parallellt med golvet - Kroppssposition: inverterad

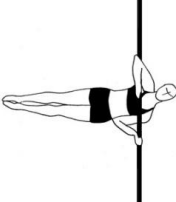
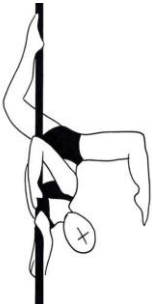
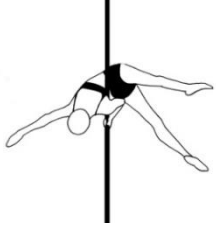
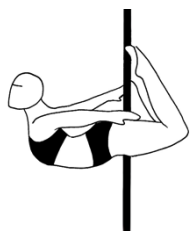
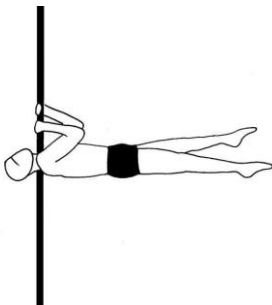
Kod Ne.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S19	Pole Straddle Split Grip		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position (i linje med höfterna eller högre) - Kroppsposition: upprätt
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, lårens överdel - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: grupperad position - Kroppsposition: kroppen är i en 90° vinkel mot stången
S21	Basic Superman		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda insida lår, en hand - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta, bara en håller stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: höfter och ben är parallella med golvet
S22	Butterfly Extension		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna och en häl - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: valfritt grepp/position - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad
S23	Cupid Extension		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, inre ben, yttre benets fot - Armposition/grepp: inre arm har kontakt och håller inre benet, yttre arm är i valfri fixerad position - Benposition: båda benen är helt utsträckta, inre benets baksida har kontakt med stången, yttre benet har kontakt med stången med fotsulan. - Kroppsposition: upprätt
S24	Flag Grip Side Attitude		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armarna, båda händerna och bröstkorgens framsida - Armposition/grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är i en attitydposition - Kroppsposition: överkroppen är i en 90° vinkel mot stången, med en tolerans med max 20°

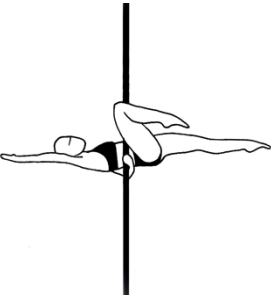
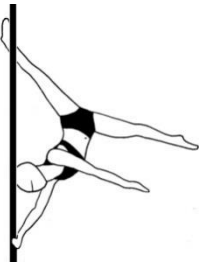
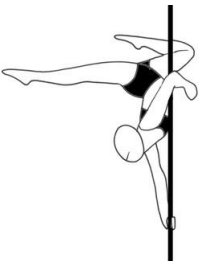
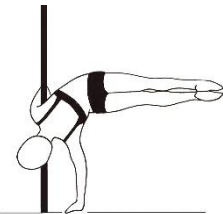
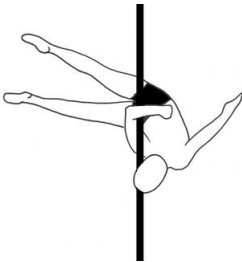
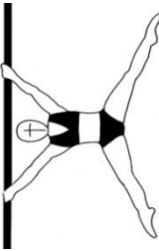
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S25	Genie		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: knäveck, vader, lår - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position, ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen är böjda runt stången - Kroppssposition: överkroppen är i en horisontell position
S26	Knee Hold		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda knäna - A Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen är böjda, övre knät håller runt stången, nedre knät trycker mot stången, fötterna får röra varandra - Kroppssposition: sträckt ifrån stången
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda innerlårerna, stuss - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda med vristerna korsade - Kroppssposition: inverterad, layback
S28	Rainbow		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: ett knäveck, båda låren, en vad (valfritt), stuss, bäcken - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta. En hand håller motsatta benets vrist/fot, andra armen är i valfri fixerad position - Benposition: ett ben är böjt runt stången, andra benet är helt utsträckt, foten är lägre ner än huvudet - Kroppssposition: inverterad, ländryggen böjd
S29	Remi Layback		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre knäveck och nedre benets fottrygg - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Benposition: benen är korsade runt stången, ett ben greppar stången i knäveck med andra benets fot har kontakt med stången - Kroppssposition: inverterad, bortvänd från stången
S30	Shoulder Mount Pencil		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: armarna är böjda - Grepp: valfritt grepp - Benposition: ljus - Kroppssposition: vertikal och inverterad

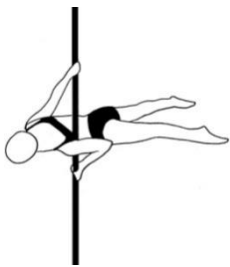
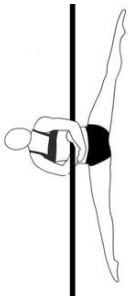
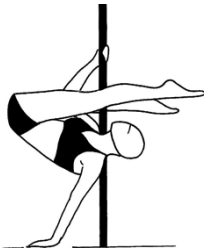
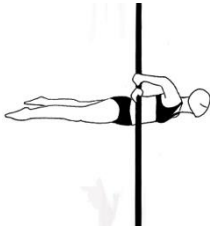
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S31	Shoulder Mount Straddle		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: armarna är böjda - Grepp: valfritt grepp - Benposition: straddle - Kroppsposition: horisontell
S32	Underarm Hold Hang		0.3	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre överarm, sidan av bålen - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: benen är i valfri position utan kontakt med stången - Kroppsposition: upprätt
S33	Back Support Split		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: rygg/sidan (ingen höftkontakt), yttre handen och inre arm - Armposition: inre armen håller inre benet runt stången - Grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta med inre armen håller inre benets vad - Kroppsposition: upprätt
S34	Back Support Tuck 2		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, sidan av bålen, händerna - Armposition/grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: knäna mot bröstkorgen - Kroppsposition: parallellt med golvet
S35	Butterfly Twist One Hand		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, ett ben, bål - valfritt (men ingen höftkontakt) - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta, en hand håller motsatt fot medan den andra håller stången - Benposition: båda benen är böjda i en stag position, en är krokad runt stången i knävecket, den andra är utsträckt mot ryggen och hålls av motsatta handen - Kroppsposition: inverterad
S36	Extended Hang		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: valfritt grepp - Leg position: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: bröstkorgen och höfterna är vända från stången
S37	Handspring Pencil		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: valfri position - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en ljusposition - Kroppsposition: inverterad

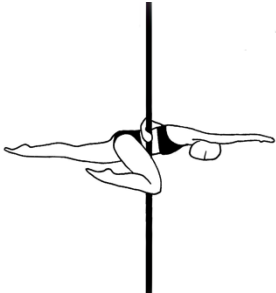
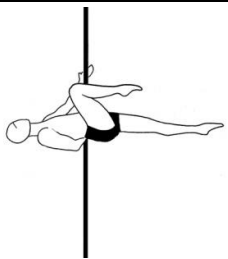
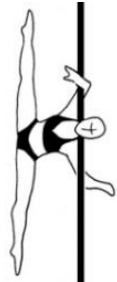
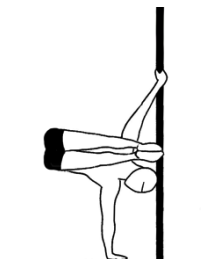
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S38	Handspring Straddle		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grip: valfri position - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppsposition: inverterad
S39	Russian Layback		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händerna, knäveck och baksida lår, vrist (valfritt) - Armposition: båda armarna är utsträckta och håller stängen ovan huvudet - Grepp: basgrepp - Benposition: ett ben greppar stängen i knävecket och längst med lårets baksida, andra benet är korsat över det första benet - Kroppsposition: inverterad, vänd från stängen
S40	Superman One Side		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, inre knä, båda övre låren, stuss (valfritt) - Armposition/grepp: en hand håller stängen, den andra är helt utsträckt hand - Benposition: inre benet är i passé, yttre benet är helt utsträckt och parallellt med golvet, båda benen är på samma sida av stängen - Kroppsposition: höfterna är vända nedåt
S41	Thinker		0.4	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händerna och fötterna, stuss(valfritt) - Armposition: armarna kan vara böjda och håller stängen bakom ryggen - Grepp: koppgrepp - Benposition: båda benen är böjda, och låren har kontakt med bålen - Kroppsposition: huvudet är lägre ner än höfterna
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna och en häl - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: övre hand håller ett koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: inverterad. Motsatta benets häl mot övre handen som är på stängen, detta skapar en twist i höfterna
S43	Flag Grip Side Passé		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armarna, båda händerna, bröstorg - Armposition/grepp: flaggrepp - Benposition: övre benet är helt utsträckt, lägre benet är i passé - Kroppsposition: överkroppen och benen är parallella med golvet
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bål, inre underarm, yttre hand, bicep (valfritt) - Armposition/grepp: underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en ljus position - Kroppsposition: inverterad

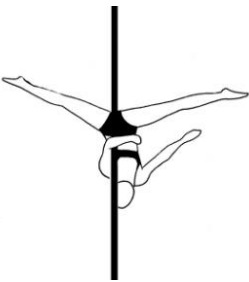
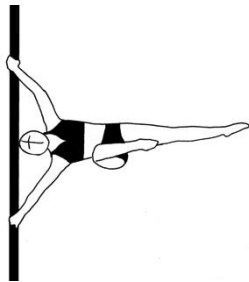
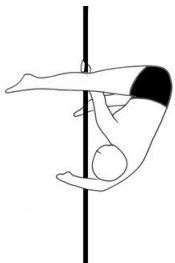
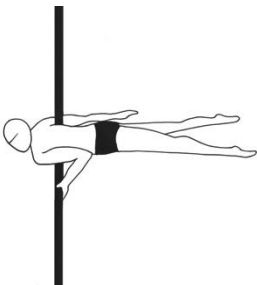
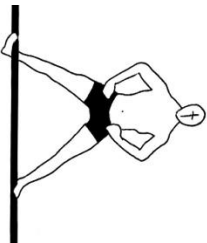
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bål, inre underarm, yttre hand, bicep (valfritt) - Armposition/grepp: underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppssposition: inverterad
S46	Hiphold Half Split		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida midja, höft, inre ben, ingen fot eller vrist har kontakt - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stängen eller kroppen - Benposition: yttre benet är helt utsträckt, inre benet är böjt, positionen hålls genom att man trycker inre benet mot stängen, benet är inte krokat vid knävecket. - Kroppssposition: vinklad, huvudet nedåt mot golvet. Hela kroppen ska vara i en rak linje
S47	Superpassé		0.5	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: ett ben lår, insida lår och andra benets vad - Armposition/grepp: en arm är utsträckt och handen håller motsatta benet (som är lindat kring stängen) andra armen är i valfri fixerad position - Benposition: ett ben är helt utsträckt, andra benet är böjt runt stängen - Kroppssposition: horisontell
S48	Chest Press		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, bröstorg, nacke, och smalben (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är böjda med ett koppgrepp - Benposition: båda benen är böjda, fötterna är direkt över höfterna, ingen kontakt med stängen - Kroppssposition: inverterad med hela kroppen på samma sida av stängen
S49	Elbow Grip Straddle		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och ett armveck - Armposition/grepp: en arm är helt utsträckt och håller stängen över huvudet, andra armen håller ett armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppssposition: inverterad
S50	Elbow Hold Passé		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre armveck, nedre hand, nacken, nedre skuldra (valfritt) - Armposition: övre armen är i ett armvecksgrepp, nedre armen är böjd och håller stängen - Grepp: armvecksgrepp (övre arm) - Benposition: övre benet är helt utsträckt och parallellt med golvet, nedre benet är i passé - Kroppssposition: hela kroppen är parallell med golvet

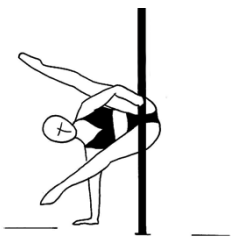
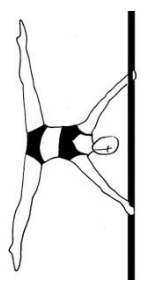
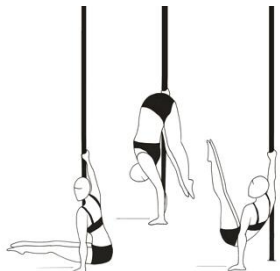
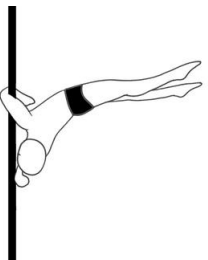
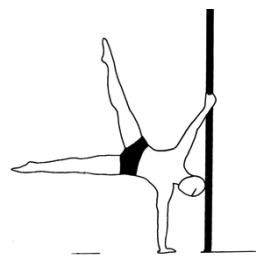
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S51	Flag Grip Pencil		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armarna, båda händerna, bröstorg - Armposition/grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: kroppen är i en 90° vinkel mot stången
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händerna, underarmar, bröstorg (valfritt), en vrist, bicep (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är böjda och i underarmsgrepp - Benposition: båda benen är böjda, motsatta benets vrist är mot övre armen och har kontakt med stången, andra benet är i valfri fixerad position - Kroppsposition: kroppen är vänd framåt, höfterna är ifrån stången
S53	Janeiro		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en arm, rygg - Armposition: yttre handen har ingen kontakt med stången och är i valfri fixerad position - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: ryggen är mot stången och höften är på armbågen
S54	No Hands Superman		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: insida lår, minst en fot - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Leg position: båda benen är böjda och håller stången med insida lår och minst en fot, benen är inte korsade, lår är parallella med golvet. Fötterna har kontakt med varandra. - Kroppsposition: överkroppen är i en bakåtlutad-position
S55	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder i slutpositionen ("shoulder mount plank" med benen i straddle-position) - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: armarna är böjda - Grepp: valfritt grepp - Benposition: i slutpositionen är båda benen helt utsträckta i en straddle position - Kroppsposition: kroppen är i en 90° vinkel mot stången i slutpositionen, kroppen utför ett kontrollerat lyft eller sänker sig till slutpositionen utan momentum

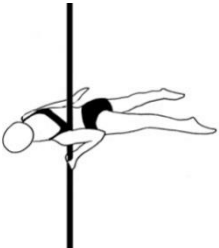
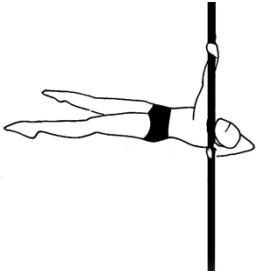
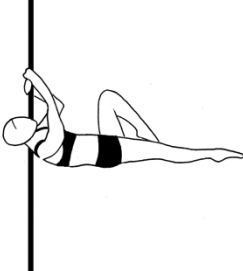
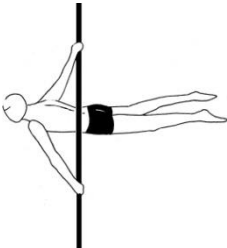
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre vad och inre benets lår, sidan av midjan, en hand - Armposition: yttre arm i ryggstödsgrepp, inre arm i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: yttre benet är helt utsträckt, inre benet böjt och har kontakt med stången - Kroppsposition: kroppen, inre arm och yttre ben är parallella med golvet
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, motsatt fot, smalben (valfritt) - Armposition/grepp: en arm är utsträckt och håller stången ovan huvudet, andra armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta, en fot har kontakt med stången, motsatta ben är sträckt från stången - Kroppsposition: inverterad
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: nedre armens hand, nedre armens underarm (valfritt), övre armens armveck, bål - Armposition/grepp: övre armen är i ett armvecksgrepp, nedre arm är helt utsträckt - Benposition: halv splitt där det utsträckta benet är horisontellt - Kroppsposition: inverterad
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre armens överarm och hand, sidan av bröstkorgen - Armposition/grepp: yttre arm är helt utsträckt och har kontakt med golvet; inre arm håller flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: vänd nedåt
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en arm (men ingen handkontakt), skuldra, stuss, lår (valfritt), ansikte (valfritt) - Armposition/grepp: inre arm håller armvecksgrepp, yttre arm är i valfri position utan kontakt med stången - Benposition: helt utsträckta. - Kroppsposition: inverterad, böjd mot sidan
S62	Iron X		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: valfritt grepp, exklusive koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, höfterna är naturligt anpassade till kroppspositionen, benen är jämna - Kroppsposition: överkroppen är i en 90° vinkel mot stången och är vänd i samma riktning

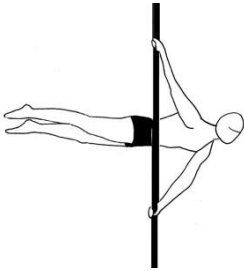
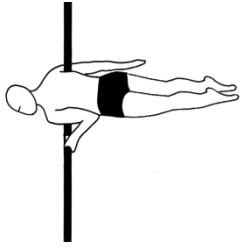
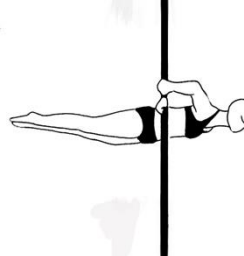
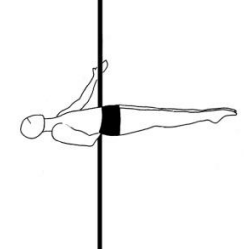
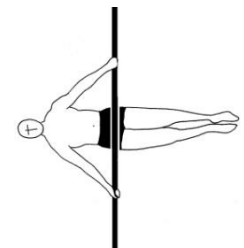
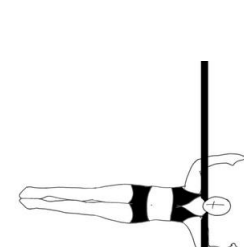
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S63	Janeiro Plank		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, inre arm, sidan av bålen - Armposition: inre armen håller flaggrepp, yttre arm i valfri fixerad position med kontakt med stången ovanför kroppen - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: kroppen är vänd nedåt och är i en 90° vinkel mot stången
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och underarm (valfritt), skuldra(valfritt), andra armens bicep, nacke, ett ben (valfritt), huvud - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta. En hand håller stången, den andra håller motsatta benets vrist/vad - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna i en straddle position, och parallella med golvet. - Kroppsposition: inverterad
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna (valfritt), övre armens armveck, nedre armens underarm, rygg - Armposition/grepp: båda armarna är böjda och håller stången bakom kroppen - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, höfterna är naturligt anpassade till kroppspositionen, benen är jämna - Kroppsposition: bålen är i en 90° vinkel mot stången
S66	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: övre armen är böjd och har kontakt med stången, nedre armen är helt utsträckt och har kontakt med golvet. - Grepp: övre handen håller ett koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, parallellt med golvet - Kroppsposition: inverterad - Startposition: med minst en fot och en hand i golvet, deadlift (utan momentum) in i en shoulder stand floor-based straddle
S67	Back Grip Plank Straddle		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: händerna, sidan av bålen - Armposition: armarna är böjda och håller stången bakom ryggen - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: parallell med golvet

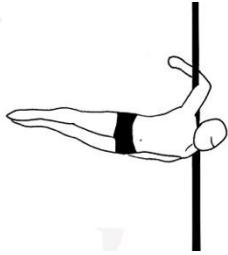
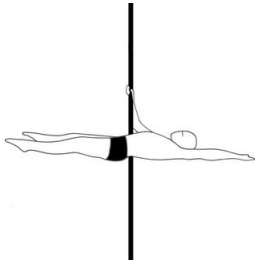
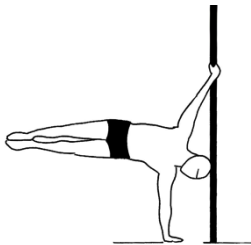
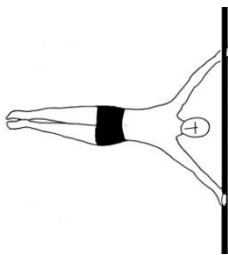
Kod Nr	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S68	Back grip plank thigh hold		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: yttre hand, midjan, insida lår och inre benets vad - Armposition: yttre armen är böjd och handen håller stången ovan kroppen, inre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången eller kroppen - Grepp: bas- eller koppgrepp (yttre hand) - Benposition: inre benet är böjt, yttre benet är helt utsträckt, inre benets smalben och yttre benet är parallella med golvet - Kroppsposition: överkroppen är horisontell, vänd nedåt
S69	Back support plank outside leg passé		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, midja, underarmen har ingen kontakt med stången. - Grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: inre benet är helt utsträckt, yttre benet är i passé - Kroppsposition: rygg och kroppens hela längd är i en 90° vinkel mot stången
S70	Cross grip tulip		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: bara båda händerna, - Armposition: båda armarna är helt utsträckta och korsade - Grepp: korsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppsposition: ben, bäcken och kropp är på samma sida stången utan kontakt med stången eller händerna, överkroppen är i en 90° vinkel mot stången
S71	Elbow/neck hold straddle		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armvecken, nacke, skuldra (valfritt) biceps/triceps (valfritt) - Armposition: båda armvecken runt stången på varje sida av huvudet - Grepp: armvecksgrepp (båda armarna) - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, höfterna är naturligt anpassade till kroppspositionen, benen är jämna - Kroppsposition: bålen är i en 90° vinkel mot stången
S72	Handstand plank jack knife		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand och handled, toppen av huvudet valfritt - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta; övre handen har kontakt med stången, nedre handen har kontakt med golvet - Benposition: benen är stängda i en pikposition och fötterna är över huvudet, benen är parallella med golvet - Kroppsposition: bålen är horisontell - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet

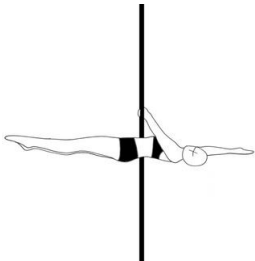
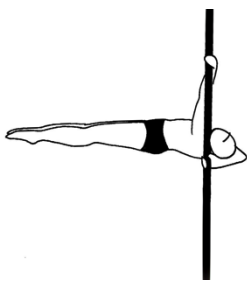
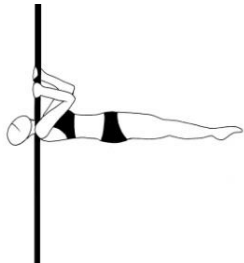
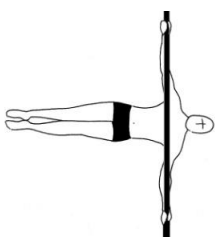
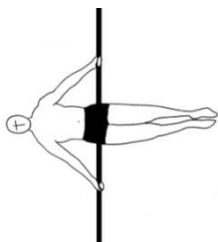
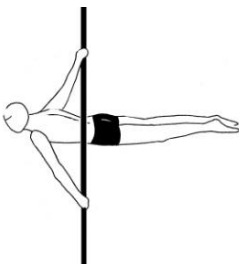
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en skuldra, ett armveck, rygg/skuldra, stuss (valfritt), huvud (valfritt) - Armposition: en arm håller stången bakom ryggen i armvecket, andra armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, och på samma sida stången som kroppen - Kroppsposition: inverterad
S74	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: valfritt grepp - Benposition: övre benet är helt utsträckt, nedre benet är i passé - Kroppsposition: hela överkroppen och övre benet är i en 90° vinkel mot stången i en rak linje och vänd i samma riktning med en tolerans på max 20°
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre armens hand, nedre armens underarm - Armposition/grepp: övre arm håller ett vridet grepp, nedre armen har underarmen tryckt mot stången - Leg position: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppsposition: inverterad
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, motsatta armens överarm - Armposition: inre armen är utsträckt och har kontakt med stången vid överarmen, yttre armen är böjd och handen har kontakt med stången - Grepp: inre armen är i ett överarmsgrepp, yttre armen är i ett flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: kroppen och båda benen är vända nedåt i en 90° vinkel mot stången
S77	X Pose		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda fötterna, övre benets vrist (valfritt) - Armposition/grepp: båda armarna är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppsposition: bålen är i en 90° vinkel mot stången

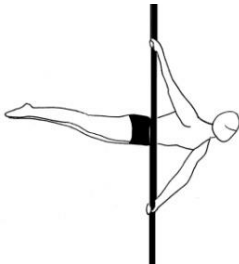
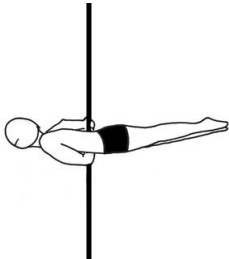
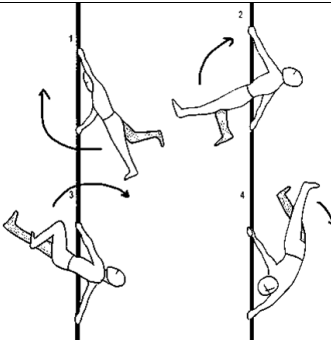
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S78	Wenson Straddle		0.8	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand - Armposition/grepp: övre armen är böjd och har kontakt med stången, nedre armen är helt utsträckt och har kontakt med golvet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position (utan kontakt med stången eller golvet). Övre benet ska vara stöttat av övre delen av triceps/axeln (armen) på samma sida. Benen ska inte ha någon kontakt med stången. - Kroppsposition: överkroppen är parallell med golvet - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet
S79	Cupgrip X		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, - Armposition: nedre armen är helt utsträckt; övre armen kan vara utsträckt eller böjd. - Grepp: övre handen i koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, höfterna är naturligt anpassade till kroppspositionen, benen är jämna - Kroppsposition: överkroppen är i en 90° vinkel mot stången och vänd i samma riktning
S80	Floor Based Clock		0.9	- Kontaktpunkter: en hand - Armposition/grepp: övre armens hand har kontakt med stången, nedre armens hand har kontakt med golvet, inre armen (valfritt), skuldra (valfritt) - Benposition: båda benen är utsträckta och stängda - Kroppsposition: roterande - Startposition: i valfri fixerad startposition med en hand på stången och en hand på golvet, utför kroppen ett helt 360° varv för att återkomma till startpositionen
S81	Forearm Balance Plank		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre armens armveck, nedre armens underarm - Armposition/grepp: övre armen är i ett armveckgrepp, nedre armen har underarmen tryckt mot stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna, parallella med golvet, - Kroppsposition: inverterad
S82	Handstand Plank Side Split		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, toppen av huvudet (valfritt) - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta; övre armen har kontakt med stången, nedre armen har kontakt med golvet. - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna i en straddle position - Kroppsposition: kroppsvinkel och nedre benet är parallella mot golvet - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S83	Iguana Airwalk		0.9	- Håll positionen: gå i minst två (2) sekunder, slutpositionen - Iguana horizontal – måste hållas en kort stund - Kontaktpunkter: händerna, nacke, skuldra - Armposition: övre armen är helt utsträckt, nedre armen kan vara böjd, armarna håller stången bakom ryggen i en iguana position - Grepp: basgrepp - Benposition: gående rörelse - Kroppsposition: startposition är inverterad, i slutpositionen är kroppens hela längd parallell med golvet, inklusive ben - Startposition: Från en inverterad vertikal position utförs en långsam och stadig nedgång till 90° vinkel mot stången
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, sidan av bålen - Armposition: Inre armen är böjd med överarmen och handen på stången, yttre armen är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången - Grepp: flaggrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: kroppen är vänd nedåt i en 90° vinkel mot stången
S85	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, yttre armens hand, skuldra, nacke (valfritt) - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och har kontakt med stången, yttre armen är böjd och handen håller stången bakom huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, öppna - Kroppsposition: kroppen är 90° mot stången
S86	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra - Armposition: armarna är böjda - Grepp: valfritt grepp - Benposition: ett ben helt utsträckt, andra benet i passé i 90° mot stången - Kroppsposition: kroppen och det utsträckta benet är i en 90°vinkel mot stången - Startposition: från en "aerial shoulder mount", deadlift eller sänks ner till en planka
S87	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, sidan av midjan - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, inre armen nederst, yttre armen överst - Grepp: splittgrepp (omvänd) - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: kroppen är vänd nedåt 90° vinkel mot stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S88	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, sidan av midjan - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, inre armen överst, yttre armen nederst - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: kroppen är vänd nedåt i en 90° vinkel mot stången
S89	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, en överarm - Armposition: inre armen är utsträckt och har kontakt med stången vid överarmen, yttre armen är böjd och handen har kontakt med stången - Grepp: inre armen i överarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: kroppen och båda benen är vända nedåt i en 90° vinkel mot stången
S90	Back Grip Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, insida midja - Armposition: armarna är böjda, håller stången bakom ryggen - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: kroppen är 90° mot stången
S91	Back Support Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, midja, underarmen har inte kontakt med stången - Grepp: ryggstödsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: kroppen är 90° mot stången
S92	Cupgrip Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: övre handen i koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: kroppen är 90° mot stången
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armvecken, nacken, båda biceps och skuldror (valfritt) - Armposition: båda armvecken håller om stången (omlindat bakom stången) på var sida om huvudet - Grepp: armvecksgrepp (båda armarna) - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen (från huvud till fötter) är i en 90° vinkel mot stången och är i samma riktning

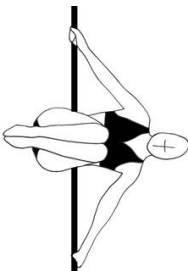
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S94	Elbow Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: övre armveck, nacke, nedre skuldra (valfritt) - Armposition: övre armen har kontakt med stången i armvecket, nedre armen är helt utsträckt längs kroppen och har inte kontakt med stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: kroppen är 90° mot stången
S95	Forearm Supported Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: sidan av bålen, inre handen och underarm - Armposition/grepp: inre armen är böjd och håller stången, yttre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången eller kroppen - Benposition: båda benen är helt utsträckta, öppna, parallella med golvet - Kroppsposition: överkroppen är parallell med golvet, vänd uppåt
S96	Handstand Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: en hand, (toppen av huvudet valfritt) - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta; övre arm har kontakt med stången, nedre armen har kontakt med golvet - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen i 90° mot stången - Startposition: från golvet - Vänligen se ordlistan: Startposition från golvet
S97	Iguana Horizontal		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder i slutpositionen - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: nedre armen kan vara böjd, övre armen är helt utsträckt, håller stången bakom ryggen i en iguana position - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen i 90° mot stången - Startposition: från en position i luften, deadlift och sänks till en 90° horisontell vinkel mot stången, parallellt mot golvet
S98	Iron Pencil		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: övre handen i koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen (från huvud till fötter) är i en 90° vinkel mot stången och är i samma riktning

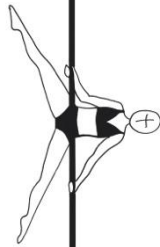
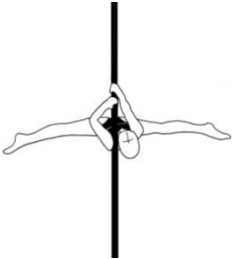
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S99	One Handed Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: sidan av bålen, yttre hand - Armposition: yttre handen håller stången över kroppen, inre armen i valfri fixerad position utan kontakt med stången eller kroppen - Grepp: yttre handen i koppgrepp eller basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet - Kroppsposition: vänd uppåt, skuldror är i linje med höfterna
S100	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: inre arm, yttre armens hand, skuldra, (nacke valfritt) - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och har kontakt med stången, yttre armen är böjd och handen håller stången ovan huvudet - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen i 90° mot stången
S101	Shoulder mount Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, (nacke valfritt) - Armposition: armarna är böjda - Grepp: koppgrepp eller basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: rygg och ben är 90° mot stången - Startposition: från en "aerial shoulder mount" position, deadlift och sänks ner till en planka
S102	Split Grip Flag		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda armarna, båda händerna, bröstorg - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen i 90° mot stången
S103	Split Grip Leg Through Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, nedre delen av stussen har kontakt med stången - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen (huvud till fötter) är rak och 90° mot stången
S104	Split Grip Reverse Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, insidan av nedre delen av bålen - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, inre armen nederst, yttre armen överst - Grepp: splittgrepp (omvänd) - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen är vänd nedåt, 90° mot stången

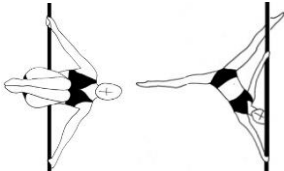
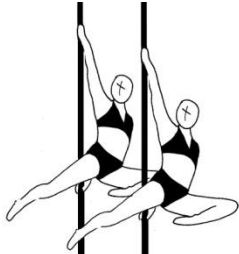
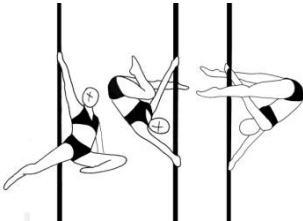
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
S105	Split Grip Side Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, insidan av bålen - Armposition: båda armarna är helt utsträckta, inre armen överst, yttre armen nederst - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppssposition: hela kroppen är vänd nedåt, 90° mot stången
S106	Torso Support Plank		1.0	- Håll positionen: i minst två (2) sekunder - Kontaktpunkter: båda händerna, sidan av bålen - Armposition/grepp: nedre armen stöttar kroppen framför bålen med handen i kontakt med stången, övre armen är böjd och handen håller stången ovanför kroppen - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppssposition: hela kroppen är vänd nedåt, 90° mot stången
S107	720° Air Walk		1.0	- Håll positionen: gå minst två (2) rotationer - Kontaktpunkter: båda händerna, midja (valfritt), handled (valfritt) - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: start i en upprätt valfri position, sträckt från stången. Kroppen utför helt 360° rotation (ben, höfter och bål) över huvudet, återvänder till startpositionen och upprepa. - Kroppssposition: upprätt som rör sig till inverterad

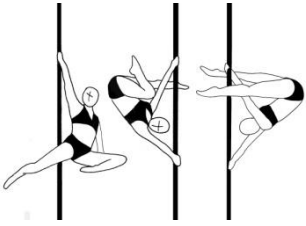
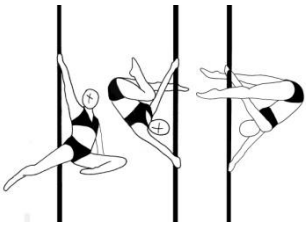
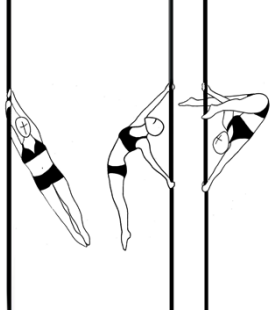
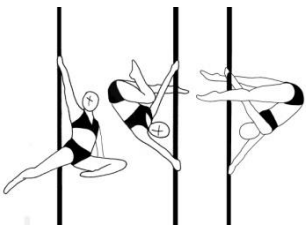
SNURRAR PÅ STATISK STÅNG

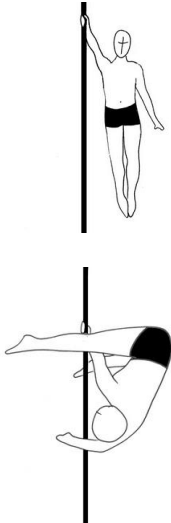
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
ST1	Back Hook Spin		0.1	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, knäveck och låret på inre ben - Grepp: brett basgrepp - Benposition: diamant - Kroppsposition: upprätt - Riktning i snurr: bakåt
ST2	Fireman Spin		0.1	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, båda vristerna - Grepp: brett basgrepp - Benposition: båda benen är böjda och har kontakt med stången vid vristerna - Kroppsposition: upprätt
ST3	Front Hook Spin		0.1	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, knäveck och låret på inre ben - Grepp: brett basgrepp - Benposition: diamant - Kroppsposition: upprätt - Riktning i snurr: framåt
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en häl - Grepp: splittgrepp - Benposition: benen är i en stagposition, parallellt med golvet - Kroppsposition: upprätt
ST5	Chair Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Grepp: brett basgrepp - Benposition: stolposition i 90° vinkel - Kroppsposition: upprätt
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, och övre delen av låren - Grepp: splittgrepp - Benposition: grupperad runt stången - Kroppsposition: horisontell
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Grepp: brett basgrepp - Benposition: benen är i stagposition - Kroppsposition: upprätt - Riktning i snurr: framåt

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, knävecket, lår och vad av det övre benet (valfritt) - Armposition: inre arm utsträckt och håller stången över inre knät, yttre handen i valfri fixerad position - Grepp: brett basgrepp - Benposition: inre benet är böjt framför stången, yttre benet är helt utsträckt bakom stången leg - Kroppsposition: upprätt
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: yttre hand, inre underarm (valfritt) och hand - Grepp: underarmsgrepp - Benposition: benen är i en attitydposition, parallellt med golvet - Kroppsposition: upprätt - Riktning i snurr: bakåt
ST10	Body Spiral Reverse Grab		0.3	- Håll positionen: i minst 360° rotation i slutpositionen - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: reverse spin börjar med en arm på stången till ett splittgrepp - Grepp: splittgrepp - Benposition: benen är i en stagposition i slutpositionen - Kroppsposition: upprätt i en vinkel från stången
ST11	Carousel Diamond		0.3	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: valfritt grepp - Benposition: diamant - Kroppsposition: upprätt
ST12	Chair Spin Pike		0.3	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna utsträckta - Grepp: valfritt grepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i en pikposition, parallellt med golvet - Kroppsposition: upprätt
ST13	Cradle Spin Tuck 2		0.3	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, övre delen på låren - Grepp: splittgrepp - Benposition: grupperad runt stången - Kroppsposition: 90° vinkel mot stången

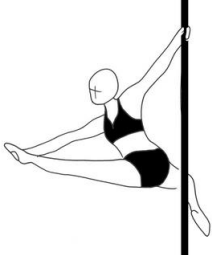
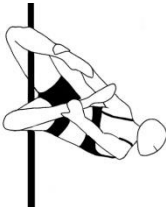
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: inre arm och hand, rygg - Armposition: inre handen har kontakt med stången - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: båda benen är böjda - Kroppssposition: upprätt
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, låren (valfritt) - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppssposition: överkroppen är parallell med golvet
ST16	Reverse Grab Pencil		0.4	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, båda armarna, övre delen av axlarna - Armposition: reverse spin börjar med en hand på stången till ett vridet grepp (handposition) - Grepp: vridet grepp - Benposition: båda benen slutar i en helt utsträckt ljusposition - Kroppssposition: utsträckt i en ljusposition vinklad bort från stången
ST17	Split Grip Straddle		0.4	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position över höfterna - Kroppssposition: upprätt
ST18	Reverse Grab Straddle into Pencil		0.5	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder (valfritt) - Armposition: reverse spin börjar med en arm på stången till ett splittgrepp - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, sedan ljusposition - Kroppssposition: upprätt, vinklad från stången
ST19	Spinning into a Shoulder Mount Straddle		0.5	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra - Armposition: armarna är böjda - Grepp: valfritt grepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, parallellt med golvet - Kroppssposition: horisontell

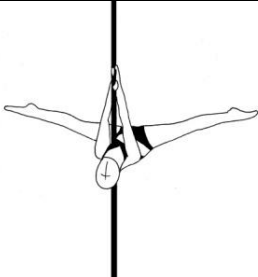
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Håll positionen: i minst 360° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en handled (valfritt), ingen underarms kontakt - Armposition: övre armen är helt utsträckt, nedre armen kan vara lite böjd - Grepp: båda händerna är i koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda - Kroppssposition: utsträckt i en ljusposition vinklad bort från stängen
ST21	Cradle Spin into Extended Butterfly		0.6	- Håll positionen: i minst 360° rotation, där rotationen måste vara kvar tills butterfly extended är helt utsträckt - Kontaktpunkter: båda händerna, höfterna, övre delen av låren, övergången till båda händerna, en vrist - Grepp: splittgrepp - Benposition: grupperad position följt av splittposition - Kroppssposition: Cradle spin kraven och Butterfly extension gäller (se ST13 och S22)
ST22	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: reverse spin börjar med en hand på stängen, handen återgreppar stängen och reverse-spin repeteras utan kontakt med golvet - Grepp: splittgrepp (andra gången bara) - Benposition: valfri fixerad benposition - Kroppssposition: upprätt i en vinkel från stängen
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	- Håll positionen: i minst 360° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: reverse spin börjar med en hand på stängen till vridet grepp handspring utan kontakt med golvet - Grepp: vridet grepp - Benposition: valfri fixerad benposition - Kroppssposition: kroppen rör sig till en inverterad position efter "handspring"
ST24	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: reverse spin börjar med en hand på stängen, handen återgreppar stängen och reverse-spin repeteras utan kontakt med golvet - Grepp: splittgrepp (båda gångerna) - Benposition: valfri fixerad benposition - Kroppssposition: upprätt i en vinkel från stängen

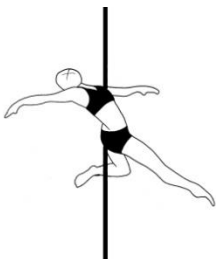
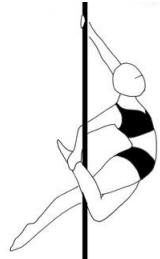
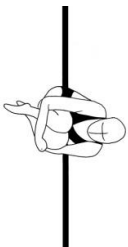
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
ST25	Double reverse grab into phoenix 1		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: kraven för Double reverse grab body spiral 1 gäller (se ST22), slutar i "twisted grip lift handspring" utan kontakt med golvet - Grepp: vridet grepp – i slutposition - Benposition: valfri fixerad benposition - Kroppssposition: upprätt som övergår till inverterad
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	- Håll positionen: i minst 360° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: reverse spin börjar med en hand på stängen till ett vridet grepp "deadlift handspring" utan kontakt med golvet - Grepp: vridet grepp - Benposition: benen slutar i valfri fixerad benposition - Kroppssposition: ryggen är mot stängen för "reverse spin", kroppen rör sig sedan till inverterad position efter "handspring" utan att ändra riktning (dvs, vända ryggen), höfterna måste vara vända uppåt.
ST27	Chinese grip phoenix		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: båda händerna, en handled (valfritt), ingen underarm har kontakt - Armposition: börjar med båda händerna i koppgrepp, nedre handen återgreppar stängen medan snurren fortsätter i koppgreppet, lyftet sker utan kontakt med golvet - Grepp: koppgrepp – i ljusposition med båda händerna, endast övre handen i inverterad position - Benposition: snurren börjar i ljus (se ST20 för minimikrav), och slutar i valfri fixerad benposition - Kroppssposition: ljusposition för snurr, inverterad för slutpositionen
ST28	Double reverse grab into phoenix 2		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: båda händerna, handleder - Armposition: krav för "Double reverse grab body spiral 2" gäller (se ST24), slutar i vridet grepp handspring utan kontakt med golvet - Grepp: vridet grepp – i slutposition - Benposition: valfri fixerad benposition - Kroppssposition: upprätt som övergår till inverterad

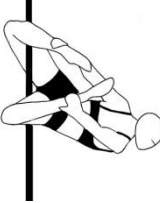
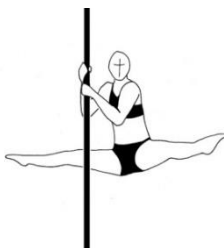
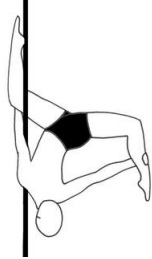
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
ST29	Forearm Balance Handspring Spin		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation, där "handspring" fortfarande ska snurra - Kontaktpunkter: en hand i en-hands snurr; en underarm och en hand med handled/underarm (valfritt) i slutpositionen - Armposition/grepp: börjar med en enhandssnurrposition, yttre handen greppar stången med ett basgrepp. Sen medan snurren fortsätter lyfter man sig in till ett underarmsbalanserat handspring-position, med övre handen i vridet grepp och nedre underarmen tryckt mot stången. Lyftet sker utan kontakt med golvet. - Benposition: snurren börjar i ljusposition och slutar i valfri fixerad position - Kroppssposition: upprätt position i en en-hands-snurr, inverterad till en underarmsbalanserad handspring (S75) i slutpositionen

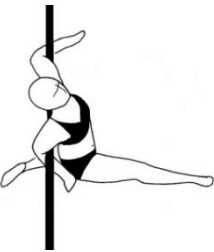
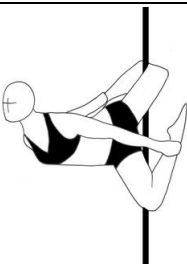
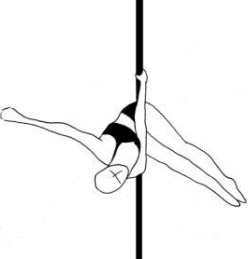
SNURRAR PÅ Roterande Stång

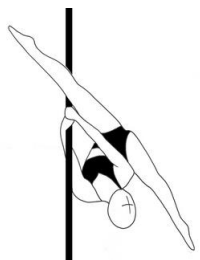
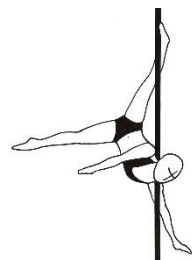
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett knäveck, motsatt hand - Armposition: yttre armen är utsträckt och håller stången bakom kroppen, inre armen är utsträckt och håller motsatta benets fot - Benposition: inre benet är böjt runt stången, yttre benet är helt utsträckt framför kroppen - Kroppsposition: upprätt
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, båda knäna - Grepp: brett basgrepp - Benposition: låren är parallella med golvet och låren är stängda - Kroppsposition: upprätt
SP3	Helix Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: yttre benets knäveck, inre armens hand, inre armen (valfritt), midjan - Armposition: Inre handen håller stången bakom yttre knät, yttre handen håller inre foten - Benposition: yttre benet greppar stången i knävecket, inre benet är böjt - Kroppsposition: inverterad
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett knäveck och ett lår - Armposition/grepp: båda händerna håller benen vid vristerna/smalbenen - Leg position: fang position - Kroppsposition: inverterad - Startposition: med minst en fot på golvet
SP5	Pencil Forearm Grip		0.2	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en underarm - Armposition: en arm i underarmsgrepp, andra armen är helt utsträckt och har kontakt med stången över den andra handen. - Grepp: underarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i ljust position - Kroppsposition: upprätt
SP6	Twisted Spin		0.2	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett benets hela längd, vad, lår och andra benets knäveck, höfter, sidan av bålen, rygg, nacke (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är i valfri fixerad position, ingen hand har kontakt med stången - Benposition: ett ben är helt utsträckt längst mer stången, andra benet är böjt runt stången - Kroppsposition: upprätt, huvudet är på samma sida av stången som det böjda benet

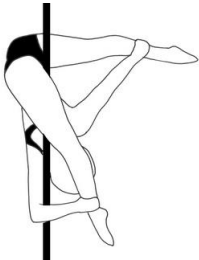
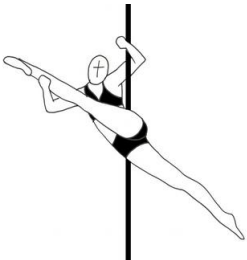
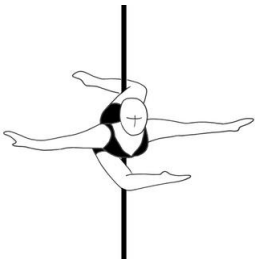
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP7	Ballerina		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: insida lår, vad, en hand, inre arm, sidan av bålen, rygg - Armposition/grepp: inre armen håller om stången bakom kroppen, yttre armen är böjd och håller stången vid samma nivå som huvudet eller högre - Benposition: sätesposition med benen böjda och grupperade på ena sidan av stången - Kroppsposition: upprätt
SP8	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett armveck och en hand - Armposition: övre armvecket håller stången, nedre armen är helt utsträckt och har kontakt med stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: diamant - Kroppsposition: upprätt
SP9	Inverted Straddle 2		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, sidan av bålen - Armposition/grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position, parallella med golvet - Kroppsposition: inverterad
SP10	Seated Side Tuck		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: insida lår - Armposition/grepp: armarna håller om grupperade benen wrap - Benposition: grupperad, med stången mellan låren i en sätesposition - Kroppsposition: kroppen i en 90° vinkel mot stången
SP11	Underarm Hold		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre överarm, inre övre lår, inre knät, yttre foten, yttre benets smalben/vad (valfritt) - Armposition: armarna i en valfri fixerad position, händerna har ingen kontakt med stången Bara den inre armen har kontakt med stången - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: ett ben är helt utsträckt längs med stången, det andra knät är böjt - Kroppsposition: upprätt
SP12	Vortex Spin		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armens armveck, insidan av inre benets lår, yttre benets vad - Armposition: händerna är knäppta över och bakom huvudet. Inre armens armveck har kontakt med stången. - Grepp: armvecksgrepp. - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppsposition: upprätt

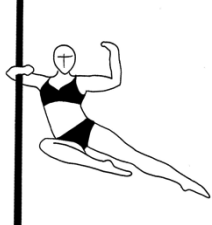
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: skuldra och samma arm - Armposition: en arm är i ett omlindat grepp, andra armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Grepp: omlindat grepp - Benposition: i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Kroppssposition: upprätt
SP14	Body Spiral No Hands		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre överarm, inre knät och baksida lår - Armposition/grepp: armarna i valfri fixerad position utan handkontakt med stången. Bara inre armen har kontakt med stången - Grepp: överarmsgrepp - Benposition: yttre benet är helt utsträckt, inre benet är böjt kring stången vid knät - Kroppssposition: upprätt med ett bakåtlut
SP15	Clef Spin		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: yttre hand, inre armveck och underarm, lår och inre benets knä, yttre benets vad - Armposition/grepp: yttre handen håller stången över huvudet, inre armen är i armvecksgrepp och håller yttre benets vrist - Benposition: inre benet är helt utsträckt, yttre benet och korsade framför inre benet - Kroppssposition: upprätt, bål är vänd från stången
SP16	Cradle Spin Tuck No Hands		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: höfter, bål, övre delen av låren - Armposition/grepp: armarna är lindade runt benen - Benposition: grupperad - Kroppssposition: kroppen är i en 90° vinkel mot stången
SP17	Inverted Bodyspiral		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre arm och hand, yttre armveck, skuldra och yttre armens överarm, armveck, sidan av bålen, rygg, inre benets knäveck och yttre benets lår - Armposition/grepp: inre armen håller stången, yttre armens armveck har kontakt med stången - Benposition: inre benet är i passé framför stången, yttre benet är helt utsträckt bakom stången - Kroppssposition: inverterad

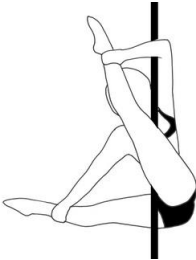
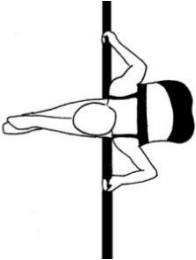
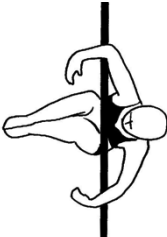
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP18	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: insida lår, bål - Armposition/grepp: armarna håller om benen utan kontakt med stången - Benposition: inverterad gruppering - Kroppsposition: inverterad med ryggen vänd nedåt
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett knä och ett lår - Armposition/grepp: båda händerna håller benen vid vristerna/smalbenen - Benposition: fangposition - Kroppsposition: inverterad - Startposition: aerial position på stången
SP20	Seahorse		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand (andra handen valfritt), ett knäveck och baksida lår, vrist (valfritt), stuss - Armposition: minst en hand håller stången ovan huvudet, andra handen i valfri fixerad position - Grepp: bas-eller koppgrepp or - Benposition: ett ben greppar stången vid knäveck, andra benet korsar första benet med valfri vristkontakt med stången - Kroppsposition: upprätt, vinklad från stången
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i straddle position, parallella med golvet eller högre än höfterna - Kroppsposition: upprätt
SP22	Broken Doll		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: yttre benets häl/vrist, sidan av bålen, rygg, minst en arm, ingen handkontakt - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta i valfri fixerad position, samma arm och ben har kontakt med stången - Benposition: båda benen är böjda - Kroppsposition: inverterad
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett ben, bröstorg, motsatt ben (ingen handkontakt), samma axel (valfritt) - Armposition/grepp: en arm är böjd och håller om stången och handen håller motsatta knä/lår, andra armen är helt utsträckt och handen håller bakre benets smalben/vrist/fot - Benposition: ett ben är böjt runt stången, andra benet är böjt bakåt - Kroppsposition: inverterad

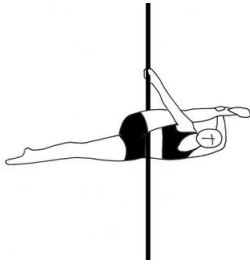
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP24	Cradle Spin Pike No Hands		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: höfter, bål, lår - Armposition/grepp: båda armarna håller om benen utan kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i en pikposition - Kroppsposition: lindad runt stången och parallell med golvet
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda armvecken, skulderbladen - Armposition: båda armvecken håller stången, utan handkontakt med stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är i attitydposition, parallell med golvet - Kroppsposition: ryggen är mot stången
SP26	Gargoyle Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: vad och övre benets knäveck, baksidan av nedre benets lår, knä (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta, händerna håller motsatta bens fot/vrist smalben - Benposition: båda benen är böjda - Kroppsposition: vänd nedåt, överkroppen är i en horisontell position
SP27	Iguana Fang		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra, lår/stuss (valfritt) - Armposition: iguana arm position - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är böjda i en fang position - Kroppsposition: inverterad, ländryggen böjd
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett ben, bröstorg, motsatt arm (ingen handkontakt), samma axel (valfritt) - Armposition/grepp: en arm är böjd och håller om stången med handen som håller motsatta knä/lår, andra armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stång eller kropp - Benposition: ett ben är böjt runt stången, andra benet är helt utsträckt och parallellt med stången. - Kroppsposition: inverterad
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand och arm, skuldra (valfritt), lår, höfter, bål - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och håller stången, yttre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i en pikposition - Kroppsposition: lindad kring stången

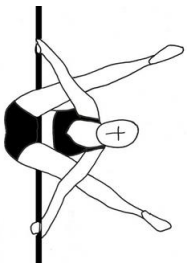
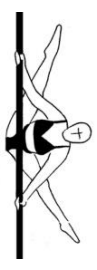
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i en ljustposition - Kroppsposition: upprätt och parallellt med stången
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, en vad, vrist (valfritt) - Armposition/Grepp: båda armarna är helt utsträckta i ett splittgrepp. En arm är över benet medan den andra armen är under benet och har kontakt med benet på samma sida. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition I - Kroppsposition: upprätt
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armens överarm, bål, lår - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta, yttre armen är i valfri fixerad position, inre armen är i ett överarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position - Kroppsposition: inverterad
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armens underarm, armveck (valfritt), främre benets hela längd, lår och bakre benets knä, bäcken - Armposition: inre armen håller om stången och håller det främre benets vrist/vad. Yttre armen är helt utsträckt och handen håller bakre benets fot/vrist - Grepp: omlindat grepp - Benposition: halv splitt position med främre benet helt utsträckt och har kontakt med stången, bakre benet böjt - Kroppsposition: upprätt
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, inside arm, inside leg - Armposition/grepp: inre armen är i ett omlindat grepp. Yttre armen är utsträckt - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position. Inre benet har kontakt med stången. Yttre benet har kontakt med kroppen - Kroppsposition: inverterad
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en fot och en vrist/smalben, en skuldra och nacke, rygg (valfritt) - Armposition/grepp: armarna är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta, en fot har kontakt med stången, motsatt ben är sträckt från stången - Kroppsposition: inverterad

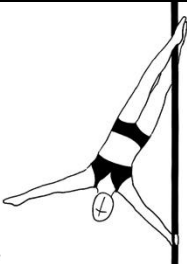
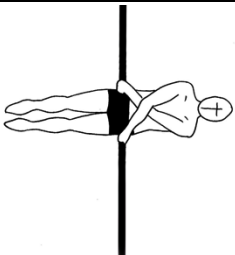
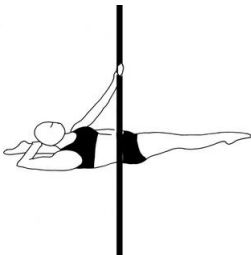
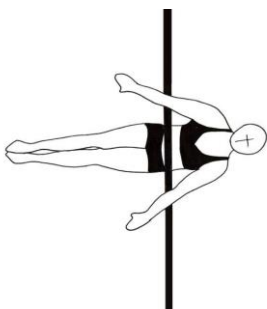
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: yttre armvecket, båda låren, sidan av bålen, rygg, nacke, yttre skuldran - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt, handen håller motsatta (övre)benet. Yttre armen håller om stången över huvudet, handen håller inre benets vrist. Inga händer har kontakt med stången. - Benposition: båda benen är helt utsträckta, övre benet är parallellt med golvet/legs - Kroppssposition: inverterad
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armveck (inklusive bicep och underarm), rygg, stuss (valfritt) - Armposition: en arm håller armvecksgrepp, andra armen håller motsatta benets vrist/vad - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition, med främre foten högre än höfterna - Kroppssposition: upprätt
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: vader, knäveck, baksida lår - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta utan kontakt med stången eller kroppen - Benposition: båda benen är böjda - Kroppssposition: vänd nedåt, överkroppen i en horisontell position
SP39	Icarus Spin		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre benets knäveck, yttre armens överarm, inre skuldran, nacke - Armposition: inre armens skuldra på stången, yttre armen i valfri position där underarmen har kontakt med stången - Benposition: inre benet greppar stången i knävecket, yttre benet i valfri position - Kroppssposition: upprätt
SP40	Muse Spin		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: händerna och en fot, vad (valfritt) - Armposition: armarna är helt utsträckta och händerna har kontakt med stången. En hand måste hålla stången mellan benen - Grepp: valfritt grepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppssposition: vikt framåt där huvudet är lägre ner än höfterna

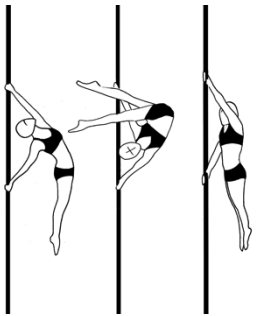
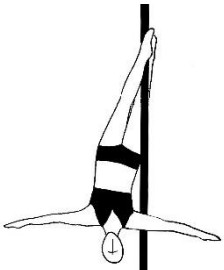
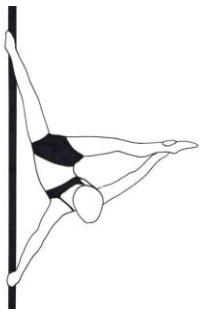
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand och underarm (valfritt), skuldra (valfritt), andra armens bicep, nacke, bakre benets vad, främre benet(valfritt), huvud - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta. En hand håller stången, andra håller motsatta benets vrist/vad. - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna i en sax position. - Kroppsposition: inverterad
SP42	Vertical Split Spin		0.6	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armen inklusive handen, yttre underarm/handled, bål, båda benen, nedre foten, övre foten (valfritt) - Armposition/grepp: inre handen håller stången över huvudet, yttre armen är böjt och håller motsatta benets vrist. - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: upprätt
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: sidan av bålen, inre armvecket, höft, och lår (valfritt) - Armposition/grepp: inre armen i armvecksgrepp och håller om bålen. Yttre armen är helt utsträckt och håller samma bens smalben/vrist - Benposition: benen är helt utsträckta och fötterna har ingen kontakt med stången - Kroppsposition: ländryggen böjd
SP44	Brass Ring		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett knäveck, lår, stuss, bäcken (valfritt), en skuldra (valfritt), en arm, huvud, nacke (valfritt) - Armposition/grepp: båda händerna håller benens fötter/vrister - Benposition: båda benen är böjda. Stången är inte mellan benen (dvs, benen är på samma sida av stången). - Kroppsposition: inverterad böjd rygg, ryggen är vänd mot stången
SP45	Elbow Spin		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: armveck - Armposition: en arm i armvecksgrepp, andra armen i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: främre benet är böjt, bakre benet är helt utsträckt - Kroppsposition: upprätt vinklad ifrån stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: yttre armvecket, båda låren, sidan av bålen, rygg, nacken, yttre skuldran (valfritt) - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och håller motsatta (nedre) benet. Yttre armen håller om stången över huvudet, med handen som håller inre benets vrist. Inga händer har kontakt med stången. - Benposition: båda benen är helt utsträckta, nedre benet är parallellt med golvet - Kroppsposition: upprätt
SP47	Hand Based Split Spin		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda armarna och händer, en fot, överdelen av ryggen - Armposition: övre armen är helt utsträckt och håller stången, nedre armen håller om stången - Benposition: nedre foten balanserar på nedre handen, benen är i valfri splittposition - Kroppsposition: bålen är vänd från stången
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en fotsula, handen på samma sida, samma vad (valfritt) - Armposition: båda armarna är helt utsträckta. En arm håller stången mellan benen. Andra armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången. - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och öppna - Kroppsposition: vikt framåt där huvudet är lägre ner än höfterna
SP49	Parallel Split Spin		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: brett basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, parallella mot stången - Kroppsposition: upprätt
SP50	Tuck Through Spin Pike		0.7	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, båda benens baksida - Armposition: armarna har ingen kontakt med benen - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en stängd pikposition eller korsade - Kroppsposition: kroppen och benen är framför stången i en 90° vinkel mot stången
SP51	Cradle Spin No Hands		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: höfter och lårens övre del - Armposition/grepp: armarna har ingen kontakt med kroppen eller stången - Benposition: grupperad (benen stängda) - Kroppsposition: kroppen är i en 90° vinkel mot stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP52	Cradle Split		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand, höfter, framsida bål, ett lår - Armposition: en arm är helt utsträckt, handen håller stången, andra armen är böjd och handen håller motsatta benets vrist - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, i en rak linje och parallellt med golvet - Kroppsposition: parallell med golvet
SP53	Cupgrip Pencil		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition: övre armen är helt utsträckt, nedre armen lätt böjd - Grepp: båda händerna håller koppgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en ljusposition - Kroppsposition: upprätt vinklad ifrån stången
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en arm, skuldra, fot, vristen och övre benets smalben - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta, inre armen håller stången, yttre armen håller det yttre benet - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition - Kroppsposition: inverterad
SP55	Titanic Support		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: ett ben, andra benets lår, en axel/ sidan av nacken (valfritt), stuss, fot (valfritt) - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta bakåt utan kontakt med stången - Benposition: båda benen är helt utsträckta - Kroppsposition: upprätt, överkroppen är böjd bakåt
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre ben, motsatt överarm, rygg, nacke (valfritt) - Armposition: Inre armen är i valfri fixerad position där bara överarmen har kontakt med stången. Yttre armen är helt utsträckt, håller yttre benets smalben över huvudet - Benposition: inre benet är helt utsträckt, ben och fot har kontakt med stången. Yttre benet är böjt bakåt med foten ovan huvudet i en ringposition och hålls med motsatt hand - Kroppsposition: upprätt, ländryggen böjd

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre lår, stuss (valfritt), skuldra, överarm, nacke, huvud (valfritt). - Armposition/grepp: armarna är helt utsträckta. En arm håller motsatt fot över huvudet, andra armen håller motsatt vrist bakom ryggen - Benposition: inre knävecket är krokad runt stängan, yttre benet är sträckt över huvudet eller i ringposition - Kroppsposition: inverterad, ländryggen böjd
SP58	Closed Cross Bow		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, höfter, framsida bål, lår (valfritt) - Armposition: Båda armarna är helt utsträckta - Grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position framför stängan och bakom armarna, benen har kontakt med triceps - Kroppsposition: överkroppen är parallell med golvet
SP59	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: splittgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en straddle position utan kontakt med stängan - Kroppsposition: 90° vinkel mot stängan
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda vadera (knä och lår valfritt), övre vristen och nedre benets fot, armveck, inre armen - Armposition: inre armen håller om stängan vid armvecket, yttre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stängan - Grepp: armvecksgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en splittposition - Kroppsposition: inverterad
SP61	Inverted Split Spin		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: inre armens överarm, yttre benet, nedre delen av ryggen (valfritt), stuss (valfritt) - Armposition: båda händerna håller inre benets vrist - Grepp: insida överarmsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i splittposition - Kroppsposition: inverterad
SP62	One Handed Spin		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand - Armposition/grepp: inre armen är utsträckt och har kontakt med stängan, yttre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stängan - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda i en ljusposition legs - Kroppsposition: upprätt, från stängan, parallell med stängan

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP63	Supported Sailor		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda vaderna, ett smalben, en vad, en han, en fot (valfritt) - Armposition/grepp: inre armen är helt utsträckt och har kontakt med stången, yttre armen är i valfri fixerad position utan kontakt med stången - Benposition: helt utsträckta och stängda - Kroppsposition: inverterad och utsträckt
SP64	Teardrop Variation		0.9	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda armarna och händerna, en skuldra, huvud (valfritt), båda vader - Armposition/grepp: en arm är helt utsträckt, andra armen kan vara böjd - Benposition: benen är stängda och helt utsträckta - Kroppsposition: inverterad, ryggen böjd, bröstkorgen är vänd nedåt
SP65	Crossed Hands Plank		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: höftböjare och båda händerna - Armposition/grepp: korsgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta och stängda, parallella med golvet - Kroppsposition: 90° vinkel mot stången
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand, sidan av bålen, underarm (valfritt) - Armposition: yttre armen är helt utsträckt, inre armen böjd och håller motsatta benets vrist - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition och parallell med golvet utan kontakt med stången - Kroppsposition: bålen är horisontell
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: bål och båda underarmarna/armbågar - Armposition/grepp: ingen handkontakt, båda armarna är helt utsträckta - Benposition: båda benen är helt utsträckta, parallella med golvet, höfter och ben är stängda - Kroppsposition: hela kroppen (huvud till fötter) är rak och i 90° mot stången med en tolerans på max 20°
SP68	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: bara en hand - Armposition: inre armen är helt utsträckt och har kontakt med stången, yttre armen är böjd och håller motsatt ben över huvudet - Grepp: basgrepp - Benposition: båda benen är helt utsträckta i en spagatposition, parallell med stången - Kroppsposition: upprätt, från stången, parallell med stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
SP69	Pole based clock		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: valfritt grepp - Benposition: startar i en upprätt position, benen och höfterna gör en cirkulär rotation (fan kick/flair) som passerar genom en inverterad position med höfterna ovanför huvudet, slutar en pik position (jack knife) över huvudet för 2 gånger - Kroppssposition: upprätt/inverterad
SP70	Sailor		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en triceps, båda vrister, ett smalben, en vad, en fot (valfritt) - Armposition/grepp: inre arm är utsträckt, och triceps har kontakt med stången; yttre arm är i valfri fixerad position utan kontakt med stången. - Benposition: helt utsträckta och stängda - Kroppssposition: inverterad och utsträckt
SP71	Split grip contortion spin		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: båda händerna, övre benets smalben, nedre benets knäveck - Armposition: övre hand håller stången ovanför smalbenet på övre ben, nedre hand håller stången nedanför det nedre låret - Grepp: splittgrepp. - Benposition: nedre ben måste vara utsträckt, med skenbenet på det övre benet i kontakt med stången - Kroppssposition: upprätt, bortvända från stången
SP72	Supported sailor back bend		1.0	- Håll positionen: i minst 720° rotation - Kontaktpunkter: en hand, en fot och smalbenet på samma ben - Armposition/grepp: båda armarna är helt utsträckta. Inre hand håller stången ovanför huvudet, den yttre handen håller samma ben i vrist/smalbens nivå - Benposition: båda ben är utsträckta. Fot och smalben på det inre benet har kontakt med stången, yttre ben sträckt bakåt - Kroppssposition: inverterad och hänger ifrån stången, ryggen är böjd

DEADLIFTS

DEADLIFT (DL)

Ett deadlift definieras av kroppens startposition. Fötterna måste röra golvet innan de går in i deadlift. Kroppen ska förlängas från stången innan den flyttas in i deadliftet.

Stången ska INTE användas för att hjälpa deadliftet och benen ska inte användas för att skapa momentum i en svängande / sparkningsrörelse. Deadliftet måste sluta i ett helt inverterat läge. Ett deadlift kan utföras på antingen statisk eller roterande stång.

a - Lägsta poängvärde är för ett deadlift (från golvet) med böjda ben

b - Andra poängvärdet är för ett deadlift (från golvet) med båda benen helt utsträckta och öppna

c – Tredje poängvärdet är för ett deadlift med båda benen helt utsträckta och stängda

AERIAL DEADLIFT (ADL)

Ett aerial (luftburet) dead lift definieras av kroppens startposition. Inga delar av kroppen får vara i kontakt med golvet. Kroppen ska fixeras och hängas bort från stången och benen är parallella med stången innan den flyttas in i den dead liftet. Benen måste vara stängda innan man börjar med deadliftet. Stången ska INTE användas för att hjälpa till med dead liftet och benen ska inte användas för att skapa momentum eller svängrörelse. Ett dead lift måste sluta i ett helt inverterat läge. Ett dead lift kan utföras på antingen den statiska eller den roterande stången och kan utföras från en statisk position eller från en snurrande position.

a - Fjärde poängvärdet är för ett aerial deadlift med böjda ben

b - Femte punktvärdet är för ett aerial deadlift med båda benen helt utsträckta och öppna

c - Sjätte punktvärdet är för ett aerial deadlift med båda benen helt utsträckta och stängda

När du anger deadlift i det obligatoriska formuläret ange DL (DL) eller aerial deadlift (ADL), deadliftets nummer och bokstaven representerar vilket dead lift som har valts (a, b eller c), till exempel ADL3c, DL8a.

För (b) deadlift: Vänligen notera att den tävlande måste ha benen öppna under deadliftet till dess att de är i en inverterad position, då de tillåts att stänga sina ben.

För (c) deadlift: Vänligen notera att den tävlande måste ha stängda ben under deadliftet till dess att de är i en inverterad position, då de tillåts att öppna sina ben

DEADLIFTS

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
DL1/ ADL1	Deadlift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Kontaktpunkter: båda händerna, en skuldra - Armposition/grepp: båda händerna i valfritt grepp
DL2/ ADL2	Deadlift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: Vridet grepp
DL3/ ADL3	Deadlift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktpunkter: inre arm, yttre hand, underarm, överarm, sidan av bålen (valfritt) - Armposition/grepp: flaggrepp - Kroppspostion: kroppen är vänd nedåt
DL4/ ADL4	Deadlift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktpunkter: nedre underarm, övre handen - Armposition/grepp: underarmsgrepp - Startposition: upprätt
DL5/ ADL5	Deadlift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktpunkter: båda händerna, rygg, bakhuvud (valfritt) - Armposition: övre armen är helt utsträckt, nedre armen kan vara böjd och håller stängen i en inverterad position bakom ryggen - Grepp: basgrepp
DL6/ ADL6	Deadlift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Kontaktpunkter: nacke, båda armarna - Armposition: båda armarna är helt utsträckta - Grepp: vridet grepp

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. Värde	Kriterier
DL7/ ADL7	Deadlift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Kontaktpunkter: båda händerna - Armposition/grepp: övre handen är i ett koppgrepp
DL8/ ADL8	Deadlift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Kontaktpunkter: ett armveck, övre rygg, nacke, skuldra - Armposition: övre armen håller armvecksgrepp, nedre armen är i valfri fixerad position med ingen kontakt med stången eller den andra armen. - Grepp: armvecksgrepp
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Kontaktpunkter: sidan av bålen, armarna, stuss (valfritt) - Armposition/grepp: basgrepp * Vänligen notera: ingen golvbaserad version



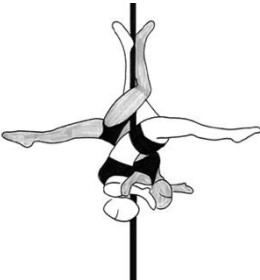
OBLIGATORISKA ELEMENT DUBBEL

Det är viktigt att följa minimikraven på elementen som framkommer under "Kriterier".

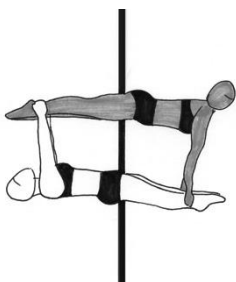
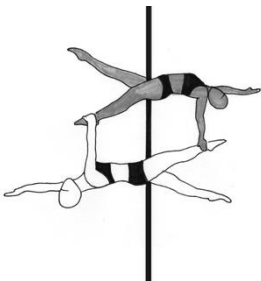
Teckningarna är endast för vägledning.

SYNKRONISERADE PARALLELLA ELEMENT				
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
SYN1	Different Direction to the Pole ELLER Horizontal Position ELLER Vertical to the Pole ELLER Mirror Image		0.1/ 1.0	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Det här elementet måste vara ett flexibilitets- eller styrkelement som valts av de obligatoriska elementen i singelkategorin. Samma element måste användas för alla utom spegelbild (som här är definierat som Sammanhängande spegelbild) - Partners måste vara parallella med varandra. - Om spegelbildsversionen av SYN 1 utförs, där två parallella moment består av olika element, gäller det tekniska värdet för elementet med det lägre värdet. - Var god också inkludera elementskoden i obligatorisk formuläret (t ex SYN1 / F10 eller SYN1 / S40, etc.). Ange endast namnet på det enskilda elementet som ska utföras. - Det kan utföras på samma stång eller på 2 separata stänger.

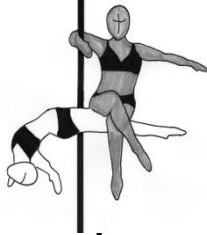
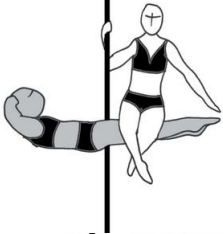
SYNKRONISERADE HOPLÄNKADE ELEMENT

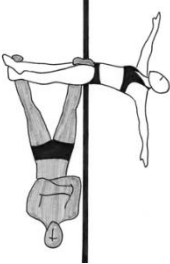
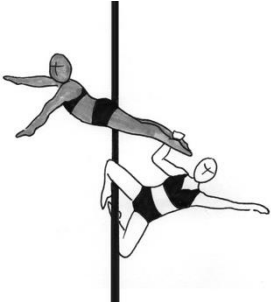
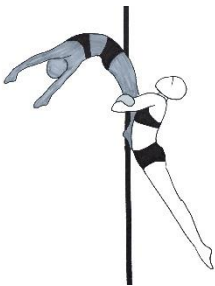
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Partner ska sammanlåsa sig i en synkroniserad hopplänkad uppochnervänd golvbaserad position - Ben måste vara i valfri fixerad position. Endast hand- eller armkontakt med golvet. - Partners måste vara vända mot varandra.
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Partner ska vara inflätade i varandra i en synkroniserad inflätad inverterad luftburen position på stången - Ben/kropp/armar ska vara i en valfri fixerad position - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder Partner ska vara inflätade i varandra i en synkroniserad inflätad upprätt luftburen position på stången - Ben/kropp/armar ska vara i en valfri fixerad position - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Partner ska vara fastlåsta i en synkroniserad hopplänkad horisontell lyft position på stången. Bådas bål är i horisontella positioner. - Ben/kropp/armar ska vara i en valfri fixerad position - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Partner ska vara inflätade i varandra i en synkroniserad inflätad inverterad luftburen position på stången - Ben/kropp/armar ska vara i en valfri fixerad position - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Partner ska vara fastlåsta i en synkroniserad hopplänkad horisontell lyft position på stången. Åtminstone en arm ska vara hopplänkad. Bådas bål är i horisontella positioner. - Ben/kropp/armar ska vara i en valfri fixerad position - Partners måste vara en spegelbild av varandra

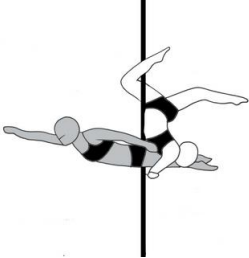
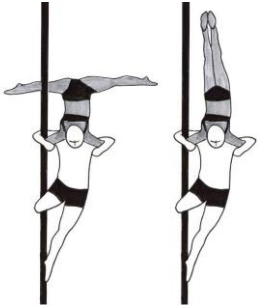
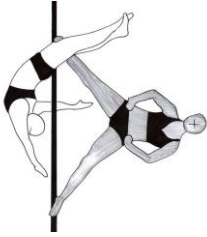
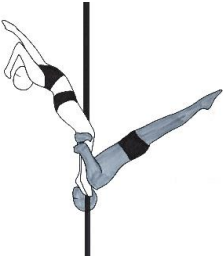
SYNKRONISERADE BALANSERANDE PARTNERELEMENT

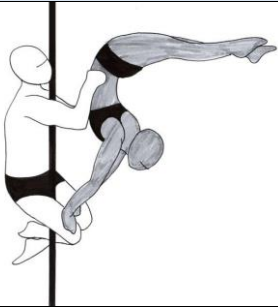
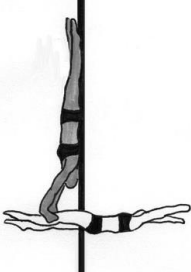
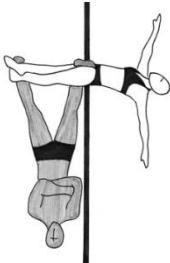
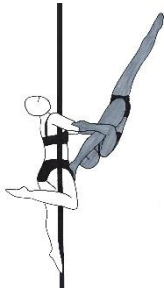
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Ett element med partners mot varandra, balanserade kan inte utföras utan varandra - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Ett element med partners mot varandra, balanserade kan inte utföras utan varandra - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Ett element där partners är emot varandra, balanserade och kan inte utföras utan varandra - Partners har kroppen riktat åt samma håll - Partners måste vara en spegelbild av varandra
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Ett element med partners ifrån varandra och balanserade och kan inte utföras utan varandra - Partners måste vara en spegelbild av varandra

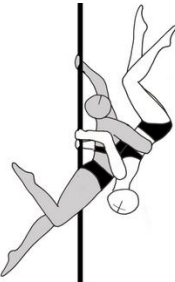
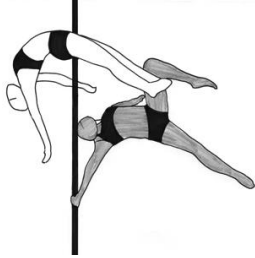
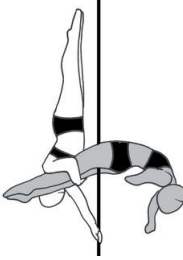
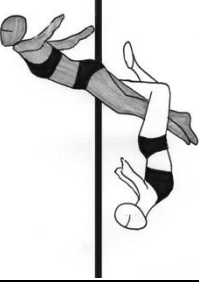
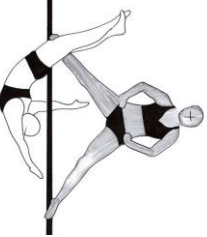
BALANSERANDE PARTNERELEMENT

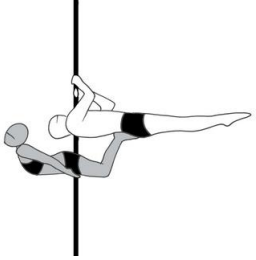
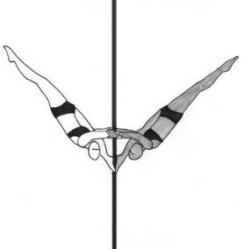
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den balanserande (nedre)partnern är i en layback position och håller stången bara med benen - Den övre partnern är antingen stående eller sittande på den nedre partnern och håller stången med en hand eller armvecket - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en horisontell position vänd uppåt och håller stången endast med låren. - Den övre partnern står eller sitter på den nedre partnern, och håller stången endast med en hand och/eller arm - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en "layback"-position och håller stången bara med benen - Den nedre partnern är i en upprätt valfri fixerad position och håller stången bara med en hand, samt supportar den övre partnern med andra handen - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN4	Layback Balance		0.3	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en layback-position (S17/S27) och håller stången bara med benen. Nedre partners armar är helt utsträckta och båda händer har endast kontakt med den övre partners fot/fötter. - Den övre partnern är i en upprätt valfri upprätt position och balanserar på den nedre partners händer, och håller stången bara med en hand och/eller armveck - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande (nedre) partnern är i en upprätt sittande position - Den balanserade övre partnern är i en valfri uppochnervänd position och balanserar på den nedre partnern. Endast skenben/vad och fötter får ha kontakt med stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en upprätt position med ryggen böjd i en båge och har ingen kontakt med stången med händerna eller armarna. - Den undre partner utför en shouldermount straddle position och håller den övre partner i knähöjd med armarna - Båda partners måste ha kontakt med stången. Handkontakt med stången är inte tillåtet.

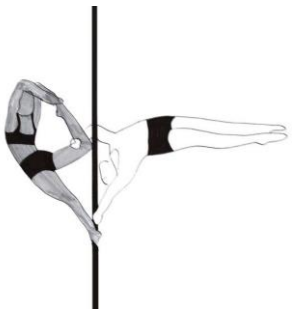
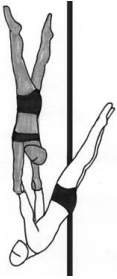
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en uppåtvänd position och parallell med golvet, greppande stången med låren. Endast 40° tolerans för kroppen. - Den nedre partnern är i en valfri uppochnervänd, fixerad hängposition. Den hängande partnern håller i den övre partnern endast med en eller båda fötterna. - Endast en partner har kontakt med stången
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en shoulder mount-position och håller upp den övre partnern genom att trycka upp dennes ben med sina egna ben. - Övre partnern: bål och ben måste vara utsträckta i en rak linje - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN9	Superman And Knee Hold Position		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den balanserande (översta) partnern är i en supermanposition och håller stången bara med benen, höfterna och benen är parallella med golvet - Den stöttande (nedre) partnern är i en knee hold position och stöttar den övre partnern med sin hand - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Den stöttande partnern är i en valfri upprätt bakåtböj-position och endast benen är i kontakt med stången, utan kontakt med golvet - Den balanserade partnern är i en X pose position, balanserad på den stödjande partnern. Den balanserande partnern får ha kontakt med stången, men inte på ett sätt som stödjer dennes vikt.
BLN11	Handstand Position		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande (undre) partnern är i en horisontell position med ansiktet uppåt och håller endast med låren, 40° tolerans på kroppen vinkel, den övre balanserande partnern står i ett handstående med kroppen lutandes mot stången. - Ingen hand eller arm får vara kontakt med stången - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partner är i en upprätt position med ryggen böjd i en båge. Endast benen har kontakt med stången (ingen höftkontakt får förekomma) - Den undre partnern utför en Pole Hug Pencil. kriterier för Pole Hug Pencil måste följas. (se S5) - Den undre partner stödjer den övre partnern vid knäveckshöjd med armarna - Båda partners måste ha kontakt med stången.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande (nedre) partnern är i en shoulder mount-position och håller den övre partnern genom att trycka honom/henne vid höften med sina ben - Balanserande (nedre) partnern: bål och ben måste vara utsträckta i en rak linje - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en "Superman"-position, där benen är parallella med golvet och utan handkontakt med stången. - Den övre partnern är i en uppochnedvänd position, har kontakt med stången och balanserar på den nedre partners ben. Den övre partnern får inte ha kontakt med båda benen. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en titanic position där benen är böjda. Rumpan och benen kan vara i kontakt med stången, axel/nackkontakt är valfri - Ingen hand/arm eller fotkontakt med stången - Den övre partnern står på den nedre partners fötter och håller stången med en hand eller armvecket bara - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Håll positionen i minimum två (2) sekunder - Ett hopplänkat balanselement där båda partners har kontakt med stången. - Den nedre partner utför en "Cupid" position med armvecksgrepp. - Den övre partnern utför ett axelstående balanserandes på den nedre partnern. Benen är fullt utsträckta i en valfri fixerad position. Bålen är parallell mot stången. - Partnerna är vända åt motsatta håll. - Båda partners måste ha kontakt med stången, men får inte ha handkontakt med stången.
BLN17	Layback - X Pose Balance 1		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Den övre partnern är i "Layback" position utan handkontakt med stången. - Den nedre partnern utför en X-position med bålen horisontell och den övre foten är mellan den övre partners ben. - Båda partners kan ha kontakt med stången.
BLN18	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Ett balanselement där partnerna är vända åt olika håll. - Den övre partnern är i en upprätt position med en böjd rygg. Endast benen har kontakt med stången, ingen höftkontakt. - Den nedre partnern utför en "Shoulder mount" planka med armarna runt partnern. Kroppen är i en 45-gradig vinkel mot stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången.

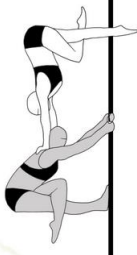
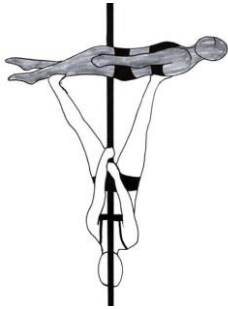
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande partnern är i en upprätt valfri position - Den balanserade partnern är i en valfri fixerad handstående-position utan kontakt med stången, balanserade på den stödjande partner - Bara den stöttande partnern har kontakt med stången
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	- Håll positionen i minst 2 sekunder - Den stöttande nedersta partnern är i en horisontell plank-position riktad uppåt, endast låren är i kontakt med stången. Den översta balanserade partnern är i en handstående-position med hela kroppen lutandes mot stången. - Inga händer/armar har kontakt med stången. - Båda partners har kontakt med stången.
BLN21	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Ett element där partnerna är vända åt olika håll. - Den hållande partnern är i en horisontell "Plank" position vänd uppåt, endast låren har kontakt med stången. - Den hängande partnern är i en inverterad hängande position som är fixerad, partnern håller i den hållande partnern med endast en eller två fötter. - Endast en partner har kontakt med stången.
BLN22	Russian Split Balance		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande partnern är i en underarm hold (se SP11 för minimumkrav – snurr är inte ett krav) - Den balanserade partnern är i en "Russian split"-position, med en minsta splittvinkel på 180° grader (kroppen behöver inte vara parallell med golvet) - Russian split ska utföras mot den stöttandes partners kropp - Bara den stöttande partnern har kontakt med stången
BLN23	Superman Position 2		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en supermanposition håller endast med benen, höfterna och benen är parallella med golvet - Den övre partnern är stående på den nedre partnern håller stången med en hand eller bara armvecket - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN24	Superman Position 3		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en supermanposition håller endast med benen, höfterna och benen är parallella med golvet - Den övre partnern är sittande på den nedre partnern håller stången med en hand eller bara armvecket - Båda partners måste ha kontakt med stången.

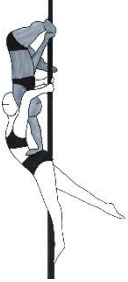
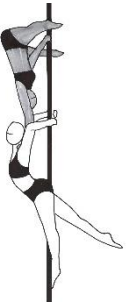
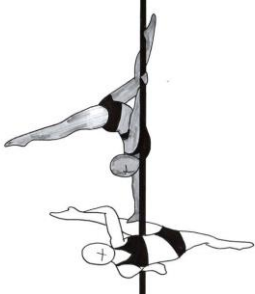
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN25	Superman Support		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande partnern är i en "Superman"-position med endast en hand i kontakt med stången (valbart), och håller den stöttade partners bål. - Den stöttade partnern är i en valfri uppochnervänd position och håller stången endast med händerna. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN26	Titanic Balance 2		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern utför en "Titanic", där benen, och stussen kan ha kontakt med stången. Inga händer/armar eller fötter har kontakt med stången. - Den nedre partnern håller i den hållande partners ben/fötter och ska vara i en valfri upp och nedvänd position eller åtminstone ha fötterna ovanför huvudet. - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN27	Layback Arch Balance 1		0.8	- Håll positionen i minst 2 sekunder - Översta balanserande partnern är i layback-position utan att röra stången med händerna. - Den nedre partnern ska utföra valfritt styrkeelement med endast en kontaktpunkt mot stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången och varandra.
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	- Håll positionen i minst 2 sekunder - En partner är i layback-position utan att röra stången med händerna. - Den nedre partnern ska utföra en uppochnervänd position endast med en hand i kontakt med stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN29	Superman Position 4		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en supermanposition och håller stången bara med benen - Den nedre partnern är i en inverterad position och håller i den övre partner enbart med benen och har ingen kontakt med stången. Endast den övre partnern har kontakt med stången
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Håll positionen i minst 2 sekunder - Övre partnern är i Layback-position med ingen handkontakt med stången - Lägre partnern utför en X pose där överkroppen är i en 90° vinkel mot stången och den övre foten är mellan benen på den övre partnern. - Båda partners måste ha kontakt med stången.

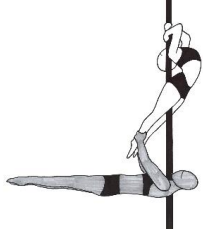
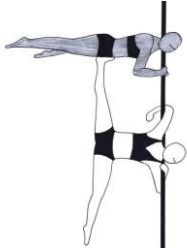
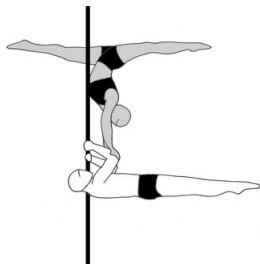
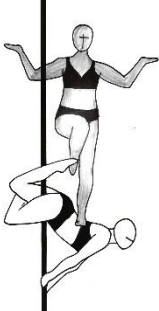
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en "No hands superman"-position och håller den övre partnern med fötterna. - Den övre partnern utför en "Shoulder mount plank" (se kriterier S101) och balanserar på den nedre partners fötter. - Båda partners har kontakt med stången, men bara den övre har handkontakt med stången.
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en "Shoulder mount pencil"-position med båda ben helt utsträckta. - Den övre partnern är i ett huvudstående och balanserar på den nedre partners fötter medan denne har kontakt med stången endast med händerna. Kroppen är parallell med stången och helt utsträckt. - Båda partners har kontakt med stången.
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedre partnern är i en "Titanic"-position med båda benen böjda och ben och stuss måste ha kontakt med stången. - Den övre partnern är i ett huvudstående och balanserar på den nedre partners fötter medan denne håller stången endast med händerna. - Båda partners har kontakt med stången.
BLN34	Chest Balance		1.0	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i ett bröststående (cheststand) och balanserar på den undre partners bröst, och har endast handkontakt med stången. - Den undre stöttande partnern är i en upprätt position utan att ha hand eller fot i kontakt med stången - Båda partners har kontakt med stången.
BLN35	Double Russian Split		1.0	- Håll positionen i minst 2 sekunder - Båda utför en Russian Split - Endast fotkontakt med stången - Båda partnerna håller varandra i händerna ej i stången - Bådas position ska vara en spegelbild av den andre - Båda partners måste ha kontakt med stången.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Hållande partnern utför ett styrkeelement, där kroppen är helt utsträckt och höfterna är parallella mot golvet. Benen är helt utsträckta, ihop och parallella mot golvet, och endast en hand och armveck/arm har kontakt med stången - Den hängande partnern utför en valfri fixerad position med endast en fot i kontakt med stången och bortvänd från den hållande partnern - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	- Håll positionen i minst 2 sekunder - Den stöttande partnern är i en layback-position endast med benkontakt med stången. - Den balanserande partnern utför en handstående position och har ingen kontakt med stången - Båda partners har helt utsträckta armar och ben - Endast en partner har kontakt med stången.

BALANSERANDE STÖTTANDE PARTNERELEMENT

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN38	Seated Balance 2		0.2	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den balanserade partnern (övre) är i en upprätt sittande position, och dennes hand får inte vara i kontakt med stången. - Den stöttande (nedre) partnern är i en uppochnervänd position, en spegelbild av den övre partnern (med undantag för armarna) - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN39	Seated Balance 3		0.2	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den stöttande (nedre) partnern är i en upprätt sittande position - Den balanserade partnern är i en valfri inverterad position och balanserar på den nedre partnern - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN40	Knee hold support		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den undre partner utför en Knee hold position (minimum-krav gäller) - Den övre partner står på den undre partnern och håller stången med en arm. (Valfritt grepp) - Båda partners måste ha kontakt med stången. - Kriterier för Knee Hold (se S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Båda partners måste ha kontakt med stången - Den stöttande (nedre) partner utför en upprätt valfri position utan kontakt med golvet - Den balanserande partnern är i handstående position balanseras på den nedre partnern med bara en hand som har kontakt med stången - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Den stöttande partner håller i stången i en upprätt position. - Den övre partnern har kontakt med stången endast med en fot/vrist och balanserar på den stöttande partnern i en uppochnervänd position. - Båda partners måste ha minst ett ben parallellt med golvet. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
BLN43	Iguana balance		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Den stöttande partner utför en inverterad fixerad position av val med "Iguana" armposition. - Den balanserande partnern måste vara i en valfri fixerad horisontell position, balanseras på den nedre partners fötter utan hand eller armkontakt med stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången.

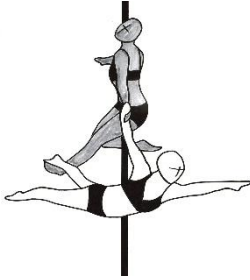
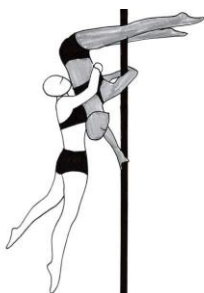
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	- Håll positionen i minst två (2) sekunder. - Den stöttande (nedre) partner utför en "Titanic" position med handkontakt. Ett ben, stussen, en fot och händerna får ha kontakt med stången. - Den övre balanserande partner utför ett handstående balanserandes på den undre partner. Endast en hand har kontakt med stången. - Båda partners har kontakt med stången.
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	- Håll positionen: i minimum 2 sekunder - Den nedersta partnern utför en titanic-position, där ett ben, rumpa, en fot är i kontakt med stången; händer och/eller nacke/axlar kan vara i kontakt med stången. - Den andra partnern är i en handstående-position balanserandes på den nedersta partners axlar och med endast en hand i kontakt med stången i (alternativt kontakt med underarm / armveck). - Båda partners har kontakt med stången.
BLN46	Iron X position 1		0.8	- Håll positionen: i minimum 2 sekunder - Den nedersta partnern utför en Iron X, överkroppen är parallell med golvet, den översta partnern är upprätt i valfri fixerad position. - Båda partners måste ha handkontakt med stången. - Kriterier för Iron X tillämpas (hänvisning till S62)
BLN47	Split hold balance		0.8	- Håll positionen: i minimum 2 sekunder - Den nedersta partnern är i valfri splitt/spagat-position. - Den översta partnern är i en handstående-position balanserandes på den nedersta partnern och med hand/armkontakt med stången. - Båda partners måste ha kontakt med stången. - Splitt/spagatvinkel: minst 180°
BLN48	Strength hold balance		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den nedersta partnern utför valfritt styrkeelement, där kroppen är parallell med golvet. - Den översta partnern är i en handstående-position, balanserandes på den nedersta partnern och med hand/ armkontakt med stången. - Båda partner har kontakt med stången.
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den lägre partnern utför en supported thigh /outside knee hang med båda händerna på stången och armarna är utsträckta. - Den övre partnern är i en upprätt valfri fixerad position med ingen kontakt med stången och balanserar på den lägre partners övre del av rygg med minst en fot. - Endast den nedre partnern får ha kontakt med stången

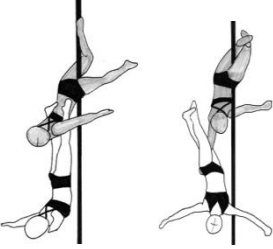
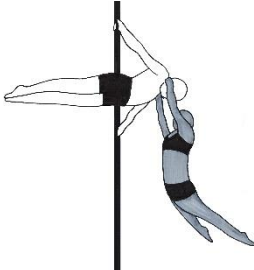
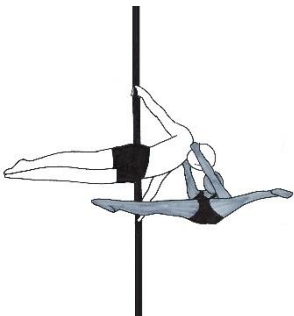
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Övre partner utför en "Titanic"-position, där benen, händerna och rumpa kan vara i kontakt med stången. Ingen fotkontakt med stången -Nedre partner håller den hållande partners ben/fötter och måste vara i en horisontal valfri fixerad position och måste vara i en 90° vinkel mot stången - Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den stödjande partnern utför en elbow/neck hold med benen i straddle-position med lägre underarmen på stången och överkroppen parallell med golvet -Den stöttande partnern måste vara i en valfri horisontal fixerad planka balanseras på den lägre partners övre fot -Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den nedre partnern är i en "shouldermount"-position där kropp och ben är parallella med golvet. -Den övre partnern är i ett handstående split-position och balanserar på den nedre partnern. Övre partnern har ingen hand eller arm i kontakt med stången. -Båda partners måste ha kontakt med stången
BLN53	Iron X position 2		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den lägre partnern utför ett Iron X (se minimum krav), överkroppen är parallell med golvet -Den övre partnern är i en inverterad valfri position med överkroppen parallell med stången. -Båda partners måste ha kontakt med stången med händerna -Kraven för Iron X tillämpas (se S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den nedre stöttande partnern utför en "supported thigh /outside knee hang" med båda händerna på stången och armarna är utsträckta. -Den övre partnern är i en upprätt valfri fixerad position men har ingen kontakt med stången och balanserar på den lägre partnern med endast en fot. -Endast den nedre partnern får ha kontakt med stången
BLN55	Vertical Jade Balance		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den stöttande partnern utför en Vertikal Jade. (för kriterier se F88) -Den övre balanserande partnern är i en handstående position balanseras på den lägre partners övre fot och har endast en hand i kontakt med stången -Båda partner ska ha kontakt med stången.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
BLN56	Iron X position 3		1.0	-Håll positionen: i minimum 2 sekunder -Den nedre partnern utför Iron X (se minimum kriterier för Iron X) Där kroppen är parallell med golvet -Den övre partnern är i en upprätt valfri position på den övre partnern och har ingen kontakt med stången -Endast den nedre partnern ska ha kontakt med stången - Kriterier för Iron X gäller (se S62)

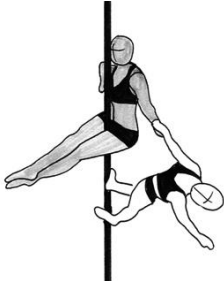
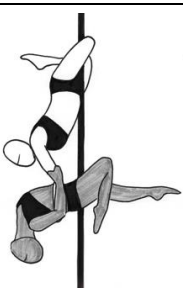
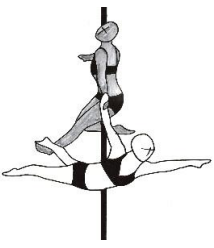
HÄNGANDE PARTNER-ELEMENT – BARA EN PARTNER FÅR HA KONTAKT MED STÅNGEN

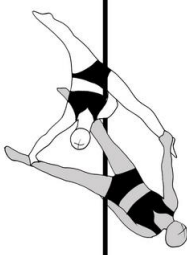
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY1	Seated Position 1		0.1	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i en sittande position -En hand eller armveck har kontakt med stången, fotkontakt är också tillåtet. -Hängande partnern ska vara i en valfri upprätt fixerad position. - Endast en partner har kontakt med stången.
FLY2	Cupid Hang		0.3	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i en cupid-position, fot eller vrist kan hållas i. -Hängande partnern ska vara i en valfri upprätt fixerad position. - Endast en partner har kontakt med stången
FLY3	Seated Position 2		0.3	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i en sittande position -En hand eller armveck har kontakt med stången, fotkontakt är inte tillåtet. -Hängande partnern ska vara i en valfri upprätt fixerad position. - Endast en partner har kontakt med stången
FLY4	Seated Position 3		0.5	-Håll positionen: i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en sittande position. -En hand eller armveck har kontakt med stången. -Den hängande partnern är i en inverterad valfri, fixerad hängposition. -Endast den hållande partnern har kontakt med stången.
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är i en inverterad "Inside knee hang". -Den hängande partnern håller i det yttre benet på den hållande partner och måste vara i en upprätt valfri fixerad position eller åtminstone ha lyft fötterna över huvudet. - Endast en av partnerna har kontakt med stången.
FLY6	Seated Position 4		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en sittande position. -En hand eller armveck har kontakt med stången. -Den hängande partnern är i inverterad valfri, fixerad hängande position. -Endast en partner har kontakt med stången.

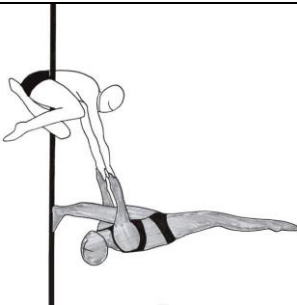
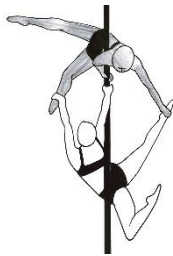
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY7	Seated Position 5		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är i en sittande position. -En hand eller ett armveck har kontakt med stången. -Den hängande partnern måste vara i en valfri horisontell och fixerad position. -Endast en av partnerna har kontakt med stången.
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partnern är i en inverterad "Thigh/outside knee hold" position. -Den hängande partner får vara i en valfri fixerad upprätt position -Endast en partner har kontakt med stången.
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är i en inverterad "Inside knee hang". -Den hängande partnern håller i det yttre benet på den hållande partner och måste vara i en valfri fixerad och inverterad position -Endast en av partnerna har kontakt med stången
FLY10	Only Hands Holding		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner håller stången med händerna och insida underarm och har inte benkontakt med stången. -Den hängande partner måste vara i en valfri fixerad position. -Endast en av partnerna har kontakt med stången.
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partnern är i en elbow grip straddle. -Hängande partnern måste vara i en valfri upprätt fixerad position, utan kontakt med stången. -Endast den hållande partnern har kontakt med stången. -Kriterierna för "Elbow grip straddle" gäller (se S49).
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	-Håll positionen: i minst 2 sekunder -Den hållande partner är uppochnervänd i en valfri split-position med iguana-grepp. -Den hängande partnern håller i benet på den hållande partners och ska vara i en valfri uppochnervänd fixerad position. -Endast en partner har kontakt med stången.

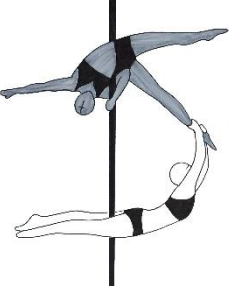
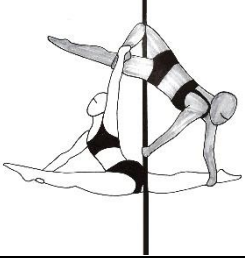
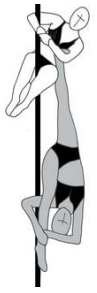
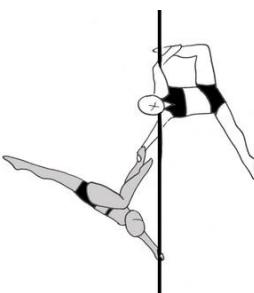
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	-Håll positionen: i minimum 2 sekunder -Den hållande partner är inverterad i ett lår / outside knee hang-position -Den hängande partnern ska vara i en valfri inverterad fixerad position eller åtminstone ha fötterna ovanför huvudet. - Endast en partner har kontakt med stången.
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Håll positionen: i minimum 2 sekunder - Den hållande partnern är i en valfri splittposition. - Splitt/spagatvinkeln är: minst 180° - Den hängande partnern håller i den hållande partners ben och ska vara i en valfri inverterad position eller åtminstone ha fötterna ovanför huvudet. - Endast en partner har kontakt med stången
FLY15	Split grip reverse plank hang 1		1.0	- Håll positionen: i minimum 2 sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll. - Den hållande partners utför en "Split grip reverse plank" (se S104) med 20-gradig tolerans - Den hängande partnern är i valfri upprätt position - Endast en partner har kontakt med stången
FLY16	Split grip reverse plank hang 2		1.0	-Håll positionen: i minst 2 sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den hållande partners utför en "Split grip reverse plank (se S104) med 20-gradig tolerans -Den hängande partnern ska vara i en horisontell valfri splitt/spagatposition -Splitt/spagatvinkel: minst 180° -Endast en partner har kontakt med stången

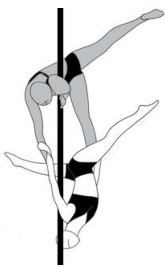
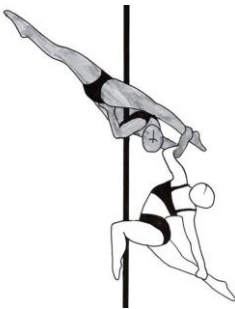
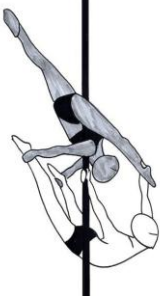
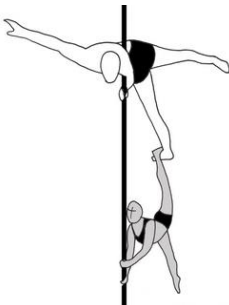
HÄNGANDE PARTNER-ELEMENT – BÅDA PARTNERS SKA HA KONTAKT MED STÅNGEN

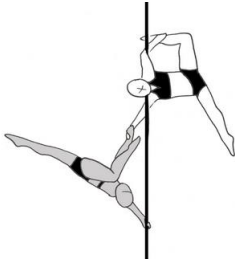
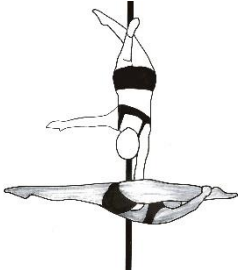
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY17	Elbow grip seated position		0.2	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partner utför en sittande armvecksgreppsposition -Hängande partnern måste vara i en valfri fixerad position -Kraven för Elbow grip seat tillämpas (se S3) -Båda partners har kontakt med stången
FLY18	Seated Position 6		0.2	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i ett sittande läge -En hand eller armveck har kontakt med stången -Hängande partnern måste vara i en valfri inverterad fixerad position -Båda partners har kontakt med stången
FLY19	Seated Position 7		0.3	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i ett sittande läge -Hängande partner måste vara i valfri fixerad position -Båda partners har kontakt med stången
FLY20	Inverted thigh hold		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partner utför en inverterad lår/yttre knä håll position -Hängande partnern utför en Layback position med ett ben utsträckt och det andra i passé -Hängande partner får inte ha korsade ben -Ingen partner får ha handkontakt med stången men båda har kontakt med stången.
FLY21	Layback Position 3		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partner är i en layback position -Den hängande partnern kan vara i en valfri fixerad position -Båda partners har kontakt med stången
FLY22	Seated Position 8		0.4	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en sittposition -En hand eller armveck har kontakt med stången -Hängande partnern måste utföra en valfri horisontell position -Båda partners har kontakt med stången

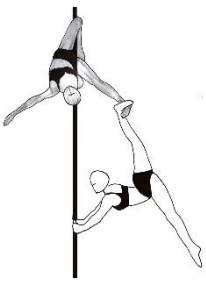
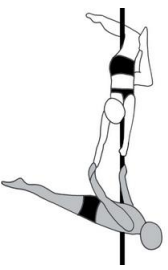
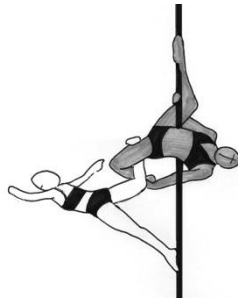
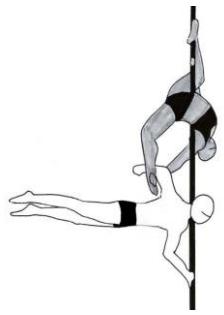
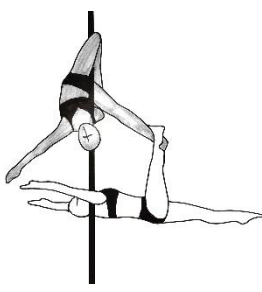
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY23	Superman Hang 1		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en superman position, armvecksgrepp är tillåtet. -Hängande partnern måste vara i en inverterad valfri position endast handkontakt med stången. Händerna måste vara lägre än huvudet. -Båda parterna har kontakt med stången
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den övre partner är i Allegra half split 1 position (se element F11). -Minsta splittvinkel för Allegra half split är 160° -Hängande partnern får endast ha en hand i kontakt med stången -Båda partners ska ha kontakt med stången
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den hållande partnern håller den nedre partners axlar och har endast hand/vrist kontakt med stången - Den hängande partnern har endast kontakt med stången med fötterna - Hela kroppen måste vara helt utsträckt, gäller för båda partners - Båda partners måste ha kontakt med stången.
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är i en inverterad hip hold straddle-position -Den hängande partnern måste vara i en valfri uppochnervänd position. -Båda partners har kontakt med stången och varandra.
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är i en "Outside knee hang" position. -Den hängande partnern måste vara i en valfri fixerad och inverterad position. -Båda partners har kontakt med stången och varandra.
FLY28	Remi Hang		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en Remi Layback position (S29) och håller i benen på den hängande partnern -Den hängande partnern måste vara i en valfri fixerad position och har kontakt med stången åtminstone med händerna -Båda partners har kontakt med stången

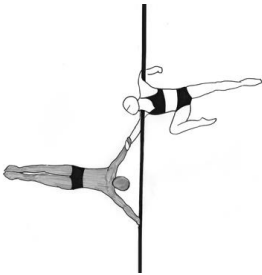
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY29	Seated Position 9		0.5	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en sittposition med en hand eller ett armveck som har kontakt med stången -Hängande partnern måste utföra en valfri upprätt fixerad split-position -Minsta splitt-vinkel: 180° -Båda partners har kontakt med stången
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en uppochnervänd "thigh/outside knee hang"-position -Hängande partnern måste vara i en valfri inverterad splittposition -Båda partner har kontakt med stången.
FLY31	Upright Split Position		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Båda partnerna har kontakt med stången -Den hållande partner är i en sittande position och har ingen handkontakt med stången -Den hängande partnern måste vara i en valfri inverterad spagatposition -Krav på vinkel i spagaten är minst 160° -Båda partner har kontakt med stången.
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den övre partner är i Allegra half split 2 position (se element F22). -Hängande partnern får endast ha en kontakt punkt och då med en hand i kontakt med stången -Båda partnerna har kontakt med stången -Splittvinkel: Allegra half split i 180° vinkel
FLY33	Iguana - Superman Hang		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partnern är i en valfri splittposition med Iguana Armposition. -Den hängande partnern utför en superman position utan någon hand kontakt med stången håller den övre partners lägsta ben -Båda partnerna har kontakt med stången
FLY34	Janeiro Hang		0.6	-Håll positionen i 2 sekunder -Båda partners har kontakt med stången -Hållande partner utför Janeiro-position, hållandes den hängande partners ben -Hängande partner hänger i den hållande partners undre ben i en valfri fixerad position med endast en hand i kontakt med stången. -Båda partner har kontakt med stången.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför Janeiro -Hängande partner utför en Superman utan handkontakt på stången, hållandes den hållande partners undre ben -Kraven för Janeiro tillämpas (se S53) -Båda partner har kontakt med stången.
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en inverterad lår/utsida knä häng position hållandes den hängande partners ben - Hängande partnern måste vara i en valfri upprätt position, ingen handkontakt med stången -Båda partner har kontakt med stången.
FLY37	Seated Position 10		0.6	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en sittposition med en hand eller ett armveck som har kontakt med stången -Hängande partnern måste utföra en valfri uppochnervänd fixerad split-position -Minsta split-vinkel: 160° -Båda partners har kontakt med stången
FLY38	Superman Hang 2		0.6	-Håll positionen i 2 sekunder -Hållande partner utför en Superman position (Armvecksgrepp är tillåtet) -Hängande partnern måste utföra en valfri inverterad splitt/spagatposition och bara ha kontakt med stången med en hand. Handen måste vara lägre än huvudet. -Båda partners måste ha kontakt med stången
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	-Håll positionen i 2 sekunder -Den övre partnern utför en Allegra splitt 2 (se F10) position -Den undre partnern får endast ha en hand i kontakt med stången -Båda partners måste ha kontakt med stången -Minsta splittvinkel för Allegra: 180°
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Båda partner balanserar varandra genom att hålla varandras händer - Den övre partnern utför en valfri armvecksgrepp-split-position - Den nedre partnern utför en valfri uppochnervänd styrke-position. - Båda partner balanserar varandra genom att hålla händerna.

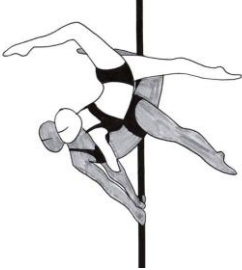
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en Janeiro-position och håller en arm/hand på den hängande partnern -Den hängande partnern ska hänga i den hållande partners arm/hand och nedre ben i en valfri uppochnedvänd fixerad position där endast arm/rygg (frivilligt) har kontakt med stången. Ingen benkontakt är tillåten. -Båda partner har kontakt med stången.
FLY42	Split Hang 2		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partner är valfri spagat-position. -Splittvinkel ska vara minst 180° -Den hängande partner håller armen eller benet på den hållande partnern i valfri fixerad position utan handkontakt med stången. -Båda partners måste ha kontakt med stången.
FLY43	Split Hang 3		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partnern är i en valfri spagat-position. -Den hängande partnern är i en valfri fixerad position och har kontakt med stången. -Båda partners har kontakt med stången -Splittvinkel ska vara minst 180°
FLY44	Split Hang 4		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den hållande partnern är i en valfri spagat-position. -Den hängande partnern är i en valfri upprätt fixerad spagat-position. -Båda partners har kontakt med stången -Splittvinkel för båda ska vara minst 180°
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Båda partners har kontakt med stången -Den hållande partnern är i en inverterad "Thigh/outside knee hang"-position. -Splitt/spagatvinkel: minst 180° -Den hängande partnern måste vara i en valfri inverterad och fixerad position.
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en Janeiro-position -Den hängande partnern ska vara i en splitt/spagatposition och balansera på den hållande partners nedre fot, och endast ha kontakt med stången med händerna. Händerna ska vara lägre än huvudet. -Splitt/spagatvinkel: minst 180° -Båda partner har kontakt med stången.

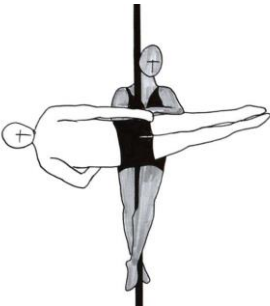
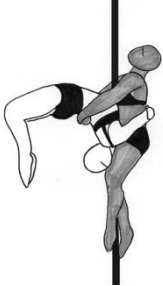
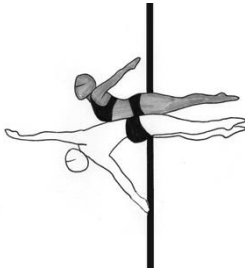
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Båda partner balanserar varandra genom att hålla varandras händer - Den övre partnern utför en valfri armvecksgrepp-split-position - Den nedre partnern utför en valfri uppochnervänd split-position - Splittvinkel: Minst 160° för båda partners. - Båda partners har kontakt med stången.
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern håller i stången med händer och insidan av överarmen. -Den hängande partnern ska vara i en valfri fixerad horisontell splitt/spagatposition - Splitt/spagatvinkel: minst 180° - Båda partner har kontakt med stången.
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Hållande partner är i valfri split-position. - Hängande partner är i en valfri inverterad, vertikal split och har kontakt med den hållande partnern endast med ett ben - Splittvinkel: Minst 180° för båda partners. - Båda partners har kontakt med stången.
FLY50	Superman V Position		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den hållande partnern är i en Superman V-position (hänvisning till F69 för kriterier) -Den hängande partnern ska vara i en valfri fixerad upp och nedvänd position. -Båda partners måste ha kontakt med stången
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Båda partners måste ha kontakt med stången och varandra -Den hållande partnern är i en inverterad lår / outside knee hang-position -Den hängande partnern ska vara i en valfri fixerad horisontell splitt/spagatposition -Splitt/spagatvinkel: minst 180° -Båda partner har kontakt med stången och varandra

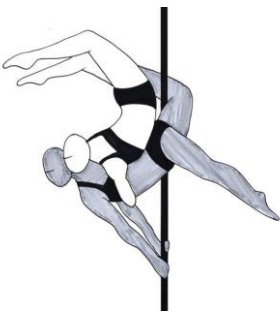
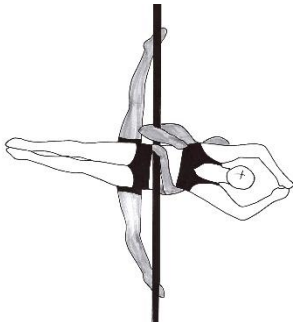
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en upp och nedvänd Thigh/outside knee hangposition. - Den nedre partnern ska endast ha handkontakt med stången. Händerna måste vara lägre än huvudet. - Partners ska ha en fot i kontakt med varandra. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Hållande partner är i en inverted outside knee hold position -Hängande partner är i en valfri fixerad horisontell position -Båda partners har kontakt med stången
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Båda partners har kontakt med stången - Hållande partner utför en inverterad (inverted inside knee hang) - Hängande partner måste vara i en valfri fixerad position med endast en fot i kontakt med stången och bortvänd från stången (se ordlista) - Båda partner har kontakt med stången.
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	- Håll positionen i minst två (2) sekunder - Den övre partnern är i en Allegra half split position där det inre benet kan vara böjt. - Den nedre partnern har en hand på stången och en till valfri kontaktpunkt. Hela kroppslängden måste vara parallell med golvet. - Båda partners måste ha kontakt med stången. - Krav på vinkel för Allegra half split: 180° minimum
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den övre partnern är i en inverterad lår/ytte knä håll position (inverted thigh / outside knee hold) -Den lägre partner får endast ha kontakt med stången på dennes axel (kontakt med nacken är valfritt) -Partnerna måste använda en fot i kontakt med varandra - Båda partners måste ha kontakt med stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	-Håll positionen: minimum 2 sekunder -Båda parterna balanseras av varandra genom att hålla händerna -Övre partnern utför en Elbow hold passé (se minimum Kriterier för Elbow hold passé (S50)) utan handkontakt med stången. - Undre partnern utför en Iron Pencil (se minimum Kriterier för Iron Pencil (S98), där den övre handen i stället för att greppa stången greppar partners hand) - Båda partners måste ha kontakt med stången

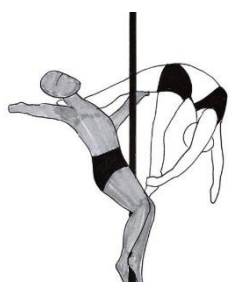
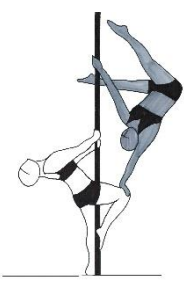
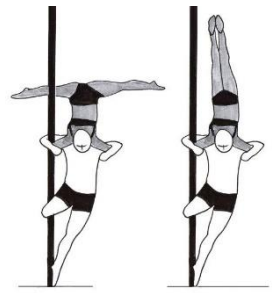
PARTNERSTÖDDA ELEMENT

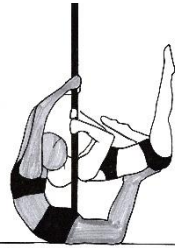
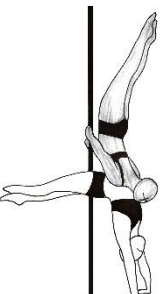
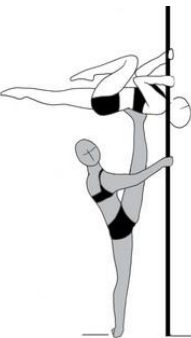
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den stödjande partnern är i en "Basic invert" position utan handkontakt med stången. -Den stöttade partnern är i en valfri upprätt position utan hand eller benkontakt med stången. -Båda partners måste ha kontakt med stången
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den stödjande partnern är i en "Basic invert" position utan handkontakt med stången. -Den stöttade partnern är i en valfri inverterad position utan hand eller benkontakt med stången. -Båda partners måste ha kontakt med stången.
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Ena partnern håller i stången i en upprätt position med fotsulorna på stången och med utsträckta ben. -Den stöttade partner har endast kontakt med en hand på stången och är positioneras ovanpå den stödjande partnern. - Båda partners måste ha kontakt med stången.
PSE4	Seated Support		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Båda partners är uppräta. -Den stöttade partnern sitter eller står på stången och stöttar den andra partnern. -Den stöttade partnern ligger över den stöttande partners arm/ben. Den stöttade partnern får ha kontakt med stången men utan att stången stöttar kroppsvikten.
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -En partner utför Extended brass monkey. -Den andra partnern är i en valfri fixerad position och har kontakt med stången och är positionerad på den stöttande partnern. -Båda partners har kontakt med stången. -Minimikrav för Extended brass monkey, se S14

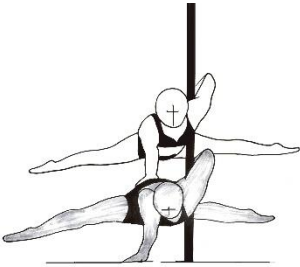
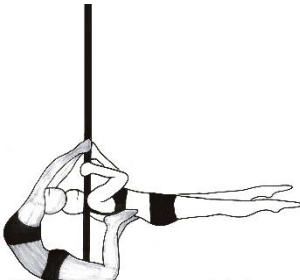
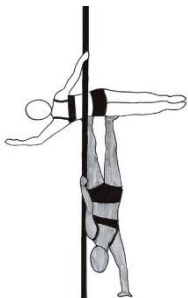
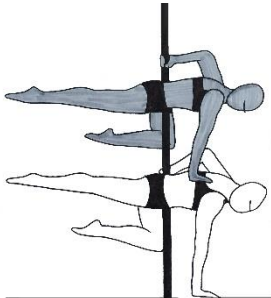
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
PSE6	Standing Support		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Ena partner är i en valfri upprätt position och håller endast i den andra partnern i händerna eller armarna. -Den andra partner måste utföra ett valfritt styrkeelement där bålen är parallell mot golvet. -Båda partners måste ha kontakt med stången, det är inte tillåtet med handkontakt.
PSE7	Upright Standing Support		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den stödjande partnern är i en inverterad position där benen inte har kontakt med stången -Den stöttade partnern är i valfri upprätt position, armarna håller om överkroppen på den stöttade partnern. - Båda partners ska ha kontakt med stången
PSE8	Ballerina Support		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den stödjande partnern är i en ballerina-position -Den stöttade partnern ska vara i en valfri fixerad position på den stöttande partnerns baksida ben/stuss/bål utan hand- eller benkontakt med stången. -Båda partner ska ha kontakt med stången
PSE9	Horizontal Support		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Båda partners är i en liggande position och har kontakt med stången. -Den stödjande partnern har handkontakt med stången, den stöttade partnern har ingen handkontakt med stången. -Båda partners måste vara i en horisontell position.
PSE10	Upright Hanging Support 2		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den ena partnern håller i stången i en upprätt position -Den stöttade partnern har ingen kontakt med stången och är positionerad på den stödjande (undre) partnern - Endast en har kontakt med stången

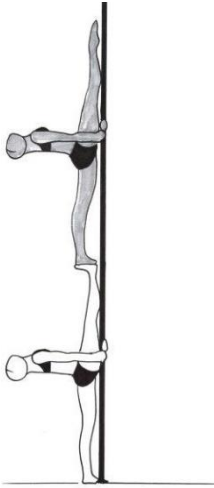
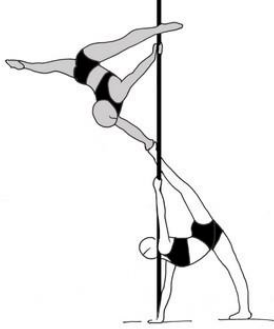
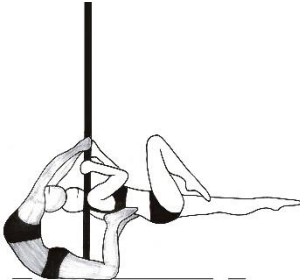
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -En partner utför Extended brass monkey. -Den andra partnern är i en valfri fixerad position och har kontakt med stången och är positionerad på den stöttande partnern. -Bara en partner har kontakt med stången. -Minimikrav för Extended brass monkey, se S14
PSE12	Hanging on Two Hands Support 1		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den ena partnern håller i stången med endast händerna, i en upprätt position - Den stöttade partnern är vänd mot stången och har kontakt med stången utan att greppa tag med ben eller armar, utan hålls endast fast av trycket från den stödjande partnern - Båda partner har kontakt med stången.
PSE13	Hanging on Two Hands Support 2		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den ena partnern håller i stången med endast händerna, i en upprätt position - Den stöttade partnern har ryggen mot stången utan hand eller armkontakt utan hålls endast fast av trycket från den stödjande partnern - Båda partner har kontakt med stången.
PSE14	Hanging From One Hand Support		1.0	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den ena partnern håller i stången med endast en hand, i en upprätt position. - Den stöttade partnern är vänd mot stången och har kontakt med stången utan att greppa tag med ben eller armar, utan hålls endast fast av trycket från den stödjande partnern - Båda partner har kontakt med stången.
PSE15	Straddle Support		1.0	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den ena partnern håller i stången i en straddleposition med översta armvecket, nedersta handen, underarmar och fotsulor. Överkroppen ska vara i en 90° vinkel från stången -Den stöttade partnern är vänd mot stången, benen och kroppen ska vara i en 90° vinkel från stången, och helt utsträckt -Den stöttade partnern hålls endast fast av trycket från den stödjande partnern, armar eller händer ska inte vara i kontakt med stången -Båda partner har kontakt med stången.

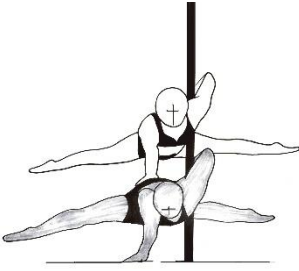
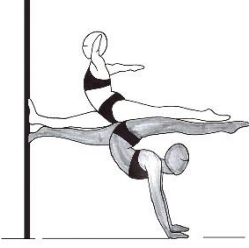
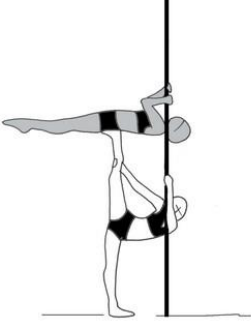
STÅNGBASERADE GOLVPARTNER-ELEMENT

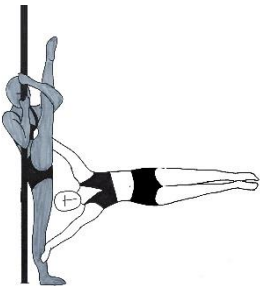
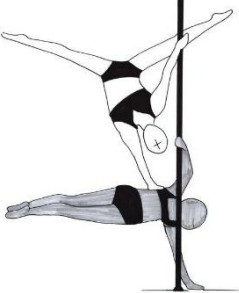
Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Den nedre partnern håller i den övre partner genom att lyfta upp hen i stussen med fötterna. Den nedre partnern har kontakt med golvet. -Den övre partnern måste vara parallell med golvet och ha kontakt med stången med en axel och händerna. -Båda partners ska vara helt utsträckta-raka i kroppen men armarna kan vara böjda. -Båda partners måste ha kontakt med stången.
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Ett element med partnerna vända åt olika håll. -Endast en av partnerna har kontakt med stången. -Den nedre partnern utför en upprätt valfri position med golvkontakt. -Den övre partner är i en "X-pose" position balanseras på den nedre partnern utan att ha kontakt med stången. -Bara en partner har kontakt med stången.
FLR3	Upright Handstand Balance		0.3	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Ett element med partnerna vända åt olika håll. -Båda partners har kontakt med stången. -Den nedre partnern utför en valfri upprätt position utan golvkontakt. -Den övre partnern är i en inverterad handstående position balanseras på den nedre partnern och har bara kontakt med stången med ena handen. -Båda partners har kontakt med stången.
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Ett hopplänkat balanselement där båda partners har kontakt med stången. -Den nedre partnern utför en "Cupid" position på golvet med ett "Elbow grip". -Den övre partner utför ett axelstående balanseras på den nedre partnern. Benen är fullt utsträckta i valfri fixerad position. Bålen är parallell mot stången. -Partnerna är vända åt motsatta håll. -Båda partners får ha kontakt med stången, men får inte ha handkontakt med stången. -Endast den nedre partnern har kontakt med golvet med en fot.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den lägre partnern utför en halvmåneformad Superman. Den andra partnern utför en Straddle Shoulder Mount (S31 se minimum krav för den bredbenta positionen) balanserandes på den lägre partners -Den lägre partner har kontakt med golvet med höfterna och låren, och stöttar den övre partnern vid ländryggen med fötterna -Båda partner har kontakt med stången.
FLR6	Bridge Balance		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den undre partnern utför en golvbaserad brygga (se minimum krav) där benen är parallella mot golvet. Den andra partnern är i en inverterad bröststående position balanserandes på den undre partnern, och har endast handkontakt med stången. -Den undre partnern har endast lårkontakt med stången och endast handkontakt med golvet -Båda partner har kontakt med stången.
FLR7	Split Balance 1		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den nedre partnern utför valfri golvbaserad spagatposition. -Spagatvinkel: minst 160° -Den övre partnern måste vara horisontell med golvet och ha kontakt med stången med en axel och båda händer och balanserar på den nedre partners fot. - Bara den nedre partnern får ha kontakt med golvet med en fot och en hand(valfritt). -Båda partner har kontakt med stången.
FLR8	Standing Inverted Balance 1		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett hopplänkat styrkeelement med en partner i kontakt med stången och golvet -Den balanserande partnern kan vara i en valfri inverterad fixerad position, utan kontakt med golvet -Den stående partnern måste vara i en upprätt valfri position och ha kontakt med golvet och stången -Krav på splittvinkel är: minst 160° -Bara en partner har kontakt med stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR9	Straddle Plank Balance 1		0.5	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Partners utför samma styrkeelement -Den undre partnern utför ett golvbaserat balanselement och har endast kontakt med stången med en hand och sidan av överkroppen, och endast en kontaktpunkt med golvet -Den övre partnern måste utföra samma element balanseras på den undre partnern och ha endast en hand och sidan av överkroppen i kontakt med stången, och endast en kontaktpunkt med den undre partnern -Partnerna måste vara parallella med golvet och varandra med en 20° tolerans, och vara vända åt samma håll
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den lägre partnern utför en halvmåneformad Superman. Den andra partnern utför en Shoulder Mount Plank Straddle (S55 se minimikrav för straddle positionen) balanseras på den lägre partners fötter -Den lägre partner har kontakt med golvet med höfterna och låren, och stöttar den övre partnern vid ländryggen med fötterna -Båda partner har kontakt med stången
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den undre partnern utför ett handstående, där kroppen och benen är parallella med stången och den inre armen och fot är i kontakt med stången -Den andra partnern måste vara i en valfri horisontell fixerad position och balanserar på den undre partners fötter -Den undre partnern har kontakt med golvet med endast en hand -Båda partners måste ha kontakt med stången
FLR12	Passé Plank Balance		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Partners utför samma styrkeelement -Den undre partnern utför ett golvelement där endast en hand, det inre benet, och överkroppen/bröstkorg kontakt med stången -Den övre partnern måste utföra samma element som den undre, balanserar på den undre med endast en hand, det inre benet, och bål har kontakt med stången -Båda partners ska vara parallella mot golvet och varandra och vara vända åt samma håll -Båda partner har kontakt med stången

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR13	Split Balance 2		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Partners utför samma flexibilitetelement -Den undre partnern utför en golvbaserad splitt/spagatelement där ben och armar är helt utsträckta och där bröstkorgen är parallell med golvet. -Den övre partnern måste utföra samma element som en undre och balansera på den undre partners fot -Båda partners ska vara parallella mot varandra och vara vända åt samma håll -Endast den undre partnern har kontakt med golvet. -Båda partners måste ha kontakt med stången -Splittvinkel: minst 180° för båda partner -Båda partner har kontakt med stången
FLR14	Split Balance 3		0.6	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den nedre partnern utför valfri fixerad golvbaserad splittposition. Endast den nedra partnern får ha kontakt med golvet med en fot och en hand(valfritt) -Den övre partnern är i en inverterad splittposition och balanserar på den nedre partners övre fot, och har kontakt med stången endast med en armbåge/hand/underarm och en fot/vrist(valfritt) - Splittvinkel: minst 180° -Båda partner har kontakt med stången
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den lägre partnern utför en halvmåneformad Superman (se minimum krav på golvet med böjda ben). Den andra partnern utför en Shoulder Mount Plank passé (S86 se minimikrav) balanseras på den lägre partners fötter -Den lägre partner har kontakt med golvet med höfterna och låren, och stöttar den övre partnern vid skulderbladen med fötterna -Båda partner har kontakt med stången.
FLR16	Split Balance 4		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den undre partnern utför en valfri golvbaserad splittposition -Den övre partnern är i en handstående position balanserad på den undre partners övre fot och har endast armveck eller under arm/hand kontakt med stången -Endast den undre partnern har kontakt med golvet med en fot och en hand (valfritt) -Båda partners måste ha kontakt med stången -Splittvinkel: minst 180°

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett hopplänkat styrkeelement med en partner i kontakt med stången och golvet -Den balanserande partnern kan vara i en valfri inverterad fixerad position, utan kontakt med golvet -Den stående partnern måste vara i en upprätt valfri position och ha kontakt med golvet och stången -Splittvinkel: minst 180° -Bara en partner har kontakt med stången.
FLR18	Straddle Plank Balance 2		0.7	-Håll positionen i minst två (2) sekunder. -Båda partners utför samma styrke-element -Den nedersta partnern utför ett balanselement på golvet, där endast en hand och sidan av överkroppen är i kontakt med stången och endast en kontaktpunkt mot golvet -Den översta partnern ska utföra samma element balanseras på den nedersta partnern, endast en hand och sidan av överkroppen är i kontakt med stången och endast en kontaktpunkt mot den nedersta partnern -Båda partners ska vara parallella mot golvet och varandra och vara vända åt samma håll -Båda partner har kontakt med stången
FLR19	Split Balance 5		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett balanserande handstående som inte kan utföras på egen hand, (utan den ena partnern) -Den stödjande partnern är i en hand stående position, med benen i en 180° spagat. Endast en fot har kontakt med stången -Den stöttade partnern utför en spagat ovanpå den stödjande partner. Endast en fot har kontakt med stången. -Båda partner har kontakt med stången.
FLR20	Split Balance 6		0.8	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Den nedre partnern utför ett golvbaserat spagatelement där bålen är parallell med golvet. -Splittvinkel: minst 160° -Den övre partnern utför en shoulder mount plank horizontal (S101 se kriterier) och balanserar på den nedre partners fot. -Båda partner har kontakt med stången.

Kod Nr.	Namn	Element	Tekn. värde	Kriterier
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett hopplänkat styrke-element där en partner är i kontakt med stången och golvet -Den balanserande partnern ska vara i en valfri fixerad position, där hela kroppen är parallell med golvet, utan att ha kontakt med golvet -Den stående partnern ska utföra en vertikal spagat och ha kontakt med stången -Spagatvinkel: minst 180° -Bara en partner har kontakt med stången.
FLR22	Strength Hold Position		0.9	-Håll positionen i minst två (2) sekunder -Ett element med partners positionerade åt olika håll -Den nedersta partnern utför valfritt styrke-element, där kroppen är parallell med golvet och endast en hand är i kontakt med golvet -Den översta partnern är i ett handstående balanserandes på den nedersta partnern med hand/armkontakt med stången och ingen kontakt med golvet -Båda partner har kontakt med stången.

Formulär för obligatoriska element

Instruktioner för hur man fyller i det obligatoriska poängformuläret: ett avdrag på -1 görs för ett felaktigt ifyllt formulär. Observera: Formuläret ska skrivas i programmet Microsoft Word i svart skrift. Endast det officiella IPSF-obligatoriska poängformuläret får lämnas in. Ett avdrag på -1 kommer att göras för användning av felaktigt formulär.

Döpa formuläret:

Land_Tävlingsgren_Division_Kategori_Formulär Obligatoriska moment_Förnamn_Efternamn exempel:
Sverige_Pole_sports_Amatör_Master50+Herr_Formulär Obligatoriska element_Sven Svensson

Tävlande(n):

Skriv den tävlandes både för- och efternamn, och namnen på båda tävlanden om det är ett dubbel-program. 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 endast ange sitt land. För nationella och öppna tävlingar måste den tävlande också ange sin region.

Vänligen använd följande länk för tillgång till lista över regioner i varje land:

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

Division:

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

Kategori:

Skriv den kategori som den tävlande ska tävla utifrån följande alternativ: Pre-Novis, Novis Pojke, Novis Flicka, Junior Pojke, Junior Flicka, Novis Dubbel, Junior Dubbel, Ungdoms Dubbel, Senior 18+ Herr, Senior 30+ Herr. Senior 18+ Dam, Senior 30+ Dam, Master 40+ Herr, Master 40+ Dam, Master 50+ Herr, Master 50+ Dam, Master 60+ Herr, Master 60+ Dam, Dubbel Dam/Dam, Dubbel Herr/Herr, Dubbel Herr/Dam, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Datum:

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

Förbund:

Skriv 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.

Element nr:

Detta hänvisar till de obligatoriska element som de tävlande ska utföra i sitt program.

Element nr 1 = första obligatoriska elementet utfört i programmet.

Element nr 2 = andra obligatoriska elementet som utförs i programmet etc.

Element kod nr:

Det är viktigt att lista elementkoderna som anges i 'Code of Points' i samma ordning som de kommer att utföras i programmet. Om en tävlande väljer att kombinera två obligatoriska element, måste de skrivas i samma ruta. Elementet som ska utföras först i kombinationen, ska listas först. Sedan måste nästa rad lämnas tom innan nästa obligatoriska element fylls i, antalet obligatoriska element måste motsvara elementets nummer. (Se exempel-formuläret).

Dubbel: kod nr SYN1 ska skrivas tillsammans med kodnumret av det valda obligatoriska element singel t.ex. SYN1 / F45.

Domaren kommer alltid döma efter elementet med elementkoden. Detta gäller även om fel elementnamn är skrivet.

Element namn:

Det är viktigt att fylla i element namnet som det visas i 'Code of Points'. Detta måste motsvara exakt samma elementkod från 'Code of Points'. Om elementets namn inte korrekt motsvarar det elementkod som är skrivet på formuläret är det angivna elementkoden det element som bedöms och den tävlande får ett straff för att denne inte fyllt i formuläret korrekt.

Obligatoriska elements bonuskod (om tillämpligt):

Den tävlande bör fylla i dessa rutor om de väljer att utföra en obligatorisk bonus.

Exempel på att skriva in tre (3) obligatoriska element som en bonus:

Elementkod nr: F76 + F36 + F66

Element namn: Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split + Oversplit On Pole

Beskrivning av bonusar: CBS1

Tekniskt värde: 0.8 + 0.5 + 0.7

Tekniskt värde (T.V.) på bonusar: +1.0 +1.0

Bonuselement måste skrivas ihop på samma rad. En elementlinje måste lämnas tom när en kombinationsbonus ingår (se element nr 10/11 på det enkla obligatoriska formuläret nedan). Om tre element kombineras för bonus måste två linjer lämnas tomma (se element nr 6/7/8 på singel obligatoriska formuläret nedan).

Tekniskt värde:

Den tävlande måste fylla i det obligatoriska elementets tekniska värde enligt vad som anges i 'Code of Points'. Det är viktigt för den tävlande att fylla i rätt tekniska värde som tillhör det element de har valt. Om en tävlande väljer att kombinera två obligatoriska element ska de skriva de två tekniska värdena i samma ruta. Elementet som utförs först i kombinationen bör listas först.

* Dubbel: det tekniska värdet av kodnummer SYN1, ska tas från det valda obligatoriska elementen singel, t.ex. SYN1 / F57 = Tekniskt värde av +0.7

Tekniskt värde (T.V.) på bonus:

Den tävlande måste fylla i det tekniska värdet av de obligatoriska bonusar som anges i 'Code of Points', om de väljer att utföra en bonus på ett obligatoriskt element eller en kombination av obligatoriska element. Det är viktigt för den tävlande att fylla i det korrekta tekniska värdet som motsvarar den valda obligatoriska bonusen.

Den tävlandes signatur: Formuläret måste vara undertecknat eller så måste de(n) tävlandes namn skrivas i.

Coachens signatur: Om den tävlande har en IPSF-erkänd coach kan deras signatur läggas till. För en novis, pre-novis eller junior krävs att en förälder eller vårdnadshavare skriver på om den tävlande inte har en IPSF-erkänd coach. I det fall att två juniora tävlande ej har samma föräldrar och inte är företrädare av samma IPSF-coach, så måste förälder/vårdnadshavare för båda tävlande signera formuläret.

Vänligen vänd dig till IPSF register över godkända coacher för att fastställa om coachen är godkänd av IPSF:

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



FORMULÄR OBLIGATORISKA ELEMENT

Vänligen fyll i enligt programmets ordning. Vänligen använd svart text.

Tävlande: Förnamn Efternamn						Datum: 32 December 2032		
Land: Australien			Region: New South Wales			Förbund: APSF		
Division: Elit			Kategori: Junior Flicka			Domarens namn:		
Element Nr.	Element Kod. Nr.	Elementnamn	Bonuskod Obligatoriska element (om aktuellt)	Tekn. värde	Bonusvärde Obligatoriska element	Poäng (endast domaren)	Bonus Poäng (endast domaren)	Noteringar (endast domaren)
1	ADL1b	Dead Lift from Shoulder Mount Grip		0.5				
2	S78	Wenson Straddle		0.8				
3	ST23	Phoenix Spin 1		0.7				
4	F30	Hip Hold Split 2	CBS3	0.5	+1.0			
5	S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8				
6	F76 + F36 + F66	Dragon Tail Fang + Split Grip Leg Through Split 2 + Oversplit On Pole	CBS1	0.8 + 0.5 + 0.7	+0.5 +0.5			
7								
8								
9	SP25	Elbow Spin Attitude		0.5				
10	S62 + S58	Iron X + Butterfly Extended Twist One Hand	CBS2	0.7 + 0.7	+2.0			
11								
Formulär för obligatoriska element inte korrekt ifyllt								
Fel ordning på elementen								
TOTALA POÄNG								
Den tävlandes signatur: Förnamn Efternamn				Coachens signatur: Endast IPSF Coach eller förälder/vårdnadshavare (för tävlande under 18 års ålder)				



FORMULÄR OBLIGATORISKA ELEMENT

Vänligen fyll i enligt programmets ordning. Vänligen använd svart text.

Tävlande 1: Förnamn Efternamn						Datum: 32 December 2032		
Tävlande 2: Förnamn Efternamn								
Land: Australien			Region: New South Wales			Förbund: APSF		
Division: Elit			Kategori: Dubbel Senior (Kvinna/Man)			Domarens namn:		
Element. Nr.	Element. Kod. Nr.	Elementnamn	Bonuskod Obligatoriska element (om aktuellt)	Tekn. värde	Bonusvärde Obligatoriska element	Poäng (endast domaren)	Bonus Poäng (endast domaren)	Noteringar (endast domaren)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/ S62 + BLN22	Iron X + Russian Split Balance	CBD1	0.7 + 0.6	+1.0			
3								
4	BLN29	Superman Position 4		0.8				
5	SYN4	Upright Aerial Position	CBD3	0.5	+1.0			
6	FLY9 + FLY48	Inside Knee Hang 2 + Only Hands Holding Split	CBD2 + CBD1	0.7 + 0.8	+1.0 +1.0			
7								
8	FLY39	Allegra Split Hang	CBD2	0.7	+1.0			
9	SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7				
10	FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7				
11	PSE13	Hanging On Two Hands Support 2		0.8				
Formulär för obligatoriska element inte korrekt ifyllt								
Fel ordning på elementen								
TOTALA POÄNG								
De tävlandes signaturer: Förnamn Efternamn tävlande 1 Förnamn Efternamn tävlande 2				Coachens signatur: Endast IPSF Coach eller förälder/vårdnadshavare (för tävlande under 18 års ålder)				

Formulär för teknisk bonus

Instruktioner på hur man fyller i det tekniska bonus formuläret. Ett avdrag på -1 görs om man har fyllt i formuläret felaktigt. Observera: Formuläret ska skrivas i programmet Microsoft Word med svart text. Endast det officiella IPSF-obligatoriska formuläret får lämnas in. Ett avdrag på -1 kommer att göras för användning av felaktigt formulär.

Döpa formuläret:

Land_Tävlingsgren_Division_Kategori_Formulär Teknisk bonus_Förnamn_Efternamn exempel:

Sverige_Pole_sports_Amatör_Master50+Herr_Formulär Teknisk bonus_Sven Svensson

Tävlande(n):

Skriv den tävlandes både för- och efternamn, och namnen på båda tävlanden om det är ett dubbel-program. 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.

Vänligen använd följande länk för tillgång till lista över regioner i varje land:

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

Division:

Skriv divisionen som den tävlande ska tävla utifrån följande alternativ: Amatör, Professionell eller Elit. Vänligen se Regler och föreskrifter för hela uppdelningen.

Kategori:

Skriv in den kategori som den tävlande ska tävla i från följande alternativ: Pre-Novis, Novis Pojke, Novis Flicka, Junior Pojke, Junior Flicka, Novis Dubbel, Junior Dubbel, Ungdoms Dubbel, Senior 18+ Herr, Senior 30+ Herr, Senior 18+ Dam, Senior 30+ Dam, Master 40+ Herr, Master 40+ Dam, Master 50+ Herr, Master 50+ Dam, Master 60+ Herr, Master 60+ Dam, Dubbel Dam/Dam, Dubbel Herr/Herr, Dubbel Herr/Dam, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Datum:

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

Förbund:

Skriv 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.

Ordning:

Detta hänvisar till de tekniska bonusar som den tävlande väljer att utföra i sitt program.

Element nr 1 = första tekniska bonusen som ska utföras i programmet.

Element nr 2 = andra tekniska bonusen som ska utföras i programmet etc.

Bonuskod:

Den/ de tävlande måste fylla i bonuskoden som korrelerar med de tekniska bonusar som de vill utföra, enligt vad som anges i 'Code of points'. Det är viktigt att lista bonusen i rätt ordning som de kommer att utföras i deras program. Om en tävlande väljer att kombinera två eller fler tekniska bonusar, måste de skriva dem i samma ruta. Kombinationer med två (2) eller tre (3) tekniska bonusar kan skrivas i samma rad; långa sekvenser av tekniska bonusar kan skrivas över flera rader. Den tekniska bonusen som utförts först i kombinationen måste listas först. (Se exemplet poängformulär).

* Bonusen och deras koder finns i den tekniska bonusavdelningen under singulära bonusar.

Tekniskt värde:

Den tävlande måste fylla i det tekniska värdet av den tekniska bonusen enligt vad som anges i 'Code of Points'. Det är viktigt för den tävlande att fylla i det korrekta tekniska värdet motsvarande den tekniska bonusen de har valt. Om en tävlande väljer att kombinera två eller fler tekniska bonusar, ska de skriva de tekniska värdena i samma ruta. Den tekniska bonusen som utförts först i kombinationen, bör listas först.

* Bonusen och deras tekniska värden återfinns i den tekniska bonusavdelningen under singulära bonusar.

Den tävlandes signatur: Formuläret måste vara undertecknat eller så måste de(n) tävlandes namn skrivas i.

Coach signatur: Om den tävlande har en IPSF-erkänd tränare kan deras signatur läggas till. För en novis, pre-novis eller junior krävs att en förälder eller vårdnadshavare skriver på om den tävlande inte har en IPSF-erkänd tränare. I det fall att två juniora tävlande ej har samma föräldrar och inte är företrädare av samma IPSF coach, så måste förälder/vårdnadshavare för båda tävlande signera formuläret.

Vänligen vänd dig till IPSF register över godkända coacher för att fastställa om coachen är godkänd av IPSF:

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

EXEMPEL PÅ HUR MAN FYLLER I FORMULÄR FÖR TEKNISK BONUS SINGEL



FORMULÄR TEKNISK BONUS SINGEL

Vänligen fyll i enligt programmets ordning. Lägg till fler rader om nödvändigt. Vänligen använd svart text.

Tävlande: Förnamn Efternamn				Datum 32 December 2032
Land: Australien		Region: New South Wales		Förbund: APSF
Division: Elit		Kategori: Junior Flicka		Domarens namn:
Ordning	Bonus kod	Bonus TV	Poäng (endast domare)	Noteringar (endast domare)
1	JO	0.2		
2	SP/SP/ST	1.0		
3	JO + JO	0.2 + 0.2		
4	AC + AC (DC) + D + JO	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.2 + 0.2		
5	JO (DC)	0.2 + 0.5		
6	SP/SP/SP	1.0		
7	RG + RG	0.2 + 0.2		
8	RG (DC)	0.2 + 0.5		
9	CF	0.5		
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Bonus total Singel (Maximalt +15)			+	
Allmänna bonuspoäng (endast domare)				
0 = enkel, 0.5 = medel, 1.0 =svårt, 1.5 = mycket svårt, 2.0 = extremt svårt				
		Poäng (endast domare)	Noteringar (endast domare)	
Flexibilitets element	Max +2			
Styrkeelement	Max +2			
Snurrar	Max +2			
Pole-övergångar	Max +2			
Klättringar	Max +2			
Allmän bonus totalpoäng (maximalt +10)		+		
Formulär ifyllt felaktigt	-1	-		
TOTALT		Max 25		
Den tävlandes signatur: Förnamn Efternamn		Coachens signatur: Endast IPSF Coach eller förälder/ vårdnadshavare (för tävlande under 18 år)		



FORMULÄR TEKNISK BONUS DUBBEL

Vänligen fyll i enligt programmets ordning. Lägg till fler rader om nödvändigt. Vänligen använd svart text.

Tävlande 1: Förnamn Efternamn			Datum: 32 december 2032	
Tävlande 2: Förnamn Efternamn				
Land: Australien		Region: New South Wales		Förbund: APSF
Division: Elit		Kategori: Dubbel Senior (Dam/Herr)		Domarens namn:
Ordning	Bonuskod	Bonus TV	Poäng (endast domare)	Noteringar (endast domare)
1	AC/SYN + AC/SYN (DC/SYN)	0.5 + 0.5 + 0.5		
2	JO/SYN + JO/SYN	0.2 + 0.2		
3	FO	1.0		
4	SP/E/SYN	0.5		
5	JO/SYN + SP/SYN	0.2 + 0.5		
6	PCT	0.4		
7	DC/SYN	0.5		
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
Totala singulära bonuspoäng (Maximalt +10)			+	
Allmänna Bonuspoäng (endast domare)				
0 = enkel, 0.5 = medel, 1.0 =svårt, 1.5 = mycket svårt, 2.0 = extremt svårt				
		Poäng (endast domare)	Noteringar (endast domare)	
Synkroniserade parallella / hoplänkade element		Max +2		
Flygande partnerelement		Max +2		
Balanselement		Max +2		
Flexibilitetselement		Max +2		
Styrkeelement		Max +2		
Övergångar		Max +2		
Klättringar		Max +2		
Total bonus (Maximum +14)		+		
Båda partner fångar och flyger lika mycket i programmet		+1	+	
Formulär felaktigt ifyllt		-1	-	
TOTALT		Max 25		
De tävlandes signaturer: Förnamn Efternamn tävlande 1 Förnamn Efternamn tävlande 2		Coachens signatur: Endast IPSF Coach eller förälder/ vårdnadshavare (för tävlande under 18 år)		

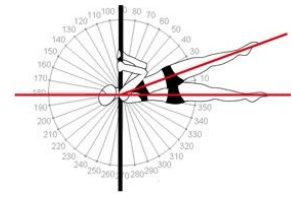
Ordlista:

20° (grader) tolerans

20° grader i tolerans är endast tillämplig om det anges i minimikraven. Elementen kommer fortfarande att vara giltiga om den utförda vinkeln / graden av kroppen varierar högst 20 ° till önskad vinkel / grad. T.ex. Om ett element med krav på 90 ° kroppsvinkel till stången utförs i en vinkel på 70 °, kommer detta fortfarande att vara giltigt under förutsättning att alla övriga minimikrav har uppfyllts.

* Observera: Master 50+ tilldelas en 20 ° tolerans på alla vinklar och splittar för obligatorisk styrka och flexibilitetselement, såvida inte en tolerans redan har tilldelats elementet.

** Observera: Master 60+ tilldelas en 20 ° tolerans på alla vinklar och splittar för obligatorisk styrka, snurrar och flexibilitetselement, såvida inte en tolerans redan har tilldelats elementet.



Aerial deadlift (ADL)

Ett aerial deadlift (luftburet lyft) definieras av kroppens startposition. Inga delar av kroppen får vara i kontakt med golvet. Kroppen ska hänga med avstånd från stången och benen parallellt med stången innan den lyfts in i aerial deadliftet. Stången får INTE användas för att hjälpa till med det luftburna lyftet och benen får inte användas för att skapa momentum eller en svängrörelse för att hjälpa till. Ett aerial deadlift måste sluta i ett helt inverterat läge. Detta element kan utföras på antingen den statiska eller den roterande stången samt kan utföras från en statisk position eller från en snurr. För dubbelpar måste detta vara ett synkroniserat lyft som utförs av båda parter samtidigt.

Aerial – (Position i luften)

Positionen refererar till den position där den tävlande endast har kontakt med stången och ingen kontakt med golvet. Vid ett dubbelelement kan parterna ha kontakt med varandra och stången, men ingen kontakt med golvet.

Bortvinklad

Kroppen är vinklad eller roterad bort från stången, men är inte helt fränvänd från stången (alltså inte hela 180° bort)

Balanserade partnerelement (dubbel BLN 1 - 37)

Balanserade partnerelement avser element där båda partners aktivt balanserar varandra. Båda partner måste vara på samma stång och ha kontakt med varandra.

Balanserade stöttande partnerelement (dubbel BLN 38 - 56)

Balanserade stöttande partnerelement avser element där en person balanserar i sin position medan denne använder den andra partnern för stöttning. Båda partner måste vara på samma stång och ha kontakt med varandra.

Början av musiken

Början av musiken definieras som den första tonen av musik som kommer. Tävlanen får använda ett pip eller ton som inte är den del av själva framförandet men som indikerar att programmet har börjat. Detta pip kan vara upp till tre sekunder före programmet startar.

Byte av kroppsposition

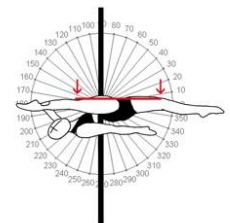
Ändra positioner avser att ändra kroppens hela position på stången t.ex. från upprätt till inverterat läge, byte av stång, byte av riktningar mot stången, byte av riktningar vertikalt och horisontellt. Ett byte av kontaktpunkter är också nödvändigt.

Kategorier

Dessa är åldersgrupperna enligt definitionen i Reglerna.

Korrekt vinkel i splittar/spagater

Vinkeln/graden av en delning mäts av de linjer som bildas av de inre låren i linje med höfterna till knäna.

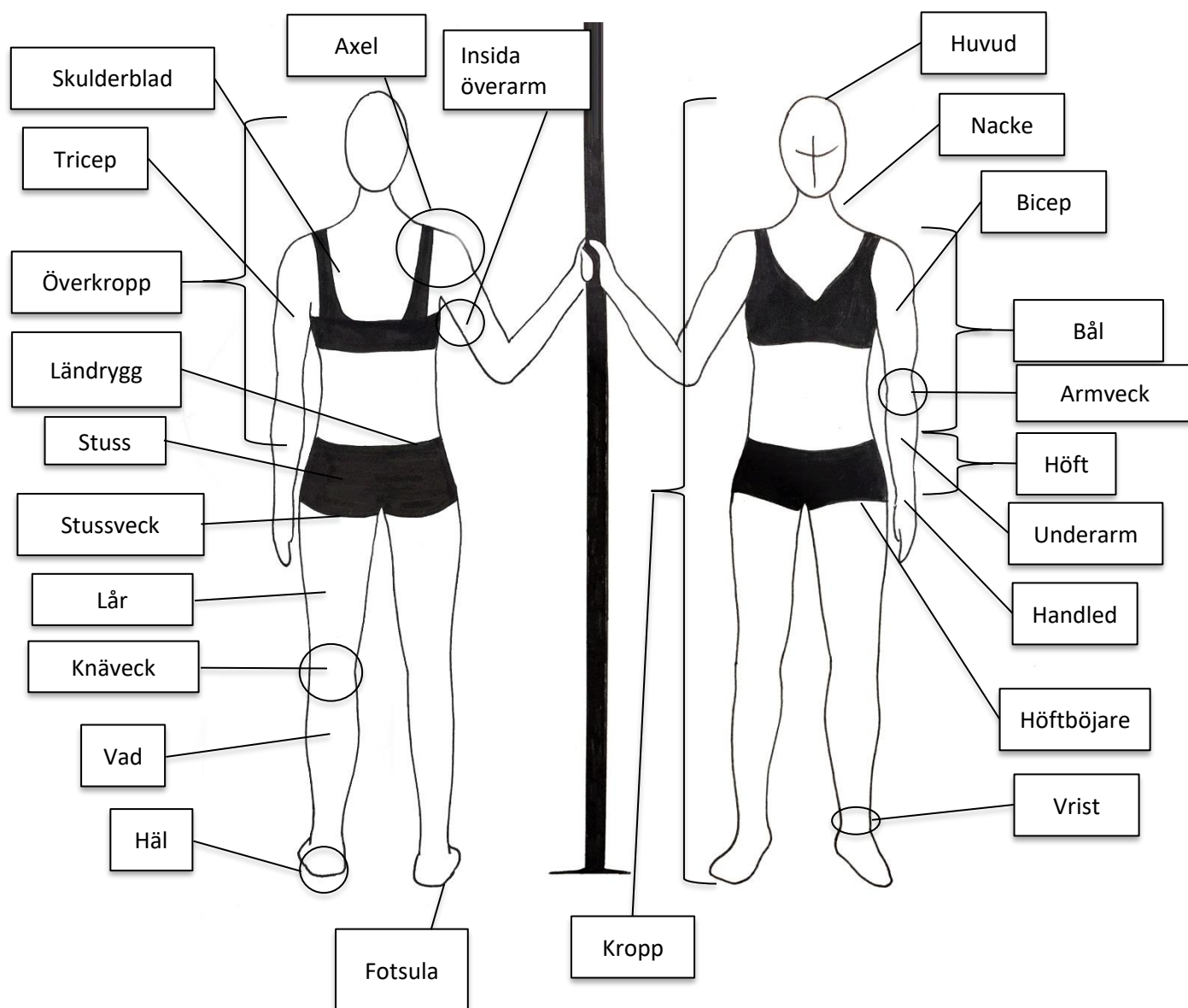


Deadlift (DL)

Ett deadlift definieras av kroppens startposition. Fötterna måste röra golvet innan de går in i deadliftet. Kroppen ska sträcka sig bort från stången innan den flyttas in i deadliftet. Stången ska INTE användas för att hjälpa till under deadliftet och benen ska inte användas för att skapa momentum eller svängrörelse. Ett deadlift måste sluta i ett helt inverterat läge. Ett deadlift kan utföras antingen på den statiska eller den roterande stången. För dubbel par måste det vara ett synkroniserat lyft som utförs av båda parter.

Beskrivning av kropp

Nedan finns en bild som anger kroppsdelarna så som de anges i minimikraven. Vänligen notera att detta endast är en referensguide och är inte avsedd att vara 100% anatomiskt korrekt.



Hand: från fingertopp till handled
Underarm: från handled till armbåge
Överarm: från armbåge till axel
Arm: från handled till axel

Kropp: från huvud till tår
Överkropp: från hjässa till höfter
Bål: från axlar till höfter

Fot: från tå till vrist
Nederdel av ben: från vrist till knä
Skenben: från vrist till knä, framsida av nederdel av ben
Vad: från vrist till knä, baksida av nederdel av ben
Lår: från knä till höftkam
Ben: från vrist till höftkam

	Helt utsträckt arm Utsträckt arm (med liten böj) Böjd arm		Helt utsträckt ben Utsträckt ben (med liten böj) Böjt ben
--	---	--	---

Direkt övergång

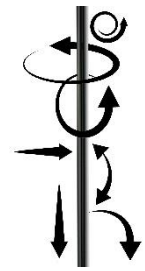
En direkt övergång är när den tävlande rör sig från ett element till ett annat med minimal tid och rörelser, och minimal kontakt med stången (eller partnern). Tävländaren bör inte stanna i några ytterligare element under den pågående övergången, och övergången ska vara kontinuerlig och utan avbrott eller pauser. Rörelsen måste vara sammanhängande.

Division

Det här är de avdelningar enligt de tävlande kan delta i på IPSF-godkända National Pole Sports Championships. Dessa är beroende av kompetensnivå och erfarenhet.

Dynamisk rörelse

En dynamisk rörelse (stång eller golvbaserad) är en snabb rörelse som har kraft och där kroppen är i kraftfull styrka av momentum – den tävlande kan inte stanna halvvägs. Den tävlande måste visa en hög kontrollnivå av centripetalkraft där minst en del av kroppen släpper ut från stången. När den tävlande slutar är rörelsen över, t.ex. droppar, akrobatiska fångar, hopp av, hjulningar, back flips etc.



Bortvänd position "facing away"

Avser en position när den tävlandes överkropp är bortvänd position från stången eller partnern i en 180-gradig vinkel och ryggen är vänd mot stången eller partnern.

Fixerad position

En fixerad position är när ett element hålls utan rörelse, skakning eller glidning av någon kroppsdel (till exempel handledsrotationer). Elementet måste vara helt fixerat för att kunna bedömas.

Golvarbete

Golvarbete är all rörelse som utförs på golvet utan kontakt med stången. Golvarbete är därför endast avsett för övergång från stång till stång, för presentation och uttryck av musiken och för återhämtning från föreställningar. Tid på golvet kan endast användas för danselement och grundläggande gymnastikelement och bör inte vara en gymnastikprestation.

Hängande partnerelement (dubbel FLY 1 - 57)

Detta inkluderar partnerlyft när en partner håller den andra som antingen berör eller inte berör stången. För att visa högsta svårighetsgrad (LOD) för domarna måste de tävlande utföra lyft som består av svåra styrke- eller flexibilitets element.

Full längd av kroppen

Kroppens fulla längd omfattar huvud, överkropp, ben och fötter.

Horisontellt läge

Den horisontella positionen är endast tillämplig om det anges i minimikraven. Elementen kommer att vara giltiga om den utförda vinkeln / graden av kroppen varierar högst 20 ° (grader) till parallellpositionen.

Hålla en position i två sekunder

Ett obligatoriskt element räknas från den tid som den tävlande befinner sig i den önskade positionen. Slutpositionen måste fixeras i två sekunder. Övergången in och ut ur det obligatoriska elementet räknas inte mot innehav av en position. Observera: detta är avsett för rättvis bedömning, vilket gör det möjligt för den tävlande att visa korrekt form, kroppsexemplar och styrka på obligatoriska element men inte avskräcka från rörelseflöde.

Ihoplänkad position (dubbel)

Ihoplänkad (interlocking) position hänvisar till den position där samma lem (åtminstone en arm eller ett ben) hos parterna är fastsatt runt stången och varandra. Partners måste vara i kontakt med stången och med varandra.

Inverterad (upp och ner vänd) position

Omvänd position hänvisar till läget där höfterna är högre än axlarna och axlarna är högre än eller i nivå med huvudet.

Layback (Luta sig tillbaka)

Är när endast de innerlårerna håller kvar i stången när man lutar sig tillbaka med ryggen mot stången. Överkroppen måste vara i ett lägre läge än benen och höfterna. Det är ingen handkontakt med stången.

Förmyndare

Förmyndare är en person som enligt lag har rätt (och motsvarande ansvar) att företräda en omyndig person i rättsliga sammanhang och för dess räkning fattar beslut om personen och dess ekonomiska och juridiska ärenden, vanligen en förälder som agerar som sina omyndiga barns förmyndare.

LOC

LOC refererar till programmets nivå av kreativitet. (Level of Creativity). En tävlande visar kreativitet genom att producera eller använda originella och innovativa idéer för att skapa sitt program. Ju högre kreativitet, desto fler poäng tilldelas för detta element.

(0 = Dålig, 0.5 = Liten, 1.0 = Bra, 1.5 = Mycket bra och 2.0 = Extrema)

Detta hänvisar till omfattningen eller mängden av de särskilda kriterierna som finns i en tävlandes program.

- 0 = Dålig, refererar till en nästan inte existerande mängd av programmet
- 0.5 = Liten, refererar till en liten mängd, mindre än hälften av programmet
- 1.0 = Bra, refererar till en rättvis mängd, ungefär hälften av programmet
- 1.5 = Mycket bra, refererar till en stor mängd, mer än hälften av programmet
- 2.0 = Avser nästan hela programmet

LOD

LOD hänvisar till svårighetsgraden för ett element. (Level of Difficulty) Ju högre svårighetsgrad, desto fler poäng delas ut för elementet.

LOD under övergripande bonusar (teknisk bonus)

(0 = Enkel, 0.5 = Måttlig, 1.0 = Svår, 1.5 = Mycket svår och 2.0 = Extremt svårt):

Detta hänvisar till den övergripande nivån av en viss typ av element genom en tävlandes rutin.

- 0 = Enkel, avser element med ett tekniskt värde av 0.1 – 0.2
- 0.5 = Måttlig, hänvisar till element med ett tekniskt värde på 0.3 – 0.4
- 1.0 = Svårt, avser element med ett tekniskt värde på 0.5 – 0.6
- 1.5 = Mycket svårt, avser element med ett tekniskt värde på 0.7 – 0.8.
- 2.0 = Extremt svårt, avser element med ett tekniskt värde på 0.9 – 1.0.

Majoritet

Detta hänvisar till huvudprocenten av en viss aspekt i en tävlandes program, t.ex. 70% eller mer.

Spegelbild

Detta hänvisar till partners i dubbel som utför ett identiskt element som en reflektion av varandra i en spegel. Detta kan också referera till partners som utför olika element, men är spegelbild (specifikt hänvisar till SYN1). Spegelbildning sker när båda partner i ett dubbelnummer framför identiska rörelser, som en reflektion av varandra med maximalt 20° tolerans. Det inkluderar rätvinklig spegelbild (t ex när benen kopplas runt stången), sammanhängande spegelbild (t ex när motsatta ben kopplas runt stången), eller parallell spegelbild (när båda partner utför samma element vända åt samma håll) – vänligen se bilder nedan.

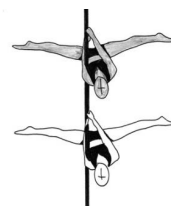
Ett urval av olika spegelbildspositioner:



Rätvinklig spegelbild



Sammanhängande spegelbild



Parallell spegelbild

Momentum i en snurr

Momentum avser hastigheten som uppnåtts vid en snurr. Bra fart i en snurr innebär att rotationen är i hög hastighet, vilket drar kroppen bort från stången. Brist på fart i en snurr betyder att rotationen är i låg hastighet och lämnar kroppen nära stången.

Momentum för dubblingar refererar till att det finns en konstant rotation utan att spinnet saktar ner för minst 720° för att det ska betraktas som momentum i en snurr.

Parallell kroppsposition

Parallell kroppsposition avser den imaginära linjen genom mitten av hela kroppen. Denna linje måste vara 90 graders vinkel mot stången eller mot golvet, beroende på kraven i det särskilda elementet.

Partnerstödda element (dubbel PSE 1 - 15)

Partnerstödda element avser element där en partner stöder den andra parten fullt ut genom att bära sin vikt. Den partner som får stöd är positionerad på den stödjande partnern eller hålls fast av tryck emot stången. Partnern som blir stödd kan inte vara i en aktivt balanserande position, ej heller greppa stången för stöd, om det inte står annat specificerat.

Stångbaserade golvpartner-element (dubbel FLR 1 - 22)

Detta inkluderar partnerelement på golvet där endera eller båda parter är i kontakt med golvet och varandra. Minst en partner måste vara i kontakt med stången.

Dålig presentation av element

Detta avser element som utförs med dålig positionering eller dålig vinkel mot domarna så att elementet inte kan ses fullständigt. Detta hänvisar också till presenterade element som visar en ogynnsam del av kroppen.

Snurr

Snurrens slutliga position på en statisk stång måste fixeras i en full 360 ° rotation. Snurrens slutliga läge på den roterande stången måste fixeras i en full 720 ° rotation. Övergången in och ut från den obligatoriska snurren räknas inte i förhållande till den önskade minsta rotationen. Snurrar kan utföras medurs eller moturs. Det är också viktigt att notera att för snurrkombinationer i den tekniska bonussektionen måste de fyllas i korrekt för att utdelas.

Startposition från golvet

Startposition från golvet hänvisar till läget där minst en fot eller en hand ligger på golvet, och den tävlande övergår till ett element med en direkt och kontinuerlig övergång utan att stanna. Den tävlande ska inte ha kontakt med stången före övergången.

Synkronisering / synkroniserat (dubbel)

Synkronisering / synkroniserat avser synkronisering av övergripande prestanda. Detta inkluderar på och utanför stången, runt stången och scenområdet, liksom hur väl parterna arbetar tillsammans under hela programmet. Synkronisering hänvisar också till nivån av utförandet för partnertricks eller kombinationer. Detta kan antingen vara både tävlande på en stång eller på två separata stänger som utför en spegelbild av tricket eller kombinationen. För att visa högsta LOD för domarna måste de tävlande vara synkroniserade/samspelade i utförandet och rörelsens räckvidd.

Synkroniserade balanserande partnerelement (dubbel SYN 8–11)

Synkroniserade balanseringselement hänvisar till element som inte kan utföras utan båda parter, där båda parter är i samma synkroniserade position, och spegelvända.

Synkroniserade hopplänkade element (dubbel SYN 2–7)

Synkroniserade hopplänkade element hänvisar till båda parter som förbinder varandra även om kontakt genom att haka / sammanfoga för att bilda en synkroniserad position på stången. Minst en del av kroppen måste vara hopplänkade, och de tävlande måste utföra spegelbildselement. Se definition under synkronisering.

Synkroniserade parallella element (dubbel SYN 1)

Detta element måste väljas från flexibilitets- eller styrelementen i singelsektionen. Ett synkroniserat parallellt element hänvisar till båda parter som utför i antingen samma riktning, motsatt riktning eller som en spegelbild på stången. Båda alternativen måste utföras i samma vinkel mot stången. Detta kan antingen vara både tävlande på en stång eller på två separata stänger. Se definition under synkronisering.

Kast till stång (dubbel)

Båda parterna måste börja på golvet. Den som fångar måste kasta sin partner på stången med kraft. Det måste vara ett ögonblick då en partner inte kommer i kontakt med golvet, partnern eller stången innan den landar på stången. Ett kast ska ha momentum från både den kastande som den kastade partnern, det ska inte vara ett assisterat hopp.

Övergång

En övergång är en länkande rörelse mellan snurr, golvarbete, scenarbete, inverteringar och lyft. En direkt övergång är en som går direkt från ett element till ett annat. Det kräver en smidig övergång utan onödiga rörelser.

Upprätt position

Upprätt position avser en position där höfterna är lägre än axlarna, och överdelen av kroppen är inte horisontell.

För mer information eller förtydligande av punkter i detta dokument, vänligen kontakta

aerialsports@polesports.org.

Nationella/Regionala Mästerskap

Pole Sport

Regler och föreskrifter



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Oktober 2021

Detta är ett öppet arbetsdokument som kan förändras utefter IPSF:s eget gottfinnande.

Definitioner

Den **tävlande** hänvisar till den person som är inbjuden att delta i tävlingen.

Kategori avser åldersgrupper och kön i varje division.

Tävling avser alla IPSF-godkända tävlingar.

Tävlingsgren avser den specifika gren som den tävlande deltar i. Till exempel Aerial Pole Sports, Pole Sports, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop och Aerial Hoop Sports är alla olika grenar.

Division avser svårighetsgrad inom tävlingen.

Dokument avser hela det här dokumentet.

IPSF avser International Pole Sports Federation.

Arrangör avser arrangören av en IPSF-godkänd tävling.

Program avser den tävlandes program från start till slut och inkluderar snurrar, övergångar, inverteringar, grepp, poser, tricks, lyft, akrobatik, gymnastik, glidbanor, klättringar, fångar, dropp, splittar, spagater och golvarbete.

WPAC hänvisar till World Pole och Aerial Championships, som täcker alla discipliner.

WPSC avser World Pole Sports Championships (Världsmästerskapen)

Behörighet

1. DIVISION

- Amatör
- Professionell
- Elit

1.1 Amatör

Den tävlande som har grundläggande erfarenhet och som bara kan välja element med lägsta tekniska värden, kan ansöka om att delta i amatördivisionen. Ingen sökande får gå in i amatöravdelningen om de har:

- Tävlats i en professionell eller Elit-division under de senaste åren i en nationell IPSF Pole sports-tävling och / eller.
- Placerats två gånger på de en av de topp 3-platserna i en amatörindelning i en nationell IPSF Pole Sports-tävling de senaste åren och/eller.
- Har eller är instruktör / lärare / tränare i Pole sport / Pole dans / Pole fitness och / eller
- Har fått ekonomisk ersättning för uppträdande eller kampanjer inom pole.

1.2 Professionell

Tävlande som har en bra erfarenhet och som kan välja element med högre tekniskt värde kan ansöka om att tävla i Professionell-divisionen om de är:

- Elever av mellan / avancerade klasser och / eller
- Är eller har varit instruktörer / lärare / tränare och / eller
- Tävlande som har tävlat i en professionell division av en nationell IPSF Pole Sports-tävling under några av de senaste åren och / eller
- Tävlande som har placerat sig två gånger på någon av de 3 bästa platserna i en amatörindelning under de senaste åren av en nationell IPSF Pole Sports-tävling och / eller
- Har fått ekonomisk ersättning för uppträdande eller kampanjer inom pole

Inga sökande får komma in i Professionell Division som har:

- Tävlats i Elit-divisionen under de senaste åren i en nationell IPSF Pole Sports-tävling och / eller
- Placerat sig två gånger på de topp 3-platserna i en professionell division i tidigare nationella IPSF Pole Sports-tävlingar

* Observera: Professionella tävlande, som placerar sig i topp 3, kan tävla i samma division för ett andra år.

Elit-divisionen är för tävlande som kan välja element med högsta tekniska värde och som strävar efter att tävla mot andra tävlande och bli en del av sitt landslag för att representera sitt land. Elitidrottare är vanligtvis:

- Studerande i avancerade klasser och / eller
- Instruktorer / lärare / tränare, både tidigare och nuvarande och / eller
- Tävlande som har tävlat i en Elit-division i tidigare nationella IPSF Pole sports-tävlingar och / eller
- Tävlande som har placerat sig två gånger på de 3 bästa platserna i en professionell division de senaste åren av en nationell IPSF Pole sports-tävling.

Alla öppna tävlingar kommer att erbjuda Elit-divisionen i alla kategorier. Professionella och amatörkategorier kan vara tillgängliga för tävlande som tävlar i öppna tävlingar om tävlingsarrangören så tillåter.

2. KATEGORIER

Var och en av följande elitkategorier måste finnas tillgängliga på nationell nivå för WPSC-kvalifikation.

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| • Senior 18+ Dam | • Junior pojke |
| • Senior 18+ Herr | • Novis flicka* |
| • Senior 30+ Dam | • Novis pojke* |
| • Senior 30+ Herr | • Pre-novis * |
| • Master 40+ Dam | • Novis dubbel |
| • Master 40+ Herr | • Junior dubbel |
| • Master 50+ Dam | • Ungdom dubbel ** |
| • Master 50+ Herr | • Senior dubbel (Herr / Herr) *** |
| • Master 60+ Dam | • Senior dubbel (Dam / Herr) *** |
| • Master 60+ Herr | • Senior dubbel (Dam/ Dam) *** |
| • Junior flicka | • Para Pole **** |

**Pre novis & Novis kategorier: den tävlande är i åldrarna 6 - 9 år måste tävla på amatörnivå som pre-novis. De tävlande i åldern 10–14 år kan tävla på amatör- eller elitnivå som novis. En 9-årig tävlande kan bara tävla i Novis Elit-nivå i regionala och nationella tävlingar om de blir 10 år gamla på WPSC: s första dag.*

*** Ungdoms dubbel är en blandad åldersgrupp för tävlande i åldrarna 10–17 år - det vill säga en junior och en nybörjare. Dessa idrottare följer kraven på novis dubbel.*

**** Senior dubbel är för tävlande som uppnått 18+ på WPSC: s första dag.*

***** Se tillägg 3 för alla regler och krav som gäller för Para Pole-tävlande.*

3. ÅLDER

Åldersberättigande för varje kategori bestäms av tävlandes ålder vid utgången av tävlingsåret, den första dagen på World Pole Sports Championship.

- Pre-Novis - Ålder 6–9 på WPSC: s första dag
- Novis - Ålder 10–14 på WPSC: s första dag
- Junior - Ålder 15–17 på WPSC: s första dag
- Senior 18+ - Ålder 18–29 på WPSC: s första dag
- Senior 30+ - Ålder 30–39 på WPSC: s första dag
- Master 40+ - Ålder 40–49 på WPSC: s första dag
- Master 50+ - Ålder 50–59 på WPSC: s första dag
- Master 60+ - Ålder 60+ på WPSC:s första dag
- Dubbel - Novis, Junior och Senior regler gäller. För blandade åldrade grupper gäller den minsta åldern för elitutövare.

** Exempel: En junior tävlande kommer att vara 17 år för regionala och nationella tävlingar i sitt land men blir 18 år vid WPSC: s första dag - denna tävlande måste tävla i kategorin Senior Herr / Dam för både de regionala och nationella tävlingarna (oavsett om de vill tävla i WPSC eller ej). En junior tävlande som tävlar som en elit kan tävla på professionell nivå när de fyller 18 om de väljer att göra det i 1 år.*

**** Vänligen notera:** tävlande som tävlar i fel ålderskategori kan komma att bli diskvalificerade

4. UTTAGNING AV TÄVLANDE

- 4.1. Alla sökande av nationella tävlingar måste ha medborgarskap eller bosättning i det land de tävlar i utom när de tävlar i s k öppna mästerskap.
- 4.2. Tidsfrister måste följas strikt. Om en tävlande lämnar in sin ansökan för sent, får de inte tävla. Alla tävlande får avdrag om de skickar in sina formulär och musik sent.
- 4.3. Den tävlandes deltagande sker genom direkt kvalifikation, semifinal eller regionala tävlingar. Urvalsprocessen specificeras av arrangören av den nationella tävlingen.
- 4.4. De tävlande måste vara i rätt åldersgrupp.
- 4.5. Den tävlandes startposition bestäms av en slumpmässig dragning. Detta kommer att spelas in av tävlingsarrangören. När det gäller en tävlande som deltar i flera kategorier (t.ex. Senior dubbel och Senior 18+ kvinna), förbehåller tävlingsarrangören sig rätten att placera den tävlande (dvs inte randomisera sin position i löpande ordning) för att ta hänsyn till detta.
- 4.6. Den tävlande får bara starta om sitt program i följande fall:
 - Ett tekniskt fel med musiken.
 - Ett hälso- och säkerhetsfel, t.ex. ett problem med osäker utrustning som en stång eller rengöringsvätska på golvet. Detta inkluderar inte hala stänger, eftersom detta är subjektivt för varje tävlande.
 - Efter huvuddomarens bedömning.

** Observera: Om en tävlande väljer att fortsätta sitt program oavsett det tekniska felet (till exempel musik), kommer de inte att få starta om sitt program.*

- 4.7. Vinnare är den tävlande med högsta poängen i sin kategori. Om två idrottare har samma slutpoäng, kommer den tävlande med de högsta tekniska avdragspoängen att förklaras vinnaren. Om två tävlande har samma slutliga totala tekniska avdrags poäng, kommer den tävlande med högsta poäng i teknisk bonus att bli vinnare.
- 4.8. Titeln på Nationell Pole Sports Mästare 20XX eller Öppna Pole Sports Mästare 20XX (om tillämpligt) i alla kategorier kommer att vara en livstidstitel, om inte en sanktion har lagts på den tävlande.
- 4.9. Tävlande som placerar sig på första (1: a) plats i elitkategorin på en IPSF godkänd nationell tävling kommer automatiskt kvalificera sig till WPSC (World Pole Sports Championship, Världsmästerskapen i Pole Sport). Tävlande som placerar sig på andra (2: a) plats kommer också att kvalificera sig till WPSC, om de har uppnått den lägsta poäng för årets tävlingar. Den lägsta poängen bestäms av IPSF varje år. Den lägsta poängen för nuvarande tävlingssäsong som krävs för att kvalificera sig till WPSC är 25 poäng för alla kategorier utom Senior Herr, Senior Dam och alla i Senior Dubbel. För dessa tre kategorier är lägsta poängen 30 poäng. Tävlande som placerar sig på tredje (3:e) och fjärde (4:e) plats kan bli accepterade som reserver om den tävlande på första (1: a) och/eller andra (2: a) plats inte kan tävla vid WPSC. Minimipoängkraven kan komma att förändras av IPSF när som helst efter deras eget gottfinnande. Tävlanden kommer att informeras i god tid innan av tävlingsarrangören om detta blir fallet.
- 4.10. Tävlande från länder som inte har en egen nationell tävling får tävla vid en öppen tävling för att kvalificera sig till WPSC. De två tävlande som uppnår högst poäng för deras land kommer att kvalificera sig till WPSC. Vilka tävlande som kvalificerar sig vid de öppna tävlingarna kommer att beslutas efter den sista öppna tävlingen för tävlingssäsongen.

Ansökningsprocess

5. ANSÖKAN

Underlåtenhet att följa följande kan leda till diskvalificering från tävlingen. (Se även straffrättsliga påföljder i 'Code of Points').

5.1. Alla kvalificerade tävlande måste:

- Ladda ner ett ansökningsformulär från organisatörens hemsida och fyll i, skriv och skicka ansökningsformulär till arrangörens e-postadress senast tidsfristen. Om det inte finns tillgängligt på webbplatsen, vänligen kontakta arrangören för ett ansökningsformulär. Detta gäller också för den tävlande som ska tävla i en s k Öppen tävling, "Open".
- Betala ansökningsavgiften, som inte återbetalas. Ansökningsavgifter och betalningsuppgifter finns på ansökningsformuläret.
- Skicka in din musik i mp3-format till den e-postadress som finns på ansökningsformuläret, inom den angivna tidsfristen (Se straffansvar i 'Code of Points').
- Skicka in ditt obligatoriska elementformulär senast den tidsfrist som anges av arrangören. (Se straffrättsliga påföljder i 'Code of Points'). Tävländare kan ändra sina obligatoriska formulär mellan kvalificering och finalen. De nya formulären måste lämnas in inom en timme efter det att förberedelserna avslutats eller vid en tidpunkt som anges av tävlingsorganisatören.

**Observera: Om formulär ändras mellan förberedelser och finaler, kommer handskrivna formulär inte accepteras såvida inte arrangören anger det. Signaturer kan skrivas.*

- Ge information om sitt legala kön. En kopia på födelseintyg måste lämnas in på begäran.
- Om tävlande önskar att deras formulär ska kontrolleras av huvuddomaren för noggrannhet, kommer en extra kostnad att debiteras. Datum för inlämning av formulär för kontroll kommer alltid att vara två (2) veckor före sista inlämning av formulär för tävlingen. Vänligen använd de officiella kanalerna såsom kommunicerat.

5.2. Alla ansökningar måste fyllas i på värdlandets landsspråk (eller det språk som bestäms av tävlingsorganisatören). Alla ansökningar om öppna tävlingar bör fyllas i på engelska.

5.3. Alla tävlande bör vara lämpliga, hälsosamma och i fråga om kvinnliga tävlande, inte medvetet gravid. På begäran kan en tävlande vara skyldig att framställa dokumentation från en läkare som bekräftar på god hälso- och fitnessnivå. All information behandlas konfidentiellt.

5.4. Alla tävlande som vill använda grepphandskar måste lämna in ett intyg från sin läkare skriftligen utfärdat under pågående tävlingssäsong som bekräftar att den tävlande lider av hyperhidros (svettiga händer) eller liknande.

5.5. Alla tävlande måste avslöja om de tidigare har diskvalificerats från någon IPSF-tävling.

5.6. Tävländare får bara tävla i en nationell tävling om de har medborgarskap och / eller bosättning i det landet. Vid dubbelt medborgarskap kan tävlande endast representera ett land i WSPC. Tävländare som vill ändra sitt representationsland måste tillåta ett år att passera före övergången. Dubbel tävlande kan bara representera ett land, och båda tävlande är skyldiga att tillhandahålla bevis på bosättning. Det är också viktigt att notera att om en av dubbel-tävlanden tävlat för ett visst land under det aktuella året för tävlingen (eller året innan), måste båda tävlande tävla under det landets flagg. Tävlanden får tävla endast i en nationell tävling per tävlingssäsong.

5.7. Sökande under 18 år får endast ansöka om deltagande i tävlingen genom skriftlig tillåtelse undertecknad av en förälder eller av en förmyndare. Dokumentation måste lämnas på begäran.

5.8. Ansökningarna kommer inte att behandlas om de inte uppfyller alla ovanstående krav inom de angivna tidsfristerna.

6. MUSIKVAL

6.1. Den tävlande gör ett personligt val av musik; detta kan vara en blandning av musik och artister.

6.2. Musiken måste endast vara instrumental. Text / ord i något språk eller dialekt är inte tillåtet, och ingen religiös konnotation är tillåten. Vokaler får endast tillåtas om de används som ett instrumentalt ackompanjement och inga ord sjungs.

6.3. Samma musik kan användas för både semifinal och finaler.

6.4. Musik måste lämnas in enligt de angivna tidsfristerna eller så tillkommer ett straff. Om musik inte har tagits emot 48 timmar före tävlingens start kommer den tävlande att diskvalificeras.

6.5. Musik måste skickas till tävlingsarrangören i MP3-format eller det format som tävlingsarrangören anger inom den angivna tidsfristen och måste namnges med idrottarens namn och kategori.

- 6.6. En kopia i CD- eller USB-stickformat måste märkas tydligt med den tävlandes namn och kategori och skickas vid registreringstidpunkten. Underlåtenhet att göra det kan leda till att den tävlande inte tävlar.

7. FORMULÄR

- 7.1. Den tävlande måste följa följande regler:
- Den tävlande måste fylla i både det formuläret för obligatoriska element och formuläret för teknisk bonus inom de angivna tidsfristerna.
 - Formulären måste fyllas i med svart skrivs på datorn; handskrivna kopior accepteras inte om inte annat anges av tävlingsarrangören.
 - Den tävlande måste underteckna varje blankett; om man har en IPSF tränare kan också lägga till sin signatur.
 - Ett straff på -1 per formulär kommer att ges för varje dag formulären är sena, upp till högst -5 poäng per formulär, varefter den tävlande diskvalificeras.
 - Formulär måste fyllas i med svart bläck och måste skrivas i Microsoft Word-dokument - något annat format kommer att ge poängavdrag. Signaturer läggs till elektroniskt (eller kan skrivas in).
 - Formulär måste skickas till tävlingsarrangören inom de angivna tidsfristerna.

Registreringsprocess

8. REGISTRERING FÖR TÄVLANDE

En tävlande som inte kommer till registreringen utan legitim anledning kommer att uteslutas från alla IPSF-godkända tävlingar i världen under en period av ett år. Namn på uteslagna tävlande kommer att publiceras på www.polesports.org. Tävlande får endast avbryta deltagandet utan att straffas senast 21 arbetsdagar före tävlingen. Undantag görs av medicinska skäl och nödsituationer, i vilket fall medicinsk dokumentation och bevis på resebiljett måste lämnas till arrangören för bekräftelse minst en dag före tävlingen. Tävlande som inte presenterar sig på registreringsdagen på grund av en nödsituation kommer att ha högst sju dagar efter det att tävlingen avslutats för att ge nödvändig dokumentation. Inga undantag kommer att göras. *Se även: IPSF No Show Policy (bifogad nedan).*

- 8.1. Alla tävlande måste ankomma för registrering den tiden som arrangören angivit om det inte har lämnats in ett skriftligt skäl till förbundet.
- 8.2. I de fall där det land där en idrottsmans ursprung använder både pass och identitetskort, bör båda dokumenten presenteras
- 8.3. Alla idrottare, inklusive dubblar, måste tillhandahålla bevis på medborgarskap, uppehållstillstånd eller visum för det land de konkurrerar om (eller representerar vid ett öppet mästerskap). Bevis måste vara i landets accepterade form, t.ex. grönt kort, pass, ID-kort, resehandlingar etc.
- 8.4. Alla tävlande måste underteckna en bekräftelse på följande vid registrering:
- Regler och föreskrifter har lästs och godkänts.
 - IPSF Etiska Etikett var läst, accepterat och idrottsmannen 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 polesporter runt om i världen av IPSF och / eller nationella federationer 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 i antidopingprovning enligt WADA-koden.
 - Att delta på Nationella eller Öppna mästerskap sker 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 bära sin klubb / regionala klädsel hela tiden utom under deras program.
 - Att vara närvarande vid medaljceremonin om inte en medicinsk nödsituation har uppstått som förhindrar närvaro.
- 8.5. Tävlande som orsakar störningar i tävlingen kan diskvalificeras i enlighet med de publicerade IPSF:s regler och föreskrifter.
- 8.6. Tävlande som inte anländer på registreringsdagen kommer att få en -1 i poängavdrag.
- 8.7. Observera att alla IPSF-tävlingsplatser är rökfria arenor - rökning kommer inte att tillåtas i en 100 m radie av arenan.

Tävlande

Dessa regler gäller alla IPSF-tävlingar.

9. PROGRAMTID

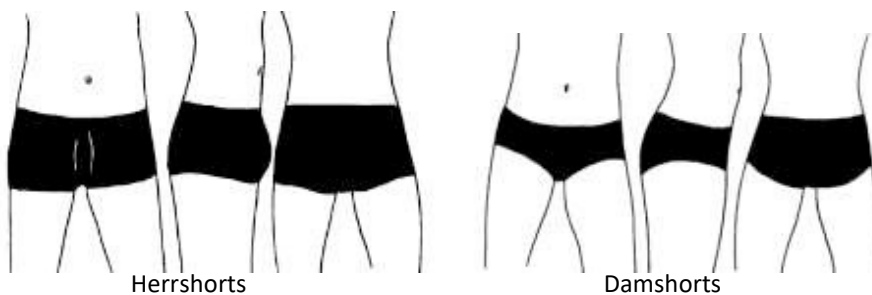
Den tävlande måste följa följande regler:

- 9.1 I Senior/ Dubbel/ Master/ Junior-kategorier ska programmen vara minst tre minuter och femtio sekunder (3,50) och högst fyra (4) minuter.
- 9.2 I Pre-Novis, Novis, Novis Dubbel och Dubbel Ungdomskategorierna ska programmen vara minst tre minuter och tjugo sekunder (3.20) och högst tre minuter och trettio sekunder (3.30).
- 9.3 Den första tonen av musik indikerar starten av programmet.
- 9.4 Den sista tonen av musik indikerar slutet av programmet. Den sista tonen får inte överstiga den tilldelade tiden i den angivna kategorin.
- 9.5 Misslyckas man att uppfylla minsta eller överstiga maxalkravskraven kommer att straffas med ett -3 / -5-avdrag beroende på svårighetsgraden.

10. TÄVLINGSDRÄKT

Tävlingsdräkt måste vara lämpliga för Pole sport. De måste helt täcka bäckenet och stussens område för alla tävlande och bröstområdet för kvinnliga tävlande. Tävlände kommer att straffas med poängavdrag om de inte följer följande kostymkrav:

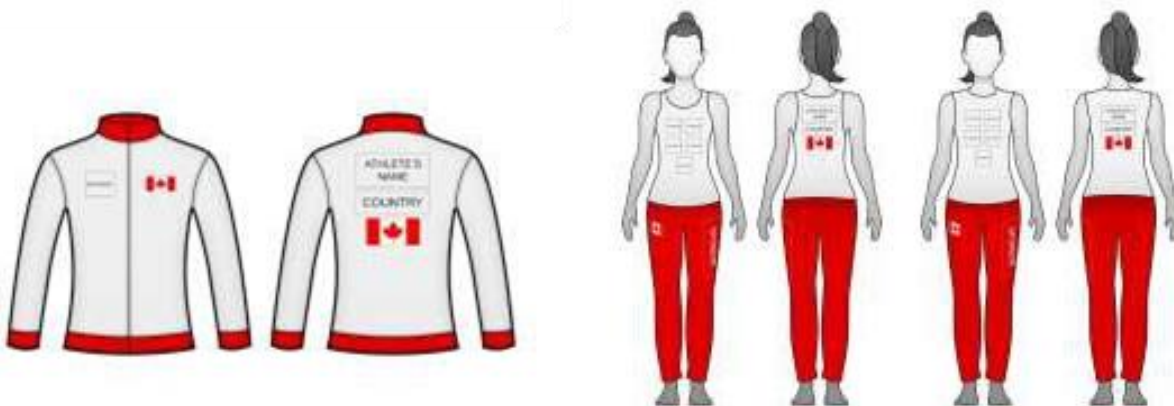
- 10.1. Kostymen måste vara av sportlig karaktär.
- 10.2. Kostymen måste vara nära huden för att kroppens rörelse ska kunna ses av domaren och bedömas korrekt.
- 10.3. En tvådelad eller en dräkt är tillåten för alla tävlande; en en-delad nederdel är tillåten endast för män.
- 10.4. Toppen måste täcka bröstområdet helt för kvinnor och ska inte visa extra eller onödig urringning. Den ska inte heller vara mindre än en "crop top" med axelbandsstorlek (definierat som den del av kostymen som fäster framsidan med baksidan av kostymen, normalt över axeln) som minst 10 millimeter bred. "halter style"-toppar är också tillåtna. Halslinjen ska inte vara lägre än 80 millimeter från nyckelbenets lägsta punkt. Notera att knytbara toppar (korsettliknande) inte är tillåtna.
- 10.5. Män kan ha på sig en väst, topp, dräkt eller vara nakna på överkroppen.
- 10.6. Skärningen på underdelen får inte vara högre än höftvikten framför (där låret och höften möts) och måste täcka bäckenbenen helt. De måste helt täcka stussens område. Det får inte finnas några utklipp - dvs delar av tyg som saknas på underdelen.
- 10.7. Shorts bör inte vara mindre än sport shorts, dräkt eller sport knickers som är lämplig klädsel för Pole sport. Shorts måste täcka hela stussen (det vill säga måste täcka det vik som bildas där stussen och låret möts).



- 10.8. Långa shorts eller leggings får användas, förutsatt att de är tunna och tyget inte ger extra grepp.
- 10.9. En kjol tillåts för kvinnor om den inte faller under 3 cm under bäckenet för att inte avskräcka den tävlande från att ha ett grepp på stängan. Kjolen måste sitta på höften och får inte skjuta utåt. Balett tutus och tutu som kjolar med nät är inte tillåtna.
- 10.10. Kläder som används för att ge extra grepp på kroppen, händer eller fötter är förbjudna såvida inte medicinsk dokumentation tillhandahålls.
- 10.11. Alla dekorationer måste sättas på kostymen (ej avtagbar) och inga extra tillbehör och / eller rekvisita är tillåtna. Eventuella tillbehör som kan äventyra säkerheten och / eller distrahera den tävlandes prestanda är inte tillåtna. Detta inkluderar piercingar, lösa hårstycken, örhängen, armband, halsband och alla andra smycken. Inga nacktillbehör eller handledsband är tillåtna. Tygbitar som är fastsatta på kostymen får inte hänga lägre än 3 cm nedanför bäckenområdet.

- 10.12. Medicinsk tejpning får inte användas förutom medicinsk tejp i hudfärg. Eventuellt måste tejpningen godkännas med medicinsk dokumentation.
- 10.13. Skor: Tävlade kan utföra programmet antingen barfota eller med hudfärgade gymnastik / dansskor. Klackar, balettskor / tofflor och / eller sandal-liknande skor är inte tillåtna.
- 10.14. Kostymer ska inte innehålla:
- Underkläder.
 - Klädesplagg som ger illusion av underkläder är förbjudna.
 - Naken- eller hudfärgat tyg kan inte ha samma färg som den tävlandes faktiska hudton.
 - Implicerad nakenhet är förbjuden (det här ingår nät-tyg).
 - Spets och tyger i masknät är tillåtna om det inte är i syfte att framställa nakenhet eller ge intrycket av att vara underkläder.
 - Badkläder eller bikinis.
 - Transparenta kläder som inte täcker bröstet, bäckenet och/eller stussen.
 - Läder, latex, PVC eller gummi.
 - Smycken och piercingar av alla slag; Små örhängen och en liten öronpropp är tillåtna.
 - Allt som stör prestanda eller kan betraktas som en hälso- och säkerhetsfråga.
 - Ansiktsfärg på hela ansiktet.
 - Kroppsfärg eller olja på någon del av kroppen. (Smink och utsmyckning kan bara bäras i ansiktet.)
 - Rekvisita som hattar och stavar och allt som inte anses vara knuten till dräkten.
 - Huvor kan inte fästas på kostymer.
- 10.15. Ytterligare krav:
- Kostymer för alla kan omfatta paljetter och diamanter; tofsar, tofsliknande bihang eller fransar måste hållas till ett minimum, får inte vara längre än 3 cm och får endast täcka materialet i dräkten.
 - Dekorationer för ungdomskategori (pre-novis, novis och junior) borde vara ålder och kostym lämpliga.
- 10.16. Det är uttryckligen förbjudet att bära något annat än sportkläder. Kostymer eller någon del därav får inte avsiktligt tas bort. Underlåtenhet att följa dessa regler kan leda till diskvalificering.
- 10.17. Kostymer måste vara fria från sponsorlogotyper eller bokstäver / text.
- 10.18. Alla tävlande och deras IPSF-registrerade coacher måste ha tävlingsoverall enligt följande krav:
- Tävlingsoverall måste vara avsett för sport och måste inkludera: matchande byxor (det är inte tillåtet att bära leggings), t-shirt / tank och jacka. Luvtröjor / luv-toppar är inte tillåtna.
 - Under heta väderförhållanden är det acceptabelt att bära t-shirt eller linne i stället för jackan förutom under medaljceremonin.
 - Nationella tävlingsoveraller för användning under WPSC måste följa de regler som anges i Regler och föreskrifter för WPSC enligt Tillägg 2.
 - Gymnastikskor måste bäras med tävlingsoverallen. Det är även tillåtet att gå barfota. Inga andra skor är tillåtna.
 - Medlemmar som representerar samma lag måste alla ha samma tävlingsoverall. Om tävlande inte representerar ett specifikt lag / klubb / skola / studio / region, kommer den tävlande att behöva köpa en förbunds-tävlingsoverall (detta är inte detsamma som en Nationell overall).
 - Lag / klubb / skola / studio / region logotyper ska bäras på tävlingsoverallen, antingen på framsidan eller baksidan. Logotypens storlek får inte vara mer 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 tävlingsoverallen endast ha fyra 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 studios logotyp.
 - Den tävlandes namn är tillåtet att ha på tävlingsoverallen och t-shirt eller linne; bokstäverna ska inte vara högre än 10 cm.
 - Andra logotyper, bilder och skrivning får inte visas på kläderna.

- Tävlade som tävlar i Open-tävlingarna måste bära sin nationella tävlingsoverall. Alla Open-tävlande som representerar samma land måste samordna och bära samma tävlingsoverall. Kontakta IPSF om du behöver hjälp med att samordna detta.
- Endast tävlade och IPSF-erkända tränare får använda den officiella tävlingsoverallen.
- Handväskor eller väskor över huvud taget är otillåtet i 'Kiss and cry'-hörnan under medaljceremonin.



11. HÅR OCH MAKEUP

** Observera: Underlåtenhet att följa följande regler leder det till avdrag.*

- 11.1. Håret ska dras tillbaka och uppåt från ansikte och nacke, så att fulla ansiktsdrag, ansiktsuttryck och nackjustering är tydligt synliga för domarna. Det bör inte finnas behov av att torka bort håret från ansiktet eller nacken med risk att det distraherar.
- 11.2. Smink för ungdomskategorin ska endast användas för att markera naturliga egenskaper och bör därför endast appliceras lätt. Det enda undantaget från denna regel är om rutinen är tema orienterad.
- 11.3. Make-up för vuxna kan bäras för att återspegla deras prestanda. Detta kan inkludera men är inte begränsat till ögonfransar, utsmyckningar och strass. Ansiktsfärg är tillåten på högst hälften av ansiktet. Det är också förbjudet att bära en mask, bära ansiktsfärg på hela ansiktet eller kroppsfärg av något slag.
- 11.4. Peruker är förbjudna.

12. GREPP

- 12.1. Alla grepp produkter kan användas med undantag för den förbjudna listan som finns tillgänglig på IPSF: s webbplats. Observera att inga produkter ska appliceras på stängen. Grepphjälpmedel får endast tillämpas på den tävlandes kropp. Vänligen se på IPSF: s webbplats för den fullständiga, uppdaterade listan.
- 12.2. Grepphandskar får endast användas med medicinsk dokumentation (enligt ovan i avsnitt 10: Tävlingsdräkt).

13. SCEN

- 13.1 Scenen har minst tre (3) meter fritt framför, på sidan och bakom varje stång. Det är mellan 2,90 och 3,10 meter mellan stängerna.

14. STÄNGER

- 14.1. Tävlingsstängerna är 45mm och i materialet mässing, fyra (4) meter användbar höjd och gjorda av ett stycke.
- 14.2. Den roterande stängen placeras på höger sida och den statiska stängen på vänster sida av scenen från åskådarens syn. Alla tävlade måste använda samma stänger.
- 14.3. Rengöring av stängerna:
 - Stängerna kommer att rengöras innan varje tävlade tävlar med minst två (2) stångstädare (en eller två per stång). Stängerna kommer att rengöras i sin helhet; först med en fettlösning sedan med en torr handduk / tyg.
 - Tävlade får godkänna stängerna innan de tävlar och kan begära en andra rengöring.

- Tävlände kan rengöra stängerna själva om de föredrar men måste använda de rengöringsprodukter som arrangören tillhandahåller.
- Tävlände är förbjudna att rengöra stängerna med sina egna rengöringsmedel. Det enda undantaget från denna regel är där tävlände upplever allvarliga allergier och kräver en specialiserad rengöringsprodukt, i vilket fall medicinsk dokumentation måste tillhandahållas.

15. INSPELNING

- 15.1. Alla tävlände bekräftar att de, genom att delta i nationella eller öppna mästerskapen, avstår från alla rättigheter för filmning och fotografering och kommer inte att få ersättning för bilder och videoklipp som tagits under evenemanget. Alla tävlände måste godkänna att deras bilder kan användas för reklam, träning, reklam och kommersiella ändamål av IPSF och / eller nationella federationer som tillhör IPSF.
- 15.2. Alla tävlände är överens om att intervjuas, filmas och fotograferas av IPSF-godkända media.
- 15.3. Alla tävlände måste godkänna att filmning / fotografering vid varje evenemang där de förekommer före, efter eller efter tävlingen, som är relaterade till tävlingen (som workshops, intervjuer, föreställningar etc.)
- 15.4. Filmning och fotografering är inte tillåtet i de förändrade områdena, såvida inte organisatören uttryckligen har tillåtelse.
- 15.5. All fotografering och bildmaterial förblir organisatörens egendom.

Bedömning

16. DOMARE OCH BEDÖMNING

- 16.1. När bedömningen är avslutad och alla omedelbara överklaganden och klagomål har behandlats, kommer inga ytterligare justeringar att göras för resultatet.
* Se: system av klagomål och överklaganden.
- 16.2. Resultat från förberedelser och finaler läggs inte samman.
- 16.3. Domare måste alltid vara åtskilda från tävlände och åskådare.
- 16.4. Domare och tävlände kommer att diskvalificeras om de hittas diskutera eventuella frågor tillsammans när som helst under tävlingen.
- 16.5. Domare får inte tävla samma år som de dömer. På samma sätt kan domare inte vara IPSF-erkända coacher vid tävlingar under samma år som de dömer. Tävlingsorganisatörer / federationskommitténs ledamöter får inte tävla, döma eller vara en IPSF-erkänd coach vid den tävling som de är värd (om inte förmildrande omständigheter presenterade in skrift till IPSF).

	Tävlände	Coach	Ledsagare/ förmyndare	Domare	Huvud- domare	Tävlings- arrangör	Förbunds- ordförande
Tävlände	X	X	X				
Coach	X	X	X				
Ledsagare/förmyndare	X	X	X				
Domare				X	X		
Huvuddomare				X	X		
Tävlingsarrangör						X	X
Förbundsordförande						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)

- 16.6. Förbundets ordförande får tävla om IPSF ledning är informerad, och detta inte är senare än tre månader före tävlingen och nedan förutsättningar uppfylls:
 - Förbundets ordförande har ingen interaktion med vare sig domare eller tävlände
 - Förbundets ordförande har ingen interaktion med tävländes formulär, musik, kostym eller relaterad hemlig information
 - Förbundets ordförande får inte synligt representera förbundet vid tävlingen
 - Förbundets ordförande måste delge bevis att det existerar en organisation som interagerar med domare och tävlände
 - Förbundets ordförande måste delge bevis att den faktiska tävlingsarrangören har totalt ansvar för allt som är relaterat till tävlingen.

17. PÅFÖLJDER

En tävlande kan straffas av huvuddomaren under tävlingen om följande överträdelser:

** Se även: Huvuddomarens straff*

- 17.1. Bryta regler, föreskrifter och etiska regler. Påföljderna är beroende av överträdelsen.
- 17.2. Tillhandahåller felaktiga eller felaktiga uppgifter på ansökningsformuläret. Påföljderna är beroende av överträdelsen.
- 17.3. Osportsligt eller antisocialt beteende.
- 17.4. Misslyckas man att uppfylla minsta eller överstiga maximalkraven för rutintiden.
- 17.5. Kontakt med rigg- eller trossystemet medan man tävlar. Detta inkluderar att röra bakgrunden på scenen.
- 17.6. Direkt kontakta publiken från scenen (t.ex. gester, prata med åskådarna etc.)
- 17.7. Olämplig koreografi, kostym, hår och smink (enligt ovan). Påföljderna är beroende av överträdelsens allvar.
- 17.8. Närvaro av smycken och rekvisita (enligt ovan).
- 17.9. Överensstämmer inte med kraven eller har en olämplig tävlingsoverall (enligt ovan).
- 17.10. Anländer sent för registrering och repetitioner (eller inte anländer till alla) utan föregående överenskommelse.
- 17.11. Anländer sent bakom scen (backstage innan du tävlar)
- 17.12. Anländer sent till scenen när den tillkännages.
- 17.13. Tävlade blir uppmanade från sidan av scenen under deras prestation (detta inkluderar att få uppmaningar från publiken).
- 17.14. Tävlade och / eller deras tränare / representanter närmar sig domarens bord och / eller rum eller hindrar domarnas syn på något ställe under tävlingen.
- 17.15. Huvuddomarna förbehåller sig rätten att vid varje tidpunkt påföra påföljder under tävlingen eller senare om de anser det vara nödvändigt. Om detta leder till en förändring i placeringarna, kommer organisatören att ändra och tilldela medaljerna korrekt vid behov.

18. RESULTAT

- 18.1. Alla resultat samlas via en dator.
- 18.2. Resultaten kommer att samlas ihop och tillhandahållas i enlighet med nationella poänginformation.
- 18.3. Preliminära resultat kommer att ges till den tävlande när deras poäng meddelas.
- 18.4. Tävlade måste vänta på sina poäng i det utvalda området. Endast IPSF-registrerade coacher får följa med sin tävlande. Tävlade och coacher måste klä sig i sina tävlingsoveraller medan de väntar på resultat.
- 18.5. Varken tävlanden eller coacher får ta med väskor till 'Kiss and cry'-hörnan. Tävlingsarrangören kommer att erbjuda ett säkert ställe för förvaring av värdesaker.
- 18.6. Alla resultat kommer att listas på arrangörernas webbplats inom 24 timmar av medaljutdelningen.
- 18.7. Alla tävlande som kvalificerar sig till WPSC kommer att listas på IPSF:s hemsida inom 24 timmar.

19. UTMÄRKELSER

- 19.1. Vid nationella mästerskap tävlar varje tävlande för titeln Nationell Pole Sports Mästare 20XX. Vid Öppna mästerskaps tävlar varje tävlande för titeln Open Pole Sports Mästare 20XX.
- 19.2. Endast sport skor eller bara fötter är tillåtna på scenen vid medaljceremonin.
- 19.3. Vinnaren från varje kategori i varje division får en guldmedalj.
- 19.4. Den andra och tredje placerade tävlande kommer att få en silver och bronsmedalj respektive.
- 19.5. Alla andra tävlande kommer att få ett intyg om deltagande.
- 19.6. Kontanter eller andra gåvor får inte ges annat än genom sponsring. Alla sponsringsavtal som erbjuds i förhållande till den tävlande kommer att meddelas av arrangören före tävlingen, så snart som möjligt efter avtalet och innan tävlingens finaler börjar.

20. COACHER

- 20.1. För att vara en IPSF-registrerad coach måste tränaren ha genomfört minst en 'Code of Points' kurs samt en anatomikvalifikation (som inkluderar uppvärmning och nedvarvning och har ett prov inkluderat i kursen - det kan vara antingen en universitetskurs eller IPSF-anatomi, fysiologi och biomekanikkurs). En coachingkurs rekommenderas också starkt. Tränaren ska sedan skicka in dessa kvalifikationer till IPSF, samt betala en registreringsavgift. Denna avgift är tillämplig per år.
- 20.2. Alla coacher som undertecknar den tävlandes obligatoriska element och tekniska bonusformulär måste vara IPSF-registrerade coacher. Endast den IPSF-erkända coachen som undertecknar formulären kommer att betraktas som den tävlandes tränare, och därigenom kommer endast denna coach att få de privilegier som följer med titeln.
- 20.3. Alla tränare måste slutföra sin certifiering minst 2 veckor före tävlingen där de vill representera sin tävlande. Tränare måste lämna in beviset 2 veckor före tävlingen (med andra ord, om tränaren ska göra en kurs som kräver att tentor ska rättas, måste tidslinjerna för denna kurs respekteras, för alla IPSF-kurser där videoundersökningar genomförs, 2 veckor måste ges för att rätta videokontrollen.)
- 20.4. Tränaren måste klä sig i samma tävlingsoverall som den klubb / skola eller land (vid internationella tävlingar).
- 20.5. Endast en IPSF-registrerad tränare får följa den tävlande till 'Kiss and Cry'-soffan, och de, som den tävlande, måste klä sig i sina tävlingsoveraller och tränings skor eller bara fötter.
- 20.6. Ungdomsutövare (tävlande under 18 år) kan ha en IPSF-registrerad tränare med dem på 'Kiss and Cry'-soffan, även om den här tränaren inte är deras registrerade coach för tävlingen.
- 20.7. Coacher kan påföras sanktioner om de överträder några regler eller lagar för eller å den tävlandes vägnar.

21. DISKVALIFICERING

En tävlande kan diskvalificeras före, under eller efter tävlingen. IPSF förbehåller sig också rätten att återkalla titeln på en tävlande för följande överträdelser:

- 21.1. Bryta regler och reglementet eller etiska regler. Diskvalifikation är beroende av överträdelsen.
- 21.2. Tillhandahåller felaktiga eller felaktiga uppgifter på ansökningsformuläret. Diskvalifikation är beroende av överträdelsen.
- 21.3. Otillämpligt beteende eller föra tävlingen, arrangören eller IPSF till misshandel.
- 21.4. Hotar en tävlande, organisatör, domare eller åskådares liv eller hälsa.
- 21.5. Misslyckas med att komma till scenen.
- 21.6. Använda förbjudna grepp.
- 21.7. Olämplig koreografi, kostym, hår och smink (enligt ovan). Diskvalifikation är beroende av överträdelsen.
- 21.8. Avsiktligt avlägsnar kläder under deras program.
- 21.9. Avsiktligt använder riggen eller tross systemet som en del av deras program.
- 21.10. Eventuell obehörig person som åtföljer den tävlande på scenen.
- 21.11. Direkt kontakt med domaren för att diskutera tävlingen eller direkt eller indirekt påverka bedömningsbeslutet före eller under tävlingen.
- 21.12. Använda vulgärt språk eller gester mot någon IPSF-tjänsteman.
- 21.13. Testa positivt för kontrollerade ämnen (se medicinska och dopingföreskrifter).
- 21.14. Avslag på att genomgå ett dopingtest när det omgående begärs.
- 21.15. Tävländaren kan bli bannlysta om det framkommer är allvarliga regelöverträdelser.

Medicinska- och dopingförordningar

22. SANKTIONER MOT DOPNING

Alla tävlande på Elit-nivå samt IPSC-godkända coacher måste genomgå en WADA-certifiering inom anti-dopning. Tävlande i övriga kategorier rekommenderas också starkt att genomgå denna utbildning. Om tävländaren är mindre än 18 år gammal ska en förälder eller förmyndare genomgå denna utbildning. Vid positivt resultat eller avslag på dopingkontroll ska följande påföljder gälla som slutgiltiga:

- 22.1. En tävlande med ett positivt test utanför tävlingen avbryts automatiskt för resten av mästerskapet och ingen ersättning för honom / henne är tillåten.
- 22.2. Poängen till ett lag med en dopad tävlande är inte giltig.

- 22.3. En tävlande med ett positivt test kommer att avstängd från alla IPSF-godkända tävlingar under en period som anges i WADA-koden.
- 22.4. Ett positivt resultat för anabola steroider kommer att leda till avstängning från alla IPSF-godkända tävlingar under en period av fyra år. En dopad tävlande kommer inte att få en medalj eller titel.
- 22.5. I alla positiva dopningsfall ska WADA: s rekommendationer ha företräde framför alla disciplinära åtgärder av IPSF.
- 22.6. Tävlade med antidopingsanktioner som tidigare har vunnit titlar kommer att få dessa borttagna.

23. KÖNSKORRIGERING INOM POLE

IPSF har antagit riktlinjerna, rekommendationerna, reglerna och föreskrifterna från IOC Medical Commission - Sex omplacering i sport. Vänligen hänvisa till IOK:s senaste regler i det här hänseendet.

Det är underförstått att en konfidentiell bedömning från fall till fall kommer att inträffa. Om en konkurrerande tävlandes kön ifrågasätts ska den medicinska delegaten (eller motsvarande) av den relevanta tävlande ha befogenhet att vidta alla lämpliga åtgärder för att bestämma könet hos en tävlande.

Rättigheter och skyldigheter

24. RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER FÖR DE TÄVLANDE

- 24.1. Alla tävlande måste läsa regler, förordningar och alla uppdateringar.
- 24.2. Alla tävlande måste föra sig i enlighet med IPSF: s regler, förordningar och etiska regler.
- 24.3. Alla tävlande måste underteckna IPSF Etiska Etikett och uppträda i enlighet därmed.
- 24.4. Tävlade under 18 år bör ha en godkänd förmyndare (förälder / auktoriserad juridisk representant / IPSF-godkänd coach) med signeringsmyndighet.
- 24.5. Alla tävlande måste bära identitetshandlingar till tävlingen.
- 24.6. Alla tävlande är fullt ansvariga för sitt personliga hälsotillstånd och förmåga att tävla. För att undvika skador borde inga tävlande genomföra element som de inte är helt självsäkra och säkra i.
- 24.7. Alla tävlande går in på Nationella eller Öppna mästerskap på egen risk och förstår att alla skador eller olyckor som kan uppstå är deras ansvar.
- 24.8. Alla tävlande måste delta i inledningsceremoni och preliminära resultatceremoni (om tillämpligt) såvida inte en medicinsk nödsituation har inträffat som förhindrar närvaro, eller om inte de är en av de två första tävlande att tävla. Alla finalister måste delta i medaljceremonin om inte en medicinsk nödsituation har inträffat.
- 24.9. Användning av alkohol eller förbjudna eller kontrollerade ämnen före eller under tävlingen är strängt förbjudet.
- 24.10. Alla tävlande måste vara med om att delta i antidopingprovning enligt WADA-koden. För en lista över förbjudna ämnen, se <https://www.wada-ama.org>. Underlåtenhet att leverera ett prov om den tävlande blir ombedd att göra det kommer att leda till att den tävlande diskvalificeras från tävlingen, en återkallelse av eventuella titlar och möjlighet till förbud mot ytterligare IPSF-tävlingar.
- 24.11. Alla utgifter som utövas av tävlande är den tävlandes ansvar och inte arrangören. Bekräftelse av detta kommer att kräva en underskrift vid registreringstidpunkten.
- 24.12. Tävlade som går in i ett internationellt öppet mästerskap måste köpa / förvärva relevant visum för inresa till det land där tävlingen hålls. Om den tävlande behöver hjälp i detta avseende ska han eller hon kontakta tävlingsarrangören.
- 24.13. Alla tävlande har rätt att få all tillgänglig offentlig information om poängsystemet eller till tävlingen i allmänhet som finns på IPSF: s hemsida: www.polesports.org.
- 24.14. Under förberedelserna och finalen:
 - Alla tävlande måste konkurrera med samma könskategori utom när det gäller dubblar och om en kategori blandas.
 - Tävlade bör vara bakom scenen senast två tävlande innan det är deras tur att tävla.
 - Tävlade måste starta utanför scenen och vänta att bli kallade innan de går ut på scenen.

25. ARRANGÖRENS RÄTTIGHETER OCH SKYLDIGHETER

IPSF och / eller arrangören förbehåller sig rätten till följande:

- 25.1. Att ändra reglerna och reglerna för tävlingen eller dess bilagor när som helst. Eventuell förändring kommer att meddelas omedelbart på www.polesports.org.
- 25.2. Att hänvisa till huvuddomaren om någon tävlande är i strid med regler och föreskrifter eller etiska regler för att överväga sanktioner eller diskvalificering.
- 25.3. Att hänvisa till huvuddomaren om någon domare i strid med regler och föreskrifter eller etiska regler för diskvalificering.
- 25.4. Att besluta om beslut som inte redan tagits upp i regler och föreskrifter och etiska regler före eller under tävlingen.
- 25.5. Arrangören kommer att tillhandahålla grundläggande första hjälpen vid en incident eller olycka och medicinsk hjälp vid allvarlig skada. Den medicinska representanten har det slutliga beslutet om huruvida den tävlande skada borde hindra dem från att gå in eller fortsätta tävlingen.
- 25.6. IPSF och arrangören kan inte hållas ansvarig för förlust eller skada på tävlande eller tjänstemän.

Arrangören är skyldig att:

- 25.7. Publicera alla tävlings kriterier enligt ovan.
- 25.8. Meddela alla ändringar gällande tävlingen på tävlingsarrangörernas hemsida.
- 25.9. Bistå med omklädningsrum till alla tävlande att byta och värma upp med, med toaletter som är separata från de som används av domare och åskådare.
- 25.10. Ge ett separat område för ungdomsutövare att byta in eller en fast tidslucka för omklädningsrummen att vara till eget bruk.
- 25.11. Kontrollera installationen av stängerna och testa dem.
- 25.12. Ge tävlande en chans att träna med stängerna före tävlingens början.
- 25.13. Ordna så att stängerna blir städade före varje program.
- 25.14. Ge domarna alla nödvändiga uppgifter om tävlingen.
- 25.15. Ge tillfälligt förstahjälp vid händelse eller olycka.
- 25.16. Ge anti-dopingprovning enligt WADA-koden (www.wada-ama.org).

Klagomål och överklaganden

26. POÄNGSYSTEM

- 26.1. För klagomål om poäng kan den tävlande överklaga sina poäng inom 10 minuter efter att den tävlandes personliga poäng offentliggjorts i enlighet med IPSF:s nationella poäng överklagande. Efter denna tid kan man inte överklaga poängen. Det tillkommer en kostnad för att överklaga som kommer att återbetalas om överklagandet blir vunnet.
** Se: IPSF Nationella Poäng Information nedan.*
- 26.2. Ytterligare klagomål om andra frågor måste göras skriftligen till tävlingsarrangören inom 7 arbetsdagar.
- 26.3. För mer information kontakta tävlingsorganisatören.
- 26.4. Processen för att överklaga är:
 - 26.4.1. Ange din avsikt att överklaga inom 10 minuter efter meddelandet av dina poäng.
 - 26.4.2. Du får tillgång till att titta på din video av tävlingsorganisatören för att avgöra om du vill fortsätta med din överklagan. Du kommer att få 5 minuter att titta på din video. Du får lov att titta på din video ensam eller med din IPSF-erkända coach och en teknisk supportperson, om det behövs (teknisk supportpersonal relaterad till utrustning och inte tävlande / tävlingsrelaterad). Ungdomar och Para pole-tävlande kan ha med sig sin förmyndare/vårdnadshavare.
 - 26.4.3. En icke återbetalningsbar avgift krävs för att titta på videon. Detta pris bestäms av tävlingsarrangören i samarbete med IPSF.
 - 26.4.4. När du väl har bestämt att du vill överklaga, måste du betala avgiften. Tävlingsorganisatören kommer att kommunicera processen för detta.
 - 26.4.5. Observera att denna avgift kommer att tillämpas per bedömningsavsnitt - det vill säga att du måste betala för varje sektion du vill klaga om. Till exempel, om du vill bestrida både obligatoriska element och tekniska avdrag, måste du betala separat för var och en av dessa.

- 26.4.6. När din betalning har mottagits kommer ansvariga för tävlingen att hantera din klagan. Detta kommer bara att hända när betalningsbekräftelse har mottagits. Huvuddomaren kommer att döma videon privat och förklara besluten efteråt om det behövs.
- 26.4.7. Skulle du få rätt i ditt klagomål, kommer tävlingsorganisatören att återbetala din betalning. Skulle din poäng / resultat förbli densamma eller gå ner, kommer dina pengar inte att återbetalas.
- 26.4.8. Din poäng kommer att uppdateras så snart som möjligt av tävlingsarrangören, detta kommer att ske före den sista medaljceremonin.
- 26.4.9. Tävlingsdomarens beslut är slutgiltigt och inga förhandlingar kommer att ingås.

IPSF:s Poängsystem (överklagande)

Detta är information för tävlande och coacher om poängsystemet som används för nationella mästerskap och kommer att förklara hur poängen kommer att ges, när slutresultatet kommer att meddelas och extra information du behöver veta.

Personliga poäng

Dina totala poäng kommer att meddelas inom tio minuter efter att du har slutfört ditt program. När du har tävlat måste du vänta med din tränare / förmyndare i din tävlingsoverall för att höra dina poäng. Du får dina poäng för varje avsnitt.

Final

Resultaten för alla kategorier på finaldagen kommer att meddelas i slutet av tävlingen vid prisutdelningen. Tävlande förväntas vara klädda i sina tävlingsoveraller och vara redo att gå till scenen när de kallas ungefär 15 minuter efter att den sista tävlanden har tävlat. Varje kategori kommer att bjudas till scenen och vinnarna kommer att tillkännages med sina totala poäng. Alla totala poäng kommer också att publiceras på tävlingswebbplatsen och WPSC-kvalificerade tävlande på IPSF:s världsranking.

Återkoppling

Ingen feedback kommer att ges om enskilda rutiner. Alla videoklipp kommer att vara online så snart som möjligt efter tävlingen för tävlande och coacher att själva bedöma sina prestationer.

Poängguide

Obligatoriska element - En låg poäng anger att minimikraven för elementet inte uppfylldes, att ett element saknades eller att elementen var i fel ordning. Poäng kommer inte att tilldelas för något element som ligger på gränsen. Elementen måste utföras korrekt i enlighet med alla minimikrav.

Teknisk bonus - En låg poäng kan indikera brist på element som utförs i enlighet med 'Code of Points' krav, en låg svårighetsgrad för alla rörelser som valts i rutinen eller båda.

Tekniska avdrag - Ett lågt betyg anger mestadels dåligt utförande av rörelser och linjer samt specifika krav som antingen inte uppfylls eller uppstår enligt punkterna.

Artisteri och koreografi - En låg poäng indikerar lägre poäng i sektioner som flöde, självförtroende, kostym etc.

Dina poäng

Om du har ett klagomål på dina poäng i ett visst avsnitt har du rätt att bestrida poängen du tilldelades om du registrerar ditt klagomål inom 10 minuter efter att du fått dina poäng. Endast klagomål om specifika avsnitt kommer att tillåtas inom 10 minuter. Följ rätt procedur på Poäng Klagomål-dokumentet om du vill tävla om dina poäng.

Avgifter - som bestäms av det nationella förbundet och IPSF

För att registrera ett överklagande tillkommer en avgift, om poängen justeras uppåt (dvs. en lyckad överklagan) så kommer avgiften att omedelbart återbetalas till den tävlande. Avgiften måste betalas före huvuddomaren börjar arbetet med att omvärdera de överklagade delarna. Avgiften betalas när registrering av överklagan görs, och detta kan göras med kontanter, PayPal eller betalkort till det nationella förbundet (för nationella mästerskap eller öppna mästerskap) eller till IPSF (vid världsmästerskap) – tävlingsarrangören tillhandahåller betalmöjligheter. Avgiften betalas per överklagad del.

IPSF TÄVLINGAR NO-SHOW POLICY

Syfte

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

Sammanhang

Denna policy har införts som ett resultat av upprepade tillfällen där tävlande inte deltagit i de tävlingar de anmält sig till och inte informera 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 avstämningsdagen måste informera tävlingsarrangörerna så snart som möjligt (det är acceptabelt för någon 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 i kortvarig uppsägning 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 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

Tävlande som inte uppfyller kriterierna för att inte delta i en IPSF-nationell eller internationell tävling kommer att registreras som en 'no-show' tävlande och kommer att förbjudas från alla regionala, nationella och internationella tävlingar under en period från ett år från tävlingens dag. Alla detaljer (namn och tävling) kommer att publiceras på IPSF: s nationella och internationella webbplatser.

TILLÄGG 1

FÖRBJUDNA ELEMENT / RÖRELSE

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).

FÖRBJUDNA ELEMENT / RÖRELSE		
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

BEGRÄNSADE ELEMENT /RÖRELSE

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 IPSF:s hemsida för länkar till videoklippen av dessa element (eller använd länkarna nedan).

BEGRÄNSADE ELEMENT		
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

TILLÄGG 2

WORLD POLE SPORTS COMPETITION (VÄRLDSMÄSTERSKAPEN)

Reglerna nedan ska fungera som ett tillägg till de nationella reglerna och tillämpas på WPSC-tävlingen. Dessa regler ska användas utöver de nationella reglerna. Om det finns motsägelse mellan dessa regler och de nationella reglerna, har dessa regler företräde för WPSC.

Observera att all kommunikation med tävlingsarrangören kommer att ske via athletes@polesports.org.

Behörighet

1 AVDELNING – ELIT

- Endast elitutövare som kvalificerar sig i IPSF-godkända tävlingar är berättigade att kvalificera sig för WPSC.
- Tävländare som placerar sig på första (1: a) och andra (2: a) i en elitkategori vid nationella mästerskapen kvalificeras automatiskt till WPSC.
- Reserv Elit-tävlande kan ansöka till WPSC om en av de kvalificerade tävlandena inte kan delta / tävla.

2 KATEGORIER

Vart och ett av följande Elit-kategorier kommer att ingå i WPSC såsom bestämt av och efter IPSF:s egna omdöme. Endast två tävländare kan representera vardera landet i alla kategorier.

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| • Senior 18+ Dam | • Junior Pojke |
| • Senior 18+ Herr | • Novis Flicka |
| • Senior 30+ Dam | • Novis Pojke |
| • Senior 30+ Herr | • Dubbel Novis |
| • Master 40+ Dam | • Dubbel Junior |
| • Master 40+ Herr | • Dubbel Ungdom |
| • Master 50+ Dam | • Dubbel Senior (Herr / Herr) |
| • Master 50+ Herr | • Dubbel Senior (Dam / Herr) |
| • Master 60+ Dam | • Dubbel Senior (Dam / Dam) |
| • Master 60+ Herr | • Parapole |
| • Junior Flicka | |

4 TÄVLANDES URVALSPROCESS

- 4.1. Alla sökande från WPSC måste ha medborgarskap eller bosättning i det land de representerar.
- 4.3. Den tävländare är kvalificerad vid ett nationellt eller öppet mästerskap.
- 4.8. Titeln på World Pole Sports Champion 20XX i alla kategorier kommer att vara en livstidstitel, om inte en sanktion har lagts på den tävländare.
- 4.9. Endast två tävländare per kategori får företräda varje land.
- 4.10. Den andra eller tredje placerade (3:e och 4:e tävländare) kan accepteras till WPSC som reservtävländare. (Reserv-tävländare måste ansöka på samma villkor för WPSC)

Ansökningsprocess

5. INLEDANDE ANSÖKAN

- 5.1. Alla kvalificerade tävlande måste:
 - Fyll i ansökningsformuläret online. Länken kommer att finnas i ansökningspaketet skickat till varje kvalificerad tävlande
- 5.2. Alla ansökningar måste fyllas i på engelska.
- 5.6. Den tävlande måste representera det land de kvalificerade sig för vid sin nationella tävling eller det land som deklarerades vid en Öppen tävling. Vid dubbelt medborgarskap kan den tävlande endast representera ett land i WPSC. Den tävlande som vill ändra sitt representationsland måste tillåta ett tävlingsår att passera före övergången. Dubbel tävlande kan bara representera ett land, och båda tävlande skulle vara skyldiga att tillhandahålla detta bevis och följa dessa villkor. Det är också viktigt att notera att, om en av dubbel-tävlandena har tävlat om ett visst land under det aktuella året av konkurrens (eller året innan), måste båda tävlande tävla under detta lands flagga.
- 5.9. Om en tävlande i ett dubbelpar skadas före WPSC, och därmed inte kan tävla (efter att ha lämnat in ett läkarintyg), är det inte tillåtet att ersätta den dubbel partnern. Hela dubbelparet måste dra sig tillbaka om en partner inte kan tävla.

6. MUSIKVAL

- 6.5. Musik måste skickas i MP3-format inom den angivna tidsfristen som anges i välkomstpaketet till athletes@polesports.org.
- 6.7. Om den tävlande vill ha sin CD eller USB återlämnad måste de ange detta under repetitionstiden och samla in det här från receptionen inom en timme av den sista kategorin på den sista dagen av tävlingen.

Registreringsprocess

8. TÄVLANDES REGISTRERING

- 8.2. Alla tävlande måste ta med sig sitt pass med en (1) fotokopia av det för att ge vid registrering. Om både pass och identitetskort används i den tävlandes land måste båda tas med.
- 8.4. Alla tävlande måste underteckna en bekräftelse på följande vid registrering:
 - Alla element som utövas av den tävlande är tävlandes ansvar och inte IPSF: s.
 - Delta i intervjuer, filmas och fotograferas av media godkända av IPSF.
 - Att delta i World Pole Sports Championships på egen risk. Eventuella skador eller olyckor som kan uppstå är den tävlandes ansvar och inte arrangören eller IPSF: s.
 - Att bära sin nationella tävlingsoverall hela tiden, förutom under programmet.
- 8.8. Alla tävlande måste lämna bevis för personlig olycksfallsförsäkring / sjukvård som täcker dem under hela tävlingsperioden. Detta bör börja dagen för WPSC-repetitionerna och vara giltigt under hela tävlingen. Vänligen ange detta på engelska, eller ge en översättning med originalet.

Tävla

10. TÄVLINGSDRÄKT

- 10.15. Det representerade landets flagga får bäras på tävlingsdräkten, men får inte vara större än 10x10 cm.
- 10.18. Endast tävlande och IPSF-registrerade coacher kan ha på sig den nationella overallen. Alla tävlande och IPSF-registrerade coacher ska ha tävlingsoverall enligt kraven och följande regler måste följas:
 - Tävlande måste ha en tävlingsoverall som representerar sitt land.
 - Nationella overaller måste inkludera: matchande byxor (leggings är inte tillåtna), t-shirt/linne och en jacka. Luvtröjor / luv-toppar är inte tillåtna.
 - Vid varmt väder är det acceptabelt att bära t-shirt eller linne i stället för jackan förutom under medaljceremonin.
 - En enskild sponsors logotyp kan bäras på jackan och upp till fem (5) sponsorlogotyper kan bäras på t-shirten /linne. Logotypens storlek får inte vara mer än 10x10cm.

- Nationella lag måste se till att alla tävlande har samma matchande tävlingsoveraller. Nationella federationslogotyper kan bäras. Logotypens storlek får inte vara mer än 10x10cm
- Andra logotyper, bilder och skrivning kan inte visas på kläderna.
- Tävlande som representerar samma land måste alla ha samma tävlingsoverall. Om det inte finns något förbund i landet som representeras (dvs tävlande kvalificerade genom öppna tävlingar), måste de tävlande samordna för att ha samma tävlingsoverall. Kontakta IPSF om du behöver hjälp med att koordinera detta.
- Endast tävlande och IPSF-erkända coacher får använda den officiella tävlingsoverallen.
- Det representerade landets flagga får finnas på tävlingsoverallen och t-shirt eller linne. Flaggan bör inte vara högre än 10cm.
- Logotyper från sponsorer ska inte vara större än det representerade landets flagga, och ska inte framträda mer än flaggan eller förbundets logotyp.
- Den tävlandes namn och land är tillåtet att ha på tävlingsoverallen och t-shirt eller linne; bokstäverna ska inte vara högre än 10 cm.

19. UTMÄRKELSER

19.1 Vid WPSC konkurrerar varje tävlande för att vinna titeln World Pole Sports Champion 20XX.

20.COACHER

20.8 På WPSC (världsmästerskapen) kommer IPSF att acceptera en nationell coach per tävlingsgren per land, som tar ansvar för att hela laget representerar deras land. Coachen kommer att vara tvungen att fullborda erforderlig utbildning (som innehåller Level 2 Code of Points for Coaches), och kommer således erhålla alla coach-relaterade förmåner vid VM.

TILLÄGG 3

PARA POLE

Reglerna nedan ska fungera som ett tillägg till IPSF-koden för punkter och de nationella reglerna och gäller för divisionen Para Pole. Dessa regler och ändringar ska läsas utöver IPSF-Code of Points och de nationella reglerna (och tillägg 2 när det gäller WPSC).

Att utmana intresset för para-sport är hotet av ensidig och förutsägbar konkurrens, där den minst försämrade idrottaren alltid vinner. För att förhindra detta placeras para-idrottare i kategorier för tävling baserat på deras försämring - det kallas idrottsklasser. IPC-klassificeringssystemet bestämmer vilka idrottare som är berättigade att tävla i en sport och hur idrottare grupperas för tävling. Detta, i viss utsträckning, liknar gruppering av idrottare efter ålder, kön eller vikt.

I para-sport grupperas tävlande av graden av aktivitetsbegränsning som härrör från nedskrivningen. Olika sport kräver att tävlande utför olika aktiviteter. Eftersom sporten kräver olika aktiviteter skiljer sig effekterna av försämringen på varje sport också (härledd från klassificeringsmodellregler för para sport, januari 2017-IPC International Paralympics Committee, tillgänglig på www.paralympic.org/classification). För att minimera inverkan av försämring på stång sport prestanda, klassificering är nu stång sport specifika.

I Pole Sports har IPSF valt följande behöriga villkor att vara en del av Para Pole med ytterligare klassificeringar och regeländringar:

1. Nedsatt muskelkraft:
 - a. Grupp ett: PPMP1 - Kan gå
 - b. Grupp två: PPMP2 – Använder rullstol
2. Avsaknad av lem:
 - a. Grupp ett: PPLD1 -Frånvaro av en arm, amputation eller medfödd lemmbrist över armbågen
 - b. Grupp två: PPLD2 - Frånvaro av ett ben, amputation eller medfödd lemmbrist över knäet
 - c. Grupp tre: PPD3 -Frånvaro av en arm, amputation eller medfödd lemmbrist under armbågen
 - d. Grupp fyra: PPD4 - Frånvaro av ett ben, amputation eller medfödd lemmbrist under knäet.
3. Visionsbrist:
 - a. Grupp PPVI: juridiskt blind

Beskrivning av behöriga skador i sammandrag till den internationella paralympiska organisationen:

1.-Försämrad muskelkraft: Minskad kraft som genereras av muskler eller muskelgrupper, såsom muskler i en extremitet eller underkroppen, som orsakats av ryggmärgsskador, spina bifida eller polio.

2.- Lembrist: Total eller partiell frånvaro av ben eller leder som följd av trauma (t ex bilolycka), sjukdom (t ex bencancer) eller medfödd lemmbrist (t ex dysmelia).

3.- Synskador: Visionen påverkas av antingen nedsatt ögonstruktur, optiska nerver eller optiska vägar eller visuell cortex. En visuell kapacitet på 5% eller mindre.

KRITERIER FÖR PARA POLE-KATEGORI:

- Det finns ingen åldersgräns.
- Endast singlar får delta. Det finns ingen dubbel kategori.
- Endast Elit-divisionen kommer att vara öppen för tävling.
- Parapole tävlande måste tillhandahålla dokumentation som stöder deras behörighet att tävla i sin respektive para pole-kategori.

Följande ändringar och undantag har gjorts för division Para Pole:

- Obligatoriska moment:
 - Parapoletävlande kommer att behöva följa samma kriterier som amatördelning med avseende på antal element som valts, tillåtna räckvidd och antal olika element att välja mellan.
 - Dessutom tillåts en tolerans på 20 ° på alla flexibilitets- och styrelement.
- Tekniska avdrag:
 - Singulära avdrag:
 - Dålig körning och felaktiga linjer kommer inte att bedömas för några Para Pole-idrottare.
 - Dålig övergång in och ut av element och på och utan stång kommer inte heller att bedömas för några Para Pole tävlande.
 - Övergripande avdrag:
 - Kriterierna för stångens totala höjd är ändrad för Para Pole-tävlande – för den här kategorin krävs bara att den tävlande använder 50% av höjden på stängen.
- För lembristgrupp: Användning av proteser är tillåtet.
- För synskador:
 - Synskadade tävlande ska bära en enkel svart ögonbindel som täcker den tävlandes syn och likställer dennes synkapacitet till samma nivå som övriga tävlande i den här kategorin.
 - Dessutom får den tävlandes coach tillkalla den tävlande från sidan av scenen under rutinen. Detta kommer att strikt regleras, och endast följande kommer att tillåtas:
 - Vinkeln på elementen i förhållande till domarna med hjälp av klockans nummer (Till exempel vänd till 3 klockor etc.) kommer att tillåtas.
 - Ord som höger och vänster, golv och tak, och avståndet till stängerna kommer att tillåtas för den tävlandes säkerhet.
 - Coachen och den tävlande kommer också att behöva tillhandahålla och använda ett nöd ord som STOP, i händelse av fara, om den tävlande är nära att falla av från scenen eller på väg att kollidera med stängerna.
 - Alla andra typer av uppmaningar från sidan av scenen (till exempel om tår och knän, håller 2 sekunder eller spinn 360 och 720) kommer att straffas av huvuddomaren.
- Alla Para Pole-tävlande kommer att vara skyldiga att lägga fram ett läkarintyg till tävlingsarrangören före tävlingen och intyga att de kvalificerar sig för sin särskilda uppdelning och kan kräva att lämna ytterligare information om så önskas.
- Para pole-tävlande får ha med sig en ledsagare om nödvändigt. Detta är dock inte obligatoriskt.