

International Pole and Aerial Sports Federation

Pole Sports Championships

Code of Points 2021 – 2024



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

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

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



Sisällysluettelo

JOHDANTO.....	4
TEKNISET BONUKSET	5
SOOLO – YKSITTÄISET BONUSPISTEET (MYÖNNETÄÄN KERRALLAAN).....	5
DUOT - YKSITTÄISET BONUSPISTEET (KERRALLAAN MYÖNNETTÄVÄT)	6
SOOLO – YLEISET BONUSPISTEET (KERRAN MYÖNNETTÄVÄT)	7
DUOT – YLEISET BONUSPISTEET (KERRAN MYÖNNETTÄVÄT)	8
LISÄBONUSPISTEET (VAIN DUO):.....	9
VÄHENNYKSET:.....	9
TEKNISET VÄHENNYKSET	10
SOOLO / DUO – YKSITTÄISET VÄHENNYKSET (KERRALLAAN VÄHENNETTÄVÄT):.....	10
SOOLO / DUO - YLEISET VÄHENNYKSET (KERRAN VÄHENNETTÄVÄT)	10
TAITEELLINEN JA KOREOGRAFINEN TOTEUTUS	11
SOOLO / DUO – TAITEELLISET BONUKSET:	11
SOOLO / DUO – KOREOGRAFIA BONUKSET.....	12
SOOLO / DUO – YKSITTÄISET VÄHENNYKSET (KERRALLAAN VÄHENNETTÄVÄT)	12
SOOLO / DUO – YLEISET VÄHENNYKSET (KERRAN VÄHENNETTÄVÄT)	12
PAKOLLISET ELEMENTIT	13
KATEGORIIDEN / SARJOJEN ERITTELY	15
PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN PISTEVAATIMUKSET	15
PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN VÄHENNYKSET	16
PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN BONUSPISTEET:	17
PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN MINIMIVAATIMUSTEN MÄÄRITELMÄT	18
KIELLETTY LIIKKEET JA RANGAISTUKSET:	21
PÄÄTUOMARIN RANGAISTUKSET:.....	22
PAKOLLISET LIIKKEET SOOLO.....	24
NOTKEUSELEMENTIT	24
VOIMAELEMENTIT	53
PYÖRÄHDYKSET STAATTISELLA TANGOLLA	76
PYÖRÄHDYKSET PYÖRIVÄLLÄ TANGOLLA	82
VOIMANOUSUT (DEAD LIFTS).....	98
VOIMANOUSUT	99
PAKOLLISET PARIELEMENTIT.....	101
SYNKRONOIDUT SAMANSUUNTAISET ELEMENTIT	101
SYNKRONOIDUT LOMITTAISET ELEMENTIT	102
SYNKRONOIDUT TASAPAINOELEMENTIT PARIN KANSSA.....	103
TASAPAINOON PERUSTUVAT PARIELEMENTIT.....	104
PARIN TUKEMAT TASAPAINOELEMENTIT	111
LENTÄVÄT PARIELEMENTIT – VAIN TOINEN PARISTA ON KONTAKTISSA TANKOON	115
LENTÄVÄT PARIELEMENTIT – MOLEMMAT PAREISTA OVAT KONTAKTISSA TANKOON	118
PARIN KANNATTELEMAT ELEMENTIT	126
TANKO/LATTIA PARIELEMENTIT	129
PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN ARVOSTELUKAAVAKE.....	135
TEKNISET BONUKSET KAAVAKE.....	139
SANASTO	143
NATIONAL / REGIONAL CHAMPIONSHIPS SÄÄNNÖT JA SÄÄDÖKSET	149
MÄÄRITELMÄT	149
JAOTTELU.....	149
1. DIVISIOONA	149
2. KATEGORIAT.....	150
3. IKÄ	150
4. URHEILIJOIDEN VALINTA	151
ILMOITTAUTUMIS PROSESSI	152
5. ILMOITTAUTUMINEN	152
6. MUSIIKIN VALINTA	152
7. ARVOSTELUKAAVAKKEET	153
REKISTERÖINTIPROSESSI.....	153
8. URHEILIJAN REKISTERÖINTI	153

KILPAILEMINEN	154
9. SUORITUSAIKA	154
10. ESIINTYMISASU	154
11. HIUKSET JA MEIKKI.....	156
12. GRIP-TUOTTEET	156
13. LAVA	156
14. TANGOT	156
15. VIDEOINTI.....	157
TUOMAROINTI	157
16. TUOMARIT JA TUOMAROINTISYSTEEMI.....	157
17. RANGAISTUKSET.....	158
18. TULOKSET	158
19. PALKINNOT	158
20. VALMENTAJAT	158
21. DISKAAMINEN	159
LÄÄKEAINE- JA DOPING SÄÄDÖKSET	159
22. DOPING RANGAISTUKSET	159
23. SUKUPUOLENVAIHDOSLEIKKAUS URHEILUSSA	159
OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET.....	160
24. URHEILIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	160
25. KILPAILUNJÄRJESTÄJÄN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	160
VALITUKSEN/PROTESTIN TEKEMINEN	161
26. PISTEYTYSJÄRJESTELMÄ	161
<u>IPSF TULOSJÄRJESTELMÄ (PROTESTI)</u>	162
<u>IPSF KILPAILUT NO-SHOW POLITIIKKA.....</u>	163
<u>LIITE 1 / ADDENDUM 1</u>	164
KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET.....	164
RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET	170
<u>LIITE 2 / ADDENDUM 2</u>	174
WORLD AERIAL POLE SPORTS KILPAILUSÄÄNNÖT.....	174
KELPOISUUS.....	174
1. DIVISIOONA - ELITE.....	174
2. KATEGORIAT.....	174
4. KILPAILIJOIDEN VALINTA.....	174
HAKUPROSESSI	175
5. HAKEMUS.....	175
6. MUSIIKIN VALINTA.....	175
REKISTERÖINTI PROSESSI.....	175
8. KILPAILIJAN REKISTERÖINTI	175
KILPAILEMINEN	176
10. ESIINTYMISASU	176
19. PALKINNOT	176
20. VALMENTAJAT	176
<u>LIITE 3</u>	177
<u>PARA POLE.....</u>	177

Johdanto

IPSF:n pisteytysjärjestelmä koostuu neljästä erillisestä osiosta; tekniset bonukset, tekniset vähennykset, taiteellinen ja koreografinen toteutus, sekä pakolliset elementit; urheilijat arvioidaan kaikissa neljässä osa-alueessa. Lopullinen tulos on yhteenlaskettuna pakolliset elementit+ tekniset bonukset+ tekniset vähennykset+ taiteellinen ja koreografinen toteutus. Tasatilanteessa urheilija, jolla on korkeampi pistemäärä teknisissä vähennyksissä, on voittaja. On tärkeää, että urheilija ottaa huomioon kaikki neljä osa-aluetta saavuttaakseen korkeimman mahdollisen pistemäärän. Pisteytysjärjestelmä rohkaisee tasaisen ja monipuolisen suorituksen luomiseen, myös valmistautuneeseen ja monipuoliseen urheilijansuoritukseen. Minimi yhteispistemäärä, jonka urheilija voi saada suorituksestaan on nolla. Kaikkien urheilijoiden on käytettävä yhtä pyörivää- sekä yhtä staattista tankoa (katso säännöt ja säädökset).

Divisioonat

- Amateur
- Professional
- Elite

Categories

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| • Senior 18+ Women | • Junior Male |
| • Senior 18+ Men | • Novice Female |
| • Senior 30+ Women | • Novice Male |
| • Senior 30+ Men | • Pre-Novice |
| • Master 40+ Women | • Novice Doubles |
| • Master 40+ Men | • Junior Doubles |
| • Master 50+ Women | • Youth Doubles |
| • Master 50+ Men | • Senior Doubles (Men/Men) |
| • Master 60+ Women | • Senior Doubles (Women/Men) |
| • Master 60+ Men | • Senior Doubles (Women/Women) |
| • Junior Female | • Para Pole* |

** Huomioitethan Liitteen 3 säännöt ja vaatimukset, jotka koskettavat Para Pole urheilijoita tässä dokumentissa olevien sääntöjen lisäksi.*

*** Yksittäisissä kilpailuissa tarjotut luokat ovat IPSF:n harkinnassa.*

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

Tekniset bonukset

- Yksittäisiä pisteitä myönnetään joka kerta, kun bonukseen oikeuttava liike suoritetaan
- Yleiset bonuspisteet myönnetään kerran suorituksen yleisen vaikeustason arvioimiseksi

Tekniset vähennykset

- Yksittäisiä vähennyksiä tehdään joka kerta, kun vähennykseen johtava virhe havaitaan
- Yleisiä vähennyksiä tehdään vain kerran suorituksen aikana

Taiteellinen ja koreografinen toteutus

- Pisteitä myönnetään taiteellisuudesta ja koreografisesta toteutuksesta
- Pisteitä vähennetään joka kerta, kun virhe havaitaan

Pakolliset elementit

- Yhdeksän (amateur & novice) tai yksitoista (kaikki muut kategoriat), on pakollisten elementtien määrä kaikissa sarjoissa ja kategorioissa
- Pakollisissa elementeissä on bonuspisteitä soolo-, sekä duo kategorioissa

Päätuomarin rangaistukset

- Rangaistuksia myönnetään kaikista sääntörikkomuksista
- Rangaistuksia voidaan myöntää ennen kilpailua, kilpailun aikana tai sen jälkeen.

Ole hyvä ja katso Säännöt ja Säädökset- kohdasta ohjeistus musiikkiin, hiuksiin, meikkiin, esiintymisasuun ja grip-tuotteisiin. *HUOM! kaikissa arvosteluosissa päätuomarin vähennyksiä lukuun ottamatta arvosteleminen alkaa musiikin alkaessa ja päättyy musiikin loppuessa. Tämän ulkopuolella esitettyjä elementtejä tai koreografiaa ei tuomaroida.*

Huomio: Urheilijaa rangaistaan, mikäli sääntöjä ja eettistä koodia ei noudateta. Rangaistus voidaan antaa ennen kilpailua, sen aikana tai kilpailijan suorituksen jälkeen. Pistevähennyksiä voidaan tehdä jälkikäteen, joka voi vaikuttaa lopulliseen sijoitukseen.

Tekniset bonukset

Maksimissaan urheilijalle voidaan myöntää 25.0 pistettä teknisiä bonuksia. Huomaa, että kaikki tekniset bonukset on suoritettava ilmasta, ellei toisin mainita. Tässä osiossa arvioidaan suorituksen yleistä vaikeustasoa, tempuyhdistelmiä ja siirtymistä tempusta toiseen, sekä parielementtejä ja niiden yhtäaikaisuutta. Tuomarit arvostavat tempujen sulavaa toteutusta. Kaikkien urheilijoiden on etukäteen täytettävä teknisten bonuspisteiden arvostelukaavake, johon merkitään teknisiin bonuspisteisiin oikeuttavat liikkeet järjestyksessä, jossa ne tullaan suorittamaan; *kaavake on silti palautettava täytettynä ja allekirjoitettuna vaikka urheilijan suorituksessa ei olisi yhtään tekniseen bonukseen oikeuttavaa liikettä*. Tietyn, yksittäisen bonuksen toistaminen myönnetään enintään kaksi kertaa eli urheilijat, jotka suorittavat saman JO:n useita kertoja, palkitaan vain kahdesta ensimmäisestä bonuksesta. Ylimääräisiä toistoja ei arvostella. Tämän dokumentin viimeisiltä sivuilta löydätte esimerkkikaavakkeen. Tekniset bonukset jakautuvat seuraaviin osioihin:

SOOLO – YKSITTÄISET BONUSPISTEET (MYÖNNETÄÄN KERRALLAAN)

Teknisen bonuksen lomakkeessa ilmoitettujen yksittäisten bonuspisteiden yhteenlaskettu summa saa olla enintään 15.0.

Akrobaattinen kiinniotto (Acrobatic catches): AC (Max 4.0 pts)

Akrobaattinen kiinniotto on kaiken kontaktin irrottaminen tangosta lyhyen hetken ajaksi ja tangosta uudelleen kiinniottaminen. Urheilija voi liikkua ylös -tai alaspäin tangolla, vaihtaa suuntaa taikka asentoa akrobaattisen kiinnioton aikana **+0.5**

Pyörähdysten yhdistäminen toiseen pyörähdykseen pyörivällä tangolla (Combining spins with other spins on spinning pole: SP/SP (Max +2.0 pts)

Tarkoittaa kaikkien pyörähdysten yhdistelmiä (kts. pyörähdysten määritelmä). Jokaisen pyörähdys asennon tulee pyöriä täydet 720°, ennen seuraavaan asentoon vaihtamista (vartalon asennon täytyy muuttua), siirtymän tulee olla välitön. Pyörähdystä aletaan laskea, kun asento on valmis. **+0.5**

Kolme pyörähdystä voidaan yhdistää tähän tekniseen bonukseen. Kun yhdistetään kolme pyörähdystä teknisen bonuksen 1.0 saavuttamiseksi, jokaisen pyörähdysten täytyy olla liikkumattomassa asennossa ja pyöriä vähintään 720°. Tässä tapauksessa käytetään koodia **SP/SP/SP. +1.0**

Pyörähdysten yhdistäminen toiseen pyörähdykseen staattisella tangolla (Combining spins with other spins on static pole: SP/ST (Max +2.0 pts)

Tarkoittaa kaikkien pyörähdysten yhdistelmiä staattisella tangolla (kts. pyörähdysten määritelmä). Jokaisen pyörähdysten tulee pyöriä minimissään 360° (vartalon asennon täytyy muuttua) ja siirtymän tulee olla välitön. **+0.5**

Kolme pyörähdystä voidaan yhdistää tähän tekniseen bonukseen. Kun yhdistetään kolme pyörähdystä teknisen bonuksen 1.0 saavuttamiseksi, jokaisen pyörähdysten täytyy olla liikkumattomassa asennossa ja pyöriä vähintään 360°. Tässä tapauksessa käytetään koodia **SP/SP/ST. +1.0**

Pyörähdysten yhdistäminen muuhun elementtiin staattisella tangolla (Combining spins with other elements on static pole): SP/E/ST (Max +1.5 pts)

Tarkoittaa kaikkien muiden elementtien yhdistämistä pyörähdykseen staattisella tangolla (kts. pyörähdysten määritelmä). Elementti täytyy olla lyhyen hetken ajan kontrolloitu ja liikkumatta. **+0.5**

Tähän tekniseen bonukseen voidaan yhdistää kaksi pyörähdystä, jotka päättyvät toisen elementin staattiseen pitoon. Jokainen spinni on pidettävä kiinteässä asennossa ja pyörítettävä 360°; Käytettävä koodi on **SP / SP / E / ST. +1.0**

Tiputukset (Drops): D (Max +1.0 pts)

Nopea kontrolloitu laskeutuminen tai lasku tangolla, niin sanottu tiputus, joka on minimissään metrin mittainen. Kädet eivät voi olla kontaktissa tankoon tiputuksen aikana. **+0.2**

Dynaamiset kombinaatiot pyörivällä tai staattisella tangolla (Dynamic combinations on spinning or static pole): DC (Max +3.0 pts)

Dynaamisella kombinaatiolla tarkoitetaan kahden erillisen dynaamisen liikkeen yhdistelmää (kts. Dynaamiset liikkeet määritelmä sanastosta), jossa vaaditaan keholta monimutkaista vauhdinhallintaa. Urheilijan täytyy näyttää voimakasta kehonhallintaa ja keskikakuisvoiman kontrollointia ja vähintään yksi kehonosa on irrallaan tangosta liikkeen aikana. Esimerkiksi dynaaminen kombinaatio voi sisältää otteenvaihtoja, tiputuksia, akrobaattisia kiinniottoja, sisään hyppyjä jne. Liikkeet täytyy suorittaa nopeasti ilman taukoa liikkeiden välissä, jotta tämä bonus voidaan myöntää. Dynaamisen kombinaation toistosta myönnetään bonus maksimissaan kaksi kertaa. Esimerkiksi, jos urheilija suorittaa puolikkaan Fonjin kuusi kertaa (siirtyminen Shouldermountista Brass monkeyyn lasketaan yhdeksi liikkeeksi), ainoastaan neljästä ensimmäisestä (2 kombinaatiota – 2 täyttä Fonjia) myönnetään bonuspisteet. Dynaaminen kombinaatio voi sisältää vain yhden otteenvaihdon. **+0.5**

Sisäänhyppy /Uloshyppy (Jump-out / Jump-on): JO (Max +1.2 pts)

Uloshyppy tarkoittaa hyppyä, joka alkaa tangosta ja päättyy lattialle kauas tangosta. Sisäänhyppy tarkoittaa hyppyä, joka alkaa lattialta kaukaa ja päättyy tankoon. Hypyn alkuasennon ja loppuasennon välissä ei voi olla kontaktia tangon kanssa. **+0.2**

Voltti ulos /Voltti sisään (Flip-out / Flip-on): FO (Max +1,0 pts)

Voltti ulos tarkoittaa voltia, joka aloitetaan tangosta ja päättyy lattialle.

Voltti sisään tarkoittaa voltia, joka aloitetaan lattialta ja päättyy tankoon. Molempien volttien täytyy pyöriä kokonaan ylösalaisin ilman kontaktia tankoon tai lattiaan. Kyseessä voi olla eteenpäin- taaksepäin tai sivuvoltti. Voltti ei saa muuttaa suuntaa – esim. jos se osoittaa eteenpäin lähdön alussa, urheilijan tulee myös lopettaa voltti kasvot eteenpäin. Kierrevoltit ovat kiellettyjä (kts. rangaistukset). **+1.0**

*** Huomaa, että pre-novice- ja novice-urheilijat eivät saa suorittaa voltia ulos tai -sisään.**

Voltti tangolle/tangolta (Contact Flip) alkaen ja/tai päättyy lattiaan: FCF (max +0,6 pt)

Tämä tarkoittaa käännöstä, joka alkaa ja/tai päättyy lattialle, voltti tehdään taaksepäin, eteenpäin tai sivuttain. Tässä voltissa urheilijan tulee olla kosketuksissa sekä lattiaan että tankoon. voltin tulee pyöriä täysin pään yli (eli täysi 360° kierto), dynaamisella tavalla säilyttäen samalla kosketuksen tankoon. Voltti ei saa muuttaa suuntaa – esim. jos se osoittaa eteenpäin liikkeen alussa, urheilijan tulee myös lopettaa voltti kasvot eteenpäin. Kierteet ovat kiellettyjä (katso rangaistukset). **+0.3**

Voltti tangolla (Contact Flip) Alkaa ja loppuu samalle tangolle: CF (Max +1.0 pts)

Voltti tangolla, jossa pysyy koko ajan kosketus tankoon. Voltti alkaa tangolta ja loppuu samalle tangolle. Voltti voi olla taakse-, eteen- tai sivullepäin. Voltin täytyy pyörähtää kokonaisuudessaan pään yli, dynaamisessa liikkeessä säilyttäen koko ajan otteen tangosta. Voltti ei saa muuttaa suuntaa – esim. jos kasvot osoittaa eteenpäin lähdön alussa, urheilijan tulee myös lopettaa voltti kasvot eteenpäin. Kierrevoltit ovat kiellettyjä (kts. rangaistukset) **+0.5**

Voltti tangolla (Pole flip) (alkaa ja päättyy samaan tankoon): F (Max 1.5 pts)

Voltti tangolla tarkoittaa voltia, joka alkaa ja päättyy samalla tangolla. Voltin täytyy pyöriä kokonaan ylösalaisin ilman kontaktia tankoon. Kyseessä voi olla eteenpäin- taaksepäin- tai sivuvoltti. Voltti ei saa muuttaa suuntaa – esim. jos kasvot osoittaa eteenpäin lähdön alussa, urheilijan tulee myös lopettaa voltti kasvot eteenpäin. Kierrevoltit ovat kiellettyjä (kts. rangaistukset) **+1.5**

*** Huomaa, että pre-novice- ja novice-urheilijat eivät saa suorittaa voltteja tangolla**

Otteenvaihdot (Re-grips): RG (Max +1.0 pts)

Otteenvaihdot ovat yhden käden tai käsivarren nopeita irrottamisia tangosta ja niiden vaihtamista uuteen otteeseen. Jotta otteenvaihdosta voidaan myöntää bonuspisteitä, asennon tulee olla sellainen, että siinä ei ole mahdollista pysyä, jos ote irrotetaan. Mikään muu kehon osa ei ole kontaktissa tangon kanssa **+0.2**

DUOT - YKSITTÄISET BONUSPISTEET (KERRALLAAN MYÖNNETTÄVÄT)

Huomio: Kaikki ylhäällä annettavat kuvaukset soolojen bonuspisteistä pätevät myös duo numeroihin. Synkronoitujen bonusten tulisi alkaa yhdessä, liikkua yhdessä, siirtyä yhteen (jos mahdollista) ja päättyä yhdessä.

Teknisen bonuksen lomakkeessa ilmoitettujen yksittäisten bonuspisteiden kumulatiivinen kokonaismäärä ei saa olla yli 10.0.

Yhtäaikainen akrobaattinen kiinniotto (Acrobatic catches in synchronicity): AC/SYN (Max +4.0 pts)

Molemmat suorittavat akrobaattisen kiinnioton yhtäaikaa. **+0.5**

Voltti ulos / Voltti sisään (Flip-out / Flip on): FO (Max 1.0 pt)

Vain yksi parista suorittaa voltin sisään/ulos, jotta bonuspisteet myönnetään. **+1.0**

*** Huomaa, että pre-novice- ja novice-urheilijat eivät saa suorittaa voltteja ulos tai sisään.**

Synkronoitu voltti ulos /voltti sisään (Flip-out / Flip on in synchronicity): FO (Max 2.0 pt)

Molemmat suorittavat synkronoidusti voltin sisään/ulos, jotta bonuspisteet myönnetään. **+2.0**

* **Huomaa, että pre-novice- ja novice-urheilijat eivät saa suorittaa voltteja ulos tai sisään.**

Voltti tangolle/tangolta (alkaen ja/tai päättyy lattiaan): FCF/SYN (max +0,6 pts)

Molemmat suorittavat synkronoidusti voltin tangolle/tangolta, jotta bonuspisteet myönnetään. **+0.3**

Kontakti voltti tangolla (aloitus ja lopetus samalla tangolla) (Contact Flip /starting and ending on same pole, in synchronicity): CF/SYN (Max +1.0 pts)

Molemmat suorittavat voltin tangolla synkronoidusti, jotta bonuspisteet myönnetään **+0.5**

Pyörähdyksen yhdistäminen toiseen pyörähdykseen yhtäaikaaisesti (Combining spins with other spins in synchronicity): SP/SYN (Max +3.0 pts)

Molempien parista tulee suorittaa kaksi pyörähdystä sarjassa synkronoidusti, jotta bonuspisteet myönnetään. Pyörähdykset voidaan suorittaa saman suuntaisina tai peilikuvina. Nämä pyörähdykset voidaan suorittaa joko yhdellä, tai kahdella tangolla. Parien tulee suorittaa staattisella tangolla täydet 360° pyörähdykset, sekä pyörivällä tangolla 720° pyörähdykset (kummassakin tapauksessa vartalon asennon täytyy vaihtua). Kts. Pyörähdysten määritelmä). **+0.5**

Tähän tekniseen bonukseen voidaan yhdistää kolme pyörähdystä. Yhdistettäessä kolme pyörähdystä, joista jokaisen pyörähdysten tulee pyöriä liikkumattomassa asennossa 360°. Käytettävä koodi on **SP/SP/SYN. 1.0**

Pyörähdysten yhdistäminen muuhun elementtiin yhtäaikaaisesti (Combining spins with other elements in synchronicity): SP/E/SYN (Max +1.5 pts)

Molempien parista tulee suorittaa pyörähdykset, jotta bonuspisteet myönnetään. Pyörähdykset voidaan suorittaa joko samassa tangossa taikka eri tangoissa. Pyörähdysten täytyy pyöriä täydet 360° mikäli kyseessä on staattinen tanko, ja täydet 720° mikäli kyseessä on pyörivä tanko. Mikäli käytetään kahta eri tankoa, pyörähdysten täytyy pyöriä täydet 360°. Elementti täytyy olla lyhyen hetken ajan kontrolloitu ja liikkumatta (tarkista pyörähdysten määritelmä). **+0.5**

Yhtäaikainen tiputus (Drops in synchronicity): D/SYN (Max +1.0 pts)

Tiputukset täytyy suorittaa täysin yhtäaika. Tämän on oltava molemmilla sama pudotus tai peilikuva. Molempien täytyy aloittaa ja lopettaa tiputus samanaikaaisesti. **+0.2**

Yhtäaikainen uloshyppy / sisäänhyppy (Jump-out / Jump-on in synchronicity): JO/SYN (Max +1.2 pts)

Hypyt täytyy suorittaa täysin yhtäaika. Molempien täytyy aloittaa ja lopettaa hyppy samanaikaaisesti. **+0.2**

Parin heitto / kiinniotto tangosta tai tankoon (Partner catch / throw from pole to partner or partner to pole): PCT (Max +0.8 pts)

Parin kiinniotto tarkoittaa yhden parista aloittavan tangolta ja hyppäävän, jolloin lattialla oleva pari ottaa hänet kiinni. Parin heitto tarkoittaa molempien aloittavan lattialta, josta yksi parista heittää toisen parista tankoon. (Katso heiton määritelmä) **+0.4**

Yhtäaikaiset otteenvaihdot (Re-grips in synchronicity): RG/SYN (Max +1.0 pts)

Suoritetaan täysin yhtäaikaaisesti. **+0.2**

Yhtäaikaiset dynaamiset kombinaatiot pyörivällä tai staattisella tangolla (Synchronised dynamic combinations on spinning or static pole): DC/SYN (Max +2.0 pts)

Suoritetaan täysin yhtäaikaaisesti. **+0.5**

SOOLO – YLEISET BONUSPISTEET (KERRAN MYÖNNETTÄVÄT)

Vaikeustaso (Level of difficulty- LOD) viittaa elementteihin ja niiden yhdistämiseen. (Katso määritelmä LOD).

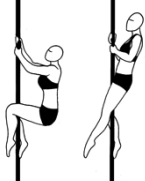
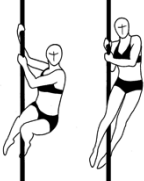
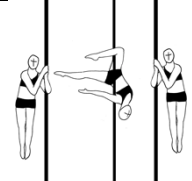
Huomio: Urheilijalle myönnetään vaikeustason arvosana suorituksen kaikkien elementtien keskiarvon mukaan.

0 = helppo 0.5 = kohtalainen 1.0 = keskitaso 1.5 = vaikea 2.0 = erittäin vaikea.

Kiipeäminen (Max +2.0)

Kiipeämisillä tarkoitetaan tapaa, jolla urheilija liikkuu ylös ja alas tangolla, käyttäen käsiä ja jalkoja tai ainoastaan käsiä. Kiipeäminen voidaan suorittaa pää ylöspäin, pää alaspäin taikka sivuttain. Vähintään kaksi peräkkäistä liikettä vaaditaan, jotta liike hyväksytään kiipeämisenä.

Esimerkkejä kiipeämisestä

Esimerkki				
	Basic climb	Side climb	Caterpillar climb	Outside leg hang climb
Vaikeustaso	Helppo	Helppo/kohtalainen	Kohtalainen/keskitaso	
Esimerkki				
	Seated climb	Walking climb	Hands only climb	Hop-up climb
Vaikeustaso	Keskitaso/ Vaikea		Vaikea/Erittäin vaikea	

Notkeuselementit (Max +2.0)

Notkeudessa otetaan huomioon jalkojen, selän, lantion ja hartioiden notkeus. Jotta urheilijalle myönnetään korkein mahdollinen arvosana notkeudesta, urheilijan tulee suorittaa liikkeitä ja yhdistelmiä, jotka vaativat äärimmäisiä ojennuksia ja liikkuvuutta.

Siirtymät (siirtyminen elementistä toiseen) (Max +2.0)

Siirtyminen elementistä toiseen tarkoittaa siirtymistä elementistä elementtiin tangossa, lattialle ja lattialta. Jotta korkein arvosana voidaan myöntää, tulee urheilijan näyttää sulavia siirtymisiä, oikeita asentoja ja täydellisyyttä.

Pyörähdykset (Max +2.0)

Pyörähdyksen asento tulee säilyttää kunkin pyörähdyksen määritelmässä olevan minimivaatimuksen verran. Staattisella tangolla tehtävissä pyörähdyksissä tulee säilyttää määritelty asento täydet 360° ja pyörivällä tangolla täydet 720°. Siirtymistä asentoon ja asennosta pois ei lasketa minimivaatimuksen määrään.

Voimaelementit (Max +2.0)

Voimassa otetaan huomioon käsien, keskivartalon ja jalkojen voima. Jotta korkein arvosana voidaan myöntää voiman osalta, urheilijan tulee näyttää paljon käsi- ja keskivartalon voimaa tarvitsevia liikkeitä ja kombinaatioita. Jos voimaa vaativia asentoja, kuten esimerkiksi lippua, pidetään paikallaan kontrolloidusti vähintään kaksi sekuntia, nousee vaikeustason arvosana.

DUOT – YLEISET BONUSPISTEET (KERRAN MYÖNNETTÄVÄT)

Huomio: Kaikki ylhäällä annettavat kuvaukset soolojen bonus pisteistä pätevät myös duo numeroihin

Kunkin parin yleinen vaikeustaso (LOD) huomioidaan keskiarvona arvosanassa.

Kiipeämiset

Molempien parien suoritus otetaan huomioon keskiarvona. **Max +2**

Notkeus elementit

Molempien parien suoritus otetaan huomioon keskiarvona. **Max +2**

Tasapaino elementit (Max +2.0)

Katso määritelmä sanastosta.

Lentävät parielementit (Max +2.0)

Katso määritelmä sanastosta.

Siirtymät (siirtyminen elementistä toiseen) (Max +2.0)

Molempien parien suoritus otetaan huomioon keskiarvona.

Voimaelementit (Max +2.0)

Molempien parien suoritus otetaan huomioon keskiarvona.

Yhtäaikaiset samanlaiset / lomittaiset ja tasapainoon perustuvat elementit (Max +2.0)

Katso määritelmä sanastosta.

LISÄBONUSPISTEET (VAIN DUO):

Duo numerolle voidaan myöntää erityisiä bonuspisteitä:

- Molemmat parista ottavat kiinni sekä lentävät numeron aikana. Tämä bonus määräytyy kaikkien liikkeiden perusteella, jossa parit ottavat kiinni ja lentävät, eikä pelkästään FLY elementeistä. +1.0

VÄHENNYKSET:

Urheilija voi saada vähennyksen kaavakkeen väärin täyttämisestä. Kaavake on jaoteltu kolmeen (3) osaan, ja mikäli joissakin näissä on virhe, johtaa se vähennykseen. Tämä on kertaluontoinen vähennys (max vähennys -1).

- Kaavakkeen ylimmän osan virheellinen täyttö **-0.2**. Ylimmässä osiossa vaaditaan nimi, päivämäärä, divisioona, kategoria, maa, maakunta ja federaatio.
- Kaavakkeen alimman osan virheellinen täyttö **-0.5**. Alimmassa osiossa vaaditaan allekirjoitus, IPSF:n virallistettu valmentaja (mikäli tällainen on) ja/tai alaikäisen vanhempien/huoltajan allekirjoitus.
- Kaavakkeen keskiosan virheellinen täyttö **-1.0**. keskiosiossa ilmoitetaan suoritettavat tekniset bonukset.

Tekniset vähennykset

Maksimissaan 25.0 pistettä voidaan vähentää teknisinä vähennyksinä. Tässä osiossa vähennetään pisteitä elementtien huonosta toteutuksesta (myös pakolliset elementit). Tuomarit vähentävät pisteitä myös tasapainon menetyksestä, kaatumisesta, tippumisesta ja elementtien epäonnistuneesta toteutuksesta. Vähennettyjen pisteiden määrä riippuu virheen vakavuudesta. Virheet ovat jaoteltu seuraaviin osa-alueisiin:

SOOLO / DUO – YKSITTÄISET VÄHENNYKSET (KERRALLAAN VÄHENNETTÄVÄT):

Tippuminen (Fall)

Tippumisen määritelmä on yhtäkkinen kontrolloimaton tippuminen lattialle. Tämä voi tapahtua mistä tahansa asennosta tangolla tai lattialla. **-3.0**

Yhtäaikaisuuden puuttuminen (Lack of synchronicity of element; Doubles)

Yhtäaikaisuuden puuttuminen elementeissä, tarkoittaa parin osapuolten suorittavan elementit koordinoimattomasti eri aikaan. **-0.5**

Huono suorittaminen ja epäsiistit linjat (Poor execution and incorrect lines)

Tankoelementtien suorittamisessa tulee ottaa huomioon:

- *Polvien ja nilkkojen ojennukset* – Polvet ja nilkat tulee ojentaa. Linjan tulee olla suora polvesta isovarpaaseen. Nilkan ja varpaiden ei tule olla kippurassa ja koukistuneina. Varpailla/jalkaterillä ei tulisi pitää kiinni tangosta, ellei se ole liikkeelle ominaista. **-0.1**
- *Puhtaat linjat* – Jalkojen ja käsivarsien tulee olla oikeassa asennossa ja kokonaan ojennettuina, nilkat ja varpaat ojennettuina. Sormien ja varpaiden ei tule olla jännittyneitä (flexissä), ellei se ole tarkoituksellista ja koreografisen valinta. **-0.1**
- *Ojennukset* – Jalkojen, käsivarsien, selän, kaulan, ranteiden ja keskivartalon tulee olla ojennettuina täyteen pituuteen. Hartioiden ja selän ei tule olla kyyryssä eikä niskan jännittyneenä. **-0.1**
- *Asento* – Vartalon tulee olla oikeassa asennossa sekä tangolla ollessa, että tangosta pois ollessa. Kaikkien vartalon liikkeiden tulee olla kontrolloituja. **-0.1**

Elementtien huono esittäminen (Poor presentation of the element)

Tämä tarkoittaa elementin toteutusta huonosti, taikka väärässä kulmassa tuomareiden nähden, jotta liike ei näy kokonaisuudessaan. Tällä tarkoitetaan myös epäsuotuisten kehonosien näyttämistä. **-0.5**

Huonot siirtymät elementistä toiseen tangolla ja lattialla (Poor transitions in and out of elements and on and off the pole)

Huonot siirtymät tarkoittavat tilannetta, jossa urheilija epäonnistuu suorittamaan elementin rakentamisen tai siitä poistumisen sulavasti. Siirtymien tulisi näyttää vaivattomilta. **-0.5**

Liukuminen tai tasapainon menetys (Slip or loss of balance)

Liukumisen tai tasapainon menetyksen määritelmä on hetkellinen tarkoitukseton kontrollin menetys tangolla tai lattialla. Se on nopea ja hallitsematon liike. Tämän täytyy olla vain hetkellistä ja urheilija pystyy korjaamaan tilanteen saman tien. Liukuminen tai tasapainon menetys, joka päättyy lattialle, luetaan tippumiseksi. (katso tippuminen). **-1.0**

Tukirakenteen tai riggauksen koskeminen (Touching the rigging or truss system during the routine)

Tukirakenteen ja riggaukseen koskeminen suorituksen aikana on ehdottomasti kielletty. Tämä koskee myös taustakangasta, valaistusta (myös takana). Urheilijan tulee pysyä lavan rajojen sisäpuolella. Urheilijan tulisi olla kontaktissa ainoastaan tankoon kiinnitys, pisteeseen saakka ja lattiaan. **-1.0**

SOOLO / DUO - YLEISET VÄHENNYKSET (KERRAN VÄHENNETTÄVÄT)

Epäonnistuminen pyörimisessä staattisella tangolla/ Epäonnistuminen pyörimisessä voimakkaalla impulsilla pyörivällä tangolla VAIN soolo (Failing to spin on a static pole / Failing to spin with momentum on the spinning pole)

Urheilijalle myönnetään vähennys, jos hän ei suorita vähintään yhtä pyörähdystä staattisella tangolla ja vähintään yhtä pyörähdystä voimakkaalla impulssilla pyörivällä tangolla rutiinin aikana. (katso impulssin määritelmä). **-2.0 / -2.0**

Yhtäaikaisuuden puute (Duo) (Lack of synchronicity)

Parille myönnetään yleinen vähennys, mikäli he epäonnistuvat suorittamaan rutiinista vähintään 70 % yhtäaikaisesti. Sekä samassa tangossa yhdessä ollessaan, eri tangoilla tai lattialla. **-2.0**

Ei käytetä molempia tankoja yhtä paljon (Not using both poles equally)

Soolo ja parinumeroissa urheilijoiden tulisi käyttää molempia tankoja yhtä taidokkaasti ja käyttää niitä yhtä paljon, eikä suosia vain yhtä tangoista. **-2.0**

Ei käytetä molempia tankoja synkronoidulla tavalla (Duo) (Not using both poles in a synchronised manner)

Parin on käytettävä samanaikaisesti kahta erillistä tankoa synkronoidulla tavalla vähintään kaksi kertaa rutiinin aikana **-2.0**

Ei käytetä tankojen täyttä korkeutta (Using less than the full height of the pole)

Urheilijalle myönnetään vähennys, mikäli hän epäonnistuu käyttämään kumman tahansa tangon täyttä korkeutta vähintään kaksi kertaa rutiinin aikana. Duo numerossa, yhden tai molempien urheilijoiden on käytettävä tangon koko korkeutta vähintään kaksi (2) kertaa rutiinin aikana kummallakin tangolla. Tangon täysi korkeus viittaa tangon käyttämiseen vähintään 10 cm tangon kierteen alapuolelta, tarkoittaen tangon yläosaa. Urheilijoiden, jotka aikovat käyttää tangon koko korkeutta, on varmistettava, että ne ovat kosketuksissa tangon yläosan kanssa. Myös mikä tahansa vartalon osa voi koskettaa tankoa (ilman välttämätöntä käsiotetta). Urheilijoiden on laskeuduttava täysin alas kahden nousun välillä (eli urheilija ei voi olla täydessä korkeudessa, laskeutua metrin ja nousta sitten uudestaan täyteen korkeuteen, ja laskea tätä täyspituuden käyttämiseksi kahdesti). Pre-Novice, Novice ja Duo Youth urheilijoille riittää, että he käyttävät kaksi kertaa 50 % tangon korkeudesta. **-2.0**

Taiteellinen ja koreografinen toteutus

Maksimissaan 20.00 pistettä voidaan myöntää taiteellisesta ja koreografisesta toteutuksesta. Tässä osiossa arvostellaan urheilijan taiteellisuutta, esiintymiskykyä ja numeron taiteellisuutta kokonaisuudessaan. Taiteellisuus on tapa, jolla urheilija esittää itsensä tuomareille. Tuomarit arvostelevat urheilijan kykyä välittää tunteita ja tulkintaa liikkeiden kautta. Urheilijan tulisi olla esiintyessään itsevarma, mukaansatempaava, viihdyttävä ja näyttää yleisesti ottaen voimakasta lavakarismaa sekä tangolla, että lattialla esiintyessään. Esiintymisasun, musiikin ja suorituksen koreografian tulisi teemoiltaan liittyä toisiinsa. Urheilijan tulisi luoda yksilöllinen ja ainutkertainen esitys, sekä esityksen tulisi olla kokonaisuudessaan sulava. Tuomarit arvostavat urheilijan tanssi- ja akrobatiataitoja, jotka ovat toteutettu mielikuvituksella, sulavasti ja kauniisti. Tuomarit ottavat huomioon sekä uutuuden että monipuolisuuden arvioidessaan taiteellista ja koreografista esitystä.

Kaikki se aika, kun kilpailija ei ole kosketuksissa tankoon, saa olla korkeintaan **40 sekuntia**. Huomio! Katso päätuomarin rangaistus.

SOOLO / DUO – TAITEELLISET BONUKSET:

Luovuuden taso (Level Of Creativity) tarkoittaa yleistä luovuutta koko suorituksen aikana; tangossa ja ilman kontaktia tankoon. Huomio: Urheilijalle annetaan arvosana keskiarvosta perustuen suurimpaan osaan esityksestä.

0 = heikko	Lähes olematon, vähemmän kuin 20% suorituksesta
0.5 = kohtalainen	Kohtalainen määrä, 20%- 40% suorituksesta
1.0 = keskitaso	Paljon, 40% - 60% suorituksesta
1.5 = hyvä	Suuri määrä 60% - 80% suorituksesta
2.0 = erittäin hyvä	Yli 80% suorituksesta

Tasapaino (Max +2.0)

Tasapaino tarkoittaa urheilijan kykyä luoda tasapainoinen rutiini, joka sisältää monipuolisia elementtejä. Urheilijan tulisi yhdistää notkeusliikkeitä, voimaliikkeitä, pyörähdyksiä, dynaamisia liikkeitä, akrobaattisia liikkeitä, lavatyöskentelyä ja siirtymisiä yhdistäen nämä kaikki taiteelliseen ja koreografiseen toteutukseen ja lavatyöskentelyyn, yhdistäen sekä staattista, että pyörivää tankoa saman verran.

Varmuus (Max +2.0)

Tällä tarkoitetaan urheilijan varmuusastetta suorittaessaan rutiiniaan. Urheilijan ei tulisi näyttää hermostuneisuutta, vaan esiintyä varmasti ja mukaansatempaavasti, dominoiden lavaa ja yleisön huomiota. Urheilija tekee varmuudellaan suorituksestaan uskottavan.

Sulavuus (Max +2.0)

Sulavuudella tarkoitetaan urheilijan kykyä luoda vaivattoman näköinen suoritus. Urheilijan tulisi esiintyä sulavasti tangolta pois ollessaan, siirtyessään tangosta toiseen, lattialta tankoon, tangosta lattiaan sekä siirtyessään lattialta seisomaan ja seisomasta lattialle. Temppusarjojen, temppujen, siirtymien, koreografian ja akrobaattisten elementtien täytyy kulkea sulavasti, pehmeästi, luonnollisesti ja elegantisti. Siirtyminen elementistä toiseen tulisi suorittaa virheettömästi. Suorituksen ei tulisi olla katkonainen, vaan eheä kokonaisuus. *Urheilijalta vähennetään pisteitä, jos hän pysähtyy odottamaan aplodeja.*

Tulkitseminen (Max +2.0)

Tulkinnalla tarkoitetaan musiikkiin eläytymistä, kasvonilmeitä, tunteita, koreografiaa ja roolihahmon tai tarinan kerrontaa. Urheilijan tulisi luoda esitys, joka tulkitsee musiikin värejä, tunteita ja nyansseja. Musiikin, kasvonilmeiden ja kehonilmeiden välillä tulisi olla yhteys. Urheilijan tulisi näyttää, että hän voi suorittaa liikkeensä täydellisesti musiikin mukaan.

Rutiinin ainutlaatuisuus (Max +2.0)

Tällä tarkoitetaan rutiinin yleistä monipuolisuutta, ainutlaatuisuutta ja omaperäisyyttä; elementtien, elementtiyhdistelmien, lattiatyöskentelyn ja yleisesti ottaen koko suorituksen aikana. Urheilijan tulisi luoda ennennäkemättömiä yhdistelmiä ja koreografisia teemoja. Tuomarit eivät etsi pelkästään yhtä erityistä elementtiä, vaan koko rutiinin yleistä ainutlaatuisuutta.

Elementtien ainutlaatuisuus (Max +2.0)

Tällä tarkoitetaan rutiinin yleistä monipuolisuutta, ainutlaatuisuutta ja omaperäisyyttä, elementtejä ja liikkeitä tangolla yleisesti ottaen koko suorituksen aikana. Jos urheilija käyttää toistuvasti samankaltaisia liikkeitä (esimerkiksi sama kiipeys toistuu sen sijaan, että käytettäisiin eri elementtejä, temppuja ja liikkeitä) ei bonusta myönnetä.

Siirtymien ainutlaatuisuus elementteihin mennessä ja niistä poistuessa (Max +2.0)

Tarkoitetaan kaikkia monipuolisia, ainutlaatuisia ja originaaleja siirtymiä, tapoja aloittaa elementit ja niistä poistuminen. Urheilijan tulisi luoda uusia ja erilaisia tapoja siirtymisiin elementeistä toiseen tangolla ja lattialla.

Lavakarisma ja läsnäolo (Max +2.0)

Urheilijan tulisi vangita katsojan kiinnostus. Hänen tulisi kontrolloida suoritustaan täydellisesti ja olla läsnä tavalla, joka on samalla karismaattinen, kiinnostava ja vaikuttava.

SOOLO / DUO – KOREOGRAFIA BONUKSET

Koreografian omaperäisyys ja koko suorituksen rakenne (Max +2.0)

Koreografian monipuolisuuden, omaperäisyyden ja luovuuden taso ja koko koreografian rakenne vaikuttaa luovuuden ja liikkeen tasoon, sekä lattialla että tangolla. Koreografian taiteellinen osuus muodostuu tanssista, suunnittelusta, liikkeiden järjestelystä, askelista ja kuvioista. Tuomarit etsivät koreografian rakenteesta omaperäisyyttä, ts. kuinka hyvin se on koottu yhteen.

Lattiatyöskentelyn omaperäisyys (Max +2.0)

Lattiatyöskentelyn monipuolisuus, omaperäisyys ja luovuuden taso tarkoittaa koreografioitujen tanssiaskelten ja liikkeiden yhdistelmiä, jotka toteutetaan lattialla, ilman tankoa. Lattiatyöskentelyä ei ole varsinaisesti rajoitettu, mutta siihen kuuluu mm; moniosainen tanssikoreografia, musikaalisuus, luovuus ja sujuvuus. Urheilijan tulisi luoda liikkeitä, jotka toimivat yhdessä musiikin tahtiin, tukevat suoritusta, sekä olla miellyttäviä ja viihdyttäviä.

SOOLO / DUO – YKSITTÄISET VÄHENNYKSET (KERRALLAAN VÄHENNETTÄVÄT)

Häiritseminen äänтелеillä

Kaikenlainen ääntely suorituksen aikana kuten murahtelu, hurraaminen ja sanojen lausuminen. -1

Esiintymisasun toimintahäiriö tai virhe

Toimintahäiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa puvun osa tippuu, aukeaa, paljastaa tai häiritsee urheilijaa suorituksen aikana (tämä ei koske koristeiden irtoamista esityksen aikana esim. timantit, helmet, paljetit tai höyhenet). Tämä ei kuitenkaan tarkoita vaatteiden riisumista, joka on suora sääntörikkomus ja jonka seurauksena urheilija voidaan hylätä kilpailusta. -1.0

Käsien kuivaaminen asuun, vartaloon, tankoon tai lattiaan, sekä kampauksen ja puvun korjaaminen ja asettelu

Käsien kuivaaminen ja pyyhkiminen asuun, vartaloon, tankoon, lattiaan tai hiusten asettelu pois kasvoilta tai niskasta, sekä asun asettelu. -1.0

Ei loogista alkua tai loppua rutiinissa ja/tai rutiinin lopettaminen liian aikaisin tai musiikin jo päättyttyä

On tärkeää, että urheilija aloittaa ja lopettaa suorituksensa koordinoitusti musiikin kanssa. Rutiinissa tulisi olla looginen alku, joka sopii valittuun musiikkiin. Urheilijan tulee aloittaa suorituksensa asennosta lavalla, josta tuomarit voivat nähdä hänet. Rutiini tulee aloittaa, kun musiikki alkaa ja lopettaa yhdessä musiikin kanssa sen loppuessa. -1.0

SOOLO / DUO – YLEISET VÄHENNYKSET (KERRAN VÄHENNETTÄVÄT)

Esiintymisasu, jonka eteen ei ole nähty vaivaa

On tärkeää, että urheilija on pukeutunut esiintymisasuun eikä pelkkiin harjoitteluvaatteisiin. Esiintymisasun eteen on nähty vaivaa ja ajatusta mallin, värien ja koristelun osalta kilpailua varten. -1.0

Pakolliset elementit

Urheilijan täytyy suorittaa määrätty määrä pakollisia elementtejä. Huomaathan, että elementit ja bonukset tulee suorittaa ilmassa, ellei toisin mainita. Tekninen arvosana +0.1:n ja +1.0:n väliltä myönnetään, mikäli liike on suoritettu minimivaatimusten mukaisesti (esimerkiksi asennon pitäminen kahden sekunnin ajan ja oikea spagaatin sekä vartalon linjaus). On urheilijan vastuulla suorittaa pakolliset elementit selkeästi ja puhtaasti, jotta tuomarit voivat nähdä ne vaivatta.. Urheilijan tehtävänä on varmistaa, että kaikki minimivaatimukset ovat tuomarien nähtävissä. Tämä voi edellyttää urheilijalta kiertoa koko elementtinsä ajan, jotta kaikki minimivaatimukset näkyvät. Jos minimivaatimusten täyttyminen on rajoilla, pisteitä ei myönnetä. Elementit, joiden tekninen arvo on +0.1, ovat helpompia kuin elementit, joiden tekninen arvo on +1.0. Extra pisteitä myönnetään, jos urheilija suorittaa jonkin pakollisten elementtien bonuspisteistä. Kullekin kategorialle on säädetty pakollisten elementtien tekninen arvo, joka on sallittu kussakin kategoriassa. Tuomarit tuomaroivat aina **elementtikoodin** mukaan (eikä elementin nimen mukaan) ja vain elementin ensimmäinen yritys arvioidaan. Pakollista elementtiä ei lasketa ensimmäisen suorituksen jälkeen, vaikka elementti suoritetaan oikein jälkeinpäin. Pakollisia elementtejä ei saa toistaa (eli yksittäisiä elementtejä voidaan käyttää vain kerran). Saman pakollisen elementin toistoja ei arvostella, ja väärässä järjestyksessä suoritettut johtavat vähennykseen, ja ne lasketaan puuttuvaksi elementiksi. Pakolliset elementit on pidettävä myös liikkumattomassa asennossa, ellei toisin mainita. Katso erittely alapuolella:

Pakollisten elementtien koodit

F = Notkeuselementti

S = Voimaelementti

ST = Pyörähdys staattisella tangolla

SP = Pyörähdys pyörivällä tangolla

DL/ADL = Voimanousu / Ilmasta aloitettava voimanousu

SYN = Yhtäaikainen parielementti

BLN = Tasapainoon perustuva parielementti

FLY = Lentävä parielementti

PSE = Tuettu parielementti

FLR = Tanko/Lattia parielementti

HUOM: Kun parielementti määrittelee "minimivaatimuksen" tai elementtikoodin, . Jos elementin nimi mainitaan, mutta "viitataan vähimmäiskriteereihin" tai elementtikoodia ei mainita, urheilijan tulee suorittaa sama elementin kehon asento, mutta hänen ei tarvitse täyttää kaksinpelielementin vähimmäisvaatimuksia.

Elite

Seniors, Junior ja Masters

Urheilijan täytyy valita 11 elementtiä:

- neljä (4) notkeuselementtiä
- neljä (4) voimaelementtiä
- yksi (1) pyörähdys pyörivällä tangolla
- yksi (1) pyörähdys staattisella tangolla
- yksi (1) ilmasta aloitettava voimanousu (ADL)

Novice* ja Para Pole

Urheilijan täytyy valita 9 elementtiä:

- kolme (3) notkeuselementtiä
- kolme (3) voimaelementtiä
- yksi (1) pyörähdys pyörivällä tangolla
- yksi (1) pyörähdys staattisella tangolla
- yksi (1) voimanousu (DL)**

Duo— Senior ja Junior

Urheilijoiden täytyy valita 11 elementtiä:

- Kolme (3) yhtäikäistä parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - yksi (1) yhtäikäinen samanlainen elementti
 - yksi (1) yhtäikäinen lomittainen elementti
 - yksi (1) urheilijoiden vapaasti valitsema yhtäikäinen parielementti sallitun teknisen arvon puitteissa
- Kaksi (2) tasapainoon perustuvaa parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - yksi (1) tasapainoon perustuva parielementti
 - yksi (1) parin tukema tasapainoelementti
- Kolme (3) lentävää parielementtiä, urheilijoiden täytyy suorittaa:
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa vain toinen parista on kontaktissa tankoon
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
 - yksi (1) urheilijoiden valitsema lentävä parielementti
- Yksi (1) parin kannatteleva elementti
- Yksi (1) tanko/lattia parielementti
- Yksi (1) yhtäikäinen ilmasta aloitettava voimannousu (ADL)

Duo— Youth ja Novice*

Urheilijoiden täytyy valita 9 elementtiä:

- Kolme (3) yhtäikäistä parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - Yksi (1) yhtäikäinen samanlainen elementti
 - Yksi (1) yhtäikäinen lomittainen elementti
 - Yksi (1) yhtäikäinen tasapainoelementti
- Yksi (1) tasapainoon perustuva parielementti
- Kaksi (2) lentävää parielementtiä, urheilijoiden täytyy suorittaa:
 - Yksi (1) lentävä parielementti, jossa vain toinen parista on kontaktissa tankoon
 - Yksi (1) lentävä parielementti, jossa molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
- Yksi (1) parin kannatteleva elementti
- Yksi (1) tanko/lattia parielementti
- Yksi (1) yhtäikäinen voimannousu (DL)**

***Ei Pre-novice kategoriaa**

Professional*

Seniors ja Masters

Urheilijan täytyy valita 11 elementtiä:

- neljä (4) notkeuselementtiä
- neljä (4) voimaelementtiä
- yksi (1) pyörähdys pyörivällä tangolla
- yksi (1) pyörähdys staattisella tangolla
- yksi (1) ilmasta aloitettava voimannousu (ADL)

Duo

Urheilijoiden täytyy valita 11 elementtiä:

- Kolme (3) yhtäikäistä parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - yksi (1) yhtäikäinen samanlainen elementti
 - yksi (1) yhtäikäinen lomittainen elementti
 - yksi (1) urheilijoiden vapaasti valitsema yhtäikäinen parielementti sallitun teknisen arvon puitteissa
- Kaksi (2) tasapainoon perustuvaa parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - yksi (1) tasapainoon perustuva parielementti
 - yksi (1) parin tukema tasapainoelementti
- Kolme (3) lentävää parielementtiä, urheilijoiden täytyy suorittaa:
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa vain toinen parista on kontaktissa tankoon
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
 - yksi (1) urheilijoiden valitsema lentävä parielementti
- Yksi (1) parin kannatteleva elementti
- Yksi (1) tanko/lattia parielementti
- Yksi (1) yhtäikäinen ilmasta aloitettava voimannousu (ADL)

***Ei Pre-Novice, Novice, Junior ja Youth kategoriaa**

Amateur

Seniors, Junior, Pre- Novice, Novice ja Masters

Urheilijan täytyy valita 9 elementtiä:

- o kolme (3) notkeuselementtiä
- o kolme (3) voimaelementtiä
- o yksi (1) pyörähdys pyörivällä tangolla
- o yksi (1) pyörähdys staattisella tangolla
- o yksi (1) voimanousu (DL)**

Duo

Urheilijoiden tulee valita 9 elementtiä:

- o kolme (3) yhtäaikaista parielementtiä, jaoteltu seuraavasti:
 - yksi (1) yhtäaikainen samanlainen elementti
 - yksi (1) yhtäaikainen lomittainen elementti
 - yksi (1) urheilijoiden vapaasti valitsema yhtäaikainen parielementti sallitun teknisen arvon puitteissa
- o yksi (1) tasapainoon perustuva parielementti
- o kaksi (2) lentävää parielementtiä, urheilijoiden täytyy suorittaa:
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa vain toinen parista on kontaktissa tankoon
 - yksi (1) lentävä parielementti, jossa molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
- o yksi (1) parin kannattelema elementti
- o yksi (1) tanko/lattia parielementti
- o yksi (1) yhtäaikainen voimanousu**

****HUOM:** Voimanousu (DL) on vähimmäismäärä, joka tulee suorittaa. Urheilija voi valita ilmasta suoritettavan voimanousun (ADL), jos se mahtuu hänen vähimmäispiste alueen vaatimuksiin.

Huomio: Urheilija ei voi valita kahteen kertaan samaa elementtiä, vaikka elementeissä olisikin eri vaatimus asteiden suhteen, esimerkiksi **F9** (spagaatti 160°) / **F30** (spagaatti 180°). Sama koskee myös vartalon asentoa, esimerkiksi **FLR9** (20° sallittu toleranssi) / **FLR18** (ei toleranssia)

KATEGORIOIDEN / SARJOJEN ERITTELY

Seniors, Masters ja Duot

Eliteurheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.5:n ja +1.0:n väliltä

*Eliteurheilijan tulee valita voimanousu vähintään neljännen vaikeustason mukaan.

Professional urheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.3:n ja +0.8:n väliltä

Amateur sekä Elite Para Pole urheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.1:n ja +0.5:n väliltä

Huomio: Master 50+ ja Masters 60+ kategoriassa kaikissa sarjoissa sallitaan 20 asteen toleranssi kaikissa vartalon ja spagaatin linjoissa

Novice, Junior ja Duot (Junior, Novice ja Youth):

Eliteurheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.3 ja +0.8 väliltä

Amateururheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.1 ja +0.5 väliltä

HUOM! Professional-kategoria ei koske novice eikä junioreja urheilijoita

Pre- Novice

Amateururheilijan tulee valita pakolliset elementtinsä tekniseltä arvoltaan +0.1 ja +0.5 väliltä

HUOM!: Professional-kategoria ja elite-kategoria eivät koske pre-noviceja

PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN PISTEVAATIMUKSET

Huomio: Pakollisten elementtien arvojen summa ei sisällä pakollisten elementtien bonuspisteitä

Huomio: Mikäli pakollisten elementtien summa ei ole sallittujen arvojen rajoissa, taikka yksittäinen elementti ei ole sallittujen arvojen rajoissa, on seurauksena vähennys -3 (kts. Pakollisten elementtien vähennykset)

Elite Divisioonan Pakollisten Elementtien Pistevaatimukset

Seniors: pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 7.7 ja 11.0 väliltä

Senior Doubles (Women/Women, Men/Men, Women/Men): pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 7.7 ja 11.0 väliltä

Masters: pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 6.6 ja 11.0 väliltä

Junior: pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 5.5 ja 8.8 väliltä

Doubles (Junior): pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 5.5 ja 8.8 väliltä

Novice: pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 4.4 ja 7.2 väliltä

Doubles (Novice, Youth): pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 4.4 ja 7.2 väliltä

Professional Divisioonan Pakollisten Elementtien Pistevaatimukset

Professional (kaikki kategoriat, mukaan luettuna duot): pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 5.5 ja 8.8 väliltä

Amateur Sarjan Pakollisten Elementtien Pistevaatimukset

Amateur (kaikki kategoriat, mukaan luettuna duot ja Elite Para Pole): pakollisten elementtien arvojen summan tulee olla 1.1 ja 4.5 väliltä

Divisioona	Kategoria	Pakollisten elementtien sallittu arvo	Kokonaisarvon sallittu alue
Amateurs	Kaikki kategoriat (Pre-Novice, Novice, Junior, Seniors, Masters, kaikki Duot) mukaanluettuna Elite Para Pole	+0.1 ja +0.5 väliltä	1.1 ja 4.5 väliltä
Professional	Kaikki kategoriat (Seniors, Masters, kaikki Duot)	+0.3 ja +0.8 väliltä	5.5 ja 8.8 väliltä
Elite	Novice, Novice Duo ja Youth Duo	+0.3 ja +0.8 väliltä	4.4 ja 7.2 väliltä
Elite	Junior ja Junior Duo	+0.3 ja +0.8 väliltä	5.5 ja 8.8 väliltä
Elite	Seniors ja kaikki Senior Duot	+0.5 ja +1.0 väliltä	7.7 ja 11.0 väliltä
Elite	Master 40+ Master 50+ ja Master 60+	+0.5 ja +1.0 väliltä	6.6 ja 11.0 väliltä

PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN VÄHENNYKSET

Urheilija voi saada vähennyksen kaavakkeen väärin täyttämisestä. Kaavake on jaoteltu kolmeen (3) osaan, ja mikäli joissakin näissä on virhe, johtaa se vähennykseen. Tämä on kertaluontoinen vähennys (max vähennys -1).

- Kaavakkeen ylimmän osan virheellinen täyttö **-0.2**. Ylimmässä osiossa vaaditaan nimi, päivämäärä, divisioona, kategoria, maa, maakunta ja federaatio.
- Kaavakkeen alimman osan virheellinen täyttö **-0.5**. Alimmassa osiossa vaaditaan allekirjoitus, IPSF:n virallistettu valmentaja (mikäli tämmöinen on) ja/tai alaikäisen vanhempien/huoltajan allekirjoitus.
- Kaavakkeen keskiosan virheellinen täyttö **-1.0**. keskiosiossa ilmoitetaan suoritettavat tekniset bonukset.

Urheilijaa voidaan myös rangaista seuraavilla lisävähennyksillä:

- Valitun pakollisen elementin suorittamatta jättäminen tai sen suorittaminen tavalla, että sitä on mahdoton tunnistaa kyseiseksi elementiksi. Tämä tulkitaan puuttuvaksi elementiksi, kerrallaan vähennettävät. **-3.0**
- Urheilija ei täytä liikkeen minimivaatimuksia. Kerran vähennettävä. **-3.0**
- Kokonaispistemäärän ylittäminen. **-3.0**
- Suorittaa elementin, joka on yli sallitun arvon, tämä tulkitaan puuttuvaksi elementiksi. **-3.0** per elementti
- Mikäli ei suoriteta kaavakkeeseen merkattua elementin koodia vastaavaa liikettä, tämä tulkitaan puuttuvaksi elementiksi. **-3.0** per elementti
- Kaavakkeeseen kirjoitettu elementin nimi ja koodi eivät vastaa toisiaan, tästä myönnetään rangaistus kaavakkeen väärin täytöstä. **-1.0** Kerran vähennettävä.
- Elementtien suorittaminen väärässä järjestyksessä, kuin kaavakkeessa on ilmoitettu * **-1.0** per kerta

*Jos kaksi peräkkäistä elementtiä toteutetaan väärässä järjestyksessä (esimerkiksi urheilija suorittaa elementin numero 1, sen jälkeen elementin numero 3 ja sen jälkeen elementin numero 2) väärässä järjestyksessä olevista elementeista myönnetään 0 pistettä ja rangaistus -1,0 järjestyksen vaihtamisesta. Rangaistus -1,0 myönnetään joka kerta, kun elementit toteutetaan väärässä järjestyksessä. Jos elementti suoritetaan rutiinissa, mutta väärässä järjestyksessä ja vaihtaa paikkaa enemmän kuin yhden pakollisen elementin kanssa, se tulkitaan elementiksi jota ei suoritettu, rangaistus **-3**.

Seuraavista syistä voi johtua, että pakollisten elementtien pisteitä ei myönnetä:

- Elementin epäonnistuminen paikallaan pitämisessä: Pisteitä ei myönnetä, jos urheilija epäonnistuu elementin paikallaan pitämisessä vähintään vaadittujen kahden sekunnin ajan. Katso minimivaatimukset kunkin elementin osiosta, kriteerit.
- Epäonnistuminen spagaatin tai vartalon kulman suorittamisessa: Pisteitä ei myönnetä, mikäli spagaatin tai vartalon kulma ei ole vähintään kunkin elementin minimivaatimusten mukainen. Katso minimivaatimukset kunkin elementin osiosta, kriteerit.
- Epäonnistuminen pyörähdysten suorittamisessa vaaditun määrän verran: Pisteitä ei myönnetä, mikäli urheilija ei pyöri minimivaatimusten mukaista määrää.
- Epäonnistuminen muiden minimivaatimusten suorittamisessa: Pisteitä ei myönnetä, mikäli urheilija epäonnistuu elementin minkä tahansa minimivaatimuksen suorittamisessa. Katso minimivaatimukset kunkin elementin osiosta, kriteerit.
- *Yksittäisiä elementtejä ei pystytä osoittamaan tarkasti:* Urheilijan on selvästi ilmoitettava jokainen elementti yksittäisenä elementtinä - esim. jos suoritat Phoenix Spinin Handspring Straddle -asentoon, urheilijan on selvästi suoritettava Phoenix Spin, ja sen jälkeen suoritettava selkeä erottelu Phoenixin pyöräytyksen loppuun ja Handspring Straddle -liikkeen alkuun. Urheilijan on osoitettava, että nämä ovat kaksi erillistä elementtiä, toisin kuin vain ensimmäisen elementin jatkaminen.

PAKOLLISTEN ELEMENTTIEN BONUSPISTEET:

Jokainen pakollisten elementtien bonuspiste voidaan myöntää maksimissaan kaksi kertaa. Kun bonuksia on jo myönnetty kaksi kertaa, bonuspisteitä ei myönnetä lisää, vaikka ne suoritettaisiin hyväksytysti. Pakollisten elementtien bonuspisteet myönnetään vain, jos kyseessä olevat pakolliset elementit suoritetaan hyväksytysti.

Soolo

CBS1: Pakollisten elementtien yhdistäminen pyörivään tankoon (max +1.0)

Kahden (2) tai useamman pakollisen elementin yhdistäminen ja jokaisen erillisen elementin täytyy pyöriä täydet 360°. Siirtymisen ensimmäisestä toiseen elementtiin on oltava välitön, ja siihen on sisällyttävä kehon asennon muutos (katso kehon asennon muuttamisen määritelmä). Katso pyörähdysten määritelmä sanastosta. **+0,5**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollisia pyörähdyksiä tai voimannousua

**Huomio: Kun yhdistetään kolme pakollista elementtiä, jokaisen elementin täytyy pyöriä erikseen täydet 360°. Tarkista pakollisten elementtien arvostelukaavakkeen "täyttö" -osiosta bonusten määritelmät.

***Huomio: Samannimisten elementtien variaatioita ei voi yhdistää bonuspisteiden saamiseksi, esimerkiksi Dragon Tail split ja Dragon Tail Fang taikka Iron X ja Iron X passè.

CBS2: Pakollisten elementtien yhdistäminen staattisella tangolla ja niiden pyöriminen

Kahden pakollisen elementin yhdistäminen ja yhdistelmän pyöriminen täydet 360°. Siirtymän ensimmäisestä elementistä toiseen täytyy olla välitön, ja siihen on sisällyttävä kehon asennon muutos (katso kehon asennon muuttamisen määritelmä). Toisen elementin täytyy myös olla liikkeessä, eikä paikallaan pysähtyneenä. Elementtien täytyy täyttää minimivaatimukset. Katso pyörähdysten määritelmä sanastosta. **+2 (Max +4)**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollisia pyörähdyksiä tai voimannousua

**Huomio: Kun yhdistetään kolme pakollista elementtiä, ensimmäisen ja toisen elementin täytyy yhdessä pyöriä täydet 360°, ja toisen ja kolmannen elementin täytyy pyöriä yhdessä täydet 360°. Tarkista pakollisten elementtien arvostelukaavakkeen "täyttö" -osiosta bonusten määritelmät.

CBS3: Yhden pakollisen elementin suorittaminen staattisella tangolla ja sen pyörimään saattaminen

Katso pyörähdysten määritelmä sanastosta. **+1.0**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollisia pyörähdyksiä tai voimannousua

Duo

CBD1: Kahden pakollisen elementin yhdistäminen ilman kosketusta lattiaan, molemmat parista vaihtavat asentoa

Siirtymän ensimmäisestä elementistä toiseen täytyy olla välitön. Molempien parista tulee vaihtaa asentoa. Katso asennon vaihdon määritelmä sanastosta. **+1 (Max 2 pts)**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollista voimannousua

CBD2: Lentävän parielementin suorittaminen pyörivällä tangolla ja sen pyöriminen täydet 720°

Lentävän parielementin täytyy pyöriä täydet 720°, jotta bonus myönnetään. **+1 (Max 2 pts)**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollista voimannousua

CBD3: Yhtäaikaisen pakollisen elementin suorittaminen staattisella tangolla ja sen pyöriminen Molempien parista tulee suorittaa elementti yhtäaikaaisesti, minimivaatimusten mukaisesti ja pyörien täydet 360°. Katso pyörähdysten määritelmä sanastosta. **+1 (Max 2 pts)**

*Huomio: Pakollisten elementtien bonuspisteet eivät sisällä pakollista voimannousua

Pakollisten elementtien minimivaatimusten määritelmät

Sisäjalka tai sisäkäsi viittaa jalkaan ja käteen, jotka ovat tangon puolella. Ulkojalka ja ulkokäsi viittaavat jalkaan ja käteen, joka on ulompana tangosta.

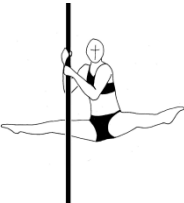
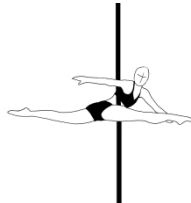
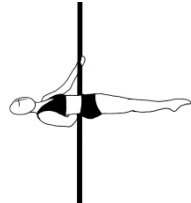
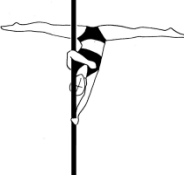
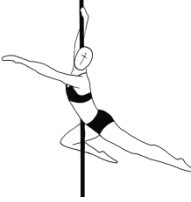
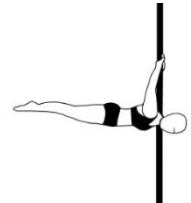
Vartalon asennot

- Sisäjalka/jalkaterä/käsivarsi/käsi ja ulkojalka/jalkaterä/käsivarsi/käsi
- Etupuoli, takapuoli, taaksepäin ja eteenpäin

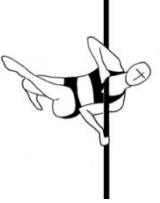
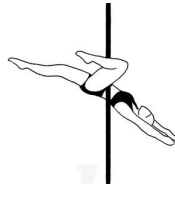
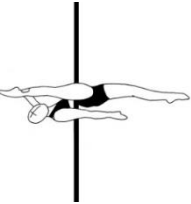
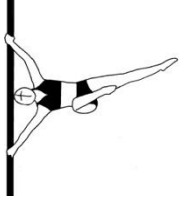
Käsien asennot – thumbs up, thumbs down, cup grip

	Thumbs Up Tässä asennossa peukalo menee tangon ympäri vastakkaisella puolella kuin muut sormet, peukalo päällä. Peukalo on samansuuntaisesti kuin vartalo ja pää. Kilpailijan ollessa pää ylöspäin, peukalo on myös.
	Thumbs Down Tässä asennossa peukalo menee tangon ympäri vastakkaisella puolella kuin muut sormet, peukalo alla. Peukalo on samansuuntaisesti kuin vartalo ja pää. Kilpailijan ollessa pää alaspäin, peukalo on myös.
	Cup Grip Kuppiotteessa peukalo on samalla puolella kuin muut sormet

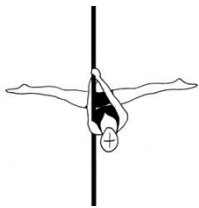
Käsien asennot ja otteet:

	Basic grip, perusote Molemmat kädet tangolla 'thumbs up' tai 'thumbs down' asennossa, ei kiertoa hartioista (kts. Käsien asennot)		Underarm grip Tangosta pidetään kiinni yhdellä kainalolla
	Wide basic grip Vähintään toinen käsi on kokonaan suoristettu, toinen voi olla koukussa. Molemmat kädet tangolla, 'thumbs up', ilman kiertoa hartioista (kts. Käsien asennot)		Forearm grip, kyynärvarisote Yksi käsi ja käsivarsi pitää tangosta kiinni, toinen käsi on vapaasti valittavassa asennossa.
	Cup grip, kuppiote Kädet 'thumb down' asennossa, sormet ja peukalot ovat tangon samalla puolella		Split grip position Käsien asennot peilikuvana, ilman kiertoa hartioista, 'thumb up' tai 'thumbs down' asennossa
	Twisted grip Yksi ranne kiertyy tangon ympärille, toinen käsi vapaasti valittavassa asennossa		Back support Ulkokäsi tukee vartaloa selän takana, sisäkäsi on kontaktissa tankoon, ei käsivarsi
	Elbow grip Kyynärtaive; toinen käsi vapaasti valittavassa asennossa		Wrap grip arm käsivarsi on asetettuna tankoa vasten, omavalintainen ote
	Flag Grip Yksi kyynärpää on koukussa ja tangosta pidetään kiinni kainalolla ja kädellä. Toinen käsi ja käsivarsi valitussa asennossa.		Iguana grip and arm position Käsien asento vartalon takana, hartiat kierrettyinä. Ote: Basic grip (kts. määritelmä)
			Cross Grip Kädet ovat ristissä ja ojennettuina

Jalkojen asento:

	Attitude Molemmat jalat ovat koukussa 90° ja lantio on vaakatasossa lattiaan nähden		Scissor Jalat ovat ojennettuna ja auki, samassa tasossa siten, että enintään 90°:n kulma muodostuu polven etuosasta toisen takaosaan.
	Chair Molemmat jalat koukussa 90° (sekä lantio että polvet tulee olla koukistettu 90°), sekä polvet yhdessä		Split - Diagonal Split Spagaatti, jossa jalkojen muodostama linja on 45° tankoon nähden, 20°:n toleranssi sallitaan
	Diamond Jalat muodostavat kolmion, jossa polvet ovat erillään ja varpaat koskettavat toisiaan		Split – Half Split Molemmat jalat ovat auki spagaatti asennossa, toinen jalka vartalon etupuolelle ja toinen takana. Toinen jalka on täysin ojennettuna, kun taas toinen jalka on koukussa
	Fang Molemmat jalat ovat taivutettu taaksepäin päätä kohti		Split – Frontal Split / Side Split / Front Split Jalat ovat avattuna spagaattiin ojennettuna, vaaditun kulman mukaisesti. Pään puoleinen jalka on ojennettu ylävartalon päälle, taaempi jalka ojennettuna taakse.
	Passé Yksi jalka on koukussa 90° ja toinen jalka on suorana		Split – Middle Split / Box split Jalat ovat auki ja ojennettuna kummallekin sivulle, poispäin vartalosta. Jalat ojennettuina vaaditun kulman mukaisesti.
	Pencil Jalat ovat ojennettu ja yhdessä, vartalo ja jalat ovat samassa linjassa, taittamatta lantiosta		Stag Molemmat jalat ovat koukistettuina ja avattuna, minimi spagaatin kulma 90°

Jalkojen asento:

	Pike Molemmat jalat ojennettuna suoraksi ja yhdessä vartalon etupuolella, lantiossa kulma		Straddle Molemmat jalat venytettynä, ojennettu ja auki.
	Ring Yksi jalka on koukussa ja taivutettu taaksepäin päätä kohti, joko koskettaen päätä tai sen yläpuolella.		Tuck Polvet yhdessä puristettuna kohti rintaa

Kielletyt liikkeet ja rangaistukset:

- Kaikki nostot ja tasapainot suorilla käsillä, joissa ylämies on seisovassa suorassa asennossa ovat kiellettyjä.
- Kaikki nostot, joissa partneri nostetaan ja pidetään hartiatason yläpuolelle ovat kiellettyjä.
- Kaikki nostot, joissa käytetään tankoa apuna ovat kiellettyjä. Ne voivat olla sallittuja vain tapauksessa, jossa asentoa käytetään siirtymänä pysähtymättä siihen.
- Parin heittäminen ilmaan ja kiinniottaminen ilman kontaktia tankoon on kiellettyä.
- Kaikki liikkuminen, jossa urheilijat eivät ole kontaktissa tankoon, on rajoitettu 40:n sekuntiin rutiinin kokonaispituudesta.
- Twisting saltos- liikkeen tai kahden peräkkäisenliikkeen suorittaminen ilman kosketusta tankoon on kielletty. Kierre määritellään kehon suunnan muutokseksi liikkeen aikana, eli urheilija pyörii kahdella akselilla yhden sijasta.
- Ei sallita pyöriviä liikkeitä kuten hypyt, käännökset ja piruetit, jotka pyörivät yli 720°.
- Luettelo kielletyistä liikkeistä, katso liite 1.
- Huomaa, että pre-novice- ja noviisi-urheilijat eivät saa suorittaa vottia tangolla tai tangolta.

Rangaistukset: Jos yllä olevia sääntöjä rikotaan, päätuomari myöntää rangaistuksen -5, joka kerta kun rikkomus tapahtuu.

Päätuomarin rangaistukset:

Urheilijoille voidaan myöntää rangaistuksia päätuomarin toimesta seuraavista rikkomuksista:

Kriteeri	Rajoitukset	Rangaistus
Sallitun ajan ylittäminen ilman kontaktia tankoon	40 sekuntia	-5
Parin heittäminen ilmaan	Parin heittäminen ilmaan ilman kontaktia tankoon	-5 joka kerta
Nostot ja tasapainot suorilla käsillä	Parin nostot suorilla käsillä seisovassa asennossa	-5 joka kerta
Kielletyt elementit	Tangossa ja lattialla	-5 joka kerta
Pakollisten elementtien ja teknisten bonusten arvostelukaavakkeen palauttaminen määräpäivän jälkeen	1 – 5 päivää myöhässä	-1 per päivä ja kaavake
	Yli 5 päivää myöhässä, mutta vähintään 48 tuntia ennen kilpailua	-5 per kaavake
	Kaavakkeiden palauttaminen vähemmän kuin 48 tuntia ennen kilpailua	diskaaminen
Musiikin lähettäminen määräpäivän jälkeen	1-5 päivää myöhässä	-1 per päivä
	Yli 5 päivää myöhässä, mutta yli 48 tuntia ennen kilpailupäivää	-5
	Musiikki lähetetty vähemmän kuin 48 tuntia ennen kilpailua	Diskaaminen
Musiikki ei ole sääntöjen mukainen	Katso säännöt	-3
Virheellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa	Virheellisen tai epätarkan tiedon antaminen	-5 per kerta
	Virheellinen tieto iän, divisioonan taikka kategorian osalta	Diskaaminen
Saapuminen myöhässä lavalle kuulutuksen jälkeen	Alle minuutin myöhässä	-1
	Urheilija ei saavu lavalle minuutin sisällä siitä, kun hänet on kuulutettu	Diskaaminen
Suorituksen pituus	5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-3
	Yli 5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-5
Häiriköinti	Urheilijat ovat vuorovaikutuksessa yleisön kanssa (kuten eleet, puhuminen katsojille jne.) lavalla esiintyessään	-1 per urheilija ja kerta
	Urheilija saa vihjeitä lavan ulkopuolelta esityksen aikana.	-1 per kerta
	Urheilija ja/tai hänen valmentajansa/edustajansa lähestyvät tuomaripöytää/huonetta tai peittävät tuomarin näkymän lavalle, missään tilanteessa kilpailun aikana.	-3 per kerta
Rutiinin aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	Rutiinin aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	-1 per kerta
Grippi tuotteet	Grippi tuotteiden laittaminen tankoon	- 5
	Kiellettyjen Grippi tuotteiden käyttäminen	Diskaaminen

Korujen tai säännönvastaisen rekvisiitan käyttö	Korut ja lävistyksiset (paitsi nappikorvakorut)	-3 per urheilija
	Apuvälineiden tai rekvisiitan käyttö	-5 per urheilija
Sopimaton koreografia, esiintymisasu, kampausta tai meikki sääntöjen mukaan	- Hiukset kasvoilla - Sääntöjen vastainen esiintymisasu	-1 per urheilija
	- Logot ja tekstit, uskonnolliset sivumerkitykset, negatiiviset sivumerkitykset - Naamarin käyttö, vartalomaalauksen käyttäminen jossakin kehonosassa - kasvomaalia enemmän kuin puolet kasvoista	-3 per urheilija
	- Provokatiivinen asu (sisältää materiaalit nahka ja latex) - vartalomaalauksen käyttäminen useissa kehonosissa tai provokatiivinen koreografia - kasvomaalia koko kasvoissa	-5 per urheilija
	- Vartalomaalauksen käyttö koko vartalossa - Aggressiivisen provokatiivinen koreografia ja irstas käytös	Diskaaminen
Verkka-asu	Eivät ole sääntöjen mukaiset	-1 per urheilija
	- ilman verkka-asua - Ei pidä verkka-asua, kun odottaa tuloksia sille määrättyllä alueella tai palkintojenjakotilaisuudessa.	-5 per urheilija
Yleiset sääntörikkomukset	- Yleiset sääntörikkomukset päätuomarin harkinnan mukaan ulkopuolisen päätuomarineuvoston suostumuksella	-1 ja -5 välillä
	- Säädyttömät ilmeet, hävyttömyys, loukkaava kielenkäyttö yksityisesti tai julkisesti ketä tahansa urheilijaa/osallistujaa kohtaan	-10
	- Hyökkääminen ketä tahansa virallista henkilöä, kanssakilpailijaa, katsojaa taikka muuta osallistujaa kohtaan. - Tarkoituksellinen muiden yllyttäminen hyökkäävään väkivaltaiseen käytökseen. - Huumausaineiden käyttö (paitsi lääketieteellisessä tarkoituksessa), alkoholin käyttö ennen kilpailua taikka sen aikana. - Esittelevä alastomuus ennen, kilpailun aikana tai sen jälkeen. - Monia vakavia sääntörikkomuksia	Diskaaminen
Rekisteröinti	- Urheilija ei saavu rekisteröintiin määrättyä aikaa	-1 per urheilija

Loukkaantuminen rutiinin aikana

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

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

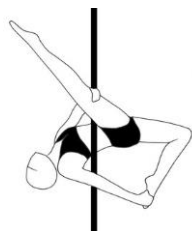
PAKOLLISET LIIKKEET SOOLO

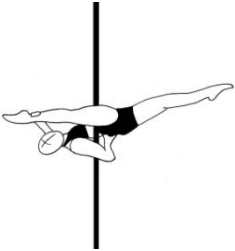
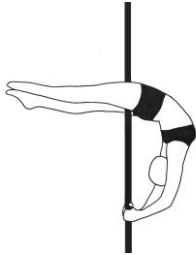
Huomioi, että piirroksot ovat vain suuntaa antavia.

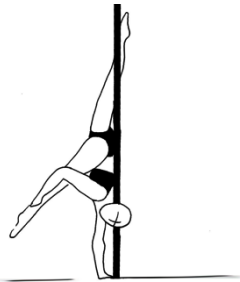
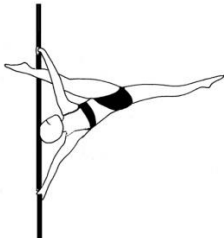
On tärkeää tarkistaa liikkeen minimivaatimukset osioista kriteerit.

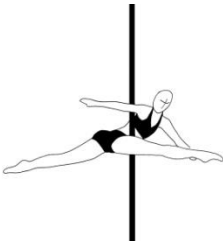
NOTKEUSELEMENTIT

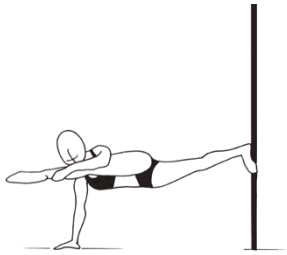
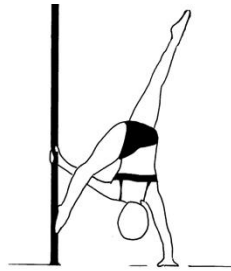
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F1	Inside leg hang 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalka, vartalon sivu, käsivarren takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen Liikkumaton asento. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Sisäjalka on kiertyneenä, ulkojalka taivutettuna taaksepäin - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F2	Side pole straddle base 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat jalkaholvit ja jalkapohjat - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina sivuspaagaatti asennossa. Alajalan jalkaterä on lattialla, yläjalan jalkaterä on kosketuksissa tankoon. - Vartalon asento: Vartalo on suorassa tangosta erillään - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, vartalon sivu, sisäjalka - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni ulkojalan jalkaterästä, ulkokäsi on vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa ilman kontaktia tankoon. - Jalkojen asento: Sisäjalka on kiertyneenä, ulkojalka taivutettuna taaksepäin - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F4	Inside leg hang 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalka, sivu, käsivarren takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen liikkumaton asento. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Sisäjalka on kiertyneenä, ulkojalka taivutettuna taaksepäin - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

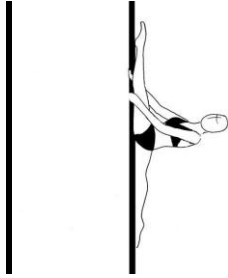
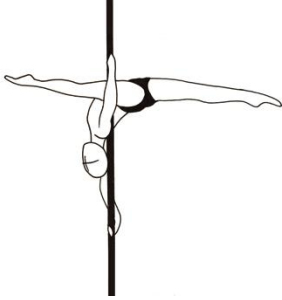
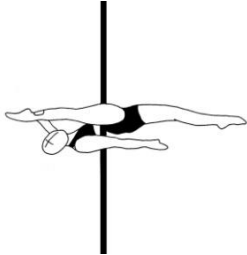
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F5	Side pole straddle base 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat jalkapöydät, yläjalan sisäsyrrjä/kaari - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina sivuspagaatti asennossa, alajalan jalkaterä on lattialla ja yläjalan jalkaterä on kosketuksissa tankoon. - Vartalon asento: Vartalo on suorassa tangosta erillään - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F6	Twisted Allegra		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäjalka, vartalon sivu, käsivarren sisäpuoli, kyynärvarren/ranteen ulkopuoli (valinnainen) - Käsivarren asento/käsiote: ulkokäsi kietoutuu sisäjalan ympärille polveen/reiteen, sisäkäsi on täysin ojennettuna ja käsi pitää kiinni ulkojalasta - Jalkojen asento: Sisäjalka kontaktissa, mutta ei kiertyneenä tankoon. Ulkojalka taivutettuna taaksepäin - Vartalon asento: Ylösalaisin. - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F7	Allegra split 1		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden ote, yläjalan sisäreisi, kylki/alaselkä - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää tangosta kiinni, ulkokäsi on ojennettuna haluamassa asennossa - Jalkojen asento: Spagaatti asento, molemmat jalat kokonaan ojennettuna - Vartalon asento: Selkä taivutettuna taaksepäin, kasvot pois tangosta - Spagaatin kulma: Minimi of 160°
F8	Front split 1		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, jalat, käsivarret (omavalintaiset), yläjalan kantapää, alemman jalan jalkapöytä - Käsivarren asento/käsiote: Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°

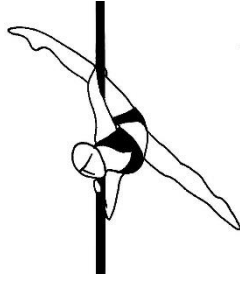
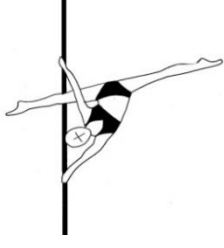
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F9	Hip Hold Split 1		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan reisi, vartalon sivu, sisäkäsivarren takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden käsivarsi on kontaktissa tankoon, kädet eivät ole kosketuksissa tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat ojennettuna spagaatti asentoon, etummainen jalka lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylävartalo vaakatasossa, kasvot ylöpäin, vartalo koskettaa etujalkaa - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F10	Pole Straddle 1		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, jalat, molemmat nilkat (ei jalkapöydät) - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina sivuspageatti asennossa - Vartalon asento: Vartalo on suorassa ja 90 asteen kulmassa tankoon nähden - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi, sisäjalan reisi, ulkokäsi, vartalon sivu/alaselkä - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni tangosta, jalan yläpuolelta, ylempi käsi on ojennettuna, ulko äsi pitää kiinni ulkojalan nilkasta/säärestä - Jalkojen asento: Spagaatti asento, jossa sisäjalka täysin ojennettuna, ulkojalka taivutettuna taaksepäin - Vartalon asento: Taaksepäin taivutus - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F12	Allegra Split 2		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden ote, yläjalan sisäreisi, sivu/alaselkä - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää tangosta jalan yläpuolelta, ulkokäsi on ojennettuna haluamassa asennossa - Jalkojen asento: Spagaatti asento, molemmat jalat kokonaan ojennettuna - Vartalon asento: Selkä taivutettuna taaksepäin, kasvot pois tangosta - Spagaatin kulma: Minimi of 180°
F13	Bridge		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, sisäreidet - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen ote, kädet täysin ojennettuina - Jalkojen asento: Molemmat jalat täysin ojennettuna ja yhdessä - Vartalon asento: Selkä taivutettuna lantion kanssa, jalat ojennettuna lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pää alaspäin

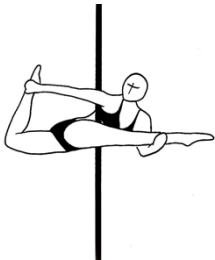
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F14	Capezio 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Takakäsivarren kainalo, selkä, sisäjalan reisi - Käsivarren asento/ote: kädet eivät ole kontaktissa tankoon, samanpuolen käsi pitää samanpuolen jalan nilkasta/säärestä ja on täysin ojennettuna, toinen käsi pitää etummaisesta jalasta kiinni - Jalkojen asento: Spagaatti asento, jossa etujalka on täysin ojennettuna ja takajalka on koukussa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Nilkat (ei jalkapöydät), kyynärtaiteet, vartalo - Käsivarren asento/käsiote: Elbow Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddle asennossa - Vartalon asento: Vartalon tulee olla 90° kulmassa tankoon nähden
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Selkä, toinen jalka, yksi olkapää (vapaaehtoinen), pakarat, pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Vain toinen käsi on kontaktissa lattiaan, toinen käsi pitää etujalan nilkasta, lattia käsi täysin ojennettuna - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuna spagaattiin - Vartalon asento: Käsilläseisonta asento (lantio pään ja hartioden yläpuolella, olkapäät/hartiat suorassa linjassa) - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F17	Pole Straddle 2		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, jalat, molemmat nilkat (ei jalkapöydät) - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina sivuspagaatti asennossa - Vartalon asento: Vartalo on suorassa ja 90° kulmassa tankoon nähden - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F18	Split Grip Leg Through Split 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi pohje/nilkka - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen ote, alempi käsi täysin ojennettuna - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 160°

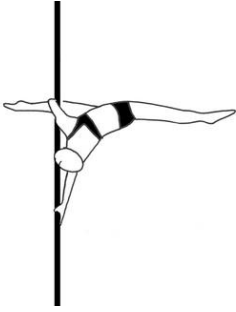
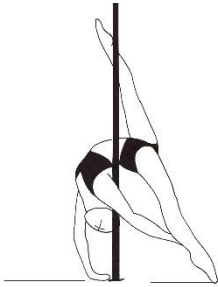
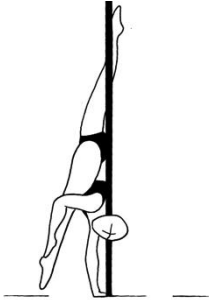
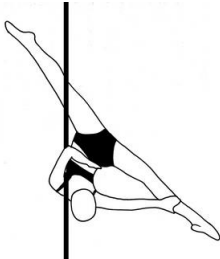
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F19	Superman Crescent 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, reisien sisäpuolet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Taaksepäin ojennettuna, lantio ja jalat lattiansuuntaisesti
F20	Underarm Hold Pike		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kainalo ja/tai käsi, vartalo - Käsivarren asento/käsiote: Kainalo ja/tai käsi - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuna pään yläpuolella - Vartalon asento: Vartalo on pystyssä
F21	Yogini 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - kontaktikohdat kehossa: Kainalo ja kylki - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat täysin ojennettuna, sisäkäden kainalossa pito, kädet pitää kiinni saman puolen nilkoista/pohkeista - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukussa ja polvet ovat samalla tasolla kuin lantio tai korkeammalla kuin lantio - Vartalon asento: Ylävartalo pystyssä, lantio kohti lattiaa
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsi, sisäjalan sisäreisi, ulkokäsi, vartalon sivu/alaselkä - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni tangosta jalan yläpuolelta, ulkokäsi on ojennettuna ja pitää kiinni ulkojalan nilkasta/säärestä - Jalkojen asento: Sisäjalka on kokonaan ojennettuna, ulkojalka koukistettuna taaksepäin - Vartalon asento: Taaksepäin taivutus - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F23	Chopsticks 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kainalo, vartalon sivu/kylki, yläreisi, haisu - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden kainalo tai haisu on kontaktissa tankoon, sisäkäsi on täysin ojennettuna. Ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 160°

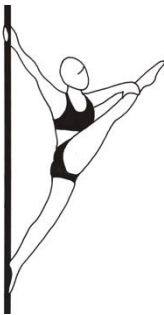
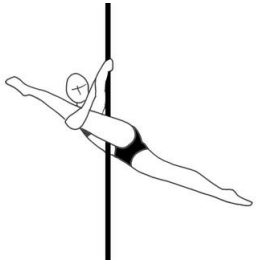
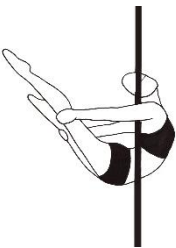
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F24	Closed Rainbow		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: polvitaive, molemmat reidet, pakarat, lantio, yksi olkapää, toinen käsi, pää ja niska (valinnainen) - Käsivarren asento/käsiote: yksi käsi voidaan taivuttaa, käsi pitää kiinni yläosan (vastakkaisen) jalan nilkasta/jalkapäästä. Toinen käsi on ojennettuna ja pitää alempaa (vastakohtaista) jalkaa nilkan kohdalla. - Jalkojen asento: toinen taivutettuna, toinen ojennettu, jalka on alempana kuin pää - Vartalon asento: Ylösalaisin, selkä kaarella
F25	Cocoon 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Polvitaive, reisi, vartalo - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat täysin ojennettuina ja pitävät kiinni takajalasta - Jalkojen asento: Spagaatti asento, jossa etujalka pitää polvitaiveella tangosta kiinni. Takajalka on täysin ojennettuna. - Vartalon asento: Ylösalaisin, taaksepäin taivutettuna - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F26	Floor Balance Split 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yhden jalan jalkapöytä - Käsivarren asento/käsiote: Alempi käsi on kontaktissa lattiaan ja täysin ojennettuna, ylempi käsi pitää kiinni saman puolen jalasta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, vain yhden jalan jalkaterä on kontaktissa tankoon. Jalat ovat lattian suuntaisesti - Vartalon asento: vartalo 90° kulmassa tankoon - Spagaatin kulma: 160°
F27	Floor K 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja yksi jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi pitää kiinni tangosta, käsivarren takaosa on kontaktissa sisäjalkaan. Ulkokäsi on kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Yhden käden käsilläseisonta ylösalaisin, aloitusasento vapaasti valittava - Spagaatin kulma: Minimi 160°

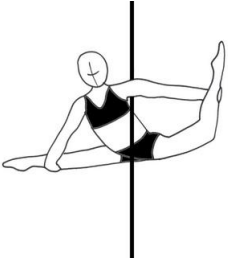
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F28	Front Split 2		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, jalat, käsivarret (omavalintaiset), yläjalan kantapää, alemman jalan jalkapöytä - Käsivarren asento/käsiote: Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Pystyssä, ylävartalo vaakatasossa - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F29	Handspring Split		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat vartalossa: kädet, sisäkäden takaolkapää, sisäjalan sisäreisi - Käsivarren asento: split arm asento: sisäkäden kyynärvarsi on sisäjalan ympärillä ja pitää tangosta kiinni. Ulkokäsi pitää kiinni tangosta pään yläpuolelta - Käsiote:-vapaavalintainen - jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: ylösalaisin - Spagaatin kulma:-minimi 180°
F30	Hip Hold Split 2		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan reisi, vartalon sivu, sisäkäsivarren takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden käsivarsi on kontaktissa tankoon, kädet eivät ole kosketuksissa tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat ojennettuna spagaatti asentoon, etummainen jalka lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylävartalo vaakatasossa, kasvot ylöpäin, vartalo koskettaa etujalkaa - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalka, kylki ja olkapää, pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon, ne ovat täysin ojennettuina ympyränmuotoon pään yläpuolelta ja pitävät kiinni ulkojalasta. - Jalkojen asento: Sisäjalka on tangon ympärillä, molemmat jalat ovat koukussa, ulkojalka Ringasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 160°

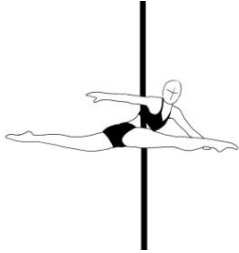
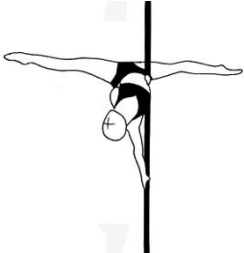
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F32	Inverted Front Split		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat jalat, molemmat kädet, yläjalan jalkapöytä, etujalan kantapää/nilkka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Basic Grip tai Cup Grip, ote lantion kohdalla - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F33	Lux		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, jalka, lantio - Käsivarren asento/käsiote: Jaettu ote, kädet täysin ojennettu. - Jalkojen asento: Jalat vapaavalintaisessa asennossa samalla puolella kuin vartalo - Vartalon asento: selkä kaarella, pää lantion kanssa samalla tasolla tai ylempänä.
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Takakäden kyynärpää, hartioiden/niskan takaosa, kyynärvarsi ja alemmalla kädellä ote - Käsivarren asento/käsiote: Ylempi käsi pitää reidestä tangon ympäri, alempi käsi pitää kiinni tangosta - Ote: Ylempi käsi kyynärvarsi pito, alempi käsi kyynärvarsi ote - Jalkojen asento: Molemmat jalat täysin ojennettuna spagaatti asentoon - Vartalon asento: Vartalo lattiaa kohti - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet ja sisäjalan takareisi - Käsivarren asento/käsiote: split grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: ylävartalo vaakatasossa - Spagaatin kulma: minimi 180°
F36	Split Grip Leg Through Split 2		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja sisäjalka - Käsivarren asento/käsiote: Split Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina vapaavalintaiseen spagaatti asentoon - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

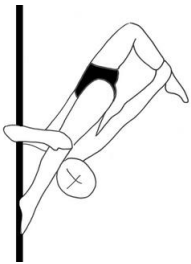
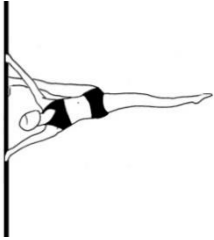
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. arvo	Kriteerit
F37	Allegra		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden ote, sisäjalan sisäreisi, ulkokäsi, kylki/alaselkä - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni tangosta yläjalan yläpuolelta, ulkokäsi on ojennettuna ja pitää kiinni ulkojalan nilkasta/säärestä - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennetty spagaattiin - Vartalon asento: Taaksepäin taivutus - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F38	Capezio 2		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Taka käsivarren kainalo, selkä, sisäjalan reisi - Käsivarren asento/käsiote: Ei käsiotetta tangosta, samanpuolen käsi pitää takajalan nilkasta/pohkeesta kiinni, toinen käsi pitää etujalasta - Jalkojen asento: Spagaatti asento, jossa etujalka on täysin ojennettuna ja takajalka on koukussa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F39	Chopsticks Half Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, vartalon sivu, sisäjalan yläreisi, hauis - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden kainalo tai hauis on kontaktissa tankoon, sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni vastakkaisen jalan jalkaterästä. Ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, takajalka on koukussa, jalkojen linja on lattian mukainen - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F40	Eagle 1		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: etujalka, vartalon sivu/kylki, olkapään takaosa - Käsivarren asento/käsiote: kädet voi olla koukussa, kädet eivät pidä tangosta kiinni, kädet pitävät kiinni takajalasta/nilkasta - Jalkojen asento: etujalka on tangon ympärillä, takajalka tulee olla venytetty yli pään tai ympyrän muodossa - Vartalon asento: pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°

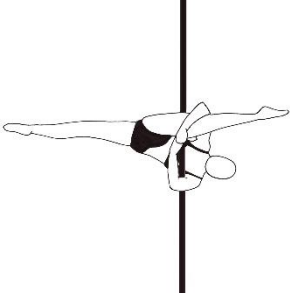
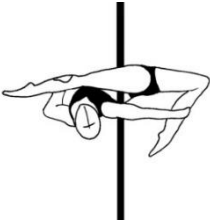
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F41	Elbow Grip Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat vartalossa: yhden jalan pohje (vapaaehtoinen), pää (vapaaehtoinen), yksi käsi ja kyynärtaive - Käsivarren asento/käsiote: yksi käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta pään yläpuolelta, toinen käsi on Elbow gripotteessa - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: ylösalaisin - Spagaatin kulma: minimi 160°
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kylki, ulkojalan nilkka, ulomman olkapään takaosa - Käsivarren asento/käsi ote: kädet ovat täysin ojennettuina, sisä käsi pitää kiinni sisä jalasta säären korkeudelta (polven ja nilkan välillä). Ulko käsi on kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat ojennettuina spagaatti asennossa. Sisä jalka on kontaktissa lattiaan - Vartalon asento: yhden käden selän taaksetaivutus - Spagaatin kulma: minimi 180°
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Selkä, yksi jalka, yksi olkapää (vapaaehtoinen), pakarat, pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsi on kontaktissa lattiaan ja täysin ojennettuna. Toinen käsi pitää kiinni etujalan nilkasta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaattiin - Vartalon asento: Käsilläseisonta asento (lantio pään yläpuolella, olkapäät suorassa linjassa) - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yksi olkapää, selkä, käsi, jalka, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: käsi pitää kyynärtaipeella tangosta kiinni vartalon takana, toinen käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni ulkojalan pohkeesta - Käsiote: elbow grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, viistosti tankoon nähden, sisä jalka on kontaktissa tankoon (ei jalkapohja/jalkaterä) - Vartalon asento: ylösalaisin - Spagaatin kulma: minimi 180°

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, sisä käsivarsi (vapaaehtoinen), molemmat sääret/pohkeet, jalkaterät, lantio/pakarot, kylki - Käsivarren asento/käsiote: Iguana armote - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: ylösalaisin - Spagaatin kulma: minimi 180°
F46	Inverted Front Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Jalat, molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin, ylävartalo on vähintään 45° kulmassa tankoon nähden, ylävartalo vaakatasossa lattiaa kohden - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F47	One Hand Flying Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja vastakkaisen puolen jalkaterä - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi on täysin ojennettu ja pitää kiinni tangosta. Ulkokäsi pitää vastakkaisen jalan nilkasta - Jalkojen asento: Spagaatti tai ylispageatti etujalka ei ole kontaktissa tankoon, molemmat jalat ovat täysin ojennettuna - Vartalon asento: Pystyssä, tangosta ulospäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F48	Upright Braid Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäsi, sisäkäden olkapää, keskivartalo, ylemmän jalan etureisi - Käsivarren asento/käsiote: toinen käsi on koukistettuna ja pitää tangosta, toinen käsi on jalan ympäri ja kontaktissa vastakkaiseen käsivarteen - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatissa suorassa linjassa - Vartalon asento: pystyssä - Spagaatin kulma: minimi 160°
F49	Yogini 2		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kainalo ja kylki - Jalkojen asento: Molemmat jalat ojennettuina, jalkaterät pään yläpuolella - Vartalon asento: Ylävartalo ylöspäin

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F50	Yogini Half Split		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kainalo, kylki - Käsieote: underarm grip (sisäkäsi) - Käsivarren asento: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina. Sisä käsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta/säärestä ja ulkokäsi pitää kiinni ulkojalan nilkasta/pohkeesta - Jalkojen asento: Half split asento, ulkojalka täysin ojennettuna ja vaakatasossa lattian suuntaisesti. Sisä jalka koukistettuna takana - Vartalon asento: pystyssä - Spagaatin kulma: minimi 180°
F51	Back Split to Pole Ring Position		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat jalat ja kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat spagaatti asennossa, etujalka on ojennettuna suoraksi, takajalka koukussa ja jalkaterä koskettaa päätä - Vartalon asento: Taaksepäin ojennus - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F52	Bird of Paradise Inverted		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreisi, kylki, selkä, niskan takaosa, ulkokäsi, kyynärtaive, ulko-olkapään takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa pään yläpuolella, kädet pitävät toisistaan kiinni pään takana - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa viistosti - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F53	Capezio Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Takakäsivarren kainalo, selkä, sisäjalan reisi - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät pidä tangosta kiinni, sisäkäsi pitää kiinni takajalan nilkasta/pohkeesta, jalka on täysin ojennettu, ulkokäsi pitää saman puolen jalasta - Jalkojen asento: Spagaatti asento, molemmat jalat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°

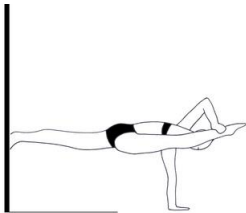
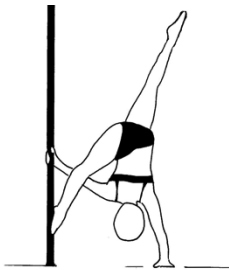
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F54	Chopsticks 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kainalo, vartalon sivu, yläreisi, hauis - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden kainalo tai hauis on kontaktissa tankoon, sisäkäsi on täysin ojennettuna. Ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: 180°
F55	Cocoon 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: polvitaive, reisi, keskivartalo - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina pään yläpuolella ja pitävät takajalasta kiinni - Jalkojen asento: spagaatti asento, jossa etumaisen jalan polvitaive on tangolla, takajalka ojennettuna - Vartalon asento: ylösalaisin, selkä notkistettuna - Spagaatin kulma: minimi 160°
F56	Dragon Tail Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vartalon sivu, yläreisi - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi pitää tangosta kiinni selän takaa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettu spagaattiin lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yhden käden kyynärtaive, toinen käsi - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi pitää kiinni tangosta kyynärtaiveella ja kannattelee yläjalkaa. Alakäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta. Elbow Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Pystyssä, tankoon päin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

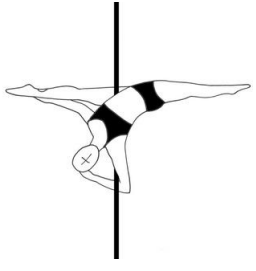
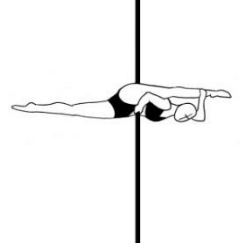
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F58	Elbow Grip Half Split 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäden kyynärtaive ja jalkapohja - Käsivarren asento: sisäkäden kyynärtaive pitää tangosta ja sama käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta. Ulkokäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni vastakkaisen jalan nilkasta/säärestä - Käsiote: elbow grip - Jalkojen asento: Half split asento, jossa etujalka on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, takajalka on koukistettuna - Vartalon asento: ylösalaisin viistossa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 160°
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Olkapää, niska, kyynärtaive, selkä (vapaaehtoinen), hauis (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon, Elbow grip otteessa käsi pitää kiinni vastakkaisen jalan nilkasta, toinen käsi on vapaavalintaisessa asennossa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yläkäden ote, alemman käden ote ja kyynärvarsi, sisäjalan sisäreisi, rinta (vapaaehtoinen) - käsiote: Yläkäsi Cup grip, alakäsi forearm grip - Käsivarren asento: Molemmat kädet ovat koukussa, ulkokäsi on sisäjalan ympärillä ja pitää tangosta kiinni - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuna viistoon spagaattiin, 45° kulmassa tankoon - Vartalon asento: Pää alaspäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F61	Handspring Split on Pole		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Split Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, spagaatin linja on lattian suuntaisesti. Koko jalkapohjan täytyy olla kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

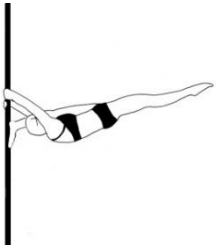
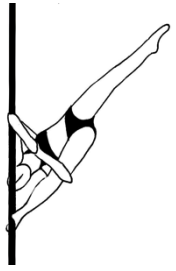
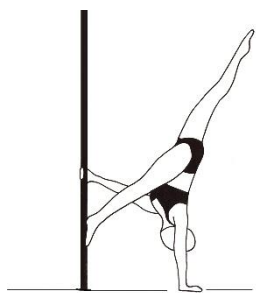
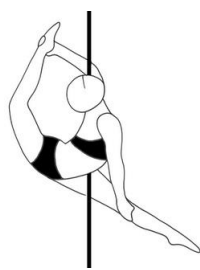
Code No.	Name	Element	Tech. Value	- Criteria
F62	Hip Hold Split Elbow Grip 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan reisi, selkä, alakäden käsivarsi, yläkäsi ei ole kosketuksessa tankoon - Käsivarren asento/käsiote: Kädet koukussa sisäjalan sekä selän takana - Jalkojen asento: Molemmat jalat ojennettuna spagaattiin - Vartalon asento: Kallistuu alaspäin, ja pois päin tangosta - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan reisi, vartalon sivu, sisäkäsivarren takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Käden alaosa tai hauis on kontaktissa tankoon. Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni vastakkaisesta jalasta/nilkasta. Ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta/säärestä. Ei käsiotetta tangosta - Jalkojen asento: Spagaatti vaakatasossa, etujalka ojennettuna lattian suuntaisesti, takajalka koukistettuna - Vartalon asento: Lattian suuntaisesti, kasvot ylöspäin - Spagaatin kulma: 180°
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalka, kylki, olkapää, käsivarsi, pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ojennettuna pään yläpuolelle pitäen ulkojalasta kiinni. - Jalkojen asento: Molemmat jalat hieman koukistuneena, takajalka pään yläpuolella Ringasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F65	Inverted Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat jalat, sisäkäsi, sisäkäden takaolkapää, jalat omavalintainen - Käsivarren asento/käsiote: Ulkokäsi vapaavalintaisessa asennossa, kädet eivät ole kontaktissa tankoon. Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa tangon suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F66	Oversplit on Pole		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Jalat, pakarot, takajalka, molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup grip - Jalkojen asento: Spagaatti asento, jossa etujalka on koukussa ja takajalka täysin ojennettuna - Vartalon asento: Ylösalaisin, taaksepäin ojennus - Spagaatin kulma: Minimi 190°
F67	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kyynärvarsi, käsi, niska, hartiat, kyynärtaive, hauis/ojentaja (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yläjalkaa pitelevä käsivarsi on Elbow Gripissä, alakäsi pitää tangosta kiinni Forearm gripillä - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa viistosti - Vartalon asento: Ylävartalo katsoo ylöspäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja sisäjalan reisi - Käsivarren asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylävartalo on lattian suuntaisesti. - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F69	Superman V		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat sisäreidet, yksi käsi - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat ojennettuina, saman puolen käsi pitää kiinni saman puolen jalasta leuan korkeudella (nilkan ja polven välissä). Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. - Jalkojen asento: Takana oleva jalka on täysin ojennettu, toinen jalka on Passè-asennossa koukussa - Vartalon asento: Ylävartalo on pystyssä, vartalon tulee muodostaa V-muoto
F70	Underarm Hold Split		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, nilkat (ei jalkapöydät) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddle-asennossa - Vartalon asento: Ylävartalon täytyy olla 90° kulmassa tankoon nähden, rinta ylöspäin

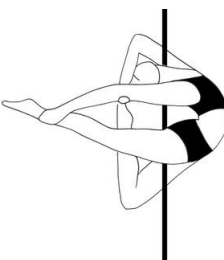
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F71	Bird of Paradise Upright		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ulkokäden kyynärtaive, etujalan sisäreisi, kylki, selkä, niskan takaosa, ulkokäden takaolkapää - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa pään yläpuolella, kädet pitävät toisistaan kiinni pään takana - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa viistosti - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F72	Brass Monkey Split		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kainalo ja sisäkäsi, ulkokäden kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: Lippuote. Ulkokäsi ei koske tankoon vaan pitää vastakkaista jalkaa - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon tangon suuntaisesti - vartalon asento: ylösalaisin
F73	Cobra		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yläjalan polvi ja pohje, alajalan sisäreisi - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat täysin ojennettu leveällä Basic grip -otteella. Yläkäsi pitää kiinni tangosta saman puolen pohkeen yläpuolelta. Alempi käsi pitää kiinni tangosta saman puolen reiden alapuolelta - Jalkojen asento: Jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Selkä taakse taivutettuna
F74	Cocoon 3		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: Polvitaive, reisi, kylki/vatsa. - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ojennettuna pään yläpuolella, pitäen kiinni takajalasta. - Jalkojen asento: Jalkojen asento on spagaatti, jossa etujalka polvitaivepidolla tangossa ja takajalka ojennettuna. - Vartalon asento: Kehon asento ylösalaisin ja selkä taivutettuna. - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F75	Crossbow 1		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat nilkat, olkapään takaosat, (ei niska), kädetei käsiotetta tangosta - Käsivarsien asento/käsiote: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina ja auki ilman käsi kontaktia tankoon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddle -asennossa, nilkat tangolla (ei flexattua nilkkaa) - Vartalon asento: keskivartalo on 90° kulmassa

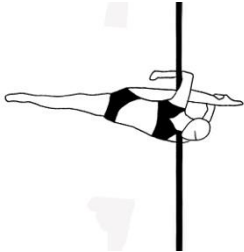
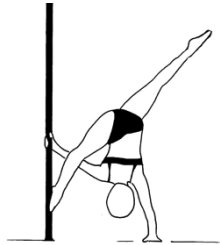
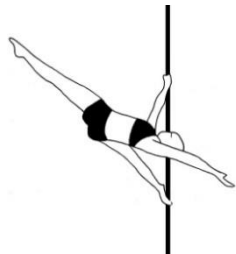
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F76	Dragon Tail Fang		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi pitää tangosta kiinni selän takaa - Jalkojen asento: Fangasennossa, molemmat jalat koukussa taaksepäin, varpaat koskettavat hartioita tai päälakea - Vartalon asento: Ylösalaisin
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yläselkä, ylempi käsi (paitsi kämmen), alempi käsi (vapaaehtoinen), takajalka ja jalan etuosa - Käsivarren asento/käsiote: ylempi käsi on Elbow gripasennossa pitäen kiinni vastakkaisesta nilkasta, toinen käsi on valitsemassa asennossa - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, takajalka ja jalkaterä on kontaktissa tankoon - Vartalon asento: pystyssä - Spagaatin kulma: minimi 180°
F78	Floor Balance Split 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yksi jalka - Käsivarren asento/käsiote: alempi käsi on kontaktissa lattiaan, käsi on täysin ojennettuna ja olkapää on jalan alapuolella. Ylempi käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta pään yläpuolella - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon, suorassa linjassa, toinen jalka kontaktissa tankoon. Jalat ovat vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Spagaatin kulma: 180°
F79	Floor K 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi ja jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi on kontaktissa tankoon. Ulkokäsi on kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: yhden käden käsilläseisonta ylösalaisin - Spagaatin kulma: minimi 160° - Aloituss asento: lattialta - Kts. sanastosta: aloitus asento lattialta

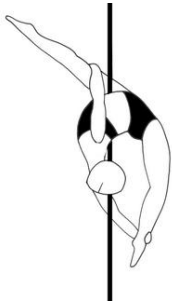
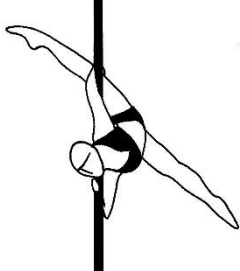
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäreisi, kylki, selkä, kyynärtaive ja alakäden hauis, saman puolen olkapään takaosa (vapaaehtoinen) - Käsiote: elbow grip alakädessä - Käsivarren asento: ylempi käsi voi olla koukistettuna ja pitää saman puolen jalasta kiinni. Alempi käsi on Elbow grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, jalat ovat vaakatasossa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: ylösalaisin, lantio ylöspäin, rintakehä käännettynä pois pain tangosta - Spagaatin kulma: 180°
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Olkapään takaosa, käsi, sisäkäden kyynärvarsi, kaula, pakarot, sisäjalan sisäreisi - Käsivarren asento: Toinen käsi pitää tangosta kyynärvarrella kiinni, tanko vartalon takana, toinen käsi pitää takajalan säären kohdalta (polven ja nilkan välissä) - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaattiin lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pää alaspäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	- Annon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, molemmat jalat, molemmat jalkaterät - Käsivarren asento: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina ja pitävät tangosta kiinni - Käsiote: split grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, taaempi jalkaterä on kontaktissa tankoon sekä etujalan jalkapohja - Vartalon asento: ylävartalo on vaakatasossa selkä notkistettuna - Spagaatin kulma: minimi 180°
F83	Machine Gun		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, vartalon sivu, reisi - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa, vain yksi käsi pitää kiinni tangosta, toinen käsi pitää kiinni vastakkaisen puolen jalan nilkasta taikka pohkeesta ojentaen jalkaa eteenpäin. Vapaavalintainen käsiote - Vartalon asento: Lattian suuntaisesti - Spagaatin kulma: Minimi 180°

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F84	Russian Split 1		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalkapohja, molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. Tankoon kontaktissa oleva jalka on lattian suuntaisesti ei toleranssia - Vartalon asento: Vaakatasossa, ylöspäin - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F85	Russian Split Elbow Lock		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalkapohja, sisäkäden kyynärtaive - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa ja pitävät kiinni toisistaan, vain yläkäsi on kontaktissa tankoon, Elbow Grip, toinen käsi on jalan ympäri. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. Spagaatin kulma on 45° tankoon nähden - Vartalon asento: Ylösalaisin, 45°kulmassa lattiaan nähden - Spagaatin kulma: 180°
F86	Twisted Floor K		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja vastakkaisen jalan jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Käsien asento ojennettuna, yksi käsi tangolla ja toinen lattiassa. - Jalkojen asento: Täysin ojennettu spagaattiin - Kehon asento: Yhden käden käsilläseisonta, katse kohti tankoa - Spagaatin kulma: Minimi 180° - Alku/lähtöasennossa: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: etumainen reisi, kylki, olkapään takaosa, ylempi käsi - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on tangon ympärillä ja pitää kiinni vastakkaisesta jalasta/nilkasta vartalon takana. Ulkokäsi pitää kiinni etujalasta - Jalkojen asento: jalat ovat ylispagaatissa, etujalka on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon. Takajalka tulee olla venytettynä pään yläpuolelle ympyrän muotoisesti - Vartalon asento: pystyssä - Spagaatin kulma: minimi 190°

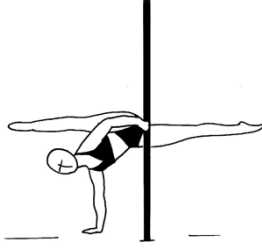
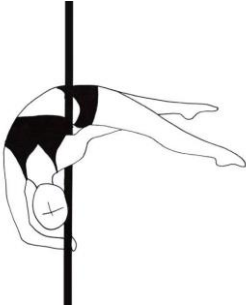
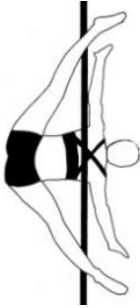
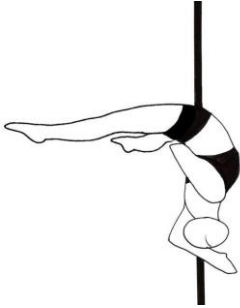
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
F88	Vertical Jade		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ulkokäsi, sisäkäden sisäosa, käsi, ulkojalka, ulkojalan jalkapöytä - Käsivarren asento: Ulkokäsi on sisäjalan ympärillä nilkan kohdalla ja pitää tangosta kiinni, sisäkäsi on kosketuksissa jalkaan ja tankoon kainalolla - Käsiote: sisäkäsi: underarm grip - outside arm: basic tai cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuna pysty spagaattiin, ulkojalan jalkapöytä pitäisi olla tangon takana. Etujalka on sisäjalka ja takajalka on ulkojalka - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäjalka, sisäjalan jalkaterä, lantio/pakarat, jalkaterä ja sääri ulkojalasta - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: selkä notkistettuna, pää samalla korkeudella tai alempana kuin lantio - Spagaatin kulma: minimi 180°
F90	Back Elbow Vertical Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Niska, yläselkä, ja yksi kyynärtaive - Käsivarren asento/käsiote: Kyynärtaive pitää kiinni tangosta selän takaa, toinen käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta, Elbow Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: Ylösalaisin
F91	Back Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja molemmat jalat - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet pitävät kiinni tangosta jalkojen takaa, Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. - Vartalon asento: Ylävartalo taaksepäin taivutettuna - Spagaatin kulma: Minimi 180°

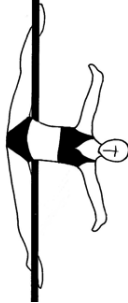
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F92	Back Split Overhead Hold on Pole		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja molemmat jalat - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina ja kädet pitävät kiinni tangosta pään yläpuolelta nilkan tai pohkeen korkeudelta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: Pystyssä, taaksepäin taivutettuna - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F93	Calla Lilly		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat reidet, yksi olkapää, niska, ylempi käsi - Käsivarren asento/käsiote: yksi käsi on ojennettuna ja pitää kiinni ojennetusta saman puolen jalasta/säärestä. Toisen käden kyynärtaive on tangolla ja käsi pitää toisesta ojennetusta kädestä kiinni pään yläpuolella ja on kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: yksi jalka on ojennettuna ja jalkaterä korkeammalla kuin lantio, toinen jalka on valitsemassa asennossa - Vartalon asento: pystyssä, selkä notkistettuna
F94	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi pitää tangosta kiinni selän takaa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, erillään ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin
F95	Eagle 2		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Etujalka, vartalon sivu, hartian takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon, käsivarret ovat täysin ojennettuina ja pitävät kiinni takajalan nilkasta - Jalkojen asento: Etujalka on tangon ympärillä, takajalka ja jalkaterä ovat ojennettuina pään yläpuolella tai Ring asennossa - Vartalon asento: Pystyssä - Spagaatin kulma: Minimi 180° °

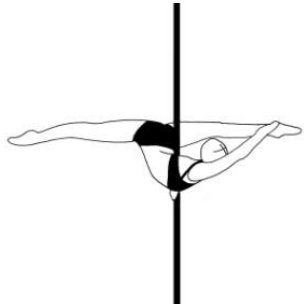
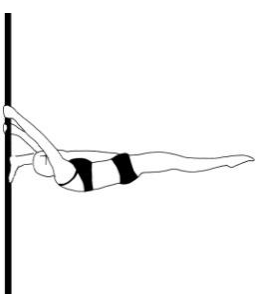
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat käsivarret, yläselkä, pään takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi Underarm Grip, käsi pitää kiinni yläjalasta. Alakäden kyynärtaive kiertyy tangon ympärille, Elbow grip. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Vartalo on kiertyneenä tangon ympärille taaksepäin taivutettuna
F97	Elbow Hold Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Niska, yläselkä, yläkäden kyynärtaive, jalka (vapaaehtoinen), alakäsi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi on kyynärvarsi otteessa, toinen käsi pitää tangon takana kiinni vastakkaisen jalan nilkasta - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja spagaatti asennossa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Lattian suuntaisesti vaakatasossa - Spagaatin kulma: 180°
F98	Floor K 3		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja yksi jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi pitää kiinni tangosta, Ulkokäsi on kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Yhden käden käsilläseisonta ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 180° - Aloitusasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
F99	Flying K		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden puoleisen jalan jalkapohja, sisäkäsi - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina. Yksi käsi pitää kiinni tangosta, toinen on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: Viistosti alaspäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°

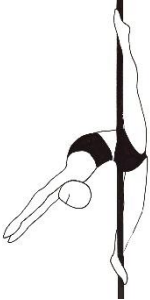
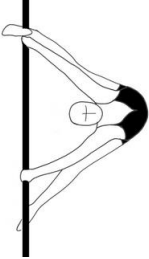
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F100	Half Back Split on Pole		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yläjalka, lantio, alajalan sisäreisi - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina ja kädet pitävät kiinni tangosta pään yläpuolelta nilkan korkeudelta - Jalkojen asento: Takajalka on ojennettuna ja etujalka Passè -asennossa - Vartalon asento: Pystyssä, taaksepäin taivutettuna - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: reisi, kylki, olkapää, sisäkäsi, ulkokäsi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi pitää kiinni vastakkaisesta (taka) jalasta/nilkasta. Ulkokäsi on ojennettuna ja pitää kiinni etumaisesta jalasta. Ulkokäsi on kontaktissa tankoon (vapaaehtoinen) - Jalkojen asento: jalat ovat ylispaagaatissa, etujalka on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon sisäreidellä ja vastakkainen käsi pitää jalasta kiinni. Takajalka tulee olla ojennettuna pään yli ympyrän mallisesti - Vartalon asento: ylösalaisin
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Takajalan reisi, kyynärtaive, niska, hartia, kyynärvarsi ja alempi käsi. Yläkäsi pitää kiinni takajalan reidestä, tanko kontakti kyynärtaiveen puolella. Alakäden kyynärvarsi pitää kiinni tangosta - Käsivarren asento/käsiote: Pito on yläkäden kyynärtaive pito, alakäden kyynärvarsi pito - Jalkojen asento: Täysin ojennettuna eteenpäin kohdistuvaan spagaattiin - Vartalon asento: Katse kohti lattiaa. - Spagaatin kulma: Minimi 180° °
F103	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kainalo, sisäkäsi, vartalon sivu, sisäreidet - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi Flag grip, ulkokäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni sisäjalan nilkasta/säärestä - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, samalla puolella tankoa - Vartalon asento: Ylösalaisin, rintakehä alaspäin

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F104	Russian Split 2		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalkapohja, molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. Tankoon kontaktissa oleva jalka on lattian suuntaisesti, ei toleranssia - Vartalon asento: Vaakatasossa ylöspäin, lattian suuntaisesti, 20 asteen toleranssi - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Käden sisäosa, sisäjalan ulkoreisi - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäden sisäosa tai hauis on kontaktissa tankoon. Sisäkäsi on täysin ojennettu. Ulkokäsi pitää sisäjalan nilkasta/pohkeesta. Ei käsiotetta tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettu spagaattiin lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylöspäin - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F106	Vertical Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, alakäden kyynärvarsi, alemman jalan pohkeen sisäpuoli, jalkapöytä (ei jalan kaari), yläjalka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi on täysin ojennettu, alemman käden kyynärvarsi on jalan ympäri ja käsi pitää tangosta kiinni polven kohdalta - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Ylösalaisin - Spagaatin kulma: Minimi 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molempien käsivarsien sisäpuolet, niskan takaosa, hartiat, hauis/ojentaja (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi pitää vastakkaisesta jalasta, alempi vastakkaisesta nilkasta. Molemmat kädet ovat tangon ympärillä - Käsiote: Ylempi käsi Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. Yläjalka on koukussa, alajalka on täysin ojennettuna - Vartalon asento: rinta alaspäin. - Spagaatin kulma: Minimi 180°

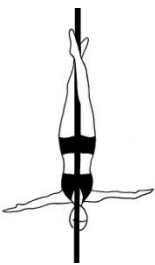
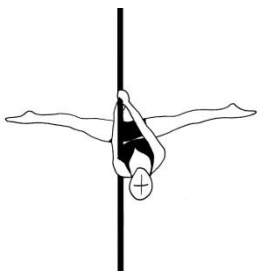
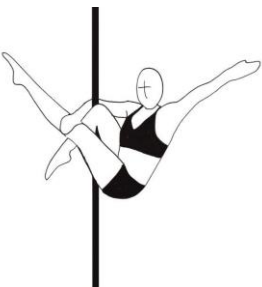
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F108	Wenson Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsi on kontaktissa lattiaan täysin ojennettuna, ylempi käsi on koukistettuna ja kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon. Spagaatin linja on lattian suuntaisesti. Ylempi jalka tulee olla kannateltuna saman puolen ylemmän käden ojentajalla/olkapäällä. Jalat eivät ole kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Käsilläseisonta ylösalaisin - Spagaatin kulma: 180° - Aloitusasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
F109	Bui Bend		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, vastakkainen käsi, vyötärö, alakäsi, kylki, olkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni saman puolen jalasta. Ulkokäsi on taivutettuna ja pitää tangosta kiinni pään yläpuolelta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja vaakatasossa - Vartalon asento: Pää alaspäin, lantio lattian suuntaisesti
F110	Crossbow 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Hartioiden takaosa (ei niska), nilkat - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina ja auki - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, nilkat kontaktissa tankoon (ei jalkapöytä) - Vartalon asento: Ylävartalon täytyy olla 90° kulmassa tankoon nähden
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ulkokäsi, sisäkäden kyynärvarsi, olkapään sisäosa, vartalo/kylki, kaula (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on taivutettu ja kyynärvarsi on kontaktissa tankoon, ulkokäsi pitää tangosta kiinni selän takana - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja molemmat jalat ovat lattian suuntaisesti vaakatasossa samassa linjassa - Vartalon asento: Pää alaspäin

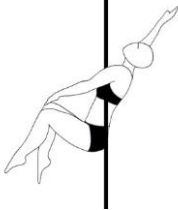
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Rinta, yksi käsi, yksi jalka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi pitää ylemmän jalan nilkasta/pohkeesta kiinni pään yläpuolella. Alempi käsi on kokonaan ojennettua ja pitää tangosta kiinni - Käsiote: Wrap grip (ylempi käsi) - Jalkojen asento: Jalat ovat pystyssä spagaatti asennossa ja täysin ojennettuna - Vartalon asento: Pää ylöspäin, kasvot tankoa kohti - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat reidet, sisäkäsi, ulkokädet kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on Elbow gripotteessa, ulkokäsi on ojennettuna ja pitää vastakkaisen jalan nilkasta/säärestä. Ei käsiotetta tangosta - Jalkojen asento: yksi jalka on ojennettuna jalkaterä koreammalla kuin pää, toinen jalka on koukistettuna - Vartalon asento: pystyssä
F114	Floor Based Marchenko		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, vartalon sivu, reiden takaosa - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi on kontaktissa lattiaan Underarm grip, ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta tai pohkeesta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: Käsilläseisonta ylösalaisin, rintaa lattiaa kohden - Spagaatin kulma: Minimi 180° - Aloitusasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
F115	Low Back Crossbow		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molempien jalkojen jalkapohja, alaselkä/pakarat - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. Molemmat käsivarret ovat auki valitsemassa asennossa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddle-asennossa - Vartalon asento: Ylävartalon täytyy olla 90° kulmassa tankoon nähden

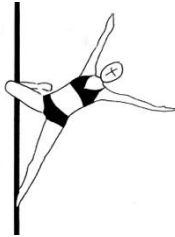
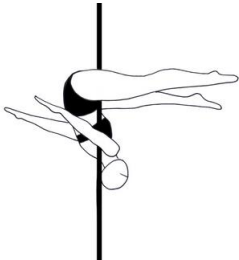
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo ja käsi, vartalon sivu, sisäreidet - Käsivarren asento: Sisäkäsi on Flag grip otteessa, ulkokäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni sisäjalan nilkasta/säärestä - Käsiote: Flag grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin, rintakehä alaspäin
F117	Rainbow Marchenko Split		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo ja käsi, vartalon sivu, yksi reisi - Käsivarren asento: Sisäkäsi on Flag grip-otteessa, ulkokäsi on täysin ojennettu ja pitää kiinni sisäjalan nilkasta/säärestä - Käsiote: Flag grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin, rintakehä alaspäin - Spagaatin kulma: 180°
F118	Russian Split 3		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalkapohja, molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Basic tai Cup Grip - Jalkojen asento: Etujalan jalkapohja on tangolla ja molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon lattian suuntaisesti, ei toleranssia - Vartalon asento: Vaakatasossa, ylöspäin, lattian suuntaisesti, ei toleranssia - Spagaatin kulma: 180°
F119	Superman Crescent 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi pohje, molemmat reidet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina pään yläpuolella, kädet pitävät kiinni yläjalan jalkaterästä - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa - Vartalon asento: Pystyssä, ylävartalo taivutettuna taaksepäin, alavartalo ja lantio lattian suuntaisesti

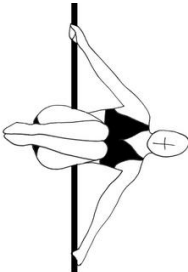
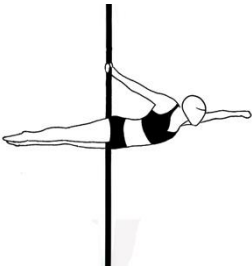
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan jalkapohja, säären sisäpinta, selkä, pakarot (vapaaehtoinen), sisäkäden kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: Ulkopuolen käsi on ojennettuna ja pitää ulkopuolen jalasta. - Pito sisäpuolen käden kyynärvarsi (Elbow grip) - Jalkojen asento: Jalat ojennettuna spagaattiin. - Kehon asento: Tangon ympärillä - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F121	Vertical Split No Hands 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktipinnat kehossa: Sisäjalan sisäpinta, lantio, pakarot, jalkapohjat, ulkojalan sääri. - Käsivarren asento/käsiote: Kädet eivät ole kosketuksissa tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: Jalat ojennettuna spagaattiin - Kehon asento: 90° kulmassa tankoon nähden - Spagaatin kulma: Minimi 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, yläjalan nilkka ja jalkapöytä (vapaaehtoinen), alemman jalan jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina pään yläpuolella - Käsiote: split grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa - Vartalon asento: selkä notkistettuna, keskivartalo vaakatasossa lattian suuntaisesti

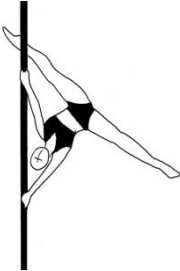
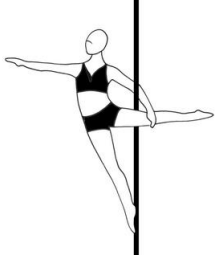
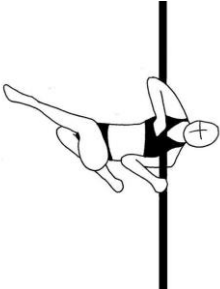
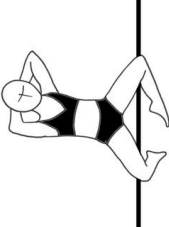
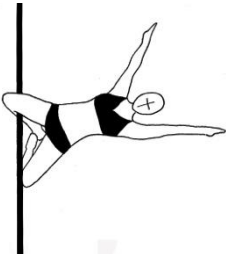
VOIMAELEMENTIT

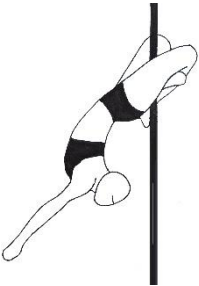
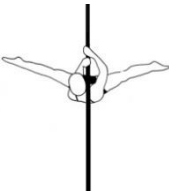
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat jalat koko pituudelta, vartalo (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen liikkumaton asento ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat ojennettuina ja pitävät kiinni tangosta - Vartalon asento: Ylösalaisin
S2	Inverted Straddle 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat jalat, sisäkäsivarsi, vartalon sivu, sisäreisi - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat täysin ojennettuina ja pitävät kiinni tangosta. Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat ojennettuina ja Straddleasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäden kyynärvarsi, sisäjalan polvitaive, takareisi, pakarat - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on Elbow grip-otteessa, ulkokäsi ojennettuna omavalintaisessa asennossa - Jalkojen asento: Tanko on sisäjalan polvitaiveella, ulkojalka on kokonaan ojennettuna, molemmat jalat ovat samalla puolella tankoa
S4	Outside Knee Hook		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden ote, toisen reiden yläosa, ulkojalan polvitaive - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi ojennettuna työntäen vartaloa tangosta pois päin, ulkokäsi vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa - Jalkojen asento: Etujalka on tangon ympärillä passéasennossa ja takajalka on täysin ojennettuna tangon takana - Vartalon asento: Ylösalaisin ja kulmittain tangosta pois päin
S5	Pole Hug Pencil		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kyynärtaiteet ja vartalo - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret tangon ympärille kiertyneenä, tanko kyynärtaiteessa, Elbow Grip. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Pystyssä

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, lantio, reisien yläosa - Käsivarren asento/käsiote: Split Grip. - Jalkojen asento: Tuckasento - Vartalon asento: pystyssä 45° kulmassa tankoon nähden
S7	Stargazer		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ylemmän jalan polvitaive/pohje, jalkapöytä, alemman jalan polvi ja sääri, reidet - Käsivarren asento/käsiote: Toinen käsi pitää vastakkaisesta jalasta (joka on tangon ympärillä), toinen käsi on vapaavalintaisessa asennossa. Käsillä ei kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Toinen jalka taivutettuna tangon ympärille ja ristissä - Jalkojen asento: Selkä notkistettuna
S8	Back Support Tuck 1		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäsi, kylki, kädet - Käsivarren asento/käsiote: back support - Jalkojen asento: polvet kohti rintakehää - Vartalon asento: ylävartalo on pystyssä
S9	Basic Brass Monkey		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ulkokäden kyynärvarsi (vapaaehtoinen), sisäkäden kainalo, vartalon sivu, sisäjalan polvitaive ja takareisi - Käsivarren asento/käsiote: Flag Grip - Jalkojen asento: Fangasento, sisäjalka tangon ympärillä - Vartalon asento: Ylösalaisin
S10	Butterfly Split Grip		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi jalka, vartalo(vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Split Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa, yksi jalka pitää kiinni tangosta - Vartalon asento: Ylösalaisin
S11	Closed Teddy		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäden kainalo, kylki, pakarot (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: yksi käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni jalasta, toinen käsi on valitsemassa asennossa ilman kosketusta tankoon - Jalkojen asento: jalat ovat yhdessä ja valitsemassa asennossa ilman kosketusta tankoon - Vartalon asento: pystyssä

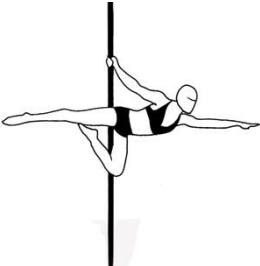
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S12	Cupid		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan polvitaive, ulkojalan jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Sisäjalka pitää polvitaiveella tangosta kiinni. Ulkojalka on täysin ojennettuna ja jalkapohja on kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Pystyssä, viistosti tankoon nähden
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kylki, kyynärtaive - Käsiote: Elbow grip - Käsivarren asento: Sisäkäsi on Elbow gripotteessa, ulkokäsi suljettu vapaavalintaisesti, kämmenet eivät ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat valitsemassa asennossa, mutta eivät kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Pystyssä
S14	Extended Brass Monkey		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsi, ulkokäsi (vapaaehtoinen), polvitaive, pohje, sisäjalan takareisi - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina - Jalkojen asento: Sisäjalan polvitaive koukkaa tangon, ulkojalka ojennettuna valitsemassa asennossa - Vartalon asento: Pää alaspäin, hartiat työnnettynä tangosta pois päin
S15	Inside Leg Hang Flatline		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsi, vartalon sivu, sisäjalka jalkaterä ei kontaktissa tankoon - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi täysin ojennettuna, tangosta ulospäin työntäen. Ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Sisäjalka pitää kiinni tangosta, ulkojalka on täysin ojennettuna ja lattia suuntaisesti - Vartalon asento: Ylävartalo lattia suuntaisesti
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: lantio, sisäjalan sisäreisi, keskivartalo, sisäkäden kainalo - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat valitsemassa asennossa - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa vaakatasossa lattia suuntaisesti - Vartalon asento: ylösalaisin

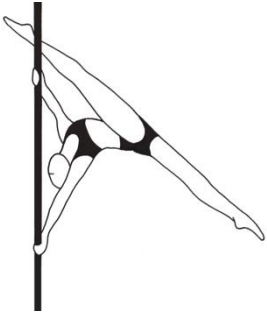
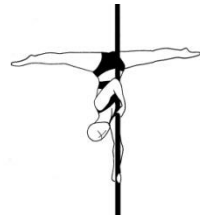
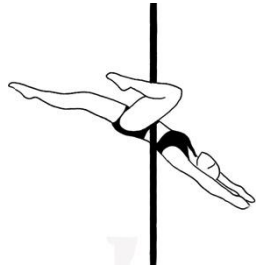
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat sisäreidet, toisen jalan pohje, pakarat - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Yksi jalka on täysin ojennettuna, toinen jalka on koukussa tangon ympärillä ja ristissä toisen jalan edessä - Vartalon asento: Ylösalaisin, taaksepäin nojaten
S18	Outside Knee Hang		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ulkojalka, kylki, sisäkäden takaolkapää, kainalo (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Ulkojalka on koukussa pitää kiinni tangosta polvitaiteella, sisäjalka on täysin ojennettuna ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin
S19	Pole Straddle Split Grip		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina - käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa (linjassa lantion kanssa tai ylempänä) - Vartalon asento: Pystyssä
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, lantio, reisien yläosa - Käsivarren asento/käsiote: split grip - Jalkojen asento: tuckasento - Vartalon asento: vartalo on 90° tankoon nähden
S21	Basic Superman		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, sisäreidet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, yksi käsi pitää kiinni tangosta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Lantio on lattian suuntaisesti

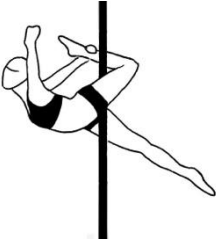
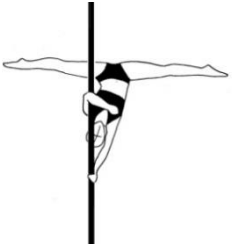
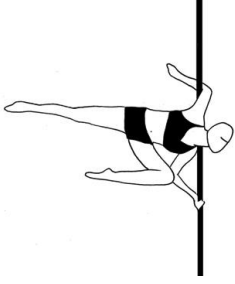
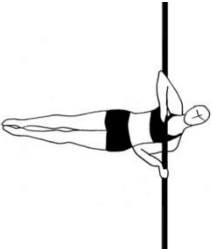
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S22	Butterfly Extension		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi jalkaterä - Käsivarren asento: Molemmat käsivarret täysin ojennettuina - Käsiote: Ote vapaavalintainen - Jalkojen asento: Täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S23	Cupid Extension		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäsi, sisäjalka, ulkojalan jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on kontaktissa tankoon pitäen kiinni sisäjalasta, ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, sisäjalan takaosa on kontaktissa tankoon, ulkojalan jalkapohja on kontaktissa tankoon - Vartalon asento: pystyssä
S24	Flag Grip Side Attitude		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat käsivarret, molemmat kädet ja rinta - Käsivarren asento/käsiote: Flag Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat Attitudeasennossa - Vartalon asento: Täysin vaakatasossa 90° kulmassa tankoon, toleranssi ei enempää 20°
S25	Genie		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: polvitaiepet, pohkeet, takareidet - Käsivarren asento/käsiote: molemmat kädet ovat valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuna tangon ympärillä - Vartalon asento: ylävartalo on vaakatasossa
S26	Knee Hold		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat polvet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa, yläpolvi pitää kiinni tangosta polvitaiepeella, alapolvi työntää tangosta ulospäin, jalkaterät voivat koskettaa toisiaan - Vartalon asento: Ojennettuna tangosta ulospäin

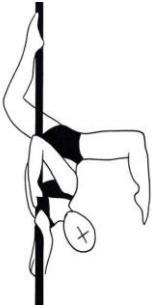
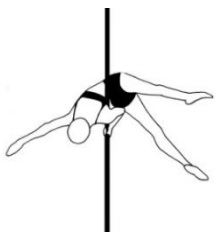
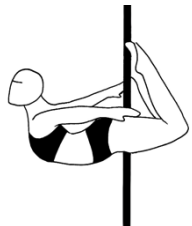
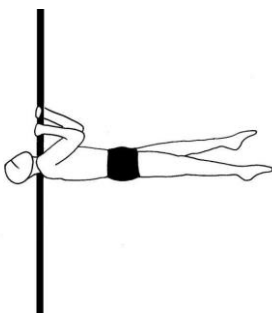
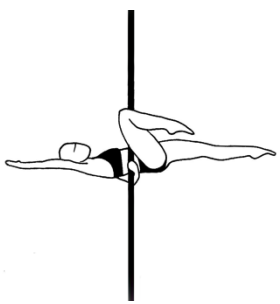
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat sisäreidet, pakarot - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat täysin ojennettuina ja suljettuina nilkat ristissä - Vartalon asento: Ylösalaisin, taaksepäin nojaten
S28	Rainbow		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yhden jalan polvitaive, yksi pohje (vapaaehtoinen), pakarot - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuna. Yksi käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta/nilkasta, toinen käsi on valitsemassa asennossa - Jalkojen asento: yksi jalka on tangon ympärillä, toinen jalka on täysin ojennettuna, jalkaterä matalammalla kuin pää - Vartalon asento: ylösalaisin, selkä notkistettuna
S29	Remi Layback		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Polvitaive ja alajalan jalkapöytä. - Käsivarren asento/käsiote: Ojennettuna - Jalkojen asento: Ristissä tangon ympärillä, toisen jalan polvitaive tarttuu tankoon, toinen jalka kietoutuu ensimmäisen jalan ympärille ja ottaa jalkapöydällä pidon tankoon. - Vartalon asento: Ylösalaisin ja poispäin tangosta.
S30	Shoulder Mount Pencil		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi hartia, niska(vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa, vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Straddle tai Pencil - Vartalon asento: ylöslaisin
S31	Shoulder Mount Straddle		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi hartia, niska(vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa, vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Straddle tai Pencil - Vartalon asento: vaakatasossa

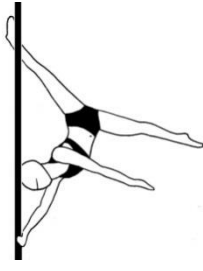
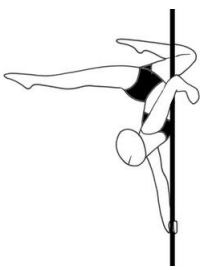
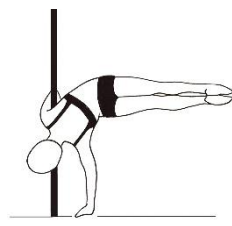
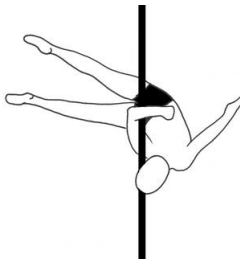
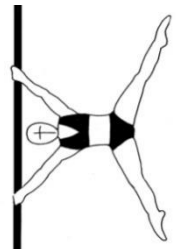
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S32	Underarm Hold Hang		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, kylki - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon. - Käsiote: Underarm grip - Jalkojen asento: Vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Vartalon asento: Pystyssä
S33	Back Support Split		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Selkä/kylki (ei lantio), ulkokäsi, sisäkäsivarsi - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni sisäjalasta, ulkokäsi Back support grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi pitää kiinni sisäjalan pohkeesta - Vartalon asento: Pystyssä
S34	Back Support Tuck 2		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi, vartalon sivu, ulkokäsi - Käsivarren asento/käsiote: Back support - Jalkojen asento: Polvet rinnassa - Vartalon asento: Lattian suuntaisesti
S35	Butterfly Twist One Hand		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalka, yksi käsi, vartalo -> vapaaehtoinen (ei lantio kosketusta) - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret täysin ojennettuina, yksi käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta samalla kun toinen käsi pitää kiinni tangosta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa Stag-asennossa, toinen jalka pitää kiinni tangosta polvitaiteella, toinen taivutettuna taaksepäin, josta pidetään kädellä kiinni - Vartalon asento: Ylösalaisin
S36	Extended Hang		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vapaavalintainen ote - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuna - Jalkojen asento: Jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Rinta ja lantio ovat tangosta poispäin

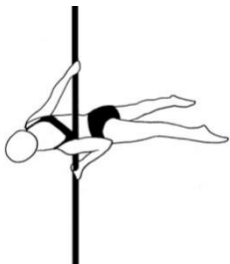
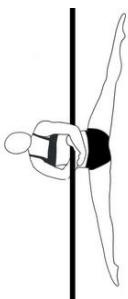
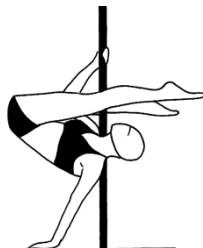
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S37	Handspring Pencil		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Pencil-asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S38	Handspring Straddle		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddle-asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S39	Russian Layback		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, polvitaive ja reiden takaosa, nilkka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat ojennettuina ja pitävät kiinni tangosta pään yläpuolella, Basic Grip - Jalkojen asento: Yksi jalka pitää kiinni tangosta polvitaiveella ja takareidellä, toinen jalka on ristissä tangosta kiinni pitävän jalan päällä - Vartalon asento: Ylösalaisin, rinta on poispäin tangosta
S40	Superman One Side		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, sisäreidet, polven sisätaive, pakara (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, yksi käsi pitää kiinni tangosta - Jalkojen asento: Sisäjalka on Passéasennossa, ulkojalka täysin ojennettuna ja lattian suuntaisesti. Molemmat jalat ovat samalla puolella tankoa - Vartalon asento: Lantio osoittaa alaspäin
S41	Thinker		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kädet ja jalat, pakarat (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Kädet voivat olla taivutettuna, käden selän - Käsiote: Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa ja reidet ovat kontaktissa ylävartaloon - Vartalon asento: Pää on matalammalla kuin lantio

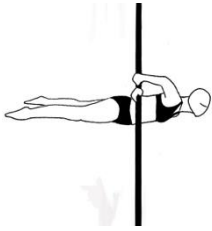
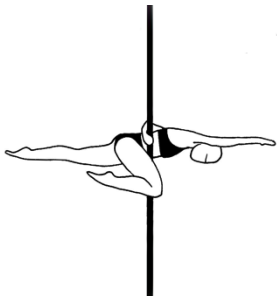
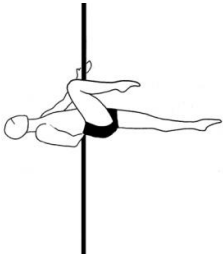
Koodi Nro.	Nimi	Elementiti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi jalkaterä - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret täysin ojennettuina, Cup grip - Jalkojen asento: Täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin, yläkäden vastakkaisen jalan nilkka on kosketuksissa tankoon, lantioon tulee kierto
S43	Flag Grip Side Passé		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat käsivarret, molemmat kädet ja rinta - Käsivarren asento/käsiote: Flag Grip - Jalkojen asento: Yläjalka on täysin ojennettuna, alajalka on Passéasennossa - Vartalon asento: Ylävartalo ja jalka ovat lattian suuntaisesti.
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Vartalo, sisäkäden kyynärvarsi, ulkokäsi, hauis (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Forearm grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Pencilasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Vartalo, sisäkäden kyynärvarsi, ulkokäsi, hauis (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Forearm grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S46	Hiphold Half Split		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäpuolen vyötärö/kylki, sisäjalka, ei jalkapohja tai nilkka kontaktissa tankoon - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: Ulkojalka on täysin ojennettuna, sisäjalka on koukku asennossa. Asento pidetään puristamalla sisäjalalla tankoa vasten, polvitaive ei ole tangon ympärillä - Vartalon asento: Viistosti, pää alaviistossa lattiaa kohti, Koko vartalo suorassa linjassa.

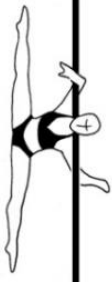
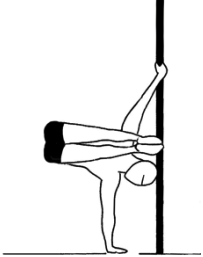
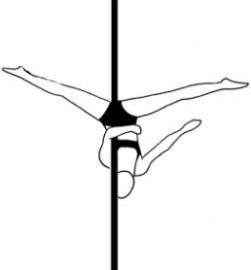
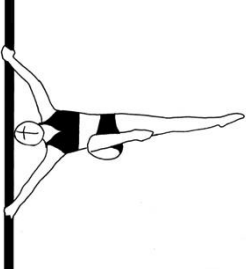
Koodi Nro.	Nimi	Elementiti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S47	Superpassé		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreidet, yhden jalan pohje - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsivarsi on ojennettuna ja pitää kiinni vastakkaisesta jalasta (joka on kiertyneenä tangon ympärille), toinen käsi on vapaavalintaisessa asennossa - Jalkojen asento: Yksi jalka on täysin ojennettuna, toinen jalka on koukussa tangon ympärillä - Vartalon asento: Vaakatasossa lattian suuntaisesti
S48	Chest Press		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, rintakehä, niska ja leuka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat koukistettuna ja Cup gripissä - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuna, jalkaterät tarkalleen lantion kanssa samalla linjalla ilman kontaktia tankoon - Vartalon asento: ylösalaisin, koko vartalo samalla puolella tankoa
S49	Elbow Grip Straddle		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, yksi kyynärtaive - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta pään yläpuolella, toinen käsi Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S50	Elbow Hold Passé		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ylempi kyynärtaive, alakäsi, niskan takaosa, olkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi Elbow grip, alakäsi on koukussa ja pitää kiinni tangosta - Käsiote: Elbow grip (ylempi käsi) - Jalkojen asento: Yläjalka on täysin ojennettuna lattian suuntaisesti alajalka Passéasennossa - Vartalon asento: koko vartalo on vaakatasossa lattian suuntaisesti
S51	Flag Grip Pencil		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat käsivarret, molemmat kädet ja rinta - Käsivarren asento/käsiote: Flag Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden

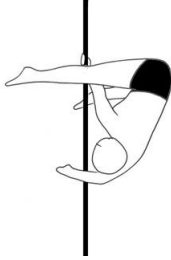
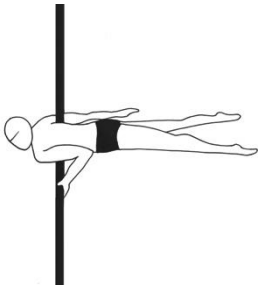
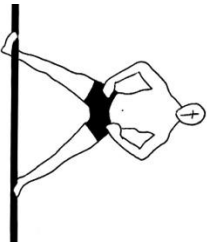
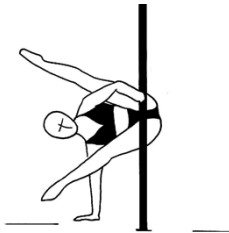
Koodi Nro.	Nimi	Elementiti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, kyynärvarret, rinta (vapaaehtoinen), yksi nilkka, hauis (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat koukussa ja Forearm gripotteessa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukistettuna, ylempi käsi ja vastakkainen jalka ovat kontaktissa tankoon, toinen jalka valitsemassa asennossa - Vartalon asento: Kasvot alaspäin, lantio ei ole kosketuksissa tankoon
S53	Janeiro		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, selkä - Käsivarren asento/käsiote: Flag Grip, ulkokäsi ei ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Selkä on kosketuksissa tankoon ja lantio kyynärpäähän
S54	No Hands Superman		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreidet, vähintään toinen jalkapohja - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukistettuna, tanko sisäreisien välissä, vähintään toinen jalkapohja koskettaa tankoa, jalat eivät ole ristissä, reidet ovat lattian suuntaisesti, jalat koskettavat toisiaan - Vartalon asento: Ylävartalo on taivutettuna taaksepäin, lantio ja reidet lattian suuntaisesti
S55	Shoulder Mount Plank Straddle		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia (jalat straddle asennossa haarallaan) - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi hartia, niska(vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: kädet ovat koukussa - Käsiote: Valitsemasi ote - Jalkojen asento: Lopullinen asento on jalat täysin ojennettuna straddleasennossa - Vartalon asento: Vartalo on 90° tankoon nähden, vartalo kontrolloidusti joko nostaen tai laskien lopulliseen asentoon
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan pohkeen sisäpinta, kylki, yksi käsi - Käsivarren asento/käsiote: Ulkokäsi Back support grip, sisäkäsi ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Ulkojalka on täysin ojennettuna, sisäjalka on koukistettuna ja kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Vartalo, sisäkäsi ja ulkojalka lattian suuntaisesti.

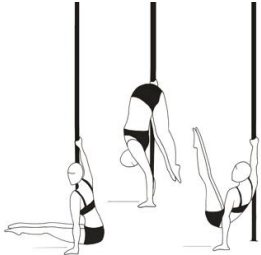
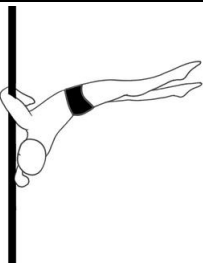
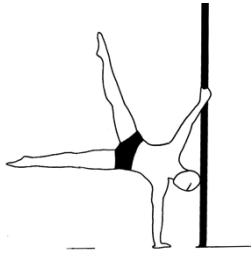
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, vastakkainen jalkaterä, sääri (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsi on täysin ojennettuna ja pitää tangosta kiinni pään yläpuolelta, toinen käsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuna, yksi jalkaterä on kontaktissa tankoon, toinen jalka on ojennettuna tangosta ulospäin - Vartalon asento: Ylösalaisin
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: alakäden kämmen ja kyynärvarsi (vapaaehtoinen), ylemmän käden kyynärtaive, vartalo - Käsivarren asento/käsiote: ylempi käsi on Elbow gripotteessa, alempi käsi on täysin ojennettuna - Jalkojen asento: half split, jossa suoritettava jalka on vaakatasossa - Vartalon asento: ylösalaisin
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, rinnan sivuosa - Käsivarren asento/käsiote: Ulompi käsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa lattiaan, sisäkäsi Flag gripotteessa - Jalkojen asento: Molemmat jalat rinnakkain ojennettuina lattian suuntaisesti. - Vartalon asento: Kohti lattiaa
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi 8mutta ei käsiotetta tangosta), olkapään takaosa, pakarot, takareisi (vapaaehtoinen), kasvot (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on Elbow gripotteessa, ulkokäsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: täysin ojennettuina - Vartalon asento: ylösalaisin taittuen sivulle
S62	Iron X		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia. - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, vapaavalintainen ote paitsi <i>El Cup grip</i> - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lantio on linjassa vartalon kanssa, jalat symmetrisesti - Vartalon asento: Vartalo on 90° kulmassa tankoon nähden

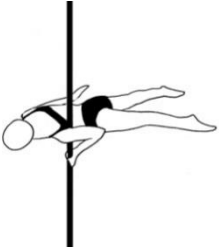
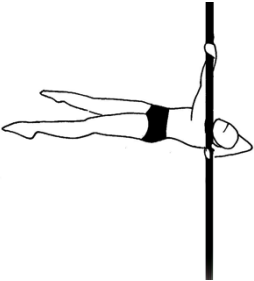
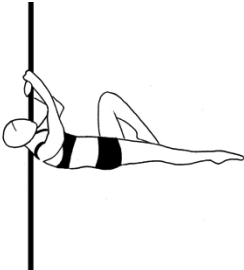
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S63	Janeiro Plank		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, sisäkäsivarsi, kylki - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi Flag Grip, yläkäsi pitää kiinni tangosta vartalon yläpuolelta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Alaspäin, vartalo 90° kulmassa tankoon nähden
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi ja kyynärvarsi (vapaaehtoinen), hauis, niska, yksi jalka (vapaaehtoinen), pää - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina. Yksi käsi pitää kiinni tangosta, toinen käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta/pohkeesta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja auki Straddleasennossa, vaakatasossa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: ylösalaisin
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kämmenet (vapaaehtoinen), ylemmän käden kyynärtaive, alemman käden kyynärvarsi, selkä - Käsien asento/käsiote: molemmat kädet ovat koukistettuina ja pitävät tangosta selän takana - jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lantio neutraalissa asennossa vartalon jatkeena, jalat ovat auki - Vartalon asento: keskivartalo on 90° tankoon
S66	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, yksi olkapää, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi on koukistettuna ja kontaktissa tankoon, alempi käsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa lattiaan - Käsiote: Ylempi käsi Cup gripotteessa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina straddleasentoon, lattian suuntaisesti vaakatasossa - Vartalon asento: Ylösalaisin - Aloituss asento: Vähintään yksi käsi ja yks jalka on kontaktissa lattiaan, deadlift ilman vauhdinottoa, loppuasento straddle haara, olkapää tuettuna tankoon

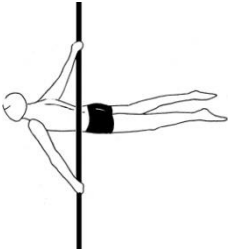
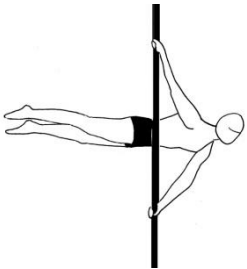
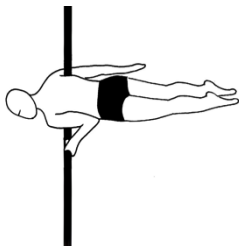
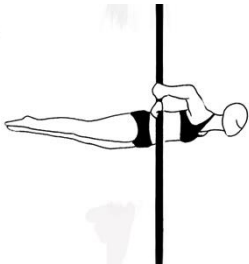
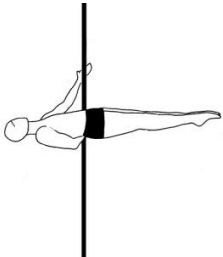
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S67	Back Grip Plank sSaddle		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, vartalon sivu, ylävartalo - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat koukussa, pitävät tangosta kiinni selän takaa, Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Alaspäin, vartalo lattian suuntaisesti.
S68	Back Grip Plank Thigh Hold		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: ulkokäsi, vyötärö, sisäjalan reisi ja pohje - Käsivarren asento: ulkokäsi on koukistettuna ja pitää kiinni tangosta vartalon yläpuolelta. Sisäkäsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Käsiote: basic tai cup grip (ulkokäsi) - Jalkojen asento: sisäjalka on koukistettuna, ulkojalka on täysin ojennettuna ja sääri sekä jalka on vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: ylävartalo on vaakatasossa, kasvon lattiaa kohden
S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, vartalon sivu - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat kontaktissa tankoon, Back support Grip - Jalkojen asento: Sisäjalka on täysin ojennettuna ja ulkojalka on Passéasennossa - Vartalon asento: Selkä ja vartalo koko pituudeltaan 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S70	Cross Grip Tulip		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina ja ristissä. Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja Straddleasennossa - Vartalon asento: Jalat, lantio ja vartalo ovat tangon samalla puolella, ylävartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden

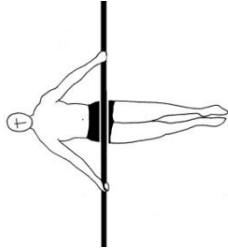
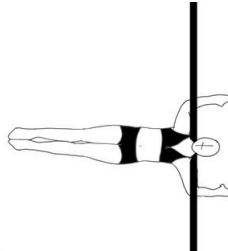
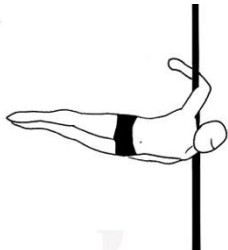
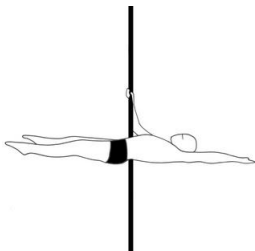
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S71	Elbow/neck Hold Straddle		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kyynärtaipeet ja niska, olkapäät (vapaaehtoinen), hauis/ojentajat (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kyynärtaipeet ovat tangon ympärillä (tangon takapuolelta) molemmin puolin päätä, Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lantio on linjassa vartalon kanssa, jalat symmetrisesti - Vartalon asento: vartalo on 90° kulmassa tankoon nähden
S72	Handstand Plank Jack Knife		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja ranne, päälaki vapaaehtoinen - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina; ylempi käsi on kontaktissa tankoon, alempi käsi kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Jalat ovat yhdessä Pikeasennossa ja jalat pään yläpuolella, jalat ovat lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo on vaakatasossa - Aloituss asento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi hartia, yksi kyynärtaive, selkä/olkapää, pakarot (vapaaehtoinen), pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yksi käsivarsi pitää kiinni tangosta kyynärtaipeella selän takaa, toinen käsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon, Elbow Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja Straddleasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
S74	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuna - Käsiote: Vapaavalintainen - Jalkojen asento: Yläjalka on täysin ojennettuna, alajalka Passèasennossa - Vartalon asento: Suora linja vartalossa, ylempi jalka on 90° tankoon nähden, suorassa linjassa vartalon kanssa, ei enempää kuin 20° toleranssi

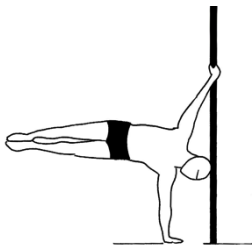
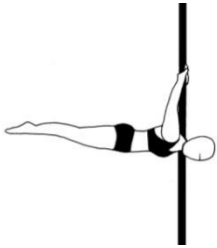
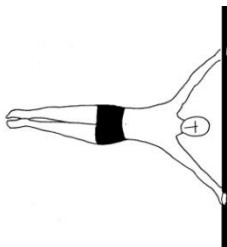
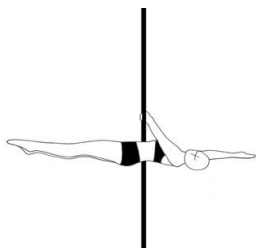
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yläkäden kämmen, alakäden kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: yläkäsi on twisted gripotteessa, alemman käden kyynärvarsi painaa tankoa vasten - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa - Vartalon asento: ylösalaisin
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, vastakkaisen käsivarren kainalo - Käsivarren asento: Sisäkäsi on ojennettuna ja kontaktissa tankoon kainalolla, ulkokäsi on koukussa ja kontaktissa tankoon. - Sisäkäsi Underarm Grip, ulkokäsi Flag Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Vartalo ja jalat katsovat alaspäin 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S77	X pose		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Jalkaterä ja jalkapohja, ylemmän jalan nilkka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Käsivarret ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S78	Wenson Straddle		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi - Käsivarren asento/käsiote: Ylempi käsi on koukistettuna ja kontaktissa tankoon, alempi käsi on kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa. Ylempi jalka tulee olla tuettuna saman puolen ojentaja /olkapäätä vasten. Jaloilla ei kontaktia tankoon - Vartalon asento: Ylävartalo on lattian suuntaisesti - Aloitusasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta

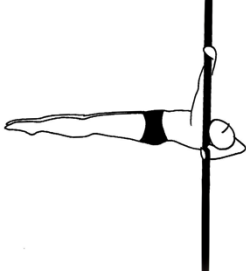
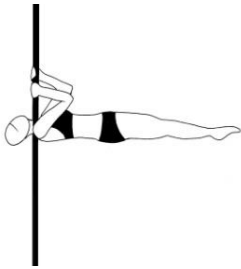
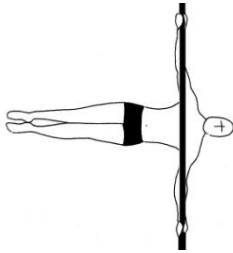
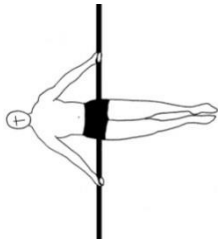
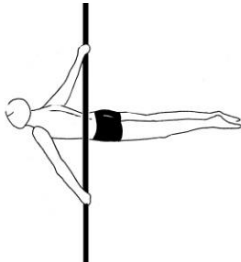
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S79	Cupgrip X		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento/käsiote: Alakäsi on täysin ojennettuna, yläkäsi voi olla ojennettuna tai koukussa, Cup grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lantio on linjassa vartalon kanssa, jalat symmetrisesti - Vartalon asento: Vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S80	Floor based clock		0.9	- Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi - Käsivarren asento/käsiote: yläkäsi on kontaktissa tankoon, alakäsi on kontaktissa lattiaan, sisäkäsivarsi (vapaaehtoinen) olkapää (vapaaehtoinen) - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: kääntyvä - Aloitussasento: Vapaaehtoisesta liikkumattomasta aloitus asennosta, jossa yksi käsi on tangossa ja toinen lattialla, suoritetaan täysi 360 asteen rotaatio ja palataan aloitusasentoon
S81	Floor based clock		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: yläkäden kyynärtaive, a kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: Elbow grip, alemman kyynärvarsi painaa tankoa vasten - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: ylösalaisin
S82	Handstand Plank Side Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, päälaki (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon. Alakäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina straddlelehaara asentoon - Vartalon asento: Vartalo ja alajalka ovat lattian suuntaisesti - Aloitussasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta

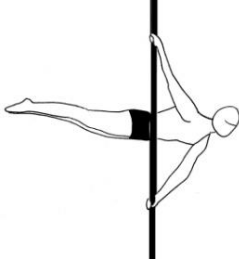
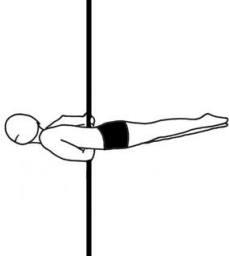
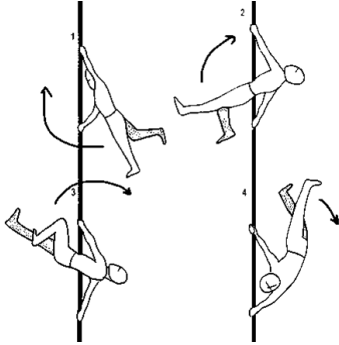
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S83	Iguana Airwalk		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia, lopullinen asento vaakatason Iguana ja asennon tulee olla lyhyen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, niska, olkapäät - Käsivarren asento: Ylempi käsi on täysin ojennettuna, alempi käsi voi olla hieman koukussa, kädet pitävät selän takaa kiinni tangosta Iguana asennossa - Käsiote: Basic grip - Jalkojen asento: Kävely liike - Vartalon asento: Aloitusasento ylösalaisin (pää alaspäin) lopullinen asento koko vartalo ojennettuna lattian suuntaisesti vaakatasossa, myös jalat - Aloitusasento: Ylösalaisesta vertikaali asennosta tehdään hallittu laskeutuminen, kunnes vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi, vartalon sivu - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi koukussa Flag Gripotteessa, yläkäsi vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Vartalo alaspäin 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S85	One shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi, ulkokäsi, hartia, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi on koukussa ja käsi pitää kiinni tangosta pään takaa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina auki lattian suuntaisesti vaakatasossa - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S86	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, hartia - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat koukussa, vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Yksi jalka on täysin ojennettuna, toinen on Passéasennossa - Vartalon asento: Vartalo ja ojennettu jalka ovat 90 asteen kulmassa tankoon nähden - Aloitusasento: Ilmasta alkavasta Shoulder mount voimannoususta, taikka laskeutuminen ylhäältä alas

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S87	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vartalon sivu - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi on alhaalla, ulkokäsi on ylhäällä, Split Grip (reverse) - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Vartalo alaspäin 90° kulmassa tankoon nähden
S88	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vartalon sivu - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina, ulkokäsi alhaalla, sisäkäsi ylhäällä, Split Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja erillään - Vartalon asento: Vartalo alaspäin 90° kulmassa tankoon nähden
S89	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, kainalo - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on ojennettuna ja kontaktissa tankoon kainalolla, ulkokäsi on koukussa ja pitää kiinni tangosta, Underarm Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Vartalo ja jalat alaspäin 90° kulmassa tankoon nähden
S90	Back Grip Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, vartalon sivu/kylki - Käsivarren asento: Molemmat kädet ovat koukussa, pitävät tangosta kiinni selän takaa, Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S91	Back Support Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, vartalon sivu/kylki - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat kädet ovat kontaktissa tankoon, Back support Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina lattian suuntaisesti ja yhdessä - Vartalon asento: Selkä ja vartalo koko pituudeltaan 90 asteen kulmassa tankoon nähden

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S92	Cupgrip Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, lantio - Käsivarren asento: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina - Käsiote: Ylempi käsi on Cup grip otteessa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kyynärtaiteet, niskan takaosa, molemmat hauikset ja olkapäät (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: molemmat kyynärtaiteet tangon ympärillä (tangon takaa) molemmilla puolilla päätä - Käsiote: Elbow grip (molemmat kädet) - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, vaakatasossa lattiansuuntaisesti, lantio ja jalat ovat yhdessä - Vartalon asento: koko vartalo (päästä varpasiin) on 90° tankoon nähden osoittaen samaan suuntaan
S94	Elbow Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Ylempi kyynärvarsi, niska, alempi olkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Ylempi käsi on kontaktissa tankoon kyynärvarren varassa, alempi käsi on vartalon vieressä eikä lainkaan kontaktissa tankoon - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä, lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S95	Forearm Supported Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kylki, sisäkäsi ja kyynärvarsi - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on koukistettuna ja pitää tangosta kiinni, ulkokäsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja auki, vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: ylävartalo on vaakatasossa, kasvon ylöspäin

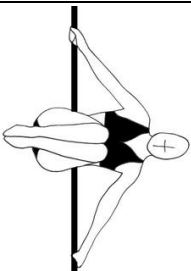
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S96	Handstand Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, päälaki (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Yläkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon. Alakäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa lattiaan - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden - Aloitusasento: Lattialta - Kts. Sanastosta aloitusasento lattialta
S97	Iguana Horizontal		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Kädet, hartia, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Alempi käsi voi olla hieman koukussa, ylempi käsi on täysin ojennettuna, ote selän takana tangosta Iguana asennossa - Käsiote: Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä, lattian suuntaisesti - Vartalon asento: 90 asteen kulmassa tankoon nähden - Aloitusasento: Aloitetaan ilmasta, voimannoususta taikka laskeutuminen kunnes vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S98	Iron Pencil		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina - Käsiote: Ylempi käsi on Cup grip otteessa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Koko vartalo (päästä varpasiin) on 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S99	One Handed Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: kylki, ulkokäsi - Käsiote: ulkokäsi on Cup grip tai basic gripotteessa - Käsivarren asento: ulkokäsi pitää tangosta kiinni vartalon yläpuolelta, sisäkäsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: kasvot ylöspäin, olkapäät samalla linjalla lantion kanssa

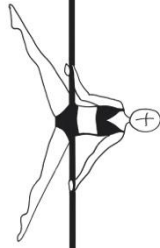
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S100	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi, ulkokäsi, hartia, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi on koukussa ja käsi pitää kiinni tangosta pään takaa - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S101	Shouldermount Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, hartia, niska(vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat koukussa, Cup grip tai Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo ja jalat ovat 90 asteen kulmassa tankoon nähden - Aloitusasento: Ilmasta alkavasta Shouldermount voimanasennosta, taikka laskeutuminen ylhäältä alas
S102	Split Grip Flag		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat käsivarret, rinta - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat täysin ojennettuina, Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Koko vartalo (päästä varpasiin) 90 asteen kulmassa ja suorana tankoon nähden
S103	Split Grip Leg Through Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, takapuolen alaosa - Käsivarren asento/käsiote: Kädet ovat täysin ojennettuina, Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Koko vartalo 90 asteen kulmassa tankoon nähden
S104	Split Grip Reverse Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vartalon sivu - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi on alhaalla ja ulkokäsi on ylhäällä, Split Grip(reverse) - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo alaspäin 90° kulmassa tankoon nähden

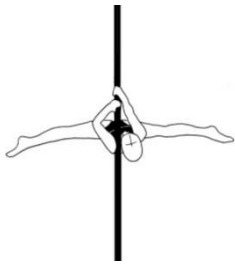
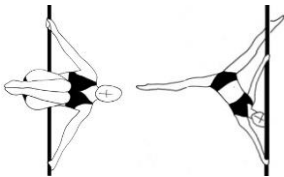
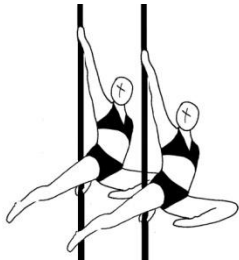
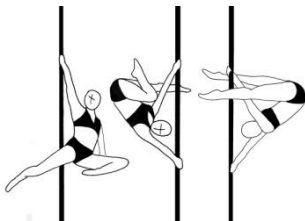
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
S105	Split Grip Side Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vartalon sivu/kylki - Käsivarren asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi on ylhäällä ja ulkokäsi on alhaalla, Split Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vartalo alaspäin 90° kulmassa tankoon nähden
S106	Torso Support Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 2 sekuntia - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, kylki - Käsivarren asento/käsiote: alempi käsi kannattelee keskivartaloa ja käsi pitää kiinni tangosta, ylempi käsi on koukistettuna ja käsi pitää kiinni tangosta vartalon yläpuolelta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja vaakatasossa lattiansuuntaisesti, lantio ja jalat ovat yhdessä - Vartalon asento: koko vartalo on kasvon alaspäin 90° tankoon nähden
S107	720° air walk		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Kävele vähintään kaksi kierrosta - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, vyötärö (vapaaehtoinen), ranne (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Aloitus pää ylöspäin vapaavalintaisesta asennosta, vartalo irti tangosta. Suorita kokonainen 360° kävely koko kroppa mukaan luettuna (jalat, lantio, vartalo) pään yli ja palaa aloitus asentoon, toista vielä kerran - Vartalon asento: Pää ylöspäin vaihtuen ylösalaisin jne.

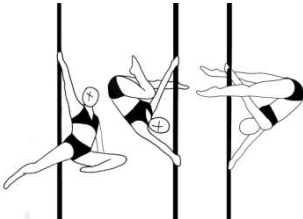
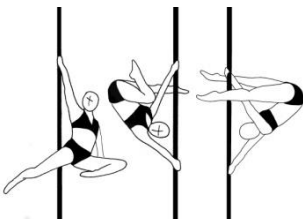
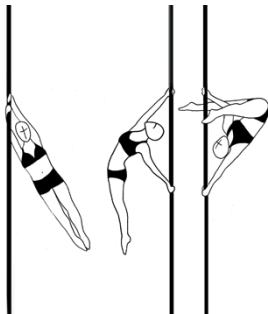
PYÖRÄHDYKSET STAATTISELLA TANGOLLA

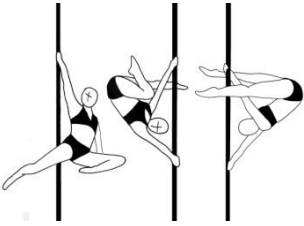
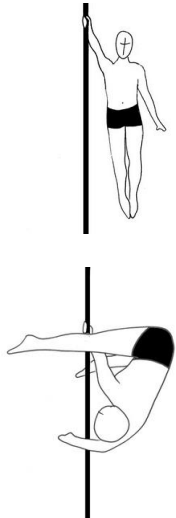
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST1	Back Hook Spin		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, sisäjalan polvitaive - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Diamond - Vartalon asento: Pystyssä - Pyörimisen suunta: Taaksepäin
ST2	Fireman Spin		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat nilkat - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Koukussa ja kontaktissa tankoon nilkoilla - Vartalon asento: Pystyssä
ST3	Front Hook Spin		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, sisäjalan polvitaive - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Diamond - Vartalon asento: Pystyssä - Pyörimisen suunta: Eteenpäin
ST4	Outside Heel on Pole Stag Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi nilkka tai jalkaterä - Käsiote: Split grip - Jalkojen asento: koukussa ja Stagasennessa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä
ST5	Chair Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Chair asento 90 asteen kulmassa - Vartalon asento: Pystyssä
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, lantio, reiden yläosat - Käsiote: split grip - Jalkojen asento: reisien ja vartalon välissä - Vartalon asento: vaakatasossa
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: jalat ovat koukussa ja Stagasennessa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä - Pyörimisen suunta: Eteenpäin

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, polven takaosa, reidet, polvitaive, yläjalan pohje (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento: Sisäkäsi on ojennettuna ja pitää kiinni tangosta sisäpolven yläpuolella, ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa, - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Sisäjalka on koukussa tangon edessä, ulkojalka on ojennettuna tangon takana - Vartalon asento: Pystyssä
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Ulkokäsi, sisäkäden kyynärvarsi (vapaaehtoinen), käsi - Käsivarsien asento/käsiote: Forearm grip - Jalkojen asento: Attitudeasennossa ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä - Pyörimisen suunta: Taaksepäin
ST10	Body Spiral Reverse Grab		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan lopetusasennossa - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento: Reverse spin, joka aloitetaan yhdellä kädellä ja päättyy - Käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Lopetus jalat Stag-asennossa - Vartalon asento: Viistosti pystyssä tangosta poispäin
ST11	Carousel Diamond		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Diamond - Vartalon asento: Pystyssä
ST12	Chair Spin Pike		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento: Molemmat kädet ojennettuina - Käsiote: Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä Pikeasennossa lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä
ST13	Cradle Spin Tuck 2		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, lantio, reiden yläosat - Käsiote: split grip - Jalkojen asento: reisien ja vartalon välissä - Vartalon asento: 90 asteen kulmassa tankoon nähden

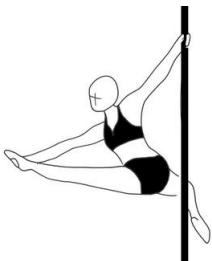
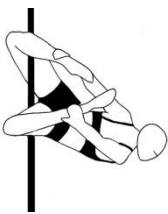
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysten ajan lopetusasennossa - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi ja käsi, selkä - Käsivarren asento: Sisäkäsi on kontaktissa tankoon - Käsiote: Underarm grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat koukussa asennossa - Vartalon asento: Pystyssä
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysten ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, lantio, etureidet (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Ojennettuina Straddleasennossa - Vartalon asento: 90° kulmassa tankoon nähden ja lattian suuntaisesti
ST16	Reverse Grab Pencil		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysten ajan lopetusasennossa - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat käsivarret, hartioiden takaosa, pään takaosa (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Reverse spin alkaa ainoastaan yksi käsi tangolla twisted grip otteessa - Käsiote: Twisted grip - Jalkojen asento: Lopetusasennossa täysin ojennetussa Pencilasennossa - Vartalon asento: Pystyssä Pencilasennossa viistosti tangosta poispäin
ST17	Split Grip Straddle		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysten ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Ojennettuina Straddleasennossa lantion yläpuolella - Vartalon asento: Pystyssä
ST18	Reverse Grab Straddle into Pencil		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdysten ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: Reverse spin alkaa ainoastaan yksi käsi tangolla Split grip otteessa - Käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Jalat ovat ojennettuina Straddleasentoon, lopetusasennossa täysin ojennetussa Pencilasennossa - Vartalon asento: Viistosti pystyssä tangosta poispäin

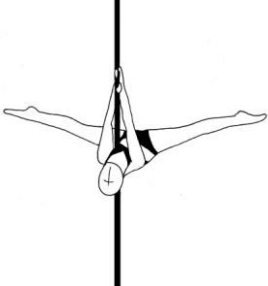
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST19	Spinning into a Shoulder Mount Straddle		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, hartia - Käsivarren asento: Kädet ovat koukistettuna - Käsiote: Vapaavalintainen ote - Jalkojen asento: Jalat ovat ojennettuina Straddleasentoon lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Vaakatasossa
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi ranne (vapaaehtoinen), ei kyynärvarsi kontaktia tankoon - Käsivarren asento: Ylempi käsi on täysin ojennettuna, alempi käsi voi hieman olla koukistettuna - Käsiote: Molemmat kädet Cup grip otteella - Jalkojen asento: Jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä Pencil-asennossa - Vartalon asento: Ojennettuna Pencilasennossa viistosti tangosta poispäin
ST21	Cradle Spin Tuck into Extended Butterfly		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan, liikkeen tulee pyöriä, kunnes Extended butterflyasento on täysin ojennettu - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, lantio ja etureidet, siirtymä molemmat kädet ja yksi nilkka - Käsivarsien asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Kerässä tangon ympärillä Tuck asento, jonka jälkeen spagaatti asento - Vartalon asento: Liikkeiden Cradle Spin Tuck ja Butterfly extension kriteereiden tulee täytyä (kts. ST13 ja S22)
ST22	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne - Käsivarren asento: Reverse spin alkaa yksi käsi tangolla, otteenvaihdolla reverse spin suoritetaan uudelleen ilman kontaktia lattiaan - Käsiote: Split grip (toisella kerralla ainoastaan) - Jalkojen asento: Vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa - Vartalon asento: Pystyssä, viistosti tangosta poispäin
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarren asento: Reverse spin alkaa yksi käsi tangolla, twisted grip otteella ilman kosketusta lattiaan - Käsiote: Twisted grip - Jalkojen asento: Jalkojen asento on vapaavalintainen loppuasento - Vartalon asento: Vartalo liikkuu ylösalaiseen Handspring asentoon

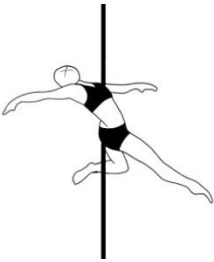
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST24	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne - Käsivarren asento: Reverse spin alkaa yksi käsi tangolla, otteenvaihdolla reverse spin suoritetaan uudestaan, ilman kontaktia lattiaan - Käsiote: Split grip (molemmilla kerroilla) - Jalkojen asento: Vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa - Vartalon asento: Pystyssä kulmassa tangosta ulospäin
ST25	Double Reverse Grab into Phoenix 1		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne - Käsivarren asento: Double reverse grab body spiral 1 kriteerit (kts.ST22), liikkeen lopetus Twisted grip otteen Handspringiin ilman kontaktia lattiaan - Käsiote: Twisted grip – lopullisessa asennossa - Jalkojen asento: Vapaa valinta - Vartalon asento: Vartalo liikkuu ylösalaiseen asentoon
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 360 ° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne - Käsivarsien asento/käsiote: Reverse spin, joka alkaa yhdellä kädellä ja päättyy Twisted grip Handspring asentoon ilman kontaktia lattiaan - Käsiote: Twisted grip - Jalkojen asento: Jalkojen asento on vapaavalintainen loppuasento - Vartalon asento: Selkä on tankoa kohti Reverse spin asennon aikana, vartalo liikkuu ylösalaiseen Handspring asentoon
ST27	Chinese Grip Phoenix		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi ranne (vapaaehtoinen), ei kyynärvarsi kontaktia tankoon - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat kädet aloittavat Cup Grip otteesta, josta alakäsi tekee otteenvaihdon pyörähdyksen jatkuessa. Voimannousu ilman kontaktia lattiaan - Käsiote: Cup grip, Pencilasennossa molemmat kädet - Jalkojen asento: Jalat aloittavat Pencil (kts. ST20 minimi kriteerit), asennosta ja lopettavat vapaavalintaiseen asentoon - Vartalon asento: Pencilasento pyörähdyksen aikana, vartalo liikkuu ylösalaiseen Handspring asentoon

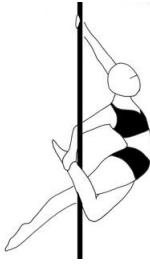
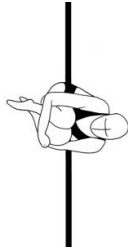
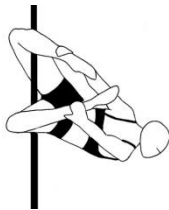
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
ST28	Double Reverse Grab into Phoenix 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, ranne - Käsivarsien asento/käsiote: Double reverse grab body spiral 2 kriteerit (kts. ST24), lopetus Twisted grip nostoon Handspringasentoon, ilman kosketusta lattiaan - Käsiote: Twisted grip – loppuasennossa - Jalkojen asento: Jalkojen asento on vapaavalintainen loppuasento - Vartalon asento: Selkä on tankoa kohti Reverse spin asennon aikana, vartalo liikkuu ylösalaiseen Handspring asentoon.
ST29	Forearm Balance Handspring Spin		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720° pyörähdyksen ajan, lopetus asennon tulisi vielä pyöriä - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi yhden käden pyörähdyksessä; loppuasennossa yksi kyynärvarsi ja käsi ranne/kyynärvarsi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: alkaa yhden käden spinnillä, ulkokäsi nappaa otteen tangosta Basic grippiin ja jatkaa pyörimistä forearm balance handspring asentoon, jossa ylempi käsi on twisted gripillä ja alakäsi painautuneena kohti tankoa. Nosto loppuasentoon ei saa käydä lattian kautta - jalkojen asento: pyörähdys alkaa Pencilasennolla ja päättyy vapaavalintaiseen asentoon - Vartalon asento: pää ylöspäin yhden käden pyörähdyksessä, pää alaspäin forearm balance handspringissä eli loppuasennossa (S75)

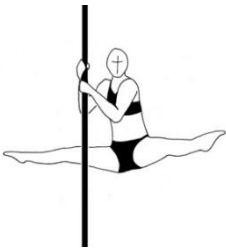
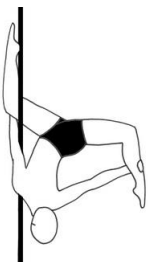
PYÖRÄHDYKSET PYÖRIVÄLLÄ TANGOLLA

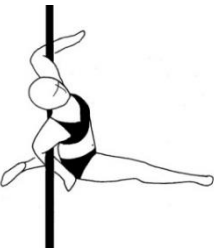
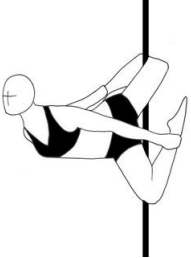
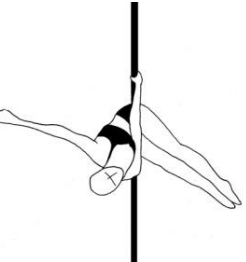
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi polvitaive ja vastakkainen käsi - käsivarren asento/käsiote: ulkokäsi on ojennettuna ja pitää kiinni tangosta vartalon takana, sisäkäsi on ojennettuna ja pitää vastakkaisesta jalasta kiinni - Jalkojen asento: sisäjalka on koukistettuna tangon ympärillä, ulkojalka on täysin ojennettuna vartalon edessä - Vartalon asento: pystyssä
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molemmat polvet - Käsivarsien asento/käsiote: Wide Basic Grip - Jalkojen asento: Reidet ovat yhdessä ja lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä
SP3	Helix Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Ulkojalan polvitaive, sisäkäsivarsi, vyötärö, sisäkäsi (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsi pitää kiinni tangosta ulkojalan polven takaa, ulkokäsi pitää kiinni sisäjalan jalkaterästä - Jalkojen asento: Ulkojalka pitää kiinni tangosta polvitaiveella, sisäjalka on koukussa - Vartalon asento: Ylösalaisin
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Polvitaive ja reisi - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat kädet pitävät nilkoista/sääristä - Jalkojen asento: Fangasento - Vartalon asento: Ylösalaisin - Aloitusasento: Vähintään yksi jalka lattialla
SP5	Pencil Forearm Grip		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi kyynärvarsi - Käsivarsien asento/käsiote: Yksi käsi on Forearm grip asennossa, toinen käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta toisen käden yläpuolella. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä Pencilasennossa - Vartalon asento: Pystyssä

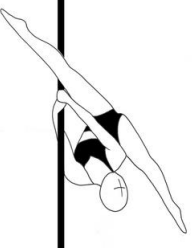
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP6	Twisted Spin		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Toinen jalka koko pituudelta, pohje, sisäreisi ja polvitaive, lantio, kylki, selkä, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet vapaavalintaisessa asennossa, ei käsiotetta tankoon - Jalkojen asento: Toinen jalka koko pituudelta tangon sivussa, toinen jalka taivutettuna tangon ympärille - Vartalon asento: Ylöspäin, pää on tangon samalla puolella kuin taivutettu jalka puolella
SP7	Ballerina		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreidet, yksi käsi, sisäkäsivarsi, vartalon sivu, selkä, pohje - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarsi on tangon ympärillä selän takana, ulkokäsi pitää kiinni tangosta pään takana tai sen yläpuolella. - Jalkojen asento: Istuma-asennossa jalat koukussa ja kerällä tangon samalla puolella - Vartalon asento: Pystyssä
SP8	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Kyynärtaive, yksi käsi - Käsivarsien asento: Yläkäsi pitää kiinni tangosta kyynärtaiveella, alakäsi on ojennettuna suoraksi ja kontaktissa tankoon - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Diamond - Vartalon asento: Pystyssä
SP9	Inverted sStraddle 2		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, kylki - Käsivarsien asento/käsiote: Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Ylösalaisin
SP10	Seated Side Tuck		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreidet - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet pitävät kiinni jaloista, keräasento - Jalkojen asento: Tuckasento, tanko on yläreisien välissä istuma asennossa - Vartalon asento: Vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden

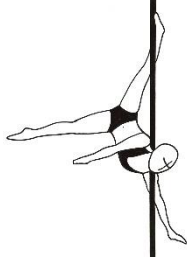
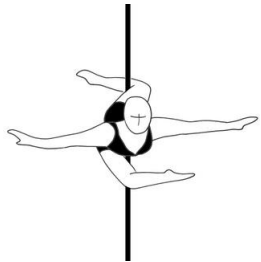
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP11	Underarm Hold		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, sisäjalan takareisi, sisäjalan polvitaive, ulkojalan jalkaterä, ulomman jalan sääri (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento: Kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon, vain sisäkäden kainalo on kontaktissa tankoon - Käsiote: Underarm grip - Jalkojen asento: Yksi jalka on täysin ojennettuna tangon suuntaisesti, toisen jalan polvi on koukussa - Vartalon asento: Pystyssä
SP12	Vortex Spin		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kyynärtaive, sisäjalan reisi, ulkojalan pohje - Käsivarsien asento: Kädet pitävät toisistaan kiinni pään takana ja yläpuolella. Sisäkäden kyynärtaive on kontaktissa tankoon - Käsiote: Elbow grip. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Pystyssä
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Toinen takaolkapää ja samanpuolen käsi - Käsivarren asento: Yksi käsi on Wrap grip, otteella, toinen käsi vapaavalintaisessa asennossa, mutta ei kontaktissa - Käsiote: Wrap grip - Jalkojen asento: Vapaavalintaisessa asennossa, mutta ei kontaktissa tankoon - Vartalon asento: pystyssä
SP14	Body spiral No Hands		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, sisäjalan takareisi, sisäjalan polvitaive - Käsivarsien asento: Kädet ovat vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon, vain sisäkäden kainalo on kontaktissa tankoon - Käsiote: Underarm grip - Jalkojen asento: Ulkojalka on täysin ojennettuna, sisäjalan polvi on koukussa ja pitää tangosta kiinni - Vartalon asento: Pystyssä taaksepäin nojaten

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP15	Clef Spin		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysajan - Kontaktikohdat kehossa: ulkokäsi, sisäkäden kyynärtaive ja kyynärvarsi, sisäjalan takareisi ja polvi, ulkojalan pohje - Käsivarren asento/käsiote: ulkokäsi pitää kiinni tangosta pään yläpuolelta, sisäkäsi on Elbow gripotteessa ja pitää kiinnivastakkaisen jalan nilkasta - Jalkojen asento: sisäjalka on täysin ojennettuna, ulkojalka on ristissä koukistettuna toisen jalan edessä - Vartalon asento: pystyssä, keskivartalo pois pain tangosta
SP16	Cradle Spin Tuck No Hands		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysajan - Kontaktikohdat kehossa: Lantio, vatsa, yläreidet - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet pitävät kiinni jaloista, keräasento - Jalkojen asento: Tuckasento - Vartalon asento: Vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden
SP17	Inverted Bodyspiral		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarsi ja käsi, ulkokäden kyynärpää, ylemmän käden takaolkapää, kyynärtaive, kylki, selkä, sisäjalan polvitaive ja ulkojalan reisi - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarsi pitää tangosta kiinni, ulkokäden kyynärtaive on kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Sisäjalka on Passèasennossa tangon edessä, ulkojalka on täysin ojennettuna tangon takana - Vartalon asento: Ylösalaisin
SP18	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäreidet, vartalon etuosa - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet pitävät kiinni jaloista, keräasento, ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Ylösalainen Tuckasento - Vartalon asento: Ylösalaisin, selkä lattiaa kohti
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdysajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi polvitaive ja yksi reisi - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat kädet pitävät nilkan/säären korkeudelta jalasta kiinni - Jalkojen asento: Fangasento - Vartalon asento: Ylösalaisin - Aloitusasento: Tangolta, ei lattialta

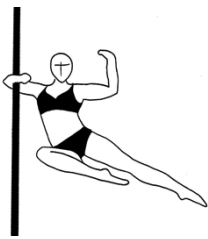
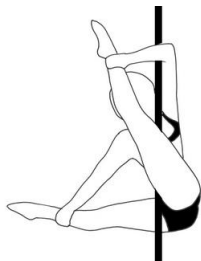
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP20	Seahorse		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi (toinen käsi vapaaehtoinen), yksi polvitaive ja takareisi, nilkka (vapaaehtoinen), pakarat - Käsivarren asento: vähintään yksi käsi pitää tangosta kiinni pään yläpuolelta, toinen käsi on valitsemassa asennossa - Käsiote: basic tai cup grip - jalkojen asento: yksi jalka nappaa tangon polvitaiveeseen ja takareidelle, toinen jalka on ritissä vastakkaisen jalan päällä, nilkka voi koskettaa tankoa (vapaaehtoinen) - Vartalon asento: pystyssä, kasvot pois tangosta
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa, lattian suuntaisesti tai lantion yläpuolella - Vartalon asento: Pystyssä
SP22	Broken Doll		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: ulkojalan nilkka/kantapää, kylki, vähintään yksi käsi, ei käsiotetta tangosta - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina valitsemassa asennossa, saman puolen käsi ja jalka on kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuina - Vartalon asento: ylösalaisin
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi jalka, rintakehä, vastakkainen käsi (ei käsiotetta), saman puolen olkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento(käsiote): yksi käsi on koukistettuna tangon ympärillä pitäen kiinni vastakkaisesta polvesta/reidestä, toinen käsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni takajalasta/säärestä/nilkasta - Jalkojen asento: yksi jalka on tangon ympärillä koukistettuna, toinen jalka koukistettuna taakse - Vartalon asento: ylösalaisin
SP24	Cradle Spin Pike No Hands		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsivarsi ja käsi, olkapää (vapaaehtoinen), reidet, lantio, vartalo - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet pitävät kiinni jaloista ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja suljettuina Pikeasennossa - Vartalon asento: Vartalo on kerällä tangon ympärillä ja lattian suuntaisesti

Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Kyynärtaipeet, yläselkä - Käsivarsien asento: Molemmat kyynärtaipeet pitävät tangosta kiinni, kädet eivät ole kontaktissa tankoon - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat Attitudeasennossa, lattian suuntaisesti - Vartalon asento: Selkä on kosketuksissa tankoon, vartalo on lattian suuntaisesti
SP26	Gargoyle Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yläjalan pohje ja polvitaive, alajalan takareisi, polvi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina ja pitävät kiinni vastakkaisista jaloista/nilkoista/sääristä - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuina - Vartalon asento: alaspäin, ylävartalo on vaakatasossa
SP27	Iguana Fang		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yksi hartia, reidet/takapuoli(vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento: Iguana käsiasento - Käsiote: Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat koukussa Fangasennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin, taaksepäin taivutus
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: jalka, rintakehä, vastakkainen käsi (ei käsiotetta), saman puolen olkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: käsi on koukistettuna tangon ympärillä ja pitää kiinni vastakkaisesta polvesta/reidestä, toinen käsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: yksi jalka on koukistettuna tangon ympärillä, toinen jalka on täysin ojennettuna tangon suuntaisesti - Vartalon asento: ylösalaisin
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi ja käsivarsi, lantio, vatsa - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta, ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon. - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja suljettuina Pikeasennossa. - Vartalon asento: Vartalo on kerällä tangon ympärillä

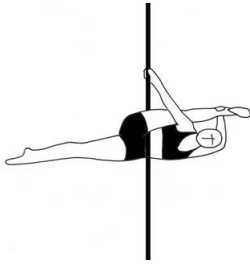
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Basic Grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja suljettuina Pencilasennossa - Vartalon asento: Pystyssä tangon suuntaisesti
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, yksi pohje, nilkka (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina Split gripotteessa. Yksi käsi on jalan yläpuolella ja toinen alapuolella ja kontaktissa saman puolen jalkaan - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: pystyssä
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, vartalo, reidet - Käsivarsien asento/käsiote: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, ulkokäsi on valitsemassa asennossa, sisäkädellä Underarm grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina straddleasennossa - Vartalon asento : Ylösalaisin
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäden kyynärvarsi, kyynärtaive (vapaaehtoinen), etujalka koko pituudelta, taaemman jalan takareisi ja polvi, lantio - Käsivarren asento: sisäkäsi on kiertyneenä tangon ympäri ja pitää kiinni etujalan nilkasta/pohkeesta. Ulkokäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni takajalasta/nilkasta - Käsiote: wrap grip - Jalkojen asento: Half splitasennossa etujalka täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, takajalka koukistettuna - Vartalon asento: pystyssä
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, sisäkäsi, sisäjalka - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on Wrap gripotteessa, ulkokäsi on ojennettuna - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa. Sisäjalka on kontaktissa tankoon ja ulkojalka on kontaktissa vartaloon - Vartalon asento: ylösalaisin

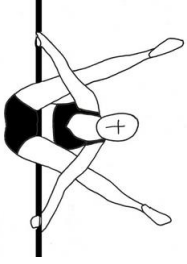
Code No.	Name	Element	Tech. Value	Criteria
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalka ja nilkka/sääri, vastakkainen olkapää ja niska, selkä (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ojennettuina, vain toinen kontaktissa tankoon, toinen ojennettuna pois päin tangosta - Vartalon asento: Asento on ylösalaisin
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: ulkokäden kyynärtaive, molemmat sisäreidet, kylki, selkä, niskan takaosa, ulkokäden olkapää - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää vastakkaisesta (ylemmästä) jalasta kiinni. Ulkokäsi on kietoutuneena tangon ympärillä pään yläpuolella ja käsi pitää kiinni sisäjalan nilkasta. Ei käsiotetta tangosta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuna ja ylempi jalka on vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: ylösalaisin
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: kyynärtaive (myös hauis ja kyynärvarsi), selkä, pakarot (vapaaehtoinen) - Käsivarren Asento/käsiote: yksi käsi on Elbow gripotteessa, toinen käsi pitää kiinni vastakkaisen jalan nilkasta/pohkeesta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, etumainen jalka on korkeammalla kuin lantio - Vartalon asento: pystyssä
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: pohkeet, polvitaiepet, takareidet - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon tai vartaloon - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuna - Vartalon asento: alaspäin, ylävartalo on vaakatasossa lattiansuuntaisesti

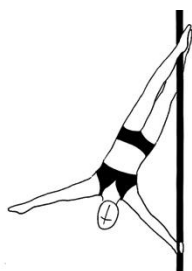
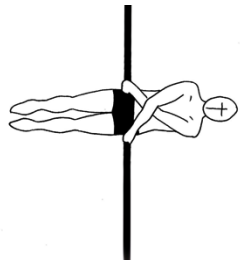
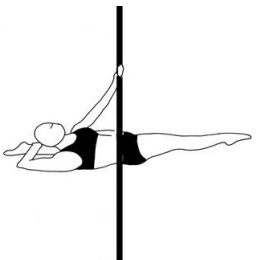
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP39	Icarus Spin		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäjalan polvitaive, sisäkäden kainalo, sisäkäden hartian takaosa, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarren hartian takaosa on kosketuksissa tankoon, ulkokäsi on valitsemassa asennossa pito kainalolla - Jalkojen asento: Sisäjalka pitää tangosta kiinni polvitaiveella, ulkojalka on vapaavalintaisessa asennossa - Vartalon asento: Pystyssä
SP40	Muse Spin		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: kämmenet ja yksi jalka, pohje (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: kädet ovat täysin ojennettuina ja käsiote tangosta. Yhden käden tulee pitää tangosta kiinni jalkojen välistä - Käsiote: vapaasti valittava - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: eteenpäin nojaus, jossa pää on lantiota alempana
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi ja kyynärvarsi (vapaaehtoinen), olkapää (vapaaehtoinen), toisen käden hauis, niska, takajalan pohje, etujalka (vapaaehtoinen), pää - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina. Yksi käsi pitää kiinni tangosta ja vastakkaisen jalan nilkasta/pohkeesta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Scissorasennossa - Vartalon asento: ylösalaisin
SP42	Vertical Split Spin		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: sisäkäsi ja käsiote, ulkokäden kyynärvarsi/ranne, vartalo, molemmat jalat, alempi jalkapohja, yläjalan jalkapohja (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi pitää kiinni tangosta pään yläpuolelta, ulkokäsi on koukistettuna ja pitää kiinni vastakkaisen jalan nilkasta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon - Vartalon asento: pystyssä

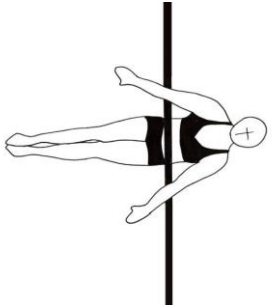
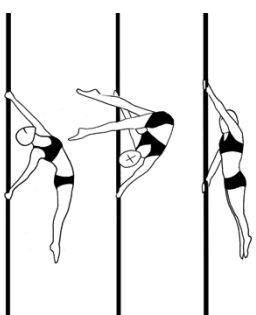
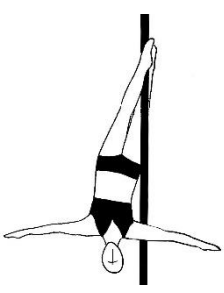
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: vartalo, sisäkäden kyynärvarsi, lantio ja reisi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on Elbow gripotteessa ja pitää kiinni vartalosta. Ulkokäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni saman puolen säärestä/nilkasta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina eivätkä kontaktissa tankoon - Vartalon asento: selkä notkistettuna
SP44	Brass Ring		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: polvitaive, sisäreidet, pakarat, lantio (vapaaehtoinen), yksi olkapää (vapaaehtoinen), yksi käsi ja niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: molemmat kädet pitävät kiinni jaloista/nilkoista - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat koukistettuina. Tanko ei ole jalkojen välissä (jalat ovat samalla puolella tankoa) - Vartalon asento: selkä notkistettuna, selkä tankoa kohti
SP45	Elbow Spin		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsivarren kyynärtaive - Käsivarsien asento: Toinen käsi on Elbow gripotteessa, toinen käsi valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Etujalka koukistettuna, takana oleva jalka suoraksi ojennettuna - Vartalon asento: Viistosti pystyssä tangosta irrallaan
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: ulkokäden kyynärtaive, molemmat sisäreidet, kylki, niskan takaosa, selkä, ulkokäden takaolkapää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: sisäkäsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni vastakkaisesta (ulko) jalasta. Ulkokäsi on kietoutunut tangon ympärille pään yläpuolelle ja pitää sisäjalan nilkasta. Ei käsiotetta tangosta - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, alempi jalka on vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: pystyssä

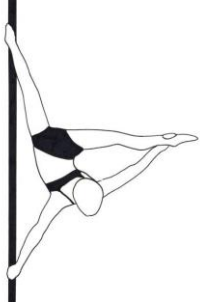
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP47	Hand Based Split Spin		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat käsivarret ja kädet, yksi jalkaterä, yläselkä - Käsivarsien asento/käsiote: Yläkäsivarsi on ojennettuna ja pitää tangosta kiinni, alakäsivarsi kiertyy tangon ympärille ja pitää kiinni alajalan jalkaterästä - Jalkojen asento: Alempi jalka alemman käden päällä tasapainottelemassa, jalat ovat spagaattiasennossa - Vartalon asento: Vartalo pois päin tangosta
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yhden jalan jalkapohja, saman puolen käsi, saman puolen pohja (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina. Yksi käsi pitää kiinni tangosta jalkojen välistä. Toinen käsi on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon - Käsiote: basic grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja auki - Vartalon asento: eteenpäin nojaten, pää on alempana kuin lantio
SP49	Parallel Split Spin		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina - Käsiote: Leveä basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa, tangon suuntaisesti - Vartalon asento: Pystyssä
SP50	Tuck Through Spin Pike		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, molempien jalkojen takaosa - Käsivarsien asento: Kädet eivät ole kontaktissa jalkoihin - Käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä pikeasennossa tai ristissä - Vartalon asento: Vartalo ja jalat ovat tangon etupuolella 90° kulmassa tankoon nähden
SP51	Cradle Spin No Hands		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Lantio ja reisien yläosa - Käsivarsien asento/käsiote: Kädet eivät ole kontaktissa jalkoihin taikka tankoon - Jalkojen asento: Kerä-asento jalat yhdessä - Vartalon asento: Vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP52	Cradle Split		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi, lantio, vartalon etupuoli, yksi reisi - Käsivarren asento: yksi käsi on täysin ojennettuna ja pitää tangosta kiinni, toinen käsi on koukistettuna ja pitää kiinni vastakkaisen jalan nilkasta - Käsiote:-basic grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa suorassa linjassa ja lattiansuuntaisesti - Vartalon asento: lattiansuuntaisesti
SP53	Cupgrip Pencil		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet - Käsivarren asento: yläkäsi on täysin ojennettuna, alempi käsi hieman koukistettuna - Käsiote: molemmat kädet ovat Cup grip-otteella - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Pencilasennossa - Vartalon asento: pystyssä ja tangosta pois päin
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäsi, olkapää, jalka ja nilkka, yläjalan sääri - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat käsivarret ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi pitää tangosta kiinni, ulkokäsi pitää kiinni ulkojalasta - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
SP55	Titanic Support		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi jalka, toisen jalan reisi, hartia/niskan sivu(vapaaehtoinen), takapuoli, jalka (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat käsivarret täysin ojennettuina takana, eivät ole kontaktissa tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina - Vartalon asento: Pystyssä, ylävartalo taaksepäin taivutettuna
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: sisäjalka, vastakkainen kainalo, selkä, niska (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: sisäkäsi on valitsemassa asennossa pito kainalolla. Ulkokäsi on täysin ojennettuna pitäen kiinni ulkojalan säärestä pään yläpuolella - Jalkojen asento: sisäjalka on täysin ojennettuna, jalka jalkapohja on kontaktissa tankoon. Ulkojalka on koukistettuna taaksepäin jalkaterä pään yläpuolella ympyrän muotoisesti, vastakkainen käsi pitää jalasta kiinni - Vartalon asento: pystyssä, selkä notkistettuna

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: sisäjalka, pakara (vapaaehtoinen), olkapää, ylempi käsi, niska, pää (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento/käsiote: kädet ovat täysin ojennettuina. Yksi käsi pitää kiinni vastakkaisesta jalasta pään yläpuolelta, toinen käsi on vartalon takana ja pitää kiinni vastakkaisesta nilkasta - Jalkojen asento: sisäjalan polvitaive koukistettuna tangon ympärille, ulkojalka on venytettynä pään yläpuolelle ympyrän muotoisesti - Vartalon asento: ylösalaisin, selkä notkistettuna
SP58	Closed Cross Bow		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet, lantio, vartalon etupuoli, reidet (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: molemmat kädet ovat täysin ojennettuina - Käsiote: split grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa tangon edessä ja käsien takana, jalat ovat kontaktissa ojentajiin - Vartalon asento: ylävartalo on vaakatasossa lattiansuuntaisesti
SP59	Cross Bow 2 Hands on Pole		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina Straddleasennossa ilman kontaktia tankoon - Vartalon asento: 90 asteen kulmassa tankoon nähden
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat pohkeet (polvet ja reidet vapaaehtoinen), ylemmän jalan nilkka ja alempi jalka, kyynärvarsi, sisäkäsi - Käsivarsien asento: Sisäkäsi tangon ympärillä kyynärvarrella, ulkokäsi valitsemassa asennossa, mutta ei kontaktissa tankoon - Käsiote: Elbow grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin
SP61	Inverted Split Spin		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden kainalo, ulkojalka ja jalkapöytä, alaselkä (vapaaehtoinen), pakarat (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento: Molemmat kädet pitävät sisäjalan nilkasta kiinni - Käsiote: Sisäkäden Underarm grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asennossa - Vartalon asento: Ylösalaisin

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP62	One Handed Spin		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarsi on täysin ojennettuna ja pitää tangosta kiinni, ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä Pencilasennossa - Vartalon asento: Pystyssä, tangosta erillään tangon suuntaisesti.
SP63	Supported Sailor		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat nilkat, pohje, sääri, käsi, jalka (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarsi on täysin ojennettuna ja pitää kiinni tangosta. Ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Ylösalaisin ja tangosta irrallaan
SP64	Teardrop Variation		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: molemmat kädet ja kämmenet, yksi olkapää, pää (vapaaehtoinen), molemmat pohkeet - Käsivarren asento/käsiote: yksi käsi on täysin ojennettuna, toinen käsi voi olla hieman koukistettuna - Jalkojen asento: jalat ovat yhdessä ja täysin ojennettuina - Vartalon asento: ylösalaisin, selkä notkistettuna, rintakehä maata kohti
SP65	Crossed Hands Plank		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Lantio ja molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: Cross grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä, lattian suuntaisesti - Vartalon asento: 90 asteen kulmassa tankoon nähden
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: yksi käsi, kylki, kyynärvarsi (vapaaehtoinen) - Käsivarren asento: ulkokäsi on täysin ojennettuna, sisäkäsi on koukistettuna ja pitää vastakkaisen jalan nilkasta kiinni - Käsiote: basic grip - Jalkojen asento: molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon vaakatasossa lattiansuuntaisesti, ilman kontaktia tankoon - Vartalon asento: vartalo vaakatasossa

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Vartalo ja molemmat kyynärvarret/kyynärpäät - Käsivarsien asento/käsiote: Ei käsiotetta tangosta, molemmat kädet ovat täysin ojennettuina - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina lattian suuntaisesti vaakatasossa, jalat ovat yhdessä - Vartalon asento: Koko vartalo (päästä varpasiin) on suorassa linjassa, 90° kulmassa tankoon nähden, toleranssi 20°
SP68	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Ainoastaan yksi käsi - Käsivarsien asento: Sisäkäsi on täysin ojennettuna ja kontaktissa tankoon, ulkokäsi on koukistettuna ja pitää vastakkaisen jalasta kiinni pään yläpuolella - Käsiote: Basic grip - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina spagaatti asentoon tangon suuntaisesti - Vartalon asento: Ylöspäin, irti tangosta, tangon suuntaisesti
SP69	Pole Based Clock		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsivarsien asento/käsiote: valinnainen ote - Jalkojen asento: Aloitetaan pystyasennosta, jalat ja lantio tekevät rotaatioliikkeen (fan kick/flair) jossa lantio käy pään yläpuolella, lopetusasento pike (jack knife) pään yläpuolella, rotaatio suoritetaan 2 kertaa - Vartalon asento: Pystyssä/ Ylösalaisin
SP70	Sailor		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 ° pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Ojentaja, molemmat nilkat, yksi pohje ja yksi sääri, jalka (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/käsiote: Sisäkäsivarsi on ojennettuna ja käsivarren ojentaja on kontaktissa tankoon. Ulkokäsi on vapaavalintaisessa asennossa ilman kontaktia tankoon - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina ja yhdessä - Vartalon asento: Ylösalaisin ja tangosta irrallaan

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SP71	Split Grip Contortion Spin		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet, yläjalan sääri, alajalan polvitaive - Käsivarsien asento: Yläkäsi pitää tangosta kiinni säären yläpuolelta. Alakäsi pitää kiinni tangosta reiden alapuolelta - Käsiote: Split grip - Jalkojen asento: Alajalka on ojennettuna, yläjalan sääri on kontaktissa tankoon - Vartalon asento: Pystyssä, vartalo poispäin tangosta
SP72	Supported Sailor Back Bend		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen: Vähintään 720 pyörähdyksen ajan - Kontaktikohdat kehossa: Yksi käsi, saman jalan jalkapöytä sekä sääri - Käsivarsien asento/käsiote: Molemmat kädet ovat täysin ojennettuina, sisäkäsi pitää kiinni tangosta pään yläpuolella, ulkokäsi pitää saman puolen jalan nilkasta/säärestä - Jalkojen asento: Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina, sisäjalan jalkapöytä ja sääri on kontaktissa tankoon, ulkojalka on ojennettuna taakse - Vartalon asento: Ylösalaisin ja ojennettuna pois päin tangosta, selkä notkistuu taaksepäin

VOIMANOUSUT (DEAD LIFTS)

VOIMANOUSU (DEAD LIFT) [DL]

Voimannousu määritellään vartalon aloitusasennon mukaan. Jalkaterien tulee koskettaa lattiaa, ennen voimannousun suorittamista. Vartalo on ojennettuna tangosta irrallaan ennen voimannousun aloittamista.

Tankoa EI tule käyttää apuna voimannousussa ja jalkojen ei tulisi auttaa potkimalla tai heilurimaisella liikkeellä. Voimannousu päättyy täysin ylösalaiseen asentoon. Voimannousu voidaan suorittaa joko staattisella taikalla pyörivällä tangolla.

a - Alhaisin arvo myönnetään voimannoususta (aloitus lattialta) jalat koukussa

b - Toinen arvo myönnetään voimannoususta (aloitus lattialta) molemmat jalat täysin ojennettuina ja auki.

c - Kolmas arvo myönnetään voimannoususta (aloitus lattialta) molemmat jalat täysin ojennettuina ja yhdessä

ILMASTA ALOITETTAVA VOIMANOUSU (AERIAL DEAD LIFT) [ADL]

Voimannousu määritellään vartalon aloitusasennon mukaan. Ilman kontaktia lattiaan, ennen voimannousun suorittamista. Vartalo on ojennettuna tangosta irrallaan ja jalat ovat tangon suuntaisesti, ennen ilmasta aloitettavan voimannousun aloittamista. Jalkojen on oltava yhdessä ennen voimannousun aloittamista. Tankoa EI tule käyttää apuna voimannousussa ja jalkojen ei tulisi auttaa heilurimaisella liikkeellä. Voimannousu päättyy täysin ylösalaiseen asentoon. Voimannousu voidaan suorittaa joko staattisella tai pyörivällä tangolla ja voidaan suorittaa joko staattisesta asennosta taikka pyörähdyksestä.

a- Neljäs arvo myönnetään ilmasta aloitettavasta voimannoususta jalat koukussa

b - Viides arvo myönnetään ilmasta aloitettavasta voimannoususta jalat täysin ojennettuina ja auki.

c - Kuudes arvo myönnetään ilmasta aloitettavasta voimannoususta jalat täysin ojennettuina ja yhdessä

Kun pakollisissa elementeissä osoitetaan tietty Voimannousu (DL) tai ilmasta aloitettava Voimannousu (ADL); noston numero ja kirjain ilmaisee suoritettavan liikkeen (a, b) tai c), esimerkiksi ADL3c, DL8a.

Huomio voimannousuun (b): urheilijoiden jalkojen täytyy olla avoinna voimannousun aikana, kunnes saavuttavat pää alaspäin asennon, missä vaiheessa jalat saa sulkea.

Huomio voimannousuun (b): urheilijoiden jalkojen täytyy olla suljettuna voimannousun aikana, kunnes saavuttavat pää alaspäin asennon, missä vaiheessa jalat saa aukaista.

VOIMANOUSUT

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
DL1/ ADL1	Dead lift from shoulder mount grip		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3 a - 0.4 b - 0.5 c - 0.7	- Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja yksi olkapää - Käsiote: valitsemassa asennossa
DL2/ ADL2	Dead lift from twist grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.7	- Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsiote: Twisted grip
DL3/ ADL3	Dead lift from flag grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktikohdat kehossa: Sisäkäden käsivarsi, ulkokäsi, käsivarsi, alakäsi, kylki (vapaaehtoinen) - Käsiote: Flag grip - Vartalon asento: Ylävartalo alaspäin
DL4/ ADL4	Dead lift from forearm handspring		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktikohdat kehossa: Alakäden käsivarsi, ulkokäsi - Käsiote: Forearm grip - Aloitusasento: Pystysuora
DL5/ ADL5	Dead lift from iguana grip		a - 0.2 b - 0.3 c - 0.4 a - 0.5 b - 0.6 c - 0.8	- Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet ja selkä, pään takaosa (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento: Ylempi käsi on täysin ojennettuna, alempi käsi voi olla hieman koukussa ja pitää kiinni tangosta selän takana - Käsiote: Basic grip
DL6/ ADL6	Dead lift from neck hold		a - 0.3 b - 0.4 c - 0.5 a - 0.6 b - 0.7 c - 0.9	- Kontaktikohdat kehossa: Niska, molemmat käsivarret - Käsivarsien asento: Molemmat käsivarret ovat kokonaan ojennettuina - Käsiote: Twisted grip

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
DL7/ ADL7	Dead lift from cup grip		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Kontaktikohdat kehossa: Molemmat kädet - Käsiote: Ylempi käsi Cup gripotteessa
DL8/ ADL8	Dead lift from elbow hold		a - 0.4 b - 0.5 c - 0.6 a - 0.7 b - 0.8 c - 1.0	- Kontaktikohdat kehossa: Yksi kyynärvarsi, yläselkä, niska - Käsivarsien asento: Ylempi käsi on Elbow grip otteessa, alempi käsi valitsemassa asennossa, mutta ei kontaktissa tankoon tai ylempään käteen - Käsiote: Elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a - 0.1 b - 0.2 c - 0.3	- Kontaktikohdat kehossa: Kylki, pakarot (vapaaehtoinen) - Käsivarsien asento/Käsiote: Basic grip - <i>*huomioi: ei lattialta lähtevä versio.</i>

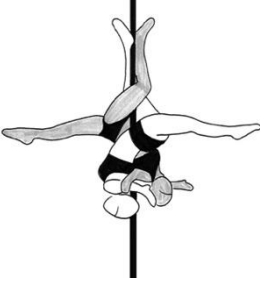


PAKOLLISET PARIELEMENTIT

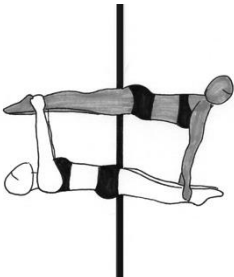
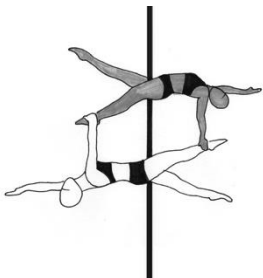
Huomioi, että piirrokset ovat vain suuntaa antavia.
On tärkeää tarkistaa liikkeen minimivaatimukset osioista kriteerit.

SYNKRONOIDUT SAMANSUUNTAISET ELEMENTIT				
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SYN1	Erisuuntaan tangosta TAI vaakatasossa TAI pystyssä TAI peilikuvana		0.1/ 1.0	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Elementin pitää olla notkeustai voimaliike, joka on valittu em. pakollisten liikkeiden listalta - Liike suoritetaan samansuuntaisesti parin kanssa, kaikki paitsi peilikuva (kts. määritelmä) - Liikkeen voi suorittaa myös peilikuvana eli toinen on ylöspäin ja toinen alaspäin, mutta tässä tilanteessa liike arvioidaan pienemmän pistemäärän omaavan liikkeen mukaan - Ilmoittakaa elementin koodi samassa muodossa kuin se on ilmoitettu koodissa (esim. SYN1 / F8 tai SYN1 / S32 jne). Ilmoittakaa vain suoritettavan yksittäisen elementin nimi (nimet) - Liike voidaan suorittaa joko samassa tangossa tai kahdella eri tangolla

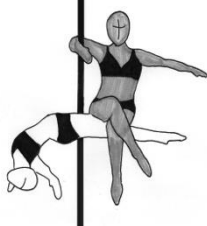
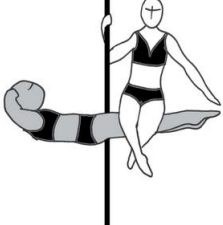
SYNKRONOIDUT LOMITTAISET ELEMENTIT

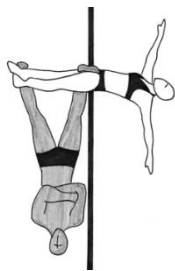
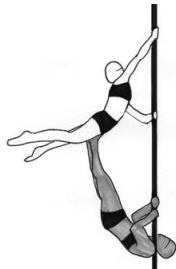
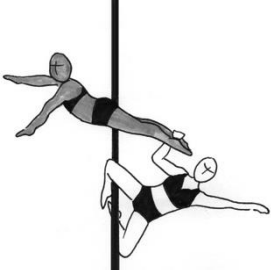
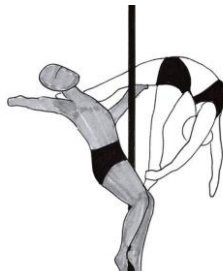
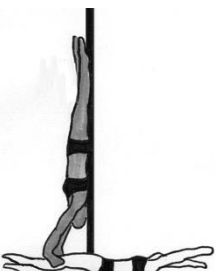
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Asento ylösalainen lattialiike, lomittain parin kanssa - Jalkojen asento vapaavalintainen, liikkumaton asento, kädet ainoastaan kontaktissa lattiaan - Parit ovat vastakkain
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Asento ylösalainen lattialiike, lomittain parin kanssa - Jalkojen asento vapaavalintainen, liikkumaton asento, kädet ainoastaan kontaktissa lattiaan - Peilikuvat toisistaan ja poispäin toisistaan
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Asento ylöspäin tangolla - Jalat/vartalo/kädet voivat olla vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa - Peilikuvat toisistaan
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Lomittainen liike ilmassa tangolla vaakatasossa. Molempien vartalot tulee olla vaakatasossa. - Jalat/vartalo/kädet valitsemassa asennossa - Parin tulee muodostaa peilikuvat toisistaan.
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Asento ylösalainen tangolla - Jalat/vartalo/kädet voivat olla vapaavalintaisessa liikkumattomassa asennossa - Peilikuvat toisistaan
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	- Pidä paikallaan vähintään 2 sekuntia - Pari muodostaa ja purkaa liikkeen synkronoidusti - Lomittainen liike ilmassa tangolla vaakatasossa. Vähintään yhtien käsien tulee olla lomittain ja molempien vartalot tulee olla vaakatasossa. - Jalat/vartalo/kädet valitsemassa asennossa - Parin tulee muodostaa peilikuvat toisistaan.

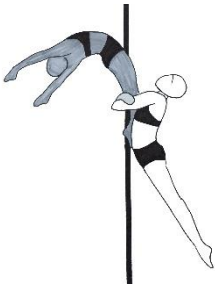
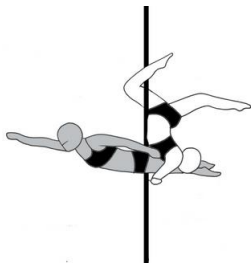
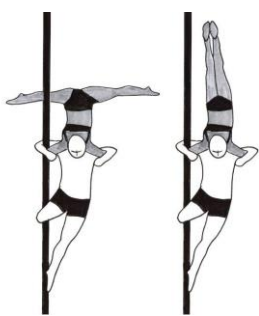
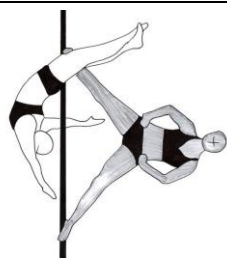
SYNKRONOIDUT TASAPAINOELEMENTIT PARIN KANSSA

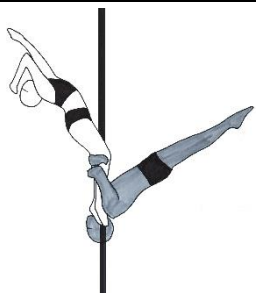
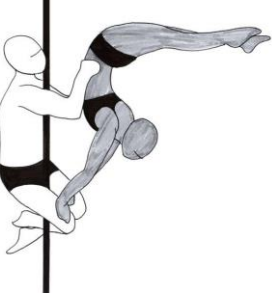
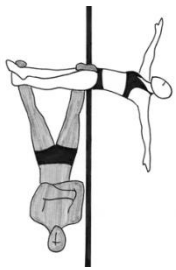
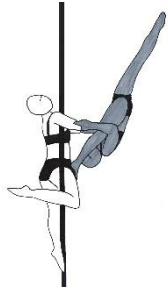
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
SYN8	Balance in Upright Position		0.4	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Asento ylöspäin. Pari on vastakkain tasapainottaen toisiaan. Liikettä ei pysty toteuttamaan ilman toista - Peilikuvat toisistaan
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Asento ylöspäin - Pari on vastakkain (kädet nilkoissa) tasapainottaen toisiaan. Liikettä ei pysty toteuttamaan ilman toista - Peilikuvat toisistaan
SYN10	Balance in Same Direction		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Asento samaan suuntaan ylöspäin - Tasapainoliike, ei voi toteuttaa ilman toista - Peilikuvat toisistaan
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Asento pois päin toisistaan - Tasapainoliike, ei voi toteuttaa ilman toista - Peilikuvat toisistaan

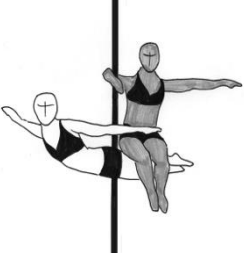
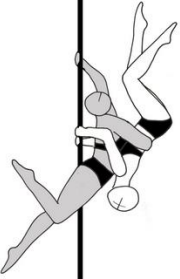
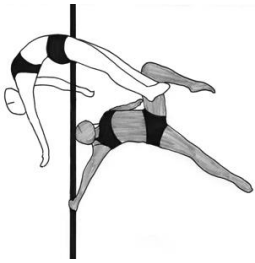
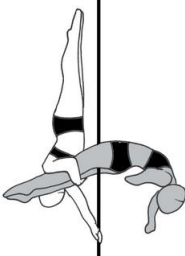
TASAPAINOON PERUSTUVAT PARIELEMENTIT

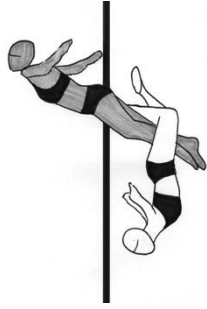
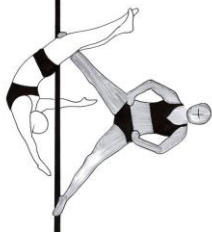
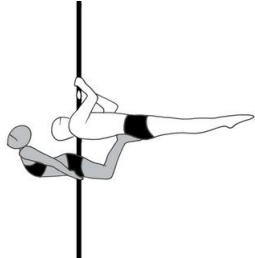
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Ylempi on pää ylöspäin istuvassa asennossa - Alemman asento on pää ylösalaisin Laybackasennossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Alempi parista on vaakatasossa kasvot ylöspäin pitäen tangosta kiinni ainoastaan reisillään. - Ylempi pari joko seisoo tai istuu parin päällä pitäen kiinni tangosta yhdellä kädellä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi on Laybackasennossa pelkkien jalkojen varassa - Alamies on ylöspäin vapaavalintaisessa asennossa pitäen tangosta vain yhdellä kädellä, samalla tukien ylämiestä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN4	Layback Balance		0.3	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi pari on Laybackasennossa ja on kontaktissa tankoon vain jaloilla. Alemman parin kädet ovat ojennettuina ja molemmat kädet ainoastaan kontaktissa ylemmän parin jalkoihin/jalkapohjiin. Lower partner is in a layback position (S17/S27) - Toinen parista on ylöspäin olevassa valitsemassa asennossa tasapainotellen alemman parin käsillä, vain kyynärtaive/käsi on kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Alempi parista on ylöspäin olevassa istuvassa asennossa - Ylempi parista on pääalaspäin valitsemassaan asennossa tasapainoillen parin päällä - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi parista on pää ylöspäin asennossa selkä notkistettuna taaksepäin, ei käsi kontaktia tankoon - Alempi parista on Shoulder mount straddle asennossa – pitäen kiinni ylemmän parin polvien kohdalta - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon - Huom! Ei käsiotetta!

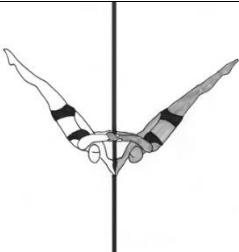
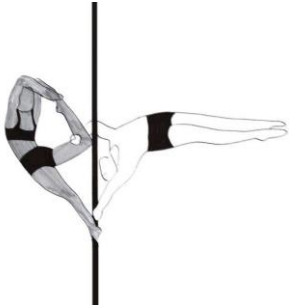
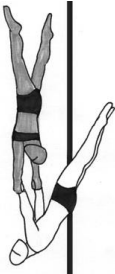
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on kasvot ylöspäin olevassa asennossa vaakatasossa lattiaan nähden, pitäen tangosta kiinni ainoastaan sisäreisillä, 40° toleranssi vartalossa - Lentävä pari on vapaavalintaisessa ylösalaisin asennossa liikkumatta, pitää kiinni ylämiehestä vain yhdellä tai kahdella jalalla - Vain yksi parista on kontaktissa tankoon
BLN8	Shoulder Mount Position 2		0.4	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat eri suuntiin tasapainottaen - Alempi parista tukee ylemmää paria jaloillaan lantiosta työntäen pois päin tangosta - Alempi pari: vartalo ja jalat tule olla täysin ojennettuina suorassa linjassa. - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN9	Superman and Knee Hold Position		0.4	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi pari on Supermies asennossa, pelkkien jalkojen varassa, lantio ja jalat ovat lattiansuuntaisesti - Alempi pari on polvipito asennossa ja tukee yläparia kädellä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN10	X pose Balance 1		0.4	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen parista on pää ylöspäin valitsemassa liikkeessä selkä notkistettuna, vain jalat kontaktissa tankoon - Toinen parista on X asennossa tasapainoillen parin päällä - Vain alempi pari on kontaktissa tankoon, ylempi parista voi olla kontaktissa tankoon, mutta ei niin että tanko kannattelee parien painoa
BLN11	Handstand Position		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies on ylösalaisin, pitäen kiinni tangosta vain reisillään - 40° toleranssi vartalon kulmassa - Ylämies on ylösalaisin käsilläseisonta asennossa, vartalo tankoon nojaten - Ei käsi tai käsivarsi kosketusta tankoon. - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon.

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylämiehen asento on pystysuunnassa, selkä taivutettuna. Vain jaloilla on kontakti tankoon (ei kontaktia lantiolla) - Alamies suorittaa Pencil hugliikkeen (katso S5 minimi kriteerit) - Alamies tukee ja pitelee paria polven korkeudelta kyynärvarsilla tai käsivarsilla - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN13	Shoulder Mount Position 3		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Shoulder mountasennossa ja tukee ylemmää paria jaloillaan lantiosta työntäen pois päin tangosta - Alempi pari: vartalo ja jalat tule olla täysin ojennettuina suorassa linjassa. - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi pari on Superman asennossa jalat vaakatasossa lattiansuuntaisesti. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon. - Ylempi pari on ylösalaisessa asennossa ja on kontaktissa alemman parin jalkoihin, vain toinen jalka voi olla kontaktissa tankoon - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Titanicasennossa jalat koukistettuna. Pakarat ja jalat ovat kontaktissa tankoon, olkapäät/niska vapaaehtoinen, Ei käsi ja jalkapohja kontaktia tankoon - Ylempi parista seisoo alemman parin jalkapohjien päällä, pitäen tangosta ainoastaan yhdellä kädellä tai kyynärpäällä - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon.
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat kontaktissa tankoon. - Alempi parista suorittaa Cupido liikkeen, sisäkäsi Elbow gripotteessa tankoon. - Ylempi pari suorittaa Shoulder standasennon tasapainoillein alemman parin päällä. Jalat ovat täysin ojennettuina valitsemassa asennossa. Vartalo on tangon suuntaisesti - Parit ovat katse eri suuntiin - Molemmat parista voivat olla kontaktissa tankoon
BLN17	Layback X Pose Balance 1		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi parista on Layback asennossa ilman käsikontaktia tankoon - Alempi pari suorittaa X muotoisen liikkeen, jossa vartalo on lattian suuntaisesti vaakatasossa ja ylempi jalka on parin jalkojen välissä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

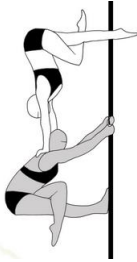
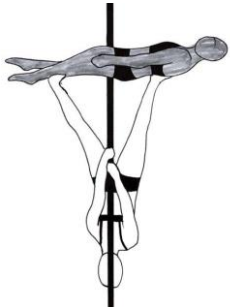
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN18	Shoulder Mount Plank Balance		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylämiehen asento on pystysuunnassa, selkä taivutettuna. Vain jaloilla on kontakti tankoon (ei kontaktia lantiolla) - Alamies suorittaa Shouldermount plankliikkeen (kädet parin ympärillä) 45° kulmassa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Toinen parista on pää ylöspäin valitsemassaan asennossa - Tuettu pari on valitsemassaan käsilläseisonta asennossa tasapainoillen parin päällä, ei kontaktia tankoon - Vain kannatteleva pari on kontaktissa tankoon
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies on Laybackasennossa kasvot ylöspäin, ainoastaan reisipidolla - Ylämies on ylösalaisessa käsilläseisonta asennossa vartalo tankoa vasten nojaten - Ei kontaktia tankoon käsillä, mutta molemmat parista ovat kontaktissa kuitenkin tankoon.
BLN21	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on kasvot ylöspäin olevassa asennossa vaakatasossa lattiaan nähden, pitäen tangosta kiinni ainoastaan sisäreisillä, 40° toleranssi vartalossa - Lentävä pari on vapaavalintaisessa ylösalaisin asennossa liikkumatta, pitää kiinni ylämiehestä vain yhdellä tai kahdella jalalla - Vain yksi parista on kontaktissa tankoon.
BLN22	Russian Split Balance		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Pari, joka kannattelee, on kainalopito asennossa (Katso minimi kriteerit SP11) - Kannateltava pari on Russian splitasennossa, spagaatti vähintään 180°. (Vartalon ei tarvitse olla lattian suuntaisesti) - Russian split suoritetaan parin vartaloa vasten toteuttaen - Vain kannatteleva pari on kontaktissa tankoon
BLN23	Superman Position 2		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies on Supermies asennossa pelkkien jalkojen varassa, lantio ja jalat lattian suuntaisesti - Ylämies seisoo pitäen tangosta yhdellä kädellä tai kyynärvarrella - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

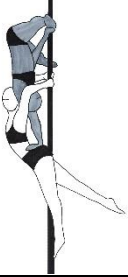
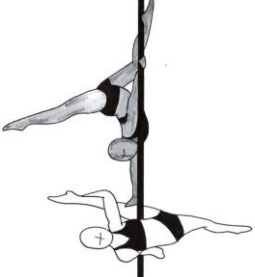
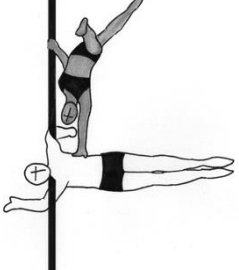
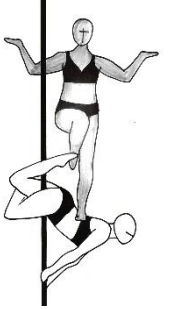
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN24	Superman Position 3		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies on Supermanasennossa pelkkien jalkojen varassa, lantio ja jalat lattian suuntaisesti - Ylämies istuu pitäen tangosta yhdellä kädellä tai kyynärvarrella - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN25	Superman Support		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen parista on Supermanasennossa ja yksi käsi on kontaktissa tankoon (vapaaehtoinen) ja pitää kiinni toista paria vyötäröltä - Toinen parista taas on ylösalaisessa valitsemassaan asennossa pitäen ainoastaan tangosta kiinni käsillään - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN26	Titanic Balance 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Titanicasennossa, jossa jalat ja pakarat voivat olla kontaktissa tankoon. - Ei käsi, käsivarsi tai jalkapohja kontaktia tankoon - Lentävä pari pitää kiinniottajan jalasta tai jalkapöydästä ja on vapaavalintaisessa ylösalaisessa asennossa. Jalat nostettuna vähintään pään yläpuolelle - Molemmat voivat olla kontaktissa tankoon
BLN27	Layback Arch Balance 1		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylämies on Laybackasennossa ilman käsi kontaktia tankoon - Alamies suorittaa vapaavalintaisen voimaliikkeen, niin että hänellä on vain yksi kontaktipiste tankoon - Molemmat voivat olla kontaktissa tankoon ja toisiinsa
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Yksi parista on Laybackasennossa ilman käsi kontaktia tankoon - Toinen parista on ylösalaisessa asennossa tasapainotellen parin jalkojen päällä ja vain yksi käsi on kontaktissa tankoon. Jalat ovat tangon suuntaisesti - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

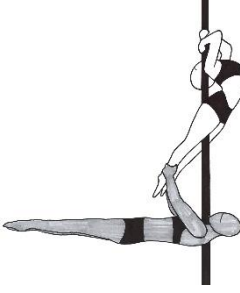
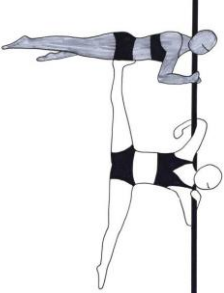
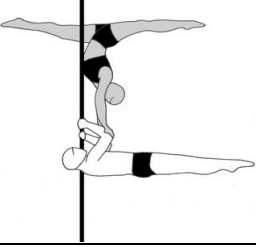
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN29	Superman Position 4		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylämies on Supermiesasennossa pitäen kiinni ainoastaan jaloilla - Alamies on ylösalaisin asennossa pitäen kiinni vain ylämiehen jaloista ilman kontaktia tankoon - Vain ylämies on kontaktissa tankoon
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi parista on Laybackasennossa, ilman käsikontaktia tankoon - Alempi pari on X asennossa, ja vartalo on 90 asteen kulmassa tankoon nähden ja ylempi jalka on parin jalkojen välissä - Molemmat pareista voivat olla kontaktissa tankoon
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi pari on Supermies asennossa ilman käsiä, pitäen ylempää paria jaloillaan. Jalat eivät ole ristissä ja vain jalkapohjat voivat olla kontaktissa pariin. - Ylempi parista suorittaa Shouldermount plankliikkeen (kts. minimi kriteerit S101) tasapainoillen toisen parin jalkojen päällä - Vain ylemmällä parilla saa olla käsiote tankoon, mutta molemmat parista ovat muutoin kontaktissa tankoon
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Shoulder mount pencilasennossa ja jalat ovat täysin ojennettuna. - Ylempi pari tasapainoilee alemman parin jaloilla, vartalo on täysin ojennettuna ja pystyssä tangon suuntaisesti. Vain kädet saavat olla kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Titanicasennossa, jalat koukussa ja pakarat tulee olla kontaktissa tankoon. - Ylempi parista on päälläseisonta asennossa patin jalkojen päällä ja kontaktissa tankoon vain käsillään. Vartalo on pystyssä tangon suuntaisesti - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

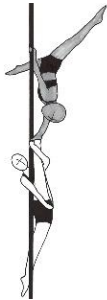
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN34	Chest Balance		1.0	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Tuettu pari on rintaseisonta asennossa tasapainoillen häntä kannattelevaa parin rintaa vasten, ainoastaan kädet ovat kontaktissa tankoon - Alempi on ylöspäin asennossa ilman käsiotetta tai jalkapohja kontaktia tankoon, molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN35	Double Russian Split		1.0	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Molemmat suorittavat liikkeen Russian split - Vain jalka on kontaktissa tankoon - Molemmat pitävät toisiaan - käsistä ei tangosta - Parien tulee olla toistensa peilikuvat - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Kiinnipitävä pari suorittaa minkä tahansa voimaliikkeen, jossa vartalo on täysin ojennettu ja lantio on vaakatasossa lattian suuntaisesti. Jalat ovat täysin ojennettuina, yhdessä ja lattian suuntaisesti sekä vain yksi käsi/kyynärvarsi ote tangosta - Lentävä pari on vapaavalintaisessa asennossa, vain yksi jalka/jalkapohja kontaktissa tankoon, kasvot pois päin parista - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen on Laybackasennossa, vain jalat kontaktissa tankoon - Toinen on ylösalaisin käsilläseisonta asennossa ilman mitään kosketusta tankoon - Molemmilla on suorat kädet ja jalat - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon

PARIN TUKEMAT TASAPAINOELEMENTIT

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. arvo	Kriteerit
BLN38	Seated Balance 2		0.2	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Ylempi on pää ylöspäin istuvassa asennossa, ilman käsikontaktia tankoon - Alemman asento on ylösalaisin istuvassa asennossa, peilikuvana yläparista (paitsi kädet) - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN39	Seated Balance 3		0.2	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Alempi parista on ylöspäin olevassa istuvassa asennossa - Ylempi parista on pääalaspäin valitsemassaan asennossa tasapainoillen parin päällä - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
BLN40	Knee Hold Support		0.4	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Knee holdasennossa (minimi vaatimukset täyttäen) - Ylempi pari seisoo alemman parin päällä ja pitää tangosta kiinni ainoastaan yhdellä kädellä, valitsemallaan käsiotteella. - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Knee hold kriteerit (kts. S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Alempi pari suorittaa vapaavalintaisen pää ylöspäin asennon, ilman kontaktia lattiaan - Toinen parista on pää alaspäin olevassa käsilläseisonta asennossa tasapainoillen parin päällä ja vain yksi käsi kontaktissa tankoon - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen parista on pystyasennossa pitäen tangosta kiinni. - Toinen parista taas on kontaktissa tankoon ainoastaan jalalla/nilkalla ja tasapainoilee parin päällä ylösalaisessa asennossa - Molemmilla pareista tulee olla vähintään yksi jalka lattiansuuntaisesti - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN43	Iguana Balance		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista suorittaa pää alaspäin Iguanaotteen liikkeen - Ylempi tuettu pari tasapainottelee alemman parin jalkojen päällä valitsemassa asennossa, ei käsikontaktia tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

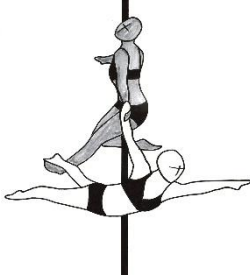
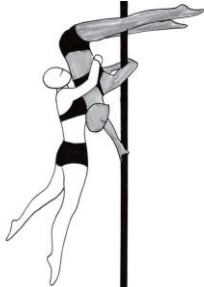
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa Titanic liikkeen kädet tangossa, sekä yksi jalka, pakarot ja kädet voivat ovat kontaktissa tankoon - Toinen pari on ylösalaisessa käsilläseisonta-asennossa tasapainottaen alamiehen päällä, ainoastaan yksi käsi kontaktissa tankoon - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa Titanicliikkeen, jossa yksi jalka, pakarot, jalan alaosa ovat kontaktissa tankoon. Kädet ja/tai niska/olkapää voi olla kontaktissa tankoon - Toinen parista on ylösalaisessa käsilläseisonta-asennossa tasapainotellen parin olkapäällä. Vain yksi käsi on kontaktissa tankoon (voi olla myös Forearm tai Elbow) - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon.
BLN46	Iron X Position 1		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa Iron-X liikkeen (katso minimi kriteeri) ylävartalo on lattian suuntaisesti - Ylämies on ylöspäin asennossa vapaavalintaisessa asennossa - Molemmilla on vain käsi kontakti tankoon - Iron X kriteerit (kts. S62)
BLN47	Split Hold Balance		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Ylempi parista on ylösalaisin käsilläseisonta-asennossa tasapainoillein alemman parin päällä, toinen käsi kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Spagaatin kulma: minimi 180°
BLN48	Strength Hold Balance		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa vapaavalintaisen voimaliikkeen, jossa vartalo on lattian suuntaisesti - Ylämies on ylösalaisessa käsilläseisonta-asennossa tasapainoillen alamiestä vasten kädellään, toinen käsi tai käsivarsi kontaktissa tankoon - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon.
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Support 1		0.8	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa tuetun polvitaivereisipidon molemmat kädet tangolla ojennettuina - Ylämies on vapaavalintaisessa pystysuuntaisessa, asennossa ilman kontaktia tankoon seisoen alamiehen yläselän päällä vähintään yhdellä jalalla - Ainoastaan alamies on kontaktissa tankoon

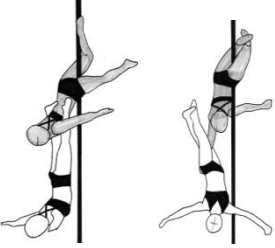
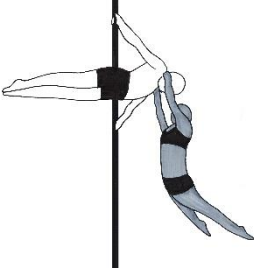
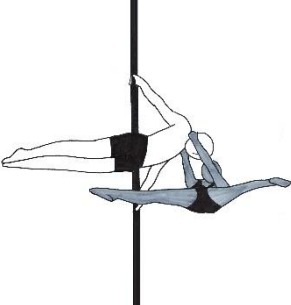
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Titanicasennossa, jossa jalat, pakarot ja kädet voivat olla kontaktissa tankoon. Ei jalkapohja kosketusta - Alempi pari pitää kiinni kiinniottajan jalasta tai jalkapöydästä, lentäjän asento on vapaavalintainen vaakatasossa 90° kulmassa tankoon nähden - Molemmat voivat olla kontaktissa tankoon
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista suorittaa Elbow/Neck hold straddleliikkeen alempi kyynärvarsi tangossa, ja vartalo vaakatasossa lattiaan nähden - Ylemmän parin tulee olla vaakatasossa vapaavalintaisessa lankku asennossa tasapainotellen alemman parin ylemmän jalan päällä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi parista on Shouldermountasennossa, vartalo ja jalat vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Ylempi pari on käsilläseisonta spagaatti asennossa tasapainoillen alemman parin päällä. Molemmat jalat ovat täysin ojennettuina. - Ylemmällä parilla ei ole käsiote kontaktia tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
BLN53	Iron X Position 2		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi pari suorittaa Iron X liikkeen (kts. Minimi kriteerit), ylävartalo on lattiansuuntaisesti vaakatasossa - Ylempi parista on vapaavalintaisessa ylösalaisessa asennossa, vartalo tangon suuntaisesti - Molemmilla pareista on käsiote tangosta - Iron X kriteerit (kts. S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alempi pari suorittaa Thigh /outside knee hangliikkeen. jossa molemmat kädet ovat ojennettuina. - Ylempi parista on valitsemassa pystyasennossa ilman kontaktia tankoon, pari seisoo alamiehen selän päällä vain yhdellä jalalla - Vain alempi parista on kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
BLN55	Vertical Jade Balance		0.9	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Alamies suorittaa Vertical Jade liikkeen (katso minimi kriteerit F88) - Ylämies on ylösalaisessa käsilläseisonta asennossa tasapainoillen alamiehen yläjalan päällä, vain yksi käsi kontaktissa tankoon - Molemmat parista ovat kontaktissa tankoon
BLN56	Iron X Position 3		1.0	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Alamies suorittaa Iron-X liikkeen (katso minimikriteerit Iron-x liikkeestä), jossa ylävartalo on lattian suuntaisesti - Ylämies on vapaavalintaisessa asennossa seisoen pysty asennossa alamiehen päällä ilman kontaktia tankoon - Vain alamiehen on oltava kontaktissa tankoon - Iron X kriteerit S62

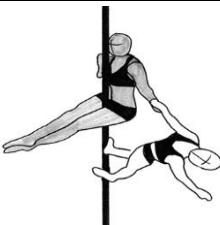
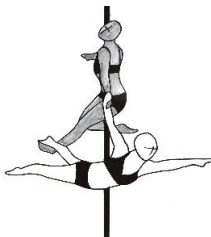
LENTÄVÄT PARIELEMENTIT – VAIN TOINEN PARISTA ON KONTAKTISSA TANKOON

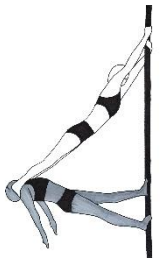
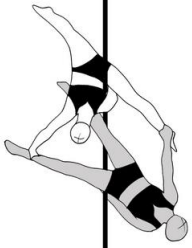
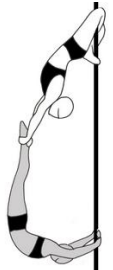
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY1	Seated Position 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Kiinnipitävä pari on istuvassa asennossa, yksi käsi tai kyynärtaive kontaktissa tankoon sekä jalat - Lentävä pari on ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY2	Cupid Hang		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on Cupidasennossa tangolla (jalasta/nilkasta voi pitää kiinni) - Alempi pari on ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY3	Seated Position 2		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Kiinni pitävä pari on istuma asennossa, yksi käsi tai kyynärtaive kontaktissa tankoon, jalkojen kontakti tankoon ei ole sallittu (esim. pohkeet, jalkapohjat etc) - Lentävä pari on vapaavalintaisessa pystyasennossa liikkumatta - Vain toinen on kontaktissa tankoon
FLY4	Seated Position 3		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon - Ylempi parista on istuvassa asennossa - Yksi käsi tai kyynärtaive on kontaktissa tankoon - Alempi pari on ylösalaisessa vapaavalintaisessa asennossa - Vain ylempi parista on kontaktissa tankoon
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Inside knee hangasennossa - Lentävä pari pitää kiinniottajaa ulkojalasta, vapaavalintaisessa pysty asennossa. Vaatimuksena vähintäänkin jalat nostettuna pään yläpuolelle - Vain yksi parista on kontaktissa tankoon
FLY6	Seated Position 4		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Kiinniottaja on istuma asennossa vain käsi tai kyynärvarsi kontaktissa tankoon - Lentäjä on vapaavalintaisessa ylösalaisessa liikkumattomassa asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon

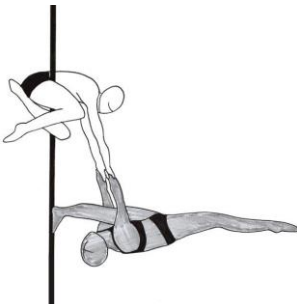
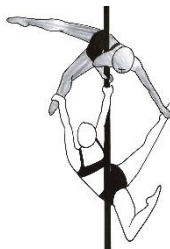
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY7	Seated Position 5		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on istuvassa asennossa, yksi käsi tai kyynärtaive kontaktissa tankoon - Lentävä pari on vapaavalintaisessa vaaka-asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Thigh/outside knee hang asennossa - Lentäjä on vapaavalintaisessa pystyasennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Inside knee hang asennossa - Lentävä pari pitää kiinniottajaa ulkojalasta, vapaavalintaisessa pysty asennossa. - Vain yksi parista on kontaktissa tankoon
FLY10	Only Hands Holding		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies pitää itseään tangossa käsien ja kainalon avulla, jaloilla ei kosketusta tankoon - Lentävä pari on vapaavalintaisessa asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Elbow grip straddleasennossa - Alempi pari on kasvot ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa asennossa, ilman kontaktia tankoon - Vain yksi parista on kontaktissa tankoon - Elbow grip straddle kriteerit S49
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista on ylösalaisessa Iguana gripspagaatti asennossa. - Toinen pareista pitää kiinni parin jalasta ja on ylösalaisessa valitsemassa asennossa - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon

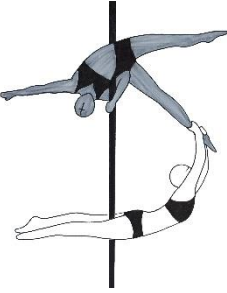
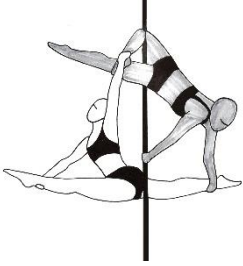
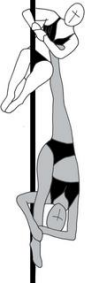
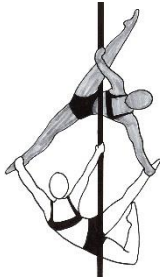
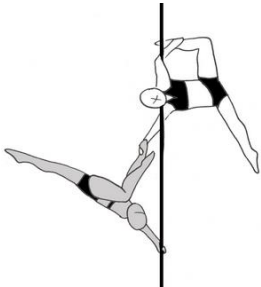
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisessa Thigh /outside knee hang asennossa - Lentävä pari on vapaavalintaisessa asennossa vähintään jalat nostettuna pään yläpuolelle - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Spagaatin minimi kulma on 180° - Lentävä pari pitää ylämiehen jalasta kiinni ollessaan vapaavalintaisessa ylösalaisessa asennossa liikkumatta, jalat vähintään nostettuna pään yläpuolelle - Vain toinen on kontaktissa tankoon
FLY15	Split Grip Reverse Plank Hang 1		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementissä pari on asettunut vastakkain - Kiinniottaja on Split grip reverse plank asennossa (katso minimi kriteeri S104) 20 asteen toleranssi - Lentävä pari on vapaavalintaisessa ylöspäin asennossa - Vain toinen on kontaktissa tankoon
FLY16	Split Grip Reverse Plank Hang 2		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementissä pari on asettunut vastakkain - Ylämies on Split grip reverse plank asennossa (katso minimi kriteeri S104) 20 asteen toleranssi - Lentäjä on vapaavalintaisessa vaakatasoisessa spagaattiasennossa - Minimi kulma spagaatille on 180° - Vain toinen on kontaktissa tankoon

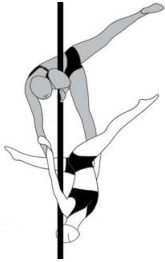
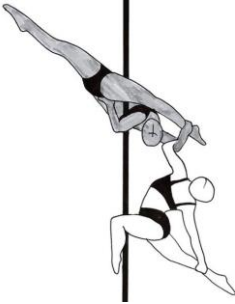
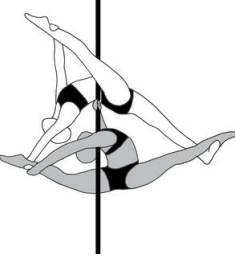
LENTÄVÄT PARIELEMENTIT – MOLEMMAT PAREISTA OVAT KONTAKTISSA TANKOON

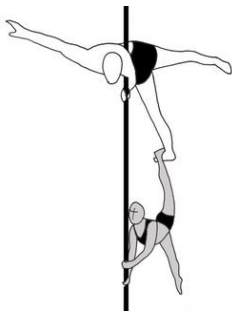
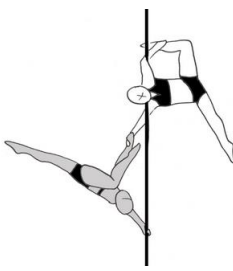
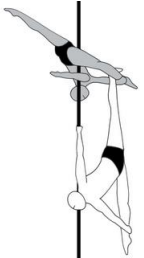
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY17	Elbow Grip Seated Position		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylempi parista on Elbow grip seatasennossa - Alempi pari on vapaavalintaisessa asennossa - Elbow grip seat kriteerit S3 - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY18	Seated Position 6		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylämies on istuvassa asennossa - Yksi käsi tai kyynärtaive on kontaktissa tankoon - Lentäjä on vapaavalintaisessa ylösalaisessa asennossa - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon.
FLY19	Seated Position 7		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylämies istuu tangolla - Lentäjä on vapaavalintaisessa asennossa - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY20	Inverted Thigh Hold		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Inverted thigh holdasennossa - Alempi pari on Layback asennossa toinen jalka suorana, toinen koukussa, jalat ei ole ristissä - Kummallakaan ei ole käsiotetta tankoon, mutta ovat kontaktissa tankoon
FLY21	Layback Position 3		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat kontaktissa tankoon - Ylämies on Laybackasennossa - Alamies on vapaavalintaisessa asennossa - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY22	Seated position 8		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies istuu tangolla - Yksi käsi tai kyynärtaive kontaktissa tankoon - Lentäjä on vapaavalintaisessa vaakatasoisessa asennossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

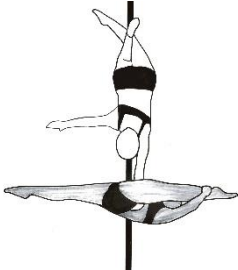
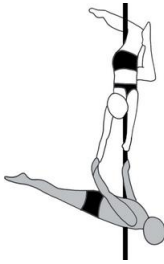
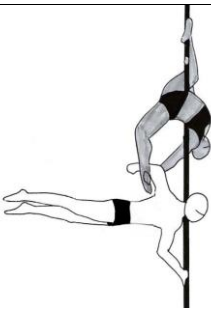
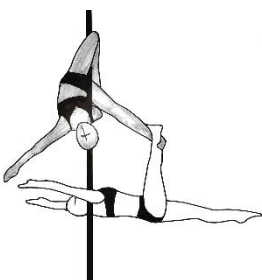
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Superman asennossa Elbow grip ote on sallittu - Alempi pari on ylösalaisessa vapaavalintaisessa spagaatti asennossa, vain käsiote kontakti tangosta, käsien on oltava alempana kuin pää - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on Allegra half split 1asennossa (kts minimi kriteerit F11) - Spagaatin kulma Allegra half split: 160° - Alamiehellä on vain yksi käsi kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Ylempi parista pitää jaloillaan kiinni alemman parin hartioista, kädet ja ranteet ainoastaan kontaktissa tankoon. - Alempi parista on kontaktissa tankoon ainoastaan jalkapohjilla - Molempien parien vartalon tulee olla täysin ojennettuna - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen parista on ylösalaisessa Hip hold straddleasennossa - Toinen parista taas on ylösalaisessa valitsemassa asennossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon ja toisiinsa
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Thigh / outside knee hang asennossa - Lentäjä on vapaasti valittavassa ylösalaisin olevassa asennossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon ja toisiinsa
FLY28	Remi Hang		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Remi laybackasennossa (S29) pitäen kiinni lentäjän jaloista - Alamies on vapaavalintaisessa asennossa, jossa hänellä on kontakti tankoon vähintään käsillä - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

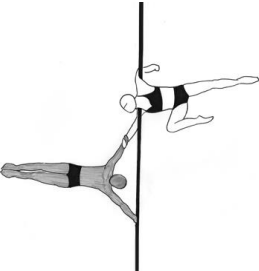
Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY29	Seated Position 9		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylempi parista on istuvassa asennossa - Alempi pari on ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 180° - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Thigh / outside knee hang asennossa - Lentäjä on vapaavalintaisessa ylösalaisessa spagaattiasennossa - Molemmat kontaktissa tankoon
FLY31	Upright Split Position		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylempi parista on istuvassa asennossa, ilman käsiotetta tankoon - Alempi parista on ylösalaisessa vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 160° - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on Allegra half split asennossa (kts minimi kriteerit F22) - Alamiehellä on oltava yhden käden kontakti tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Spagaatin kulma: Allegra half split: 180°
FLY33	Iguana Superman Hang		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Iguana otteella valitsemassa spagaatti asennossa - Alempi parista suorittaa Flying Supermanliikkeen ilman käsikontaktia tankoon, pitäen ylemmän parin jalasta kiinni - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY34	Janeiro Hang		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Janeiro asennossa, pitäen kiinni lentävän parin jalasta - Alempi pari roikkuu kiinniottajan alajalasta vapaavalintaisessa asennossa, vain yksi käsi on kontaktissa tankoon - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementit	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Janeiro asennossa - Lentäjä on Superman crescentasennossa ilman käsi kontaktia tankoon, pitäen kiinniottajan jalasta. Katso kriteerit Janeiro S53 - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Thigh / outside knee hangasennossa pitäen kiinni lentävän parin jalasta - Lentävän parin tulee olla vapaavalintaisessa ylöspäin asennossa ilman käsi kontaktia tankoon - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY37	Seated Position 10		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on istuvassa asennossa, yksi käsi tai kyynärvarsi kontaktissa tankoon - Alempi pari on ylösalaisessa valitsemassa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 160° - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY38	Superman Hang 2		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Superman asennossa – kyynärtaive pito on sallittu - Alempi pari on ylösalaisessa vapaavalintaisessa spagaatti asennossa, vain yksi käsi kontaktissa tankoon ja alempana kuin pää - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on Allegra split 2 (kts. F12) asennossa - Alamiehellä on ainoastaan yksi käsi kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Spagaatin minimi kulma Allegra split: 180°
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari suorittaa valitsemansa Elbow grip strenghtasennon - Alempi pari suorittaa valitsemansa ylösalaisen voima liikkeen - Molemmat pareista tasapainottelevat pitäen toistensa käsistä kiinni

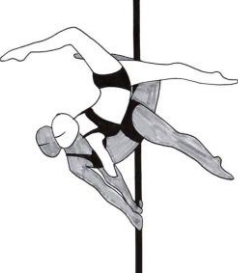
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari suorittaa Janeiro liikkeen ja pitää toista paria kädestä kiinni - Alempi parista roikkuu ylemmän parin kädestä ja jalasta valitsemassa ylösalaisessa asennossa, ainoastaan kädet ovat kontaktissa pariin - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY42	Split Hang 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 180° - Alempi pari pitää kiinni ylemmän jalasta tai kädestä ja on vapaavalintaisessa asennossa ilman käsiotetta tangosta - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY43	Split Hang 3		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on vapaavalintaisessa spagaatti asennossa - Spagaatin kulma: minimi 180° - Alempi pari on vapaavalintaisessa asennossa ja kontaktissa tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY44	Split Hang 4		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista on valitsemassa spagaatti asennossa - Toinen pari on valitsemassa spagaatti asennossa pystyasennossa - Spagaatin kulma minimi 180° molemmilla pareista - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on ylösalaisin Thigh / outside knee hang asennossa - Lentäjä on vapaavalintaisessa ylösalaisessa spagaattiasennossa - Spagaatin kulma: minimi 180° - Molemmat kontaktissa tankoon

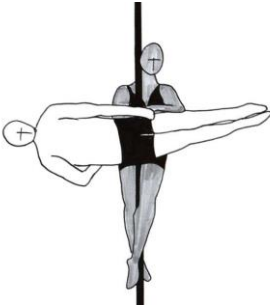
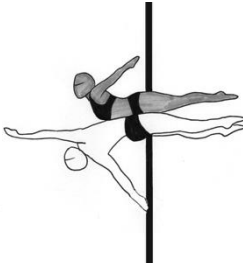
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Janeiroasennossa - Alempi pari on spagaattiasennossa tasapainotellen parin alemmalla jalalla ja on kontaktissa tankoon ainoastaan käsillään. Kädet tulee olla alempana kuin pää - Spagaatin kulma: minimi 180° - Molemmat kontaktissa tankoon
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat pareista tasapainottelevat pitäen toisiaan käsistä kiinni - Ylempi pari suorittaa valitsemansa Elbow grip splitliikkeen - Alempi pari suorittaa valitsemansa ylösalaisen spagaatti liikkeen - Spagaatin kulma: minimi 160° molemmilla pareista - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon.
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Kiinni pitävän parin kontaktit tankoon kainalo, kädet - Lentävä pari on vapaavalintaisessa vaakatasoisessa spagaattiasennossa - Minimi kulma spagaatille on 180° - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on valitsemassa spagaatti asennossa - Alempi pari on ylösalaisessa pystyasennon spagaatissa ja on kontaktissa pariin vain yhdellä jalalla - Spagaatin kulma: minimi 180° molemmilla - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY50	Superman V Position		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi parista on Superman Vasennossa (kriteerit F69) - Alempi pari on ylösalaisessa vapaavalintaisessa asennossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

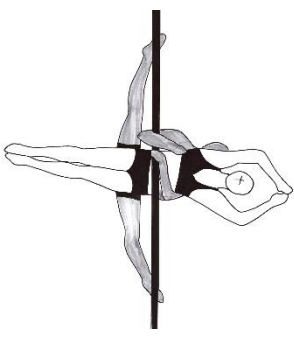
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon ja toisiinsa - Kiinniottaja on Inverted thigh / outside knee hang asennossa - Lentävä pari on vapaavalintaisessa vaakatasoisessa spagaatti asennossa - Minimi kulma spagaatille on 180° - Molemmilla pareista on kontakti tankoon ja toisiinsa
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Inverted thigh / outside knee hang asennossa - Alamiehen kontakti tankoon vain käsin, käsien tulee olla matalammalla kuin pää - Parien tulee olla kosketuksissa yhdellä jalalla - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Inverted outside knee hold asennossa - Alempi pari on valitsemassa asennossa vaakatasossa - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Ylempi pari on Inside leg hangasennossa - Lentävä pari on vapaavalintaisessa asennossa, jossa yksi jalkapohja osuu tankoon, kasvot pois päin tangosta (kts. määritelmät sanastosta) - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Allegra half splitasennossa, jossa sisäjalka voi olla koukistettuna - Spagaatin kulma: Allegra half split 180° - Alemmalla parilla on yksi käsi tangolla. Vartalo on täysin ojennettuna lattian suuntaisesti vaakatasossa - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.9	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylämies on Thigh/outside knee hang asennossa - Alamiehellä ainoa kontakti tankoon on olkapää /niska - Parin pitää olla kontaktissa toisiinsa toisella jalalla - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Molemmat tasapainottavat toisiaan pitäen käsistä - Ylämies suorittaa Elbow hold passè(ks. minikriteerit S50) liikkeen ilman käsiotetta tankoon - Alamies suorittaa Iron pencil elementin - (Katso minimi kriteerit Iron pencil liikkeestä S98, jossa yläkäs pitää kiinni parin kädestä tangon sijaan) - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

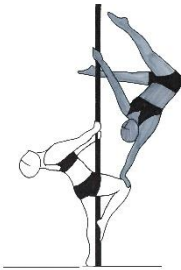
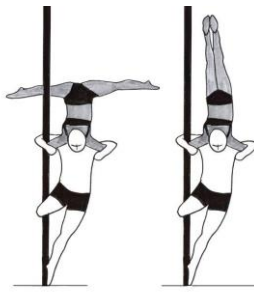
PARIN KANNATTELEMAT ELEMENTIT

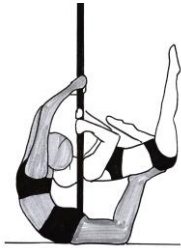
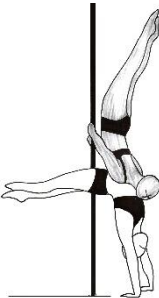
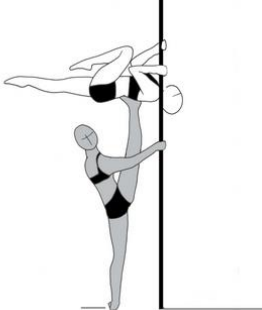
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Basic invertasennossa, ilman käsikontaktia tankoon - Alempi pari on kasvot ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa asennossa, ilman käsi TAI jalka kontaktia tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Ylempi pari on Basic invertasennossa, ilman käsikontaktia tankoon - Alempi pari on ylösalaisessa vapaavalintaisessa asennossa, ilman käsi TAI jalka kontaktia tankoon - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen on pystyasennossa pitäen tangosta kiinni, Jalkapohjat tangossa ja ojennetut jalat - Ylämiehellä on kontakti tankoon vain yhdellä kädellä, tasapaino alamiehen päällä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
PSE4	Seated Support		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmilla asento ylöspäin - Toinen on istuvassa tai seisonta asennossa ja tukee paria - Toinen parista makaa parin käsillä/jalalla, voi olla kontaktissa tankoon, muttei niin että pääpaino olisi tangolla
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	- Pidä asentoa vähintään 2 sekuntia - Alempi parista suorittaa Extended brass monkeyliikkeen - Ylempi pari on vapaavalintaisessa asennossa ja kontaktissa tankoon ja asettuneena parin päälle - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - kts. Extended brass monkey kriteerit (S14)

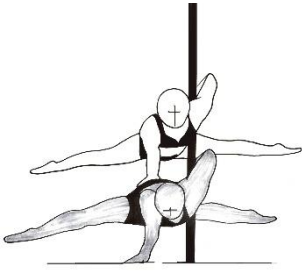
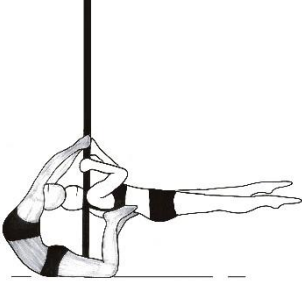
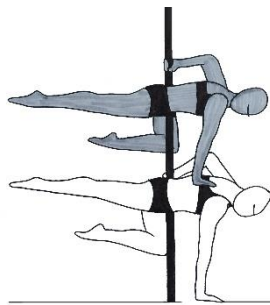
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
PSE6	Standing Support		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista on kasvot ylöspäin olevassa vapaavalintaisessa asennossa ja pitää toisesta parista ainoastaan käsillään kiinni - Kiinnipidettävä pari suorittaa minkä tahansa voimaliikkeen, jossa vartalo on lattiansuuntaisesti - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Käsiote tangosta ei ole sallittu
PSE7	Upright Standing Support		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Tuettava pari on ylösalaisessa asennossa, ilman jalkojen kontaktia tankoon - Toinen parista on pää ylöspäin vapaavalintaisessa asennossa, kädet toisen parin ylävartalon ympärillä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
PSE8	Ballerina Support		0.6	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Tukija on Ballerina asennossa - Tuettu pari on vapaavalintaisessa ylösalaisin asennossa parin takajalan/ pakaroiden/ keskivartalolla, eikä hänellä ole käsiote/jalka kontaktia tankoon - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
PSE9	Horizontal Support		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Molemmat ovat tangolla makaavassa asennossa - Alamiehellä on kontakti tankoon kädellä - Ylämies ei ole kontaktissa tankoon käsillä - Molemmat ovat vaakatasossa lattiansuuntaisesti
PSE10	Upright Hanging Support 2		0.7	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Alempi pari pitää kiinni tangosta pystyasennossa - Ylämiehellä ei ole kontaktia tankoon tasapainoilee alemman parin päällä - Vain toisella on kontakti tankoon

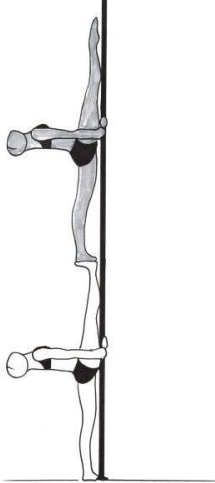
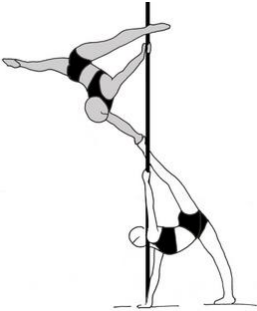
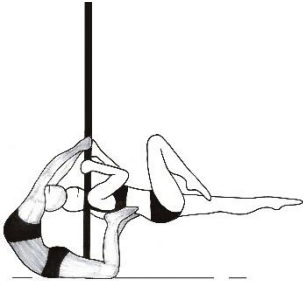
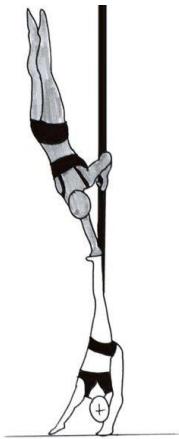
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	- Pidä liikettä paikoillaan 2 sekuntia - Toinen parista suorittaa Extended brass monkeyliikkeen - Toinen parista on valitsemassa asennossa ilman kontaktia tankoon asettuneena parin päälle - Vain toisella parista on kontakti tankoon. Extended brass monkey kriteerit (kts. S14)
PSE12	Hanging on Two Hands Support 1		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista pitää käsillä kiinni tangosta pystyasennossa - Tuettu, lähempänä tankoa oleva pari ei pidä kiinni jaloilla eikä käsillä, pysyy kiinni tangossa vain toisen puristuksen avulla - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
PSE13	Hanging on Two Hands Support 2		0.8	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista pitää vain käsillä kiinni tangosta pystyasennossa - Tuettu pari on selkä kohti tankoa. Kädet tai käsivarret eivät koske tankoon ja pysyy tangossa vain toisen puristuksen avulla - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
PSE14	Hanging from One Hand Support		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen pitää tangosta yhdellä kädellä pystyasennossa - Molemmat ovat rinta tankoon päin, lähempänä tankoa oleva pari pysyy ilmassa vain takamiehen painon voimalla - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
PSE15	Straddle Support		1.0	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Toinen parista on Straddleasennossa ylemmän käden kyynärvarrella, alakäsi, käsivarsi ja jalkapohjat kontaktissa tankoon, ylävartalo on 90° kulmassa tankoon nähden - Tuettu pari on kohti tankoa jalat ja vartalo 90°kulmassa tankoon nähden ja täysin ojentuneena - Tuettu pari pysyy tangossa vain takamiehen painon voimalla, ilman käsi tai käsivarsi kontaktia. - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

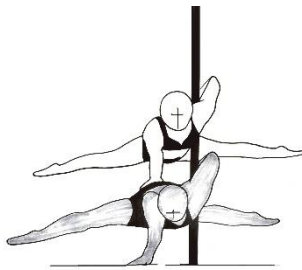
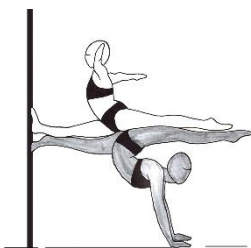
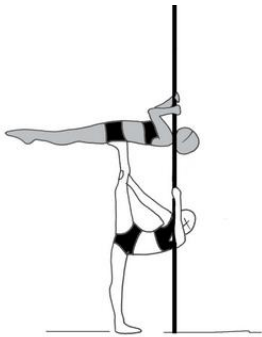
TANKO/LATTIA PARIELEMENTIT

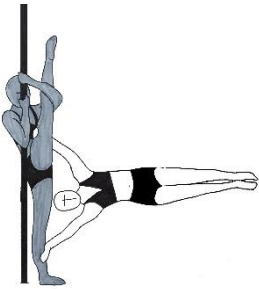
Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR1	Shoulder Mount Position 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Alempi pari tukee jaloillaan ylemmää paria pakarista ja on kontaktissa lattiaan - Ylempi pari on lattiansuuntaisesti vaakatasossa, yksi olkapää ja kädet ovat kontaktissa tankoon - Molempien vartalot ovat täysin ojennettuina, kädet voivat olla koukistettuina - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLR2	X pose Balance 2		0.2	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet erisuuntiin - Vain toinen on kontaktissa tankoon - Alempi pari on kasvot ylöspäin vapaavalintaisessa asennossa ja kontaktissa lattiaan - Toinen parista on X asennossa tasapainoillen alemman parin päällä, ilman kontaktia tankoon - Vain toinen on kontaktissa tankoon
FLR3	Upright Handstand Balance		0.3	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet erisuuntiin - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Alempi pari on kasvot ylöspäin vapaavalintaisessa asennossa ja kontaktissa lattiaan - Ylempi parista on ylösalaisessa käsilläseisonta asennossa tasapainoillen alemman parin päällä, vain toinen käsi on kontaktissa tankoon - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa molemmat ovat kontaktissa tankoon - Alempi pari suorittaa lattialta Cupid liikkeen Elbow gripotteella - Ylempi pari tasapainottelee alemman parin päällä niskaseisonnassa. Jalat ovat täysin ojennettuina vapaavalintaisessa asennossa. Vartalo on tangon suuntaisesti - Parit katsovat eri suuntiin - Molemmat voivat olla kontaktissa tankoon, mutta käsiote ei ole sallittu - Vain alempi pari on kontaktissa lattiaan yhdellä jalalla

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet erisuuntiin - Alempi pari on Superman crescent asennossa lattialla jalat koukistettuna, toinen parista suorittaa Shoulder mount straddle (S31 – kts minimi kriteerit) liikkeen tasapainoillen alemman parin jalkojen päällä - Alemmalla parilla on lantio ja reidet kontaktissa lattiaan ja tukee toista paria jaloillaan alaselästä - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR6	Bridge Balance		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Pari on vastakkain - Alamies Floor based bridge -asennossa (Katso minimi kriteerit), jalat lattian suuntaisesti - Ylämies on rintaseisonnassa tasapainossa alamiehen päällä, vain kädet ovat kontaktissa tankoon - Alamies on kontaktissa reisillä tankoon ja käsillään lattiaan - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR7	Split Balance 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Alempi pari suorittaa valitsemansa lattia spagaatin - Spagaatin kulma: minimi 160° - Ylempi pari on vaakatasossa lattiansuuntaisesti ja kontaktissa tankoon yhdellä olkapäällä ja käsillään, tasapainotellen alemman parin jalalla - Vain alempi parista on kontaktissa lattiaan yhdellä jalalla ja yhdellä kädellä (vapaaehtoinen) - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon.
FLR8	Standing Inverted Balance 1		0.5	- Asennon paikallaan pitäminen vähintään 2 sekuntia - Voimaelementti, jossa toinen parista on kosketuksissa tankoon ja lattiaan - Tasapainoileva pari on vapaavalintaisessa ylösalaisin asennossa, ei kontaktia tankoon tai lattiaan - Seisovan parin on suoritettava pystyspagaatti ja oltava kontaktissa tankoon - Minimi kulma spagaatille 160° - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR9	Straddle Plank Balance 1		0.5	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Molemmat suorittavat saman voimaelementin - Alamies suorittaa lattiatasapaino version. Kontakti tankoon vain yhdellä kädellä ja kyljellä, ainoastaan yksi kontaktipiste lattiaan - Ylämies suorittaa saman elementin tasapainoillen alamiehen päällä - Käsi ja kylki kontakti tankoon ja yhden käden kontakti alamieheen - Katse samaan suuntaan - Pari on samansuuntaisesti lattiaan sekä toisiinsa nähden. 20° toleranssi. - Molemmat pareista on kontaktissa tankoon
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia. - Pari on vastakkain - Alamies Superman Crescent lattialla, jalat koukussa - Ylämies suorittaa Shoudermount plank straddleasennon (S55 katso minimi kriteerit) tasapainossa alamiehen jalkojen päällä - Alempi pari on kontaktissa lattiaan lantiolla ja reisillä ja tukee ylempää paria jaloillaan alaselästä - Molemmat pareista on kontaktissa tankoon
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet erisuuntiin - Alempi pari suorittaa käsilläseisonnassa, jossa vartalo ja jalat ovat tangonsuuntaisesti ja sisäkäsi sekä jalka ovat kontaktissa tankoon - Ylempi parista on vaakatasossa valitsemassaan asennossa tasapainoillen alemman parin jalkojen päällä - Alempi pari on kontaktissa lattiaan ainoastaan yhdessä kädellä - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLR12	Passé Plank Balance		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Parit suorittavat saman voimaelementin - Alamies suorittaa lattiatasapaino version vain yksi käsi, sisäjalka ja kylki kontaktissa tankoon - Ylämies suorittaa saman elementin tasapainoillen alamiehen päällä ja vain yksi käsi, sisäjalka ja kylki on kontaktissa tankoon - Parit ovat samansuuntaisesti lattiansuuntaisesti, toisiinsa nähden ja kasvot samaan suuntaan - Molemmat pareista on kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR13	Split Balance 2		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Molemmat suorittavat saman notkeuselementin - Alempi pari suorittaa maasta spagaattiliikkeen, jossa kädet ja jalat ovat täysin ojennettuina ja vartalo on vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Ylempi pari suorittaa saman liikkeen tasapainoillen alemman parin jalan päällä - Parit ovat samansuuntaisesti ja kasvot samaan suuntaan - Vain alempi parista on kontaktissa lattiaan - Molemmat ovat kontaktissa tankoon - Spagaatin kulma: minimi 180° molemmilla pareista
FLR14	Split Balance 3		0.6	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Alempi pari suorittaa lattialla valitsemansa spagaatti liikkeen. Vain alemman parin yksi jalka ja yksi käsi (vapaaehtoinen) on kontaktissa lattiaan - Toinen parista on ylösalaisessa spagaatti asennossa tasapainotellen alemman parin ylemmällä jalalla ja on kontaktissa tankoon yhdellä kädellä/kyynärvarrella ja yhdellä jalalla/nilkalla (vapaaehtoinen) - Spagaatin kulma: minimi 180° molemmilla - Molemmat ovat kontaktissa tankoon
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Parit ovat sijoittuneet eri suuntiin - Alamies Superman Crescent lattialla, jalat koukussa - Ylämies suorittaa Shoudermount plank Passé (S86 katso minimi kriteerit) tasapainoillen alamiehen jalkojen päällä - Alempi parista on kontaktissa lattiaan lantiolla ja reisillä sekä tukee ylemmää paria jaloillaan lapaluiden kohdalta - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR16	Split Balance 4		0.7	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet eri suuntiin - Alempi pari suorittaa lattialla vapaavalintaisen spagaatti liikkeen - Spagaatin kulma: minimi 180° - Ylempi pari on ylösalaisessa kasilläseisonta asennossa tasapainoillen alemman parin jalan päällä, ja on kontaktissa tankoon ainoastaan yhdellä kädellä/kyynärvarrella - Vain alempi pari voi olla kontaktissa lattiaan yhdellä kädellä ja yhdellä jalalla (vapaaehtoinen) - Molemmat ovat kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Voimaelementti, jossa toinen parista on kosketuksissa tankoon ja lattiaan - Lentävä pari voi olla vapaavalintaisessa ylösalaisessa asennossa ilman kontaktia lattiaan - Seisovan parin on suoritettava pystyspagaatti ja oltava kontaktissa tankoon - Minimikulma spagaatille 180° - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon
FLR18	Straddle Plank Balance 2		0.7	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Molemmat suorittaa saman voimaelementin - Alamies suorittaa lattiatasapaino version - Kontakti tankoon vain yhdellä kädellä ja kyljellä, ainoastaan yksi kontaktipiste lattiaan - Ylämies suorittaa saman elementin tasapainoillen alamiehen päällä - Käsi ja kylki kontakti tankoon ja yhden käden kontakti alamieheen - Pari on saman suuntaisesti lattiaan sekä toisiinsa nähden - Katse samaan suuntaan - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR19	Split Balance 5		0.8	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Käsilläseisonta elementti, jota ei voi suorittaa yksin - Alamies on käsilläseisonta asennossa jalat spagaatissa, minimi 180°, ainoa kontakti tankoon on yhdellä jalalla - Ylämies on spagaattiasennossa alamiehen päällä, ainoa kontakti tankoon yksi jalka - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon
FLR20	Split Balance 6		0.8	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Alempi pari suorittaa lattialla spagaatti liikkeen, jossa vartalo on vaakatasossa lattiansuuntaisesti - Spagaatin kulma: minimi 160° - Ylempi parista suorittaa Shoulder mount plank horizontal (S101 kts. minimi kriteerit) liikkeen tasapainotellen alemman parin jalan päällä. - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

Koodi Nro.	Nimi	Elementti	Tekn. Arvo	Kriteerit
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Voimaelementti, jossa toinen parista on kosketuksissa tankoon ja lattiaan - Toinen parista on vapaavalintaisessa asennossa, jossa koko vartalo on ojennettuna lattiansuuntaisesti, ilman kontaktia lattiaan - Seisovan parin on suoritettava pystyspagaatti ja oltava kontaktissa tankoon - Minimikulma spagaatille 180° - Vain toinen parista on kontaktissa tankoon.
FLR22	Strength Hold Position		0.9	- Pidä asento paikallaan vähintään 2 sekuntia - Elementti, jossa parit ovat sijoittuneet eri suuntiin - Alempi pari suorittaa minkä tahansa voimaliikkeen, jossa vartalo on lattian suuntaisesti vaakatasossa ja vain yksi käsi on kontaktissa lattiaan - Ylempi pari on ylösalaisessa käsilläseisonta asennossa tasapainoillen alemman parin päällä, vain yksi käsi kontaktissa tankoon, eikä kontaktissa lattiaan ollenkaan - Molemmat pareista ovat kontaktissa tankoon

Pakollisten elementtien arvostelukaavake

Ohjeet pakollisten liikkeidenkaavakkeen täyttämiseen: mikäli kaavake on täytetty väärin, tulee sitä vähennyksiä -1. Huomioi: kaavake tulee olla kirjoitettu Microsoft Word ohjelmalla ja mustalla fontilla. Vain IPSF virallinen kaavake hyväksytään, väärästä kaavakkeesta vähennyksiä -1.

Lomakkeen nimeäminen:

Maa_Väline_Divisioona_Kategoria_Compulsory form_Etunimi_Sukunimi

Lomakkeen nimeäminen:

Maa_Väline_Divisioona_Kategoria_Compulsory form_Etunimi_Sukunimi

Kilpailija:

Kirjoita kilpailijan koko nimi (Etu- ja Sukunimi), ensimmäisenä etunimi ja toisena sukunimi. Duoissa molempien urheilijoiden nimet erikseen. Merkitsehän ensin etunimen ja toisena sukunimen.

Maa/alue (=maakunta):

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

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

Divisioona:

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

Kategoria:

Kirjoita missä kategoriassa kilpailija kilpailee Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Päivämäärä:

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

Federaatio:

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

Elementin Nro:

Tämä tarkoittaa pakollisten elementtien koodeja, joita urheilijoilta vaaditaan suorituksessa.

Elementti Nro. 1 = Ensimmäinen pakollinen elementti suorituksessa.

Elementti Nro. 2 = Toinen pakollinen elementti suorituksessa jne.

Elementin koodi

On erittäin tärkeää, että koodit merkitään juuri niin kuin ne on ilmoitettu pisteytysjärjestelmässä ja samassa järjestyksessä kuin ne suoritetaan rutiinissa. Mikäli urheilija haluaa yhdistää kaksi pakollista elementtiä, nämä tulisi kirjata samaan laatikkoon. Elementti, joka suoritetaan ensin, tulee kirjoittaa ensimmäiseksi. Tässä tapauksessa on tärkeää jättää seuraava rivi tyhjäksi, jotta pakollisten elementtien määrä kaavakkeessa on oikein (katso esimerkkikaavake).

Duo: Koodi Nro. SYN1 kirjoitetaan yhdessä soolonumeroiden pakollisista elementeistä valitun pakollisen elementin kanssa esim. SYN1/F45

Tuomari katsoo aina elementtiä koodin mukaan. Myös tapauksessa, jossa kaavakkeeseen on kirjoitettu väärä nimi elementille.

Elementin nimi:

On tärkeää täyttää kaavakkeeseen elementin nimi tarkasti, miten se ilmoitetaan pisteytysjärjestelmässä. Nimen täytyy vastata oikeaa koodinumeroa. Mikäli elementin nimi ei vastaa elementin numeroa, joka on kirjoitettu kaavakkeeseen, elementti arvostellaan ilmoitetun numeron mukaan, ja urheilijalle myönnetään rangaistus kaavakkeen täyttämisestä väärin.

Pakollisten elementtien bonusten koodit (mikäli suoritetaan):

Mikäli urheilija aikoo suorittaa pakollisten elementtien bonuksia, tämä osio tulee täyttää: Esimerkki kolmen pakollisen elementin yhdistämisestä bonusta varten:

Elementti Koodi Nro: F63 + F31 + F55

Elementin Nimi: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole.

Kyseessä oleva bonus: CBS1

Tekninen arvo: 0.8 + 0.5 + 0.7

Tekninen arvo (T.V.) bonuksista: +0.5+0.5

Kirjoita bonus elementit samalle riville. Seuraava rivi tulee jättää tyhjäksi. (ks. Elementti nro 10/11 alla olevasta soolo numeroiden pakollisten elementtien kaavakkeesta). Jos kolme elementtiä yhdistetään bonukseen, kaksi riviä on jätettävä tyhjäksi (ks. Elementti nro 6/7/8 alla olevasta soolo numeroiden pakollisten elementtien kaavakkeesta).

Tekninen arvo

Urheilijan täytyy täyttää kaavakkeeseen pakollisen elementin tekninen arvo, joka ilmoitetaan pisteytysjärjestelmässä. On tärkeää täyttää oikea arvo, joka vastaa valittua elementtiä. Mikäli urheilija haluaa yhdistää 2 pakollista elementtiä, elementtien arvot kirjoitetaan samaan laatikkoon. Elementti, joka suoritetaan ensin, tulee merkitä ensimmäiseksi.

*Duo: Elementin SYN1 tekninen arvo katsotaan valitun pakollisen elementin mukaan. Esimerkiksi: SYN1/F57 = Tekninen arvo +0.7

Tekninen arvo (T.V.) bonuksissa

Urheilijan tulee täyttää kaavakkeeseen pakollisten elementtien bonusten arvo, joka on ilmoitettu pisteytysjärjestelmässä. On tärkeää täyttää kaavakkeeseen oikea arvo, joka on määrätty kullekin bonukselle, oli kyseessä sitten yhteen elementtiin liittyvä bonus taikka elementtien yhdistelmä.

Kilpailijan/Kilpailijoiden allekirjoitus

Kaavake tulee olla allekirjoitettu käsin tai tietokoneella.

Valmentajan allekirjoitus:

Jos kilpailijalla on IPSF:n hyväksymä valmentaja, voi tämän allekirjoitus olla kaavakkeessa. Alaikäisen (Pre-Novice, Novice tai Junior) vanhemman/huoltajan allekirjoitus tulee olla kaavakkeessa, mikäli kilpailijalla ei ole IPSF:n hyväksymää valmentajaa. Mikäli alaikäisillä duo kilpailijoilla on eri huoltajat (eivät siis ole sisarusia) ja eivät ole saman IPSF:n valmentajan valmennettavia, tulee kaavakkeeseen allekirjoittaa molempien vanhempi/huoltaja.

Viralliset valmentajat löydät linkin taakaa:

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



PAKOLLISET ELEMENTIT

Täytä kaavake samassa järjestyksessä, kuin liikkeet suoritetaan. Käytä mustaa fonttia.

Kilpailija: Etunimi Sukunimi						Päivämäärä: 32 December 2032		
Maa: Finland			Alue: Uusimaa			Federaatio: PSF		
Divisioona: Elite			Kategoria: Junior Female			Tuomarin nimi :		
Elementin nro	Elementin koodi	Elementin nimi	Pakollisen elementin bonuskoodi (jos on)	Tekninen arvo	Bonusarvo	Pisteet (vain tuomari)	Bonus-pisteet (vain tuomari)	Muistiinpanot (vain tuomari)
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								
Kaavake täytetty väärin								
Elementit väärässä järjestyksessä								
PISTEET YHTEENSÄ:								
Kilpailijan allekirjoitus : Etunimi Sukunimi				Valmentajan allekirjoitus: IPSF-valmentaja tai vanhempi/virallinen huoltaja (alle 18v)				



PAKOLLISET ELEMENTIT

Täytä kaavake samassa järjestyksessä, kuin liikkeet suoritetaan. Käytä mustaa fonttia.

Kilpailija 1: Etunimi Sukunimi Kilpailija 2: Etunimi Sukunimi						Päivämäärä: 32 December 2032		
Maa: Finland			Alue: Uusimaa			Federaatio: PSF		
Divisioona: Elite			Kategoria: Doubles Senior (Women/Men)			Tuomarin nimi:		
Elementin nro	Elementin koodi	Elementin nimi	Pakollisen elementin bonuskoodi (jos on)	Tekninen arvo	Bonusen arvo	Pisteet (vain tuomari)	Bonus-pisteet (vain tuomari)	Muistiinpanot (vain tuomari)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/ S62 + BLN22	Iron X Russian Split Balance	CBD1	0.7 + 0.7	+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				
Kaavake täytetty väärin								
Elementit väärässä järjestyksessä								
PISTEET YHTEENSÄ:								
Kilpailijan allekirjoitus Etunimi Sukunimi Etunimi Sukunimi				Valmentajan allekirjoitus: IPSF-valmentaja tai vanhempi/virallinen huoltaja (alle 18v)				

Tekniset bonukset kaavake

Ohjeet teknisten bonusten kaavakkeen täyttämiseen: mikäli kaavake on täytetty väärin, tulee sitä vähennyksi -1. Huomioi: kaavake tulee olla kirjoitettu Microsoft Word ohjelmalla ja mustalla fontilla. Vain IPSF virallinen kaavake hyväksytään, väärästä kaavakkeesta vähennyksiä -1.

Lomakkeen nimeäminen:

Maa_Väline_Divisioona_Kategoria_Technical bonus form_Etunimi_Sukunimi

Kilpailija(t):

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

Maa/alue (=maakunta):

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

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

Divisioona:

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

Kategoria:

Kirjoita missä kategoriassa kilpailija(t) kilpailee: Pre-Novice, Novice Male, Novice Female, Junior Male, Junior Female, Novice Doubles, Junior Doubles, Youth Doubles, Senior 18+ Men, Senior 18+ Women, Senior 30+ Men, Senior 30+ Women, Master 40+ Men, Master 40+ Women, Master 50+ Men, Master 50+ Women, Master 60+ Men, Master 60+ Women, Doubles Women/Women, Doubles Men/Men, Doubles Men/Women, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI.

Päivämäärä:

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

Federaatio:

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

Järjestys:

Tämä tarkoittaa teknisiä bonuksia, joita kilpailija on valinnut suoritukseensa.

Nro. 1 = ensimmäinen suoritettava tekninen bonus

Nro. 2 = toinen suoritettava tekninen bonus etc.

Bonuksen koodi:

Urheilijan täytyy kirjoittaa kunkin bonuksen koodi tavalla, jolla se ilmoitetaan pisteytysjärjestelmässä. On tärkeä listata bonukset samassa järjestyksessä, jossa ne tullaan suorittamaan. Jos urheilija yhdistää kaksi taikka enemmän teknistä bonusta, nämä tulisi kirjoittaa samaan laatikkoon. Kahden taikka kolmen bonuksen yhdistelmän voi kirjoittaa samaan laatikkoon; mikäli kyseessä on pidempi kombinaatio, sen voi kirjoittaa eri riveille. Yhdistelmässä ensimmäiseksi suoritettava bonus tulee listata ensimmäiseksi (katso esimerkki).

** Bonukset ja niiden koodit voit löytää pisteytysjärjestelmän teknisten bonusten osiosta.*

Tekninen arvo:

Urheilijan tulee täyttää kunkin teknisen bonuksen arvo. On erittäin tärkeää, että kirjoitetaan oikea arvo, joka vastaa kutakin bonusta. Mikäli urheilija suorittaa usean bonuksen kombinaation, arvot tulisi kirjoittaa samaan laatikkoon.

Bonus, joka suoritetaan ensimmäiseksi, tulisi olla kirjattuna ensimmäisenä jne.

**Bonukset ja niiden arvot voit löytää pisteytysjärjestelmän teknisten bonusten osiosta.*

Kilpailijan allekirjoitus:

Kaavake tulee olla allekirjoitettu käsin tai tietokoneella.

Valmentajan allekirjoitus:

Jos kilpailijalla on IPSF:n hyväksymä valmentaja, tulee tämän allekirjoitus olla kaavakkeessa. Alaikäisen (Pre-Novice, Novice tai Junior) vanhemman/huoltajan allekirjoitus tulee olla kaavakkeessa, mikäli kilpailijalla ei ole IPSF:n hyväksymää valmentajaa. Mikäli alaikäisillä duo kilpailijoilla on eri huoltajat (eivät siis ole sisaruksia) ja eivät ole saman IPSF:n valmentajan valmennettavia, tulee kaavakkeeseen allekirjoittaa molempien vanhempi/huoltaja.

Viralliset valmentajat löydät linkin taakaa:

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



TEKNISET BONUKSET / SOOLO

Täytä kaavake samassa järjestyksessä, kuin liikkeet suoritetaan. Lisää tarvittaessa rivejä. Käytä mustaa fonttia

Kilpailija: Etunimi Sukunimi				Päivämäärä: 32 December 2032
Maa: Finland		Alue: Uusimaa		Federaatio: PSF
Divisioona: Elite		Kategoria: Junior Female		Tuomari:
Järjestys	Bonus koodi	Bonus TV	Pisteet (vain tuomari)	Muistiinpanot (vain tuomari)
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				
Yksittäiset bonuspisteet (Maximum +15)			+	
Yleiset bonuspisteet (vain tuomari)				
0 = helppo, 0.5 = kohtalainen, 1.0 = keskitaso, 1.5 = vaikea, 2.0 = erittäin vaikea				
		Pisteet (vain tuomari)	Muistiinpanot (vain tuomari)	
Notkeuselementit	Max +2			
Voimaelementit	Max +2			
Pyörähdykset	Max +2			
Siirtymät tangolla	Max +2			
Kiipeämiset	Max +2			
Yleiset bonuspisteet (Maximum +10)		+		
Kaavake täytetty väärin	-1	-		
YHTEENSÄ	Max 25			
Kilpailijan allekirjoitus: Etunimi Sukunimi		Valmentajan allekirjoitus: IPSF-valmentaja tai vanhempi/virallinen huoltaja (alle 18v)		



TEKNISET BONUKSET / DUO

Täytä kaavake samassa järjestyksessä, kuin liikkeet suoritetaan. Lisää tarvittaessa rivejä. Käytä mustaa fonttia

Kilpailija 1: Etunimi Sukunimi				Päivämäärä: 32 December 2032
Kilpailija 2: Etunimi Sukunimi				
Maa: Finland		Alue: Uusimaa		Federaatio: PSF
Divisioona: Elite		Kategoria: Doubles Senior (Women/Men)		Tuomari:
Järjestys	Bonus koodi	Bonus TV	Pisteet (vain tuomari)	Muistiinpanot (vain tuomari)
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				
15				
Yksittäiset bonuspisteet (Maximum +10)			+	
Yleiset bonuspisteet (vain tuomari)				
0 = helppo, 0.5 = kohtalainen, 1.0 = keskitaso, 1.5 = vaikea, 2.0 = erittäin vaikea				
		Score (judge only)	Notes (judge only)	
Synkronoidut samansuuntaiset/lomittaiset elmnt	Max +2			
Lentävät parielementit	Max +2			
Tasapainoon perustuvat parielementit	Max +2			
Notkeuselementit	Max +2			
Voimaelementit	Max +2			
Siirtymät tangolla	Max +2			
Kiipeämiset	Max +2			
Yleiset bonuspisteet (Maximum +14)		+		
Parit toimivat tasapuolisesti ylä- ja alamiehenä	+1	+		
Kaavake täytetty väärin	-1	-		
YHTEENSÄ	Max 25			
Kilpailijan allekirjoitus: Etunimi Sukunimi Etunimi Sukunimi		Valmentajan allekirjoitus: IPSF-valmentaja tai vanhempi/ virallinen huoltaja (alle 18v)		

Sanasto

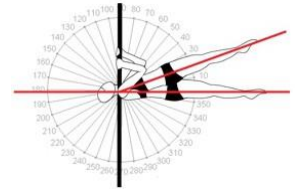
20° (asteen) toleranssi

20° :n toleranssi hyväksytään vain, mikäli niin määritellään minimivaatimuksissa. Elementti hyväksytään, vaikka suoritettu kulma/aste on korkeintaan 20° verran puutteellinen vaaditusta kulmasta/ asteesta.

Esimerkiksi: Jos elementti, jossa vaaditaan 90° vartalon kulmaa tankoon nähden, suoritetaan 70° kulmassa, elementti hyväksytään, jos kaikki muut minimivaatimukset täytetään.

***Huomio:** Masters +50 sarjassa kilpaileville myönnetään automaattisesti 20° toleranssi kaikissa spagaatin kulmissa ja vartalon kulmissa pakollisista notkeus- ja voimaelementeistä, mikäli toleranssia ei ole jo ennestään ilmoitettu elementin minimivaatimuksissa.

****Huomio:** Master 60+ sarjassa kilpaileville myönnetään automaattisesti 20° toleranssi kaikissa spagaatin kulmissa ja vartalon kulmissa pakollisista notkeus- ja voimaelementeistä, mikäli toleranssia ei ole jo ennestään ilmoitettu elementin minimivaatimuksissa.



Ilmasta aloitettava voimannousu (ADL)

Ilmasta aloitettava voimannousu määritellään vartalon aloitusasennon mukaan. Ilman kontaktia lattiaan, ennen voimannousun suorittamista. Vartalo on ojennettuna tangosta irrallaan jalat tangon suuntaisesti ennen ilmasta aloitettavan voimannousun aloittamista. Tankoa EI tule käyttää apuna voimannousussa ja jalkojen ei tulisi auttaa heilurimaisella liikkeellä. Voimannousu päättyy täysin ylösalaiseen asentoon. Voimannousu voidaan suorittaa joko staattisella taikka pyörivällä tangolla ja voidaan suorittaa joko staattisesta asennosta taikka pyörähdyksestä.

Parinumeroissa molempien on suoritettava voimannousu yhtäaikaisesti.

Ilmasta aloitettava

Tarkoittaa asentoa, jossa urheilijalla on kosketus vain tankoon eikä kosketa lattiaa. Duo elementtien tapauksessa parilla voi olla kosketus myös toisiinsa ja tankoon, mutta ei kosketusta lattiaan.

Tangosta pois päin

Vartalo on kulmassa/käännetty pois päin tangosta, mutta se ei ole kokonaan pois päin (eli 180° kierretty).

Tasapainoon perustuvat parielementit (Doubles BLN 1 - 37)

Tasapainoon perustuvat parielementit viittaavat elementteihin, joissa molemmat parista tasapainottavat toistensa asentoa aktiivisesti. Molempien parista on oltava samalla tangolla kosketuksissa toisiinsa

Parin tukemat tasapainoelementit (Doubles BLN 38 - 56)

Parin tukemat tasapainoelementit viittaavat elementteihin, joissa toinen parista tasapainottaa asemaansa käyttämällä toista paria tukena. Molempien pareista on oltava samalla tangolla kosketuksissa toisiinsa.

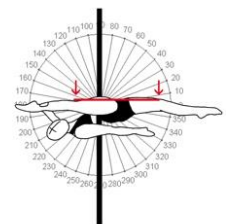
Musiikin alku

Musiikin alku määritellään käytettävän musiikin ensimmäiseksi säveleksi. Urheilijat saavat käyttää merkkiääntä/piippausta, joka ei ole osa heidän varsinaista musiikkiaan, osoittamaan suorituksen alkamista. Tämä ääni/piippaus voi kuulua enintään 3 sekuntia ennen rutiinin alkua.

Asennon vaihtaminen

Asennon vaihtaminen tarkoittaa koko vartalon asennon vaihtamista; esimerkiksi pystyasennosta ylösalaiseen asentoon, tangon puolelta toiselle, tangosta pois päin, vaakatasosta vertikaaliin.

Myös pitokohtien vaihtaminen vaaditaan.



Kategoriat

län ja sukupuolen mukaan jaetut ryhmät kuten Säännöissä ja säännöksissä- määritellään

Spagaatin oikea kulma

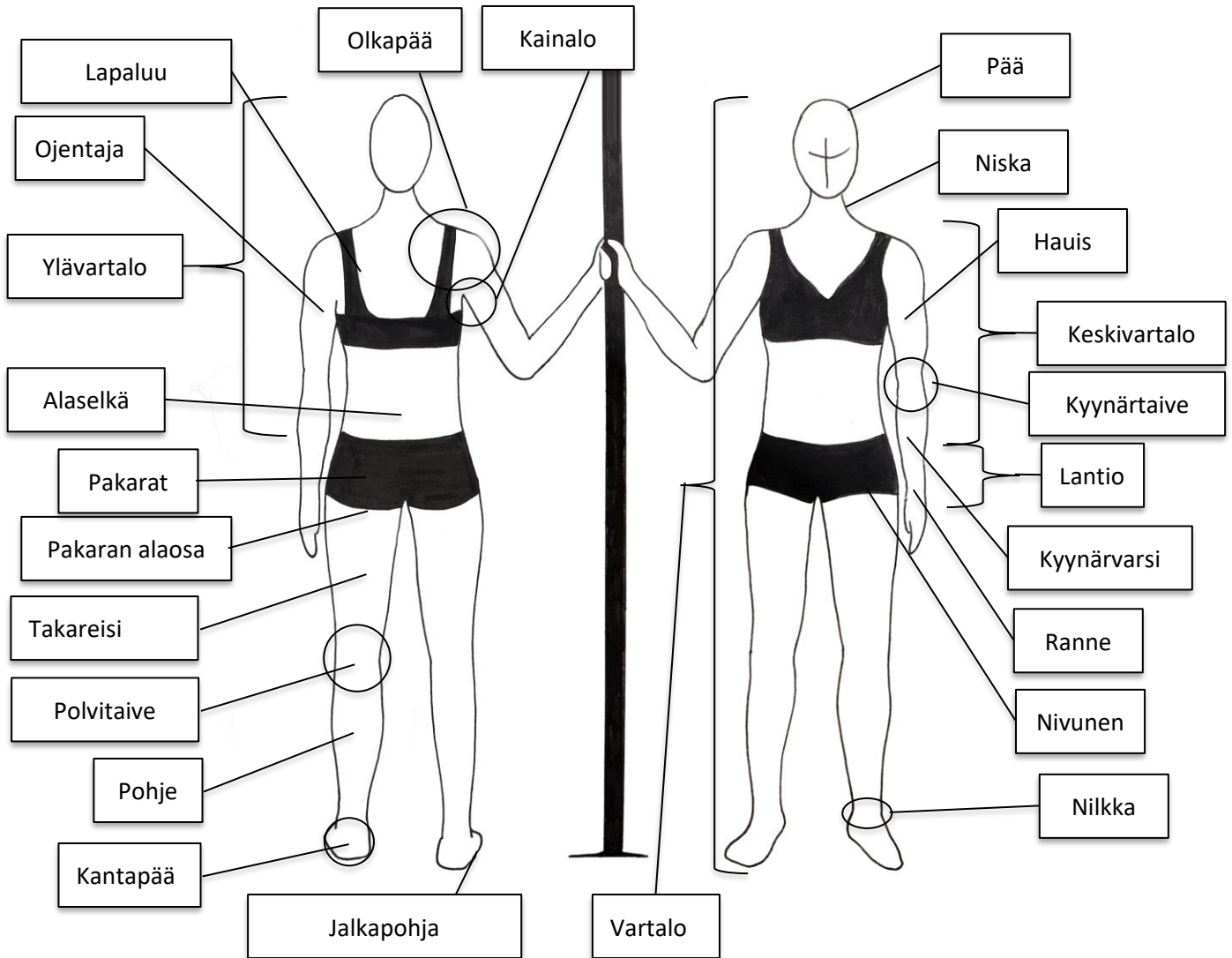
Kulma/aste mitataan sisäreisien linjasta lantiosta polviin.

Voimannousu (DL)

Voimannousu määritellään vartalon aloitusasennon mukaan. Jalat ovat kontaktissa lattiaan ennen voimannousun suorittamista. Vartalo on ojennettuna tangosta irrallaan jalat tangon suuntaisesti nähden ennen voimannousun aloittamista. Tankoa EI tule käyttää apuna voimannousussa ja jalkojen ei tulisi auttaa heilurimaisella liikkeellä. Voimannousu päättyy täysin ylösalaiseen asentoon. Voimannousut voidaan suorittaa joko staattisella tai pyörivällä tangolla. Duoissa voimannousun tulee olla synkronoitu.

Vartalon kuvaus

Alla on kaavio, joka osoittaa vähimmäisvaatimuksissa mainitut kehon alueet. Huomaa, että tämä toimii vain viitekehystenä eikä ole 100% anatomisesti oikein.



Kämmen: sormenpäistä ranteeseen
Kyynärvarsi: ranteesta kyynärpäähän
Olkavarsi: kyynärpästä olkapäähän
Käsi: ranteesta olkapäähän

Vartalo: päästä varpasiin
Ylävartalo: päästä lantioon (mukaan luettuna pää)
Keskivartalo: olkapäistä lanteille

Jalkaterä: varpaista nilkkaan
Jalan alaosa: nilkasta pohkeeseen
Sääri: nilkasta polveen, jalan etuosa
Pohje: nilkasta polveen, jalan takaosa
Reisi: polvesta lantioluulle
Jalka: nilkasta lantioluulle

	Täysin ojennettu käsivarsi Ojennettu käsivarsi (mikrotaivutus) Taivutettu käsivarsi		Täysin ojennettu jalka Ojennettu jalka (mikrotaivutus) Taivutettu jalka
--	---	--	---

Välitön siirtymä

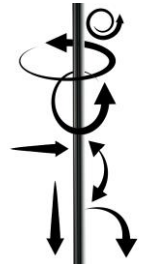
Suora siirtymä on sellainen, jossa urheilija siirtyy elementistä toiseen mahdollisimman vähän aikaa liikkeiden välillä sekä minimaalisella kosketuksella tankoon (tai pariin). Urheilija ei saa suorittaa mitään lisäelementtejä siirtymän aikana, ja siirtymisen tulee olla jatkuvaa ilman taukoja. Liikkeen tulee olla jatkuvaa.

Divisioona

Divisioonat, joissa urheilija voi kilpailla IPSF kilpailuissa, jaoteltu vaikeustason mukaan.

Dynaaminen liike

Dynaaminen liike (tangolla tai lattialla) on nopea liike, jolla on voimaa ja jossa keho on voimakkaassa vauhdissa – urheilija ei voi pysähtyä puoliväliin liikettä. Urheilijan on osoitettava, että sentipetraalinen voima on korkea, ja ainakin yksi osa kehosta on irti tangosta. Kun urheilija pysähtyy, liike on ohi.



Pois päin tangosta/parista

Tällä tarkoitetaan asentoa, jossa urheilijan ylävartalo on käännetty pois päin tangosta 180° kulmassa ja selkä on kohti tankoa tai paria.

Asennon paikallaan pitäminen

Asento arvioidaan, kun se on täysin paikallaan, ilman liukumista, vaappumista tai muuta liikettä missään kehon osassa (esim. ranteen rotaatio liikkeen aikana). Pakollinen elementti arvioidaan hetkellä, jolloin urheilija on vaaditussa asennossa.

Lattiatyöskentely

Lattiatyöskentely määritellään niin, että lattialla suoritettu liike ei kosketa tankoa. Lattiatyöskentely on siis tarkoitettu käytettäväksi vain musiikin tulkitsemiseen ja ilmaisuun. Lattialla olevaa aikaa voidaan käyttää vain tanssielementteihin ja vain perus voimisteluelementteihin, eikä saa olla voimisteluesitys.

Lentävät parielementit (Duo) FLY 1 - 57)

Tämä tarkoittaa liikkeitä, joissa yksi pari on kiinnipitäjän asennossa ja toinen lentäjänä, joko ilman kontaktia tankoon taikka kontaktissa tankoon. Jotta korkein mahdollinen arvosana vaikeustasosta (LOD) myönnetään, urheilijoiden täytyy suorittaa liikkeitä, jotka vaativat äärimmäistä voimaa taikka notkeutta.

Vartalon täysi pituus

Vartalon täydessä pituudessa otetaan huomioon pään, vartalon, jalkojen ja jalkaterien linja.

Vaaka-asento

Vaaka-asentoa sovelletaan vain, jos se on minimivaatimusten mukainen. Elementit ovat voimassa, jos kehon toteutettu kulma / aste vaihtelee enintään 20 °.

Asennon paikallaan pitäminen kaksi (2) sekuntia

Valmista asentoa tulee pitää paikallaan vähintään 2 sekuntia. Siirtymää pakolliseen elementtiin ja siitä pois ei oteta huomioon arvioidessa asennon paikallaanpitämisen aikaa. Huomio: Tämä sääntö on tärkeä, jotta voidaan tuomaroida reilulla tavalla, urheilijan tulee suorittaa elementti oikeiden kriteereiden mukaisesti, mutta tämä ei saa häiritä suorituksen sulavuutta ja jatkuvuutta.

Lomittainen elementti (Duo)

Lomittainen elementti viittaa asentoon, jossa raajojen sama osa (ainakin yksi käsi tai yksi jalka) parista on koukussa tangon ja toistensa ympäri. Parien tulee olla yhteydessä tankoon ja toisiinsa.

Ylösalaisin

Ylösalaisin olevassa asennossa lantio on korkeammalla kuin olkapää, ja ovat korkeammalla tai samalla korkeudella kuin pää.

Layback

Layback on asento, jossa tangosta pidetään kiinni sisäreisillä, selkä tankoa kohden. Rintakehän tulee olla lantion ja jalkojen linjan alapuolella. Kädet eivät ole kontaktissa tankoon.

Laillinen huoltaja

Laillinen huoltaja on henkilö, jonka tuomioistuin on määrännyt tai jolla on muutoin laillinen valtuutus (ja vastaava velvollisuus) huolehtia toisen henkilön henkilökohtaisista- ja omaisuuseduista.

LOC

LOC (Level of Creativity) tarkoittaa yleistä luovuuden tasoa suorituksessa. Urheilija osoittaa luovuutta tuottamalla ainutlaatuisia innovatiivisia liikkeitä ja ideoita suoritukseensa. Mitä enemmän luovuutta suorituksessa on käytetty, sitä korkeampi pistemäärä myönnetään tästä osiosta.

(0 = Heikko, 0.5 = Kohtalainen, 1 = Keskitaso, 1.5 = Hyvä ja 2 = Erittäin hyvä)

Tämä perustuu keskiarvoon koko suorituksesta.

- 0 = Heikko, lähes olematon
- 0.5 = Kohtalainen, pieni määrä, alle puolet suorituksesta
- 1.0 = Keskitaso, kohtalainen määrä, puolet suorituksesta
- 1.5 = Hyvä, tarkoittaa suurta määrää, enemmän kuin puolet suorituksesta
- 2.0 = Tarkoittaa käytännöllisesti katsoen koko suoritusta

LOD

LOD (Level of Difficulty) tarkoittaa elementin vaikeustasoa. Mitä vaikeampi elementti on, sitä enemmän siitä annetaan pisteitä.

LOD Teknisten bonusten yleisten bonusten osiossa (Technical Bonus)

(0 = Helppo, 0.5 = Kohtalainen, 1.0 = Keskitaso, 1.5 = Vaikea ja 2.0 = Erittäin vaikea):

Tämä tarkoittaa yleistä tasoa koko suorituksen aikana.

- 0 = Helppo, tarkoittaa elementtejä tekniseltä arvoltaan 0.1 - 0.2
- 0.5 = Kohtalainen, tarkoittaa elementtejä tekniseltä arvoltaan 0.3 - 0.4
- 1.0 = Keskitaso, tarkoittaa elementtejä tekniseltä arvoltaan 0.5 - 0.6
- 1.5 = Vaikea, tarkoittaa elementtejä tekniseltä arvoltaan 0.7 - 0.8
- 2.0 = Erittäin vaikea, tarkoittaa elementtejä tekniseltä arvoltaan 0.9 - 1.0

Suurinosa

Tämä tarkoittaa suurinta osaa urheilijan suorituksesta tietyssä osa-alueessa esimerkiksi 70% taikka enemmän.

Peilikuva

Peilikuva tarkoittaa parin yhdessä suorittamaa identtistä liikettä, kuin toistensa peilikuvat, jossa parilla on samat kontaktipisteet ja ojennetut vartalon osat ovat yhdensuuntaisia 20 asteen toleranssilla. Tämä voi tarkoittaa, että parit suorittavat erilaiset elementit, mutta silti peilikuvat (erityisesti viittaus SYN1). Tähän luetaan peilikuva samassa tasossa eri puolilla (esim. samanpuolen jalat ovat kontaktissa tankoon), peilikuva eri suuntiin (esim. vastakkaiset jalat ovat kontaktissa tankoon) tai peilikuva vaakatasossa (esim. molemmat parista suorittavat saman elementin samaan suuntaan) – katso alla esimerkit.

Esimerkit eri peilikuvista:



Peilikuva samassa tasossa



Peilikuva eri suuntiin



Peilikuva vaakatasossa

Vauhti pyörähdyksessä

Vauhti tarkoittaa saavutettua nopeutta pyörähdystä suoritettaessa. Hyvä vauhti pyörähdyksessä tarkoittaa nopeaa rotaatiota, joka vetää vartaloa tangosta erilleen. Vauhdin puute tarkoittaa hidasta rotaatiota, jonka seurauksena vartalo on liian lähellä tankoa. Vauhti parinumerossa tarkoittaa jatkuvaa rotaatiota ilman vauhdin hidastumista vähintään 720°, jotta pyörähdys luokitellaan vauhdikkaaksi.

Lattian suuntaisesti

Tämä tarkoittaa kuvitteellista linjaa koko kehon keskellä. Tämän linjan tulee olla 90° kulmassa tankoon tai lattian suhteen riippuen yksittäisten elementtien vaatimuksista.

Parin kannattelemat elementit (Duo) PSE 1 - 15)

Parin tukemat elementit ovat elementtejä, joissa toinen partneri kannattelee täysin toisen partnerin painoa.

Kannateltu pari asettuu kannattelevan parin päälle tai on paineella tankoa vasten. Kannateltu pari ei saa olla aktiivisessa tasapainotusasennossa tai otteessa tankoon saadakseen tukea, ellei toisin mainita.

Tanko / Lattia parielementit (Duo) FLR 1 - 22)

Tämä tarkoittaa parielementtejä lattialla, jossa vähintään toinen parista on kontaktissa lattiaan. Parit ovat kontaktissa toisiinsa, ja vähintään toinen on kontaktissa tankoon.

Elementin huono esittäminen

Tämä tarkoittaa elementin suorittamista huonossa asennossa taikka kulmassa, jossa tuomareiden ei ole mahdollista nähdä sitä. Tämä tarkoittaa myös elementin suorittamista epäedullisia kehonosia näyttäen.

Pyörähdys

Lopullinen pyörimisasento staattisella tangolla täytyy säilyä paikallaan vähintään 360° rotaation ajan. Lopullinen pyörimisasento pyörivällä tangolla täytyy säilyä paikallaan vähintään 720° rotaation ajan. Siirtymää asentoon ja siitä pois, ei oteta huomioon minimi rotaatiota laskettaessa. Pyörähdykset voidaan toteuttaa joko myötä päivään taikka vastapäivään. On myös tärkeää huomata, että teknisen bonusosion pyöräytysyhdistelmissä jokainen pyöräytys on suoritettava oikein, jotta bonus myönnetään.

Aloitusasento lattialta

Aloitusasento lattialta viittaa lähtöasentoon, jossa vähintään yksi jalka tai yksi käsi on lattialla, ja urheilija siirtyy suoritettavaan elementtiin suoralla ja jatkuvalla liikkeellä pysähtymättä. Urheilijalla ei ole kontaktia tankoon ennen liikettä.

Synkronointi / yhtäaikaisuus (Duo)

Yhtäaikaisuutta arvioidaan yleisesti ottaen koko rutiinin aikana. Tähän sisältyvät työskentely tangossa, lattialla tangon ympärillä, koko lavan alueella ja parien yleinen yhteistyö koko rutiinin aikana. Yhtäaikaisuutta arvioidaan myös yksittäisiä parielementtejä suoritettaessa. Yhtäaikaisuutta voidaan osoittaa molempien ollessa samassa tangossa sekä urheilijoiden ollessa eri tangoissa peilikuvana toisistaan. Jotta korkein arvosana myönnetään, urheilijoiden täytyy olla synkronoinnissa ajallisesti, suoritus tavassa ja liikkeiden linjoissa.

Synkronoidut tasapainoelementit (Duo) SYN 8-11)

Synkronoidut tasapaino parielementit tarkoittavat elementtejä, joita on mahdoton suorittaa ilman paria ja molemmat ovat yhtäaikaisesti samanlaisessa asennossa ja peilikuvina.

Synkronoidut lomittaiset elementit (Duo) SYN 2-7)

Synkronoidut lomittaiset parielementit tarkoittavat elementtejä, joissa parit ovat yhteydessä toisiinsa lomittain ja muodostavat yhtäläisen asennon tangolla. Edes yksi kehonosa tulee olla kontaktissa toisiinsa ja pari suorittaa peilikuvat. Katso yhtäaikaisuuden/synkronisoinnin kuvaus yllä

Synkronoidut samansuuntaiset elementit (Duo) SYN 1)

Tämä elementti tulee valita pisteytysjärjestelmän soolonumeroiden notkeus- taikka voimaliikkeiden osiosta. Molemmat parit suorittavat saman liikkeen tangolla joko samansuuntaisesti, vastakkaisiin suuntiin taikka peilikuvana.

Molempien parien suoritus tulee olla samassa kulmassa tankoon nähden. Parit voivat olla joko samassa tangossa taikka eri tangoissa. Katso synkronisoinnin/yhtäaikaisuuden määritelmä.

Parin heitto tankoon (Duo)

Molemmat parit aloittavat lattialta. Alamies heittää ylämiehen tangolle. Liikkeessä täytyy olla näkyvissä hetki, jossa ylämies on ilmassa ilman kontaktia lattiaan, tankoon taikka pariin ennen tangosta kiinni ottamista. Heiton tulee olla vauhdikas sekä heittävältä että heittävältä parilta – se ei saa olla parin avustama hyppy.

Siirtymät

Siirtymällä tarkoitetaan liikkeitä, joilla sidotaan yhteen eri elementit, lattiatyöskentely, invertit/nousut ja nostot. Suora siirtymä on sellainen, joka sisältää mahdollisimman vähän liikettä ja aikaa elementistä toiseen ja on sujuva ilman tarpeettomia liikkeitä.

Pystyasento

Pystyasento tarkoittaa asentoa, jossa lantio on olkapäitä alempana ja ylävartalo ei ole vaakasuorassa.

Muissa yksityiskohdissa ja tarkennuksissa, ota yhteyttä technical@polesports.org.

National / Regional Championships Pole Sport

Säännöt ja Sädökset



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF lokakuu 2021

This is an open working document and subject to change

National / Regional Championships Säännöt ja Säädökset

Määritelmät

Urheilijalla tarkoitetaan henkilöä joka, on kutsuttu osallistumaan kilpailuun.

Kategoria tarkoittaa ikää ja sukupuolta kussakin divisioonassa.

Kilpailulla tarkoitetaan kaikkia IPSF organisaation hyväksymiä kilpailuja.

Kilpailu väline viittaa tiettyyn kilpailuun, jossa urheilija kilpailee esim. Aerial Pole Sports, Pole Sports, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop ja Aerial Hoop Sports käytettäviin välineisiin.

Divisioonalla tarkoitetaan vaikeustasoa kilpailussa.

Dokumentilla tarkoitetaan tätä dokumenttia kokonaisuudessaan.

IPSF tarkoittaa kansainvälistä tankourheiluliittoa (International Pole Sports Federation).

Kilpailujärjestäjällä tarkoitetaan IPSF organisaation hyväksymän kilpailunjärjestäjää.

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

WPAC tarkoittaa World Pole and Aerial Championships, mukaan luettuna kaikki välineet.

WPSC tarkoittaa World Pole Sports Championships.

Jaottelu

1. DIVISIOONA

- Amateur
- Professional
- Elite

1.1 Amateur

Urheilijat, joilla on perustason kokemus voivat valita tekniseltä arvoltaan vain helppoja liikkeitä, sekä osallistua Amateur divisioonaan. Urheilija ei voi osallistua Amateur divisioonaan mikäli:

- Hän on kilpaillut aikaisemmin Professional- tai Elite divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Pole Sports kilpailussa ja/tai
- Sijoittunut kahdesti Top 3 Amateur divisioonassa IPSF:n Pole Sports kilpailuissa viime vuosina ja/tai
- On taikka on ollut ohjaaja/opettaja, valmentaja ilmaurheilussa/ilma-akrobatiassa/tanssissa/ ja/tai
- On esiintynyt maksua vastaan esityksistä taikka mainoksissa

1.2 Professional

Urheilijat, joilla on suuri määrä kokemusta ja jotka ovat kykeneviä valitsemaan tekniseltä arvoltaan korkeampia elementtejä voivat kilpailla Professional divisioonassa mikäli:

- Ovat keski- ja jatkotason oppilaita ja/tai
- Ovat taikka ovat olleet ohjaajia, opettajia, valmentajia ja/tai
- Urheilijat, jotka ovat kilpailleet aikaisemmin Professional divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Pole Sports kilpailussa ja /tai
- Urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kahdesti Top 3 Amateurs divisioonassa IPSF:n Pole Sports kilpailuissa minään vuonna ja/tai
- On esiintynyt maksua vastaan esityksistä taikka mainoksissa

On kiellettyä osallistua Professional divisioonaan mikäli:

- Urheilija on kilpaillut aikaisemmin Elite divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Pole Sports kilpailussa ja/tai
- Sijoittunut aikaisemmin kahdesti Top 3 Professional divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Pole Sports kilpailussa

***HUOM!** Professional-urheilija, joka on sijoittunut kolmen parhaan joukkoon, voi kilpailla toisen vuoden samassa divisioonassa.

1.3

Elite

Elite divisioona on huippu-urheilijoille, jotka pystyvät suorittamaan tekniseltä arvoltaan kaikkein vaikeimpia elementtejä, ja jotka haluavat kilpailla ja voittaa paikkansa maansa edustusjoukkueessa. Elite-urheilija on tyypillisesti:

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

Kaikki Open-kilpailut tarjoavat Elite divisioonan kaikki kategoriat. Professional ja Amateur kategoriat voivat olla Open-kilpailuissa kilpailevien urheilijoiden käytettävissä kilpailun järjestäjän harkinnan mukaan.

2. KATEGORIAT

Jokainen seuraavista Elite kategorioista on tarjottava kansallisen tason kisassa, jotta urheilijat voivat voittaa paikkansa maailmanmestaruuskisoihin.

- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| • Senior 18+ Women | • Junior Male |
| • Senior 18+ Men | • Novice Female* |
| • Senior 30+ Women | • Novice Male* |
| • Senior 30+ Men | • Pre-Novice* |
| • Master 40+ Women | • Novice Doubles |
| • Master 40+ Men | • Junior Doubles |
| • Master 50+ Women | • Youth Doubles ** |
| • Master 50+ Men | • Senior Doubles (Men/Men) *** |
| • Master 60+ Women | • Senior Doubles (Women/Men) *** |
| • Master 60+ Men | • Senior Doubles (Women/women) *** |
| • Junior Female | • Para Pole**** |

**Pre-Novice & Novice kategoriat: Urheilijat iältään 6-9-vuotta voivat kilpailla vain Amateur sarjassa. Urheilijat 10-14 vuoden iässä voivat kilpailla joko Amateur tai Elite sarjassa. 9-vuotias voi kilpailla kansallisessa kilpailussa Elite sarjassa, mikäli hän on täyttänyt 10 vuotta päivänä, jona maailmanmestaruuskilpailut toteutetaan.*

*** Youth duo on sekasarja 10-17-vuotiaille kilpailijoille; jos toinen kilpailija on Novice, kilpailevat he Novice Duo vaatimusten mukaan.*

****Senior Duo kilpailijat ovat 18+ WPSC aloituspäivänä.*

*****Ole hyvä ja katso Liite 3, Säännöt ja säädökset ja vaatimukset, jotka ovat käytössä Para Pole urheilijoilla.*

3. Ikä

Ikäraja kullekin kategorialle määritellään sen mukaan, minkä ikäinen kilpailija on sinä päivänä, kuin maailmanmestaruuskisat (WPSC) alkavat.

- Pre-Novice – Ikä 6-9v WPSC aloituspäivänä
- Novice - Ikä 10-14v WPSC aloituspäivänä
- Junior - Ikä 15-17v WPSC aloituspäivänä
- Senior 18+ - Ikä 18-29v WPSC aloituspäivänä
- Senior 30+ - Ikä 30-39v WPSC aloituspäivänä
- Master 40+ - Ikä 40-49v WPSC aloituspäivänä
- Master 50+ - Ikä 50-59v WPSC aloituspäivänä
- Master 60+ - Ikä 60+ WPSC aloituspäivänä
- Doubles – Novice, Junior ja Senior säännöt ja säädökset. Sekä ikäryhmät sovelletaan Elite urheilijoilla.

** Esimerkki: Junior kilpailija on 17 vuotta maansa mestaruuskilpailuissa, mutta 18 vuotta ensimmäisenä WPAC päivänä- tämän tulee kilpailla Senior kategoriassa molemmissa kilpailuissa (mikäli haluaa siis kilpailla mm-kilpailuissa). Halutessaan Junior Elite divisioonassa kilpaileva voi kilpailla yhden (1) vuoden Professional divisioonassa täytettyään 18 vuotta.*

****HUOM:** mikäli urheilija kilpailee väärässä ikä kategoriassa, on tämä diskattava.

4. URHEILIJOIDEN VALINTA

- 4.1. Kaikilla kansalliseen kilpailuun osallistuvilla urheilijoilla tulee olla joko kyseisen maan kansalaisuus taikka asumislupa, paitsi Open-kilpailuun osallistuvilla.
- 4.2. Aikarajoja on noudettava tiukasti. Mikäli urheilija toimittaa osallistumiskaavakkeensa myöhässä, heitä ei hyväksytä kilpailuun. Urheilijoille myönnetään vähennyksiä pisteissä, mikäli he toimittavat musiikin taikka arvostelukaavakkeet myöhässä.
- 4.3. Urheilijan osallistumiseen on pääsyaatimukset, esimerkiksi semifinaalit taikka alueelliset kilpailut. Kunkin kilpailun valintaprosessi on kilpailunjärjestäjän määriteltävissä.
- 4.4. Urheilijan täytyy kilpailla oikeassa ikäryhmässä.
- 4.5. Urheilijoiden järjestys kilpailussa päätetään arvonnalla. Arvonta nauhoitetaan järjestäjän toimesta. Mikäli urheilija kilpailee useassa kategoriassa (Senior doubles Women/Men ja Senior 18+ women), kilpailun järjestäjä pitää oikeuden sijoitella kilpailija.
- 4.6. Urheilija voi aloittaa suorituksensa uudestaan alusta vain seuraavissa poikkeustapauksissa:
 - Tekninen ongelma musiikin kanssa
 - Terveysten ja turvallisuuteen liittyvä ongelma, esim. tangon kaatuminen taikka siivousainetta lattialla. Tangon liukkaus ei ole hyväksyttävä peruste, sillä tämä on henkilökohtaista jokaiselle urheilijalle
 - Päätuomarin päätöksestä

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

- 4.7. Voittajiksi julistetaan korkeimman pistemäärän saavuttanut urheilija kussakin kilpailukategoriassa. Mikäli kahdella urheilijalla on sama tulos, urheilija, jolla on korkeampi pistemäärä teknisissä vähennyksissä, julistetaan voittajaksi. Jos kahdella kilpailijalla on edelleen sama pistetulos, kilpailija, jolla on suuremmat pisteet teknisissä bonuksissa julistetaan voittajaksi.
- 4.8. Tittelin kansallisen kilpailun voittajasta 20xx taikka Open-kilpailun voittajasta 20xx on ikuinen titteli, mikäli urheilijalle ei myönnetä rangaistuksia.
- 4.9. Urheilija, joka sijoittuu ensimmäiseksi Elite kategoriassa, on automaattisesti oikeutettu kilpailemaan mm-kilpailuissa. Toiseksi sijoittunut Elite kategorian kilpailija on oikeutettu kilpailemaan mm-kilpailuissa, mikäli ylittää vuotuisen IPSF:n määrittelemän pistemäärän. Minimi pistemäärä on 25 pistettä kaikissa muissa kategorioissa paitsi Senior Men, Senior Women ja kaikki Senior Doubles; näissä kategorioissa minimi pistemäärä on 30 pistettä. Kolmanneksi ja neljänneksi sijoittuneet kilpailijat ovat varasijalla mm-kilpailuun. IPSF varaa oikeuden ottaa käyttöön lisäpätevyyskriteerejä, jotka julkistetaan ennen WPSC IPSF voi muuttaa vähimmäispistevaatimuksia milloin tahansa harkintansa mukaan. Kilpailun järjestäjä ilmoittaa urheilijoille hyvissä ajoin, jos näin on.
- 4.10. Urheilijat maista, joissa ei ole omaa IPSF:n hyväksymää kansallista kisaa voivat osallistua Open-kilpailuun toisen maan kansallisen kilpailun yhteydessä ja voittaa näin paikkansa maailmanmestaruuskisoihin. Jokaisesta maasta kaksi korkeimman tuloksen saavuttanutta urheilijaa hyväksytään maailmanmestaruuskisoihin. Nämä julkistetaan kilpailukauden päätteeksi.

Ilmoittautumis prosessi

5. ILMOITTAUTUMINEN

Mikäli urheilija ei täytä seuraavia vaatimuksia, hänen osallistumistaan ei hyväksytä (tarkasta myös päätuomarin rangaistukset pisteytysjärjestelmästä).

5.1. Kaikkien urheilijoiden täytyy:

- Ladata ilmoittautumislomake kilpailunjärjestäjän nettisivulta, täyttää se, allekirjoittaa ja palauttaa kilpailunjärjestäjälle sähköpostitse ennen aikarajan täyttymistä. Mikäli lomaketta ei löydy nettisivulta, ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään ja pyydä ilmoittautumislomaketta. Sama pätee myös Open-kilpailuun osallistuviin urheilijoihin
- Maksaa osallistumismaksu, jota ei palauteta missään olosuhteissa. Osallistumismaksun suuruus ja maksutiedot löytyvät ilmoittautumislomakkeesta.
- Lähettää musiikki mp3 formaatissa IPSF:n ilmoittamalla tavalla määräaikaan mennessä (kts. päätuomarin rangaistukset).
- Lähettää pakollisten elementtien ja teknisten bonusten arvostelukaavakkeet määräpäivään mennessä kilpailunjärjestäjälle. (Tarkista päätuomarin rangaistukset pisteytysjärjestelmästä). Urheilija voi tehdä muutoksia pakollisten elementtien arvostelukaavakkeeseen semifinaalin jälkeen ennen finaalia. Uusi arvostelukaavake täytyy toimittaa tunti semifinaalin loppumisen jälkeen taikka kilpailunjärjestäjän antamaan aikarajaan mennessä.

** Huomio: Käsien kirjoitettuja arvostelukaavakkeita ei hyväksytä, ellei tapahtumanjärjestäjä anna siihen erikoislupaa. Käsien kirjoitettuja kaavakkeita hyväksytään, vain jos halutaan tehdä muutoksia semifinaalin ja finaalin välissä. Allekirjoitukset voivat olla kirjoitettu tietokoneella.*

- Antaa oikeaa informaatiota laillisesta sukupuolestaan. Syntymätodistus tulee esittää pyydettyä.
- Halutessaan urheilija voi tarkastuttaa kaavakkeensa päätuomarilla. Tarkastuksesta peritään maksu. Kaavakkeen tulee olla tarkistettavana kaksi (2) viikkoa ennen kaavakkeiden varsinaista palautuspäivämäärää. Ole hyvä, ja käytä IPSF:n virallisia yhteyshenkilöitä.

5.2. Ilmoittautumislomake täyttyy täyttää kunkin maan kielellä (tai sillä kielellä, kuin kilpailijajärjestäjä parhaaksi näkee). Open-kilpailuun ilmoittautumiset tulee tehdä englannin kielellä.

5.3. Urheilijoiden tulee olla terveitä ja hyväkuntoisia. Kilpailija ei saa olla tietoisesti raskaana ilmoittautuessaan kilpailuun. Tarvittaessa urheilijalta voidaan pyytää lääkärintodistus, kaikki informaatio on luottamuksellista. Mikäli, urheilija haluaa käyttää pito (grip)- hanskoja, hänen tarvitsee esittää lääkärintodistus hyperhidrosis diagnoosista tai vastaavasta, joka on allekirjoitettu kilpailuvuotena.

5.4. Urheilijan on ilmoitettava, mikäli hänet on aikaisemmin hylätty IPSF:n hyväksymästä kilpailusta.

5.5. Urheilija voi osallistua kansalliseen kilpailuun vain, mikäli hän on kyseisen maan kansalainen taikka hänellä on pysyvä asumislupa. Mikäli kyseessä on kaksoiskansalaisuus, urheilija voi edustaa vain yhtä maata maailmanmestaruuskisoissa. Mikäli urheilija haluaa vaihtaa edustusmaata, hänen täytyy jättää yksi kokonainen kilpailuvuosi väliin ennen vaihtoa. Duo kilpailijoiden tulee edustaa vain yhtä maata ja tarvittaessa todistaa kansalaisuus. On hyvä huomioda, että jos jompikumpi kilpailijoista on kilpaillut tietyn maan edustajana samana tai edellisenä vuonna, tulee molempien edustaa kyseistä maata. Kilpailijat voivat edustaa vain yhtä maata per kilpailu vuosi.

5.6. Alle 18-vuotiaat urheilijat voivat osallistua kilpailuun vain vanhempiensa taikka laillisen edustajansa suostumuksella. Pyydettyä on toimitettava virallinen dokumentti.

5.7. Hakemusta ei käsitellä, mikäli kaikkia yllä olevia kriteereitä ei täytetä annetun aikarajan puitteissa.

6. MUSIIKIN VALINTA

6.1. Urheilija voi vapaasti valita musiikkinsa; tämä voi olla yhdistelmä eri musiikkeja taikka artisteja.

6.2. Musiikin tulee olla instrumentaalimusiikkia, lyriikkoja millään kielellä taikka murteella tai uskonnollisia viittauksia ei sallita. Vokaaleja voidaan sallia ainoastaan, mikäli niitä käytetään instrumentaalina säestyksenä eikä sanoja lausuta.

6.3. Samaa musiikkia voidaan käyttää sekä finaalissa että semifinaalissa.

6.4. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle annetun aikarajan puitteissa, taikka rangaistuksia myönnetään. Mikäli musiikkia ei ole toimitettu viimeistään 48 tuntia ennen kilpailun alkua, urheilija diskataan kilpailusta.

6.5. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle mp3 (tai kilpailun järjestäjän määräämässä) formaatissa ja hyvänlaatuisena) annettuun aikarajaan mennessä ja se tulee nimetä selkeästi urheilijan nimellä ja kategorialla.

- 6.6. Musiikin kopio CD:llä taikka USB tikulla selkeästi nimettynä urheilijan nimellä ja kategorialla täytyy antaa rekisteröinnissä toimitsijoille. Mikäli tätä ei tehdä, tuloksena voi olla, ettei urheilija voi osallistua kilpailuun.

7. ARVOSTELUKAAVAKKEET

- 7.1. Urheilijan täytyy toimia seuraavien sääntöjen mukaisesti:
- Urheilijan tulee täyttää pakollisten elementtien ja teknisten bonusten arvostelukaavakkeet annettuun aikarajaan mennessä
 - Kaavakkeet on täytettävä mustalla kirjoituksella tietokoneella; käsin täytettyjä kaavakkeita hyväksytään vain kilpailunjärjestäjän erikoisluvalla
 - Urheilijan tulee allekirjoittaa kaavakkeet; valmentaja voi myös allekirjoittaa kaavakkeet
 - Rangaistus -1 annetaan jokaisesta päivästä, jona arvostelukaavakkeet ovat myöhässä, maksimissaan -5 pisteeseen asti. Tämän jälkeen urheilija diskataan kilpailusta
 - Kaavakkeet tulee täyttää mustalla konekirjoituksella Microsoft Word dokumentti formaatissa, kaikista muista versioista taikka muista formaateista tulee pistevähennys. Allekirjoitukset voivat olla koneella kirjoitettuja
 - Kaavakkeet tulee lähettää kilpailunjärjestäjälle annettuun aikarajaan mennessä.

Rekisteröintiprosessi

8. URHEILIJAN REKISTERÖINTI

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

- 8.1. Kaikkien urheilijoiden on saavuttava paikalle rekisteröintiin määrättyä aikana, ellei kilpailunjärjestäjältä saada kirjallista poikkeuslupaa.
- 8.2. Mikäli kyseisessä maassa käytetään sekä passia että henkilökorttia henkilön viralliseen tunnistamiseen, molemmat on tuotava rekisteröintiin.
- 8.3. Kaikkien urheilijoiden, myös Duo- kilpailijoiden täytyy todistaa kansallisuutensa taikka pysyvä asumislupansa (tai työviisumi) maassa, jossa he kilpailevat (taikka maassa, jota he edustavat Open-kilpailun ollessa kyseessä). Todiste täytyy olla kussakin maassa hyväksyttävä dokumentti, esimerkiksi green card, passi, ID kortti, asumislupa paperit.
- 8.4. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa ja hyväksyä seuraava rekisteröityessään:
- Olen lukenut ja hyväksynyt kilpailun säännöt ja säädökset
 - Olen lukenut ja hyväksynyt IPSF:n eettisen koodin ja sitoudun käyttäytymään sen mukaisesti
 - Kaikki urheilijan kulut ovat urheilijan omalla vastuulla, eivät kilpailunjärjestäjän vastuulla
 - Antaa kaikki oikeudet kuviin ja videoihin kilpailun aikana ja niitä voidaan käyttää tankourheilun mainostamiseen maailmanlaajuisesti sekä IPSF:n että paikallisen kilpailunjärjestäjän toimesta. Urheilijoille ei makseta korvausta kilpailun aikana otetuista kuvista taikka videoista
 - Tulla haastatelluksi, videokuvatuksi taikka valokuvatuksi kilpailunjärjestäjän salliman median toimesta
 - Ottaa osaa anti-doping testiin WADA koodin mukaisesti
 - Ottaa osaa kansalliseen taikka Open-kilpailuun omalla vastuullaan. Mikä tahansa tapahtuva onnettomuus taikka vamma on urheilijan vastuulla, ei kilpailunjärjestäjän taikka IPSF:n vastuulla
 - Kunnioittaa ja seurata asetettuja harjoitus- ja kilpailuaikoja
 - Sitoudun käyttämään stadion/klubin/maantieteellisen alueen veryttelyasua koko aikana paitsi suorituksen aikana
 - Olla paikalla mitaliseremoniassa, vain poikkeuksena vain lääketieteellinen hätätilanne
- 8.5. Urheilijoille, joiden on todettu aiheuttavan häiriötä kilpailussa, saattaa olla seuraamuksia tai ne voidaan hylätä IPSF:n sääntöjen ja määräysten mukaisesti.

- 8.6. Urheilijat, jotka eivät saavu rekisteröintiin, saavat päätuomarilta vähennyksen -1.
8.7. Huomioithan, että kaikki IPSF kilpailualueet ovat savuttomia.

Kilpaileminen

Nämä säännöt pätevät kaikkiin IPSF:n kilpailuihin.

9. SUORITUSAIKA

Urheilijan tulee noudattaa seuraavia sääntöjä:

- 9.1. Senior/Doubles/Master/Junior kategorioiden suoritukset tulee kestää vähintään kolme minuuttia viisikymmentä sekuntia (3.50) ja maksimissaan neljä (4) minuuttia.
9.2. Pre-Novice/Novice/Doubles Novice ja Doubles Youth- kategorian suorituksen tulee kestää vähintään kolme minuuttia kaksikymmentä sekuntia (3.20) ja maksimissaan kolme minuuttia kolmekymmentä sekuntia (3.30).
9.3. Aikaa aletaan laskea ensimmäisestä kuuluvasta nuotista.
9.4. Musiikin loppuminen lasketaan viimeisestä kuuluvasta nuotista. Viimeisen nuotin ei tulisi ylittää sallittua musiikin aikarajaa kussakin kategoriassa.
9.5. Mikäli suoritus on liian lyhyt tai liian pitkä, voidaan myöntää vähennyksiä -3/-5 riippuen vakavuudesta.

10. ESIINTYMISASU

Esiintymisasun tulee olla sovelias urheilukilpailua varten. Lantio ja takapuoli tulee olla täysin peitossa kaikilla urheilijoilla ja rintojen alue naisurheilijoilla. Urheilijoille myönnetään rangaistuksia pisteitä vähentämällä seuraavista rikkeistä:

- 10.1. Asun tulee olla luonteeltaan urheilullinen.
10.2. Asun tulee olla vartalon myötäinen, jotta tuomarit voivat nähdä vartalon linjaukset esteettä.
10.3. Kaksiosainen asu, taikka leikattu kokonainen asu on sallittu kaikille urheilijoille; Pelkkä alaosa on sallittu vain miesurheilijoille.
10.4. Yläosan täytyy peittää kokonaan rintojen alue naisilla eikä näyttää tarpeettoman suurta kaula- aukkoa. Toppi, jonka olkaimet ovat vähintään 10 millimetriä leveät. Kaula- aukko voi olla maksimissaan 80 millimetriä solisluun alaosan alapuolella, Halter neck- tyylliset yläosat ovat sallittu. Huomaa, että nauhatoppeja (samanlaisia kuin korsettityylejä) ei sallita.
10.5. Miehillä tulee olla liivi, toppi, leikattu kokoasu taikka olla paljasrintainen ilman yläosaa.
10.6. Alaosan leikkaus ei tule olla edestä lyhyempi kuin lantion taive/nivunen. Alaosan tulee peittää täysin takapuolen alue, ei osioita, jossa ei ole kangasta.
10.7. Shortsien tulisi olla urheilushortsien luonteiset ja soveltua kilpaurheiluun. Shortsien tulee peittää täysin koko lantion ja takapuolen alue.

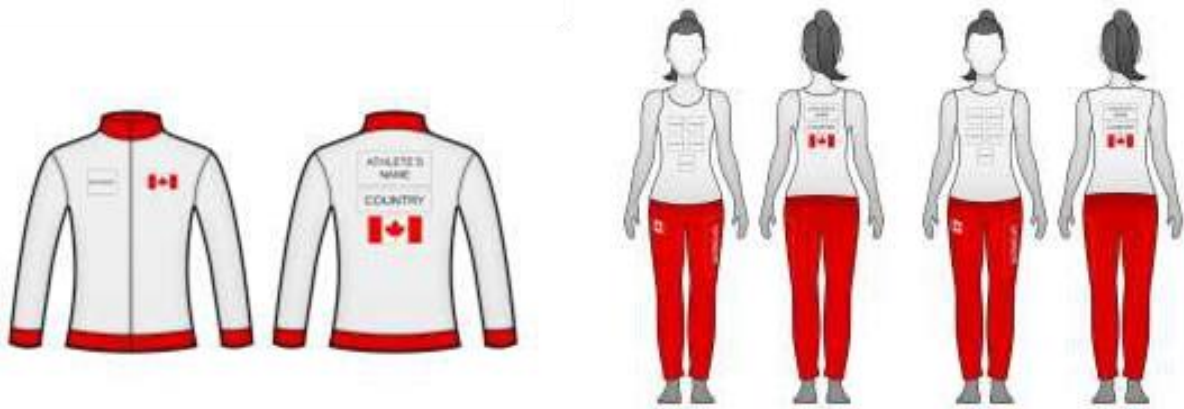


Miesten alasosa

Naisten alaosa

- 10.7. Pitkät shortsit ja leggingsit ovat sallittuja, mikäli ne ovat vartalonmyötäiset eivätkä sisällä lisäpitoa (grip-asut).
10.8. Hame on sallittu naisurheilijoille, mikäli se ei ole pidempi kuin 3 cm lantion alapuolella eikä näin häiritse urheilijaa jaloilla tangosta kiinni otettaessa. Hameen tulee olla lantionmyötäinen. Baletti tutut ja muut sen kaltaiset tyllihameet eivät ole sallittuja.
10.9. Kaikki vaatteet, jotka tarjoavat lisäpitoa (grip) ovat kiellettyjä, mikäli ei toimiteta erillistä lääkärintodistusta.
10.10. Kaikki koristelu tulee olla kiinnitettynä asuun eikä ylimääräiset tarvikkeet/rekvisiitta taikka koristeet ole sallittuja. Mikä tahansa koriste, joka voi aiheuttaa turvallisuusvaaran taikka häiritsee suoritusta, on kielletty. Tähän sisältyvät lävistykset, irrallaan olevat hiuskoristeet, korvakorut, rannekorut, kaulakorut, tai mitkä tahansa muut korut. Kaulassa taikka ranteissa ei ole sallittua pitää koristeita. Pukuun kiinnitetyt kankaanpalat eivät saa olla alle 3 cm lantion alueen alapuolelle.
10.11. Urheiluteipin käyttö on kielletty paitsi ihonväreisellä teipillä. Minkä tahansa tuen (esim. Polvituki) käyttämiseen tarvitaan ennalta lupa ja lääkärintodistus.

- 10.12. Kengät: Urheilija voi esiintyä joko paljain jaloin taikka käyttää ihonvärisiä voimistelussa/tanssissa käytettäviä päkiänsuojia. Korkokengät, balettitossut taikka muut tossut eivät ole sallittuja.
- 10.13. Esiintymisasun ei tulisi sisältää:
- Alusvaatteita
 - Vaatteita ja asusteita, jotka antavat käsityksen, että alusvaatteet ovat kielletty
 - Nuden ja ihonväriset esiintymisvaatteet eivät voi olla saman väriset kuin urheilijan oma ihonsävy
 - Alastomuus on kiellettyä (tämä koskee myös ihon väristä mesh-kangasta)
 - Pitsi ja mesh kankaat ovat sallittuja, mikäli eivät luo kuvaa alastomuudesta tai alusvaatteista.
 - Uimapukuja/bikineitä
 - Läpinäkyviä asusteita, jotka eivät peitä rintojen, lantion taikka takapuolen aluetta
 - Nahkaa, latexia, PVC:tä, taikka kumia
 - Minkäänlaisia koruja taikka lävistyksiä; vain pienet nappikorvakorut ovat sallittuja
 - Mitään, joka häiritsee suoritusta taikka voidaan tulkita terveydelle ja turvallisuudelle haitalliseksi
 - Kasvomaali koko kasvoissa
 - Vartalomaalia tai öljyä missään kehonosassa (meikki ja muu ehostus kasvoilla on sallittu)
 - Apuvälineitä tai rekvisiittaa kuten hattuja, keppejä tai mitään mikä ei ole kiinteänä osana esiintymisasua
 - Huppua, vaikka se olisi kiinnitettyä esiintymisasuun
- 10.14. Lisävaatimuksia:
- Esiintymisasussa voi olla paljetteja ja timantteja; tupsut ja muut koristeet tulisi pitää minimissään, korkeintaan 3 cm pitkinä.
 - Koristelu lasten sarjoissa (Pre-Novice, Novice ja Junior) tulisi olla ikään ja asuun sopivia.
- 10.15. On kiellettyä esiintyä minkään muun tyyllisessä asussa kuin urheiluhenkisessä asussa eikä mitään esiintymisasun osaa voi riisua tarkoituksella esityksen aikana. Säännön rikkominen voi johtaa diskaukseen. Esiintymisasussa ei voi olla sponsoreiden logoja taikka tekstiä/kirjaimia.
- 10.16. Kaikilla urheilijoilla ja heidän valmentajillaan tulee olla IPSF:n hyväksymä verkka-asu seuraavien määritelmien mukaan:
- Verkka-asut tulee olla urheilulliset ja koostua yhteenkuuluvista housuista (legginssit eivät ole sallittuja), t-paidasta/topista ja verryttelytakista. Hupparit eivät ole sallittuja
 - Kuumalla ilmalla on hyväksyttävää pukeutua t-paitaan/toppiin verryttelytakin sijaan, pois luettuna mitaliseremonia, jossa ollaan koko asussa
 - Maailmanmestaruuskilpailuissa (WPSC käytettävistä verkka-asuista löydät tietoa liittestä 2. Säännöt ja säädökset
 - Verkka-asun kanssa tulee pitää lenkkareita, muut kengät ei ole sallittu. Paljaat jalat on sallittu
 - Samaa tiimiä edustavien jäsenten on käytettävä samaa verkka-asua. Jos urheilija ei edustaisi tiettyä koulua/klubia/studiota/aluetta, urheilija voi ostaa liiton verkka-asun (tämä ei ole sama kuin National tracksuit)
 - Studion/joukkueen logo voi olla verkka-asussa edessä tai takana. Logojen tulee olla maksimissaan 10x10cm.
 - Yhden sponsorin logo voi olla verryttelytakissa ja korkeintaan viisi (5) sponsorilogoa t-paidassa/topissa. Logojen tulee olla maksimissaan 10x10cm ja niiden tulee olla pienempiä kuin studion/joukkueen logo.
 - Kun verryttelypuvun tuotemerkki on näkyvässä, pätevät samat säännöt kuin sponsorin logoissa - eli logojen koko ei saa olla suurempi kuin 10x10cm ja sen tulee olla pienempi kuin joukkueen/klubin/koulun/studion/alueen logo. Lisäksi, kun tuotemerkin logo on näkyvässä, verryttelypuku voi sisältää vain neljä (4) sponsorin logoa t-paidassa. Brändin logo voi olla yhden (1) takissa sallitun sponsorin logon lisäksi
 - Sponsorin logot eivät saa olla näkyvästi studion/joukkueen logon yläpuolella
 - Urheilijan nimi on sallittu verryttelyasussa, t-paidassa/takissa; kirjaimien korkeus ei saa olla yli 10 cm
 - Muut logot, kuviot ja kirjoitukset ovat kiellettyjä
 - Open-kilpailijat pukeutuvat oman maan maajoukkue verkka-asuun. Kaikilla maan Open-kilpailijoilla tulee olla samanlainen verkka-asu. Ole hyvä ja ota yhteyttä IPSF:n, mikäli tästä seuraa kysymyksiä
 - Vain kilpailijoilla ja IPSF:N hyväksymillä valmentajilla on oikeus pukeutua viralliseen verkka-asuun
 - Laukut ja kassit eivät ole sallittuja mukana tulosten odotuspaikassa eikä mitaliseremoniassa



11. HIUKSET JA MEIKKI

* HUOM! Seuraavien sääntöjen rikkominen voi johtaa vähennyksiin pisteissä.

- 11.1. Hiusten tulisi olla kiinni ja poissa kasvoilta, jättäen niskan ja kasvot esille, vartalon linjojen ja ilmeiden näkemiseksi. Hiusten ei tulisi aiheuttaa häiriötä eikä hiuksia tule pyyhkiä pois kasvoilta taikka niskasta suorituksen aikana.
- 11.2. Meikki lastensarjoissa tulisi olla kevyt korostaen vain kasvojen luonnollisia piirteitä. Poikkeuksena orientaali-teemainen esitys.
- 11.3. Aikuisilla meikki tulisi olla teeman mukainen. Meikki voi sisältää irtoripsiä, ehostusta ja timantteja. Kasvomaali on sallittu, mutta ei yli puolet kasvoista maalattuina. On myös kiellettyä pitää naamaria, koko kasvojen kattavaa kasvomaalausta tai minkäänlaista bodypaintingia.
- 11.4. Peruukit ovat kielletty.

12. GRIP-TUOTTEET

- 12.1. Mitä tahansa grip- tuotteita voidaan käyttää, paitsi tuotteita, jotka ovat listattuna IPSF:n kiellettyjen Grip- tuotteiden listalla. Huomioi, että Grip-tuotteiden laittaminen tankoon on kiellettyä. Niitä voidaan käyttää vain urheilijan vartalolla. Tarkista IPSF:n nettisivulta täysi aktualisoitu lista.
- 12.2. Grip- hanskoja voidaan käyttää ainoastaan lääkärintodistuksella. (katso osio 10. esiintymisasu).

13. LAVA

- 13.1 Lavan koko on minimissään kolme (3) metriä tankojen etupuolella, sivuilla ja takana. Tankojen väli on 2.90m-3.10m.

14. TANGOT

- 14.1. Kilpailutangot ovat halkaisijaltaan 45-mm paksuisia, yksiosaisia messinkitankoja, käyttökorkeus 4 m.
- 14.2. Pyörivät tanko on oikealla puolella ja staattinen vasemmalla puolella yleisöstä katsottuna. Kaikkien urheilijoiden on käytettävä samaa asetelmaa.
- 14.3. Tankojen puhdistus:
 - Tanko puhdistetaan 1-2 tangonpuhdistajan toimesta jokaisen kilpailijan suorituksen jälkeen; ensin rasvan poistavalla tuotteella ja sen jälkeen kuivalla pyyhkeellä
 - Urheilijan sallitaan tarkistaa tangon puhtaus ennen omaa suoritusta ja vaatia uutta puhdistusta
 - Urheilija voi halutessaan puhdistaa tangon itse käyttäen kilpailunjärjestäjän antamia puhdistustuotteita ja välineitä
 - Urheilija ei voi puhdistaa tankoa omilla puhdistusaineillaan, vain poikkeuksena vakava allergia siivoustuotteilla, josta tulee esittää lääkärintodistus

15. VIDEOINTI

- 15.1. Kaikki urheilijat varmistavat, että ottamalla osaa Kansalliseen taikka Open-kilpailuun he luovuttavat kaikki videoihin ja valokuviiin liittyvät oikeudet eivätkä saa korvausta mistään tapahtuman aikana otetuista videoista taikka valokuvista. Urheilijoiden tulee sallia kuvien käyttö mainostuksessa, opetusmateriaalissa, taikka muussa tarkoituksessa IPSF:n taikka IPSF:n alaisen kansallisen lajiliiton toimesta.
- 15.2. Kaikki urheilijat sitoutuvat haastatteluihin, videointiin taikka valokuvaukseen IPSF:n salliman median toimesta.
- 15.3. Kaikki urheilijat sallivat valokuvauksen/videoinnin ennen kilpailua, kilpailun aikana taikka sen jälkeen kaikissa tapahtumissa, jotka liittyvät kilpailuun (esim. workshopit, haastattelut, esitykset jne.)
- 15.4. Videointi taikka valokuvaus pukuhuoneissa ei ole sallittua ilman tapahtumanjärjestäjän erikoislupaa.
- 15.5. Kaikki valokuva- ja videomateriaali on tapahtumanjärjestäjän omaisuutta.

Tuomarointi

16. TUOMARIT JA TUOMAROINTISYSTEEMI

- 16.1. Kun tuomarointi on suoritettu loppuun ja välitön valitusmenettely on suoritettu ja analysoitu, tuloksia ei enää muuteta.
**Katso: Valitusmenettely.*
- 16.2. Semifinaalin ja finaalin pisteitä ei lasketa yhteen.
- 16.3. Tuomareiden tulee olla erillään urheilijoista ja yleisöstä koko kilpailun aikana.
- 16.4. Tuomarit ja urheilijat diskataan, mikäli heidän nähdään puhuvan toisilleen mistä tahansa aiheesta kilpailun aikana.
- 16.5. Tuomarit eivät voi kilpailla samana vuonna, kun ovat kilpailemassa, kuin myös tuomarit eivät voi toimia IPSF:n valmentajina samana vuonna kuin tuomaroivat mitään kilpailuja. Kilpailunjärjestäjät/liiton jäsenet eivät voi kilpailla, tuomaroida tai toimia IPSF:n valmentajina kilpailunjärjestämis vuonna (ellei lieventäviä olosuhteita osoiteta IPSF:lle kirjallisesti).

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

Yllä oleva kaavio antaa yleiskatsauksen siitä, mikä on sallittua (vihreä), mikä on kiellettyä (musta) ja mistä tulee erikseen keskustella IPSF:n virallisen tahon kanssa (punainen).

- 16.6 Liiton puheenjohtaja voi kilpailla, MIKÄLI tästä on ilmoitettu IPSF:lle (ja tämä hyväksytty) vähintään kolme (3) kuukautta ennen kilpailun ajankohtaa ja alla olevat kriteerit täyttyvät:
 - Liiton puheenjohtaja ei saa olla vuorovaikutuksessa tuomareiden tai urheilijoiden
 - Liiton puheenjohtaja ei saa olla tekemisissä urheilijoiden kaavakkeiden/musiikin/asujen kanssa eikä hänellä saa olla tähän liittyviä luottamuksellisia tietoja
 - Liiton puheenjohtaja ei saa kuuluttaa / visuaalisesti edustaa liittoa kilpailussa
 - Liiton puheenjohtajan on kilpailtava ensimmäisten joukossa, voidakseen auttaa lopun aikaa kilpailussa
 - Liiton puheenjohtajan on osoitettava muut kilpailunjärjestelyyn osallistujat, jotka vastaavat yhteistyöstä ja kommunikoinnista tuomareiden ja urheilijoiden kanssa
 - Liiton puheenjohtajan on todistettava, että kilpailun varsinainen järjestäjä on täysin vastuussa kaikesta kilpailuun liittyvästä

Jos näitä sääntöjä rikotaan, liiton puheenjohtajaa uhkaa rangaistus ja mahdollinen toimintakielto.

17. RANGAISTUKSET

Urheilijaa voidaan rangaista kilpailun aikana päätuomarin toimesta seuraavista rikkeistä:

**Katso myös: Päätuomarin rangaistukset*

- 17.1. Sääntöjen, säännösten ja eettisen koodin rikkominen. Rangaistuksen suuruus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 17.2. Väärän taikka puutteellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa. Rangaistuksen suuruus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 17.3. Epäurheilullinen ja epäsosiaalinen käytös.
- 17.4. Epäonnistuminen suorituksen vaaditun minimiajan täyttämässä, taikka sallitun maksimiajan ylittäminen.
- 17.5. Kiinnitys/tukipalkkien koskeminen esityksen aikana. Tämä koskee myös taustakangasta.
- 17.6. Suora kontakti lavalta yleisöön suorituksen aikana (kuten puhuminen jne.)
- 17.7. Epäsopiva koreografia, esiintymisasu, kampausta, meikki (katso säännöt yllä). Rangaistuksen suuruus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 17.8. Korujen ja välineiden/rekvisiittien käyttö (määritelty yllä).
- 17.9. Verkka-asu ei ole määräysten mukainen tai on sopimaton (eriteltynä yllä).
- 17.10. Saapuu myöhässä tai ei ollenkaan rekisteröintiin ja kenraaliharjoituksiin, ilman etukäteen sovittua lupaa.
- 17.11. Saapuu myöhässä backstagelle ennen kilpailua.
- 17.12. Saapuu myöhässä lavalla kuuluttaessa.
- 17.13. Kilpailija jää kiinni ohjeiden saamisesta lavan ulkopuolelta (koskee myös ohjeistusta yleisöstä).
- 17.14. Urheilijat/heidän valmentajansa/edustajansa kääntyvät tuomareiden puoleen tai lähestyvät tuomareita heidän pöydässään tai tuomareiden huoneessa, kilpailun aikana.
- 17.15. Päätuomarilla on oikeus antaa rangaistuksia koko kilpailun aikana tai sen jälkeen, jos näkevät tämän aiheelliseksi. Jos päätuomarin rangaistukset muuttavat kilpailujen sijoittumisjärjestystä mitalit jaetaan uudelleen, jos tarpeellista

18. TULOKSET

- 18.1. Kaikki tulokset kerätään tietokoneelle.
- 18.2. Kaikki tulokset kootaan ja julkaistaan kansallisen kilpailun sääntöjen mukaisesti.
- 18.3. Semifinaalin pisteet ilmoitetaan urheilijoille, kun tulokset julkaistaan.
- 18.4. Kilpailijan tulee odottaa tuloksiaan siihen varatulla alueella. Ainoastaan IPSF:n rekisteröityneet valmentajat saavat olla kilpailijan seurassa pisteiden julkaisemisen aikana. Kilpailijan ja valmentajan on pukeuduttava asianmukaiseen verkkapukuun.
- 18.5. Kilpailija ja valmentajat eivät saa tuoda mukanaan reppuja/kasseja tulosten odotusalueelle tai lavalle. Näille on varattu erikseen omat säilytyspaikat.
- 18.6. Kaikki tulokset julkaistaan kilpailunjärjestäjän nettisivulla 24 tunnin sisällä mitaliseremonian päättymisestä.
- 18.7. Kaikki urheilijat, jotka ovat oikeutettuja maailmanmestaruuskisojen kisapaikkaan, listataan IPSF organisaation nettisivulla 24 tunnin sisällä.

19. PALKINNOT

- 19.1. Kansallisissa kisoissa, jokainen urheilija kilpailee kansallisen mestarin tittelistä 20xx. Open-kilpailussa, jokainen urheilija kilpailee Open-kilpailun mestarin tittelistä 20xx.
- 19.2. Mitaliseremoniaan voi osallistua vain urheilullisissa kengissä taikka avojaloin.
- 19.3. Jokaisen kategorian ja divisioonan voittajalle myönnetään kultamitali.
- 19.4. Toiseksi ja kolmanneksi tulleet urheilijat saavat hopea- taikka pronssimitalin.
- 19.5. Kaikille muille urheilijoille annetaan sertifikaatti kilpailuun osallistumisesta.
- 19.6. Rahapalkinnot taikka muut lahjat eivät ole sallittuja kuin kannatus- tai, sponsorointi tarkoituksessa. Kaikki tarjotut sponsorisopimukset julkaistaan ennen kilpailua kilpailunjärjestäjän toimesta.

20. VALMENTAJAT

- 20.1. IPSF:n sertifioitujen valmentajien tulee olla suorittanut Code of Points- kurssi ja kuin myös Anatomian kurssi (mikä sisältää lämmittelyn, jäähdyttelyn ja tähän liittyvän kurssikokeen- tämä voi olla yliopistokurssi tai IPSF:n Anatomia, fysiologia ja biomekaniikka- kurssi). Valmentaja- kurssi on myös suositeltavaa suorittaa. Valmentajan tulee suorittaa nämä ja maksaa vuotuinen rekisteröinti maksu.
- 20.2. Kaikkien valmentajien, jotka allekirjoittavat kaavakkeet, tulee olla IPSF:n sertifioituja valmentajia. Vain IPSF:n hyväksymät valmentajat voivat allekirjoittaa kaavakkeet ja ovat oikeutettuja toimimaan virallisina valmentajina.

- 20.3. Valmentajien tulee suorittaa sertifikaatti minimissään kaksi (2) viikkoa ennen kilpailuja, jossa edustavat kilpailijaa. Valmentajien on toimitettava tämä todistus kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua (toisin sanoen, jos valmentaja suorittaa kurssin, joka edellyttää koetta, tämän kurssin aikatauluja on noudatettava; kaikilla IPSF-kursseilla, joissa suoritetaan videokokeita, on varattava kaksi viikkoa arvosteluun.
- 20.4. Valmentajan tulee pukeutua samaan verkka-asuun kuin kilpailija ja hänen edustamansa studio/koulu/joukkue (oman maan mestaruuskilpailut) tai kansainvälisissä kilpailuissa oman maan maajoukkueasuun.
- 20.5. Vain IPSF:n sertifioitu valmentaja voi olla kilpailijan kanssa pisteenlaskuun varatulla alueella ja molempien tulee olla pukeutunut verkka-asuun ja lenkkareihin/paljaat varpaat.
- 20.6. Nuorten sarjojen kilpailijat (kaikki alle 18 v.) voivat ottaa valmentajan mukaansa pisteenlaskuun varatulle paikalle, vaikka tämä ei olisi heidän valmentaja.
- 20.7. Valmentajat voivat saada sanktioita, jos he Sääntöjä ja säädöksiä.

21. DISKAAMINEN

Urheilijan suoritus voidaan hylätä, ennen kilpailua, sen aikana, taikka sen jälkeen. IPSF organisaatiolla on oikeus poistaa saavutettu titteli urheilijalta mikäli:

- 21.1. Sääntöjen, säädösten ja eettisen koodin rikkominen. Diskaus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 21.2. Väärän taikka puutteellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa. Diskaus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 21.3. Epäurheilullinen käytös kilpailun, järjestäjän, taikka IPSF organisaation mustamaalaaminen.
- 21.4. Urheilijan, järjestäjän, tuomarin tai katsojan hengen uhkaaminen.
- 21.5. Ei saavu lavalle.
- 21.6. Urheilija käyttää kiellettyjä Grip -tuotteita.
- 21.7. Epäsopiva koreografia, esiintymisasu, kampa, meikki. Diskaus riippuu rikkomuksen vakavuudesta.
- 21.8. Vaatteiden tahallinen riisuminen suorituksen aikana.
- 21.9. Kiinnitysten/tukipalkkien tahallinen koskeminen suorituksen aikana.
- 21.10. Muiden henkilöiden oleminen lavalla suorituksen aikana ilman asianmukaista lupaa.
- 21.11. Tuomareihin kontaktissa oleminen joko suoranaisesti taikka toisen henkilön välityksellä.
- 21.12. Vulgaarin kielen- taikka eleiden käyttö ketä tahansa IPSF:n organisaatiota edustavaa henkilöä kohtaan.
- 21.13. Positiivinen tulos doping testissä (katso doping säädökset).
- 21.14. Kieltäytyminen doping- testistä sitä vaadittaessa.
- 21.15. Urheilija voi saada kilpailukiellon, mikäli rikkoo sääntöjä vakavasti.

Lääkeaine- ja Doping säädökset

22. DOPING RANGAISTUKSET

Kaikkien Elite urheilijoiden ja IPSF:n hyväksymien valmentajien on suoritettava WADA:n antidoping-sertifikaatti. On erittäin suositeltavaa, että myös Amateur ja Professional urheilijat suorittavat tämän koulutuksen. Alle 18-vuotiaiden urheilijoiden tulee olla vanhempi tai laillinen huoltaja suorittamassa tämä koulutusta. Positiivisen testituloksen, taikka testistä kieltäytyvälle urheilijalle myönnetään seuraava rangaistus:

- 22.1. Positiivisen testituloksen antava urheilija suljetaan automaattisesti ulos kilpailusta, eikä varaurheilijaa hyväksytä hänen paikalleen.
- 22.2. Joukkueen, jossa on positiivisen doping tuloksen antanut urheilija, pisteitä ei oteta huomioon.
- 22.3. Positiivisen Doping tuloksen antanut urheilija suljetaan kaikista IPSF organisaation hyväksymistä kilpailuista WADA koodissa määritellyksi ajaksi.
- 22.4. Urheilija, joka antaa positiivisen tuloksen anabolisten steroidien käytöstä suljetaan kaikista IPSF organisaation hyväksymistä kilpailuista neljän vuoden ajaksi. Urheilijalle ei myönnetä titteliä eikä mitalia.
- 22.5. Kaikissa positiivisissa testituloksissa IPSF seuraa WADA:n sääntöjä ja rangaistuksia.
- 22.6. Positiivisen testituloksen antaneelta urheilijalta voidaan ottaa pois aikaisemmat voitettut tittelit.

23. SUKUPUOLENVAIHDOSLEIKKAUS URHEILUSSA

IPSF on ottanut käyttöönsä IOC:n (kansainvälinen olympia komitea) lääketieteellisen komitean säädökset ja suositukset (IOC Medical Commission - Sex Reassignment in Sport), katso täältä uusimmat säädökset. On selvää, että tapauskohtainen arviointi suoritetaan luottamuksellisesti. Mikäli kilpailevan urheilijan sukupuoli kyseenalaistetaan, asianomaisen urheilujärjestön lääketieteellisellä edustajalla (tai vastaavalla) on oltava valtuudet ryhtyä kaikkiin tarvittaviin toimenpiteisiin urheilijan sukupuolen määrittämiseksi.

Oikeudet ja velvollisuudet

24. URHEILIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

- 24.1. Urheilijan täytyy lukea säännöt ja säädökset kaikkine päivityksineen.
- 24.2. Urheilijoiden tulee käyttäytyä IPSF:n sääntöjen, säännösten ja eettisen koodin mukaan.
- 24.3. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa käyttäytyvänsä IPSF:n eettisen koodin mukaan.
- 24.4. Alle 18-vuotiailla urheilijoilla tulee olla laillinen edustaja/huoltaja/IPSF:n serifioitu valmentaja, jolla on oikeus allekirjoittaa heidän puolestaan.
- 24.5. Urheilijoilla tulee olla mukanaan henkilöllisyystodistus kilpailun aikana.
- 24.6. Kaikki urheilijat ovat vastuussa terveydestään ja terveydentilastaan ollakseen kykeneväisiä kilpailemaan. Onnettomuuksien välttämiseksi, urheilijan tulisi suorittaa vain elementtejä, joiden suorittamisesta he ovat täysin varmoja.
- 24.7. Kaikki urheilijat osallistuvat kansalliseen taikka Open-kilpailuun omalla vastuullaan ja ymmärtävät, että mahdollisesti tapahtuvat onnettomuudet ja vammautumiset ovat heidän vastuullaan.
- 24.8. Kaikkien urheilijoiden tulee ottaa osaa avausseremoniaan ja semifinaalien (mikäli järjestetään) tulosseremoniaan, mikäli ei ole todistettua lääketieteellistä hätätapausta, joka estäisi osallistumisen, taikka mikäli he ovat 2 ensimmäisen urheilijan joukossa, jotka kilpailevat seuraavana. Kaikkien finalistien tulee olla läsnä mitaliseremoniassa, mikäli ei ole todistettua lääketieteellistä hätätapausta.
- 24.9. Alkoholin ja kiellettyjen aineiden käyttö kilpailua ennen ja sen aikana on ankarasti kielletty.
- 24.10. Kaikkein urheilijoiden tulee suostua WADA:n säädösten mukaiseen antidoping testiin. Katso kiellettyjen aineiden lista nettisivulta: <https://www.wada-ama.org>. Mikäli urheilija epäonnistuu pyydetyn näytteen antamisessa, tämä voi johtaa kilpailusta diskaukseen taikka voitettun tittelin menettämiseen, sekä kilpailukielttoon IPSF organisaation hyväksymissä kilpailuissa.
- 24.11. Kaikki kilpailijalle aiheutuneet kulut ovat urheilijan itsensä vastuulla eivätkä kilpailunjärjestäjän vastuulla. Urheilija takaa tämän allekirjoittamalla rekisteröintilomakkeet.
- 24.12. Urheilijat, jotka osallistuvat kansainväliseen Open-kilpailuun ovat vastuussa tarvittavan viisumin hankkimisesta kilpailumaahan. Mikäli urheilija tarvitsee apua, hänen tulisi olla yhteydessä kilpailunjärjestäjään.
- 24.13. Kaikilla urheilijoilla on oikeus saada kaikki julkinen informaatio kilpailusta yleensä ja sen pisteytysjärjestelmästä. Tämä löytyy IPSF nettisivuilta: www.polesports.org.
- 24.14. Semifinaalin ja finaalin aikana:
 - Kaikkien urheilijoiden tulee kilpailla sukupuoltaan vastaavassa kategoriassa, poikkeuksena sekakategoriat (Mixed)
 - Kilpailijoiden tulee olla lavan takana valmiina viimeistään kahta (2) kilpailijaa ennen heidän omaa vuoroaan
 - Kilpailijan tulee odottaa lavan ulkopuolella/takana, kunnes hänet kuulutetaan lavalle

25. KILPAILUNJÄRJESTÄJÄN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

IPSF organisaatiolla ja kilpailunjärjestäjällä on oikeudet seuraavaan:

- 25.1. Tehdä muutoksia sääntöihin ja säädöksiin, sekä niihin liittyviin dokumentteihin milloin tahansa. Kaikki muutokset ilmoitetaan IPSF:n nettisivulla välittömästi www.polesports.org.
- 25.2. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli urheilija rikkoo sääntöjä, säädöksiä taikka eettistä koodia, jotta rangaistusten myöntämistä ja diskausta harkitaan.
- 25.3. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli tuomari rikkoo sääntöjä, säädöksiä taikka eettistä koodia, jotta rangaistusten myöntämistä taikka diskausta harkitaan.
- 25.4. Tehdä päätöksiä mistä tahansa aiheesta, joka ei löydy ohjekirjasta/ säännöistä ennen kilpailua taikka sen aikana.
- 25.5. Kilpailunjärjestäjä takaa ensiavun sitä tarvittaessa, taikka lääkintähenkilökunnan avustuksen vakavamman vamman ollessa kyseessä. Paikalla oleva lääkintähoidon ammattilainen päättää viimekädessä, mikäli urheilijan vamma estää häntä osallistumasta kilpailuun/jatkamaan suoritustaan.
- 25.6. IPSF taikka kilpailunjärjestäjä ei ole vastuussa urheilijan taikka muun henkilökunnan henkilökohtaisista tavaroista kilpailun aikana.

Kilpailunjärjestäjän täytyy:

- 25.7. Julkaista kaikki kilpailuun liittyvät säännöt ja kriteerit.
- 25.8. Julkaista kaikki mahdolliset kilpailua koskevat muutokset kilpailunjärjestäjän nettisivuilla.
- 25.9. Järjestää urheilijoille pukuhuoneet ja lämmittelytila, joissa on vessa, erillään tuomareista ja yleisöstä.

- 25.10. Järjestää alaikäisille urheilijoille erillinen pukuhuone, taikka aikataulu, jolla pukuhuone on vain heidän käytössään tarvittavalla hetkellä.
- 25.11. Tarkistaa tangon asennus ja testata toimivuus sekä turvallisuus.
- 25.12. Antaa urheilijoille mahdollisuus kokeilla tankoa ennen kilpailun alkua.
- 25.13. Järjestää tangon puhdistus ennen jokaista suoritusta.
- 25.14. Antaa tuomareille kaikki tarvittava kilpailua koskeva informaatio.
- 25.15. Järjestää välitöntä väliaikaista lääketieteellistä apua onnettomuuden sattuessa.
- 25.16. Järjestää WADA:n sääntöjen mukainen antidoping testaus:(www.wada-ama.org).

Valituksen/protestin tekeminen

26. PISTEYTYSJÄRJESTELMÄ

- 26.1. Kilpailutuloksista valittamiseen urheilijalla on aikaa 10 minuuttia henkilökohtaisten tulostensa julkaisun jälkeen. Urheilijan tulokset julkaistaan säännöissä määritellyllä tavalla. Valitusajan umpeutumisen jälkeen tuloksia ei voi muuttaa. Valituksen tekeminen on maksullista. Tehty maksu palautetaan valituksen tekijän ollessa oikeassa.
* Katso alla: *IPSF Kansallisen kilpailun tulostiedot*.
- 26.2. Muut valitukset täytyy tehdä 7 työpäivän kuluessa kilpailun päättymisestä kilpailunjärjestäjälle.
- 26.3. Ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään lisätietoja varten.
- 26.4. Valitusprosessi on seuraavanlainen:
 - 26.4.1. Ilmoita aikomuksestasi protestoida 10 minuutin kuluessa tuloksesi ilmoittamisesta.
 - 26.4.2. Kilpailun järjestäjä antaa sinulle oikeuden katsoa videotasi määrittääksesi, haluatko jatkaa protestia. Sinulla on 5 minuuttia aikaa katsoa videosi. Saat katsoa videosi yksin tai tarvittaessa IPSF:n hyväksymän valmentajan ja teknisen tukihenkilön (varusteisiin liittyvän teknisen tukihenkilön, ei urheilijan/kilpailun) kanssa. Nuoret (alle 18 v) ja Para Pole- kilpailijat voivat katsoa videon huoltajan kanssa.
 - 26.4.3. Videon katsominen edellyttää, että maksu on suoritettu, maksua ei palauteta. Tämän hinnan määrittää kilpailunjärjestäjä yhteistyössä IPSF:n kanssa.
 - 26.4.4. Kun olet päättänyt, että haluat protestoida, sinun on maksettava kilpailun järjestäjän ja IPSF:n määrittelemä summa. Kilpailunjärjestäjä huolehtii maksun vastaanottamisesta.
 - 26.4.5. Huomioithan, että maksu on aina per protestoitava osio. Jos esimerkiksi haluat riitauttaa sekä pakolliset elementit, että tekniset vähennykset, sinun on maksettava niistä erikseen.
 - 26.4.6. Kun maksusi on vastaanotettu, kilpailun päätuomari hoitaa tarkistaa protestin. Tämä tapahtuu vasta, kun maksuvahvistus on vastaanotettu. Päätuomari arvioi videon yksityisesti ja tarvittaessa selittää päätökset jälkikäteen.
 - 26.4.7. Jos valitus hyväksytään, kilpailunjärjestäjä palauttaa maksusi. Jos pisteet pysyvät ennallaan tai laskevat, rahojasi ei palauteta.
 - 26.4.8. Pisteesi päivitetään mahdollisimman pian järjestäjän toimesta, mutta se tehdään viimeistään ennen lopullista palkintojenjako seremoniaa.
 - 26.4.9. Tuomarin päätös on lopullinen, eikä siitä käydä enää neuvotteluja.

IPSF tulosjärjestelmä (protesti)

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

Henkilökohtaiset tulokset

Urheilijan lopullinen pistemäärä julkaistaan kymmenen (10) minuutin sisällä suorituksen jälkeen. Suorituksen jälkeen urheilijan tulee odottaa tuloksiaan valmentajansa/tukihenkilönsä kanssa verkka-asuun pukeutuneena siihen osoitetussa paikassa. Tuloksessa eritellään jokaisen tuomaroitavan osa-alueen lopulliset pisteet erikseen.

Finaali

Kaikkien kategorioiden lopputulokset julkaistaan palkintoseremoniassa kilpailun päättyessä. Urheilijoiden odotetaan olevan verkka-asussa, kun heidät kutsutaan lavalla 15 minuuttia viimeisen kilpailijan suorituksen jälkeen. Jokaisen kategorian urheilijat kutsutaan vuorollaan lavalle ja lopulliset tulokset julkaistaan. Lopulliset tulokset julkaistaan myös kilpailunjärjestäjän nettisivuilla ja maailmanmestaruuskisoihin oikeutettujen urheilijoiden tulokset ilmoitetaan World Ranking listalla.

Palaute

Palautetta yksittäisistä kilpailusuorituksista ei anneta: videot kaikista kilpailusuorituksista julkaistaan mahdollisimman pian kilpailun jälkeen, näin urheilijat ja valmentajat voivat nähdä ja arvioida kilpailusuorituksensa.

Opas tuloksiin

Pakolliset elementit – Alhainen pistemäärä tarkoittaa, että elementtien minimikriteerit eivät täyttyneet, niitä ei suoritettu, taikka ne suoritettiin väärässä järjestyksessä. Rajatapauksissa elementeistä ei myönnetä pisteitä. Elementtien täytyy olla suoritettu täydellisesti minimikriteereiden mukaisesti.

Tekniset bonukset – Alhainen pistemäärä tarkoittaa vähäisiä elementtejä pisteytysjärjestelmän vaatimusten mukaan, alhaista vaikeustasoa, taikka molempia.

Tekniset vähennykset – Alhainen pistemäärä tarkoittaa elementtien huonoa suorittamista vartalonlinjojen ja muiden pisteytysjärjestelmässä listattujen vaatimusten mukaan.

Taiteellinen ja koreografinen toteutus – Alhainen pistemäärä tarkoittaa puutteita osioissa kuten sulavuus, varmuus, esiintymisasu jne.

Kilpailutuloksesi

Mikäli haluat vaatia oikaisua tuloksistasi jossakin tietyssä osa- alueessa, olet oikeutettu rekisteröimään valituksesi 10 minuutin kuluessa tulostesi julkaisemisen jälkeen. Vain valituksia tiettyjä osa-alueita koskien otetaan vastaan. Mikäli haluat vaatia oikaisua, on tärkeää noudattaa oikeaa siihen tarkoitettua menettelyä.

Maksu – Summa, kuten kansallinen lajiliitto ja IPSF määrittelevät

Tuloksista valittaminen on maksullista. Mikäli valituksen tekijän todetaan olevan oikeassa, maksu palautetaan. Maksu suoritetaan valitusta rekisteröitäessä, joko käteisellä taikka pankkikortilla IPSF:lle. Kansallisen kisan ollessa kyseessä kisanjärjestäjä järjestää maksutavan. Maksu suoritetaan kustakin valituksen osioista.

IPSF KILPAILUT NO-SHOW POLITIIKKA

Tarkoitus

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

Tausta

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

Tämä politiikka auttaa ratkaisemaan seuraavat ongelmat:

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

Odotukset kilpailunjärjestäjälle informoisesta

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

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

IPSF ilmoitusmenettely

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

Rangaistus

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

LIITE 1 / ADDENDUM 1

KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET

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

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

A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html
A 326	FLAIR TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html
A 364	HELICOPTER	https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html
A 365	HELICOPTER TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html
B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html

B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html
B 186	STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html
B 218	PLANCHE	https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html
C 108	3/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html
C 144	GAINER ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html
C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html

C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html
C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html

C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html
C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html

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

RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET

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

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

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

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

LIMITED ELEMENTS		
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%E2%9A99FLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html
A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320%E2%9A99FLAIR-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

LIITE 2 / ADDENDUM 2

WORLD AERIAL POLE SPORTS KILPAILUSÄÄNNÖT

Alla olevat säännöt toimivat kansainvälisten sääntöjen lisäyksinä, joita sovelletaan WASC-kilpailuissa. Mikäli näiden ja kansainvälisten sääntöjen välillä on ristiriita, nämä säännöt ovat ensisijaisesti WASC- kilpailuissa.

Huomioithan, että kaikki viestintä kilpailunjärjestäjän kanssa tapahtuu osoitteessa athletes@polesportst.org

Kelpoisuus

1. DIVISIOONA - ELITE

- Vain Elite- kilpailijat, jotka ovat karsiutuneet IPSF:n säännöillä käytäviin kilpailuihin, voivat osallistua WPSC.
- Kilpailijat, jotka sijoittuvat ensimmäiseksi ja toiseksi Elite kategoriassa, pääsevät automaattisesti edustamaan maataan WPSC.
- Mikäli edellä mainitut kilpailijat eivät pysty osallistumaan kilpailuun, voivat seuraavaksi sijoittuneet hakea WPSC- kilpailupaikkaa

2. KATEGORIAT

Jokainen alla olevista Elite kategorioista lukeutuu WPSC kilpailuun, IPSF:n harkinnan mukaan. Vain kaksi kilpailijaa voivat edustaa kutakin maata kussakin kategorioissa

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| • Senior 18+ Women | • Junior Male |
| • Senior 18+ Men | • Novice Female |
| • Senior 30+ Women | • Novice Male |
| • Senior 30+ Men | • Doubles Novice |
| • Master 40+ Women | • Doubles Junior |
| • Master 40+ Men | • Doubles Youth |
| • Master 50+ Women | • Doubles Senior (Men/Men) |
| • Master 50+ Men | • Doubles Senior (Women/Men) |
| • Master 60+ Women | • Doubles Senior (Women/women) |
| • Master 60+ Men | • Para Pole |
| • Junior Female | |

4. KILPAILIJOIDEN VALINTA

- 4.1 Kaikilla WPSC:n hakijoilla on oltava kansalaisuus tai oleskelupaikka maassa, jota edustavat.
- 4.3 Urheilijan osallistumiseen on pääsyvaatimukset, esimerkiksi semifinaalit taikka alueelliset kilpailut.
- 4.8 Tittelin World Pole Sports Champion 20xx kaikissa kategorioissa on ikuinen, mikäli urheilijalle ei myönnetä rangaistuksia
- 4.9 Vain kaksi kilpailijaa voi edustaa kutakin maata, kussakin kategoriassa.
- 4.10 Kolmannelle ja neljännelle sijalle tulleet, voidaan hyväksyä varasijalta WPSC-kilpailuun (varasijalta tulevan kilpailijan tulee hakea samoilla ehdoilla).

Hakuprosessi

5. HAKEMUS

- 5.1. Kaikkien kelpvollisten kilpailijoiden tulee:
 - Täyttää hakemus verkossa. Kaikille urheilijoille, jotka on valittu kilpailuun, lähetetään linkki.
- 5.2. Hakemus tulee täyttää englanniksi.
- 5.6. Urheilija voi osallistua kansalliseen kilpailuun vain, mikäli hän on kyseisen maan kansalainen taikka hänellä on pysyvä asumislupa. Mikäli kyseessä on kaksoiskansalaisuus, urheilija voi edustaa vain yhtä maata maailmanmestaruuskisoissa. Mikäli urheilija haluaa vaihtaa edustusmaata, hänen täytyy jättää yksi kokonainen kilpailuvuosi väliin ennen vaihtoa. Duo kilpailijoiden tulee edustaa vain yhtä maata ja tarvittaessa todistaa kansalaisuus. On hyvä huomioida, että jos jompikumpi kilpailijoista on kilpaillut tietyn maan edustajana samana tai edellisenä vuonna, tulee molempien edustaa kyseistä maata. Kilpailijat voivat edustaa vain yhtä maata per kilpailu vuosi.
- 5.9. Mikäli Duon toinen parista loukkaantuu ennen maailmanmestaruuskilpailuita (lääkärintodistus), ei korvaavaa paria hyväksytä. Toisen parista ollessa kyvytyn kilpailemaan, osallistuminen kilpailuun perutaan.

6. MUSIIKIN VALINTA

- 6.5. Musiikki tulee olla lähetetty MP3-muodossa annettuun määräaikaan mennessä, kuten mainittu infossa, jonka kilpailija saa ilmoittautumisen jälkeen. Musiikki lähetetään osoitteeseen athletes@polesports.org
- 6.7. Mikäli kilpailija haluaa takaisin oman cd:n/usb-tikun, tulee hänen ilmoittaa siitä kenraaliensa aikana ja hakea vastaanotosta tunnin sisällä viimeisen päivän viimeisen sarjan jälkeen.

Rekisteröinti prosessi

8. KILPAILIJAN REKISTERÖINTI

- 8.2. Kaikkien kilpailijoiden tulee toimittaa passi sekä kopio passista rekisteröinnin yhteydessä. Mikäli urheilijalla on sekä passi, että henkilökortti, on molempien oltava mukana.
- 8.4. Kaikkien kilpailijoiden on rekisteröinnin yhteydessä allekirjoitettava suostumus seuraaviin:
 - Kaikki kilpailijalle aiheutuvat kulut ovat kilpailijan, ei IPSF:n vastuulla
 - Valokuvaus, videointi sekä haastattelut suoritetaan IPSF:n hyväksymillä toimitsijoilla
 - Kilpailija on vastuussa itse itsestään. Mahdolliset loukkaantumiset ja vammat ovat kilpailijan omalla vastuulla, ei järjestäjän eikä IPSF:n
 - Kilpailijan tulee käyttää oman maan virallista verkka-asua kilpailuiden aikana, paitsi oman kilpailusuorituksensa aikana
- 8.8. Kilpailijan tulee esittää todistus henkilökohtaisesta tapaturmavakuutuksesta, joka kattaa kilpailuajan. Vakuutus tulee olla voimassa kenraaliharjoitusten päivästä sekä olla voimassa koko kilpailun ajan. Toimita tämä englanniksi tai toimita käänös alkuperäisen kanssa.

Kilpaileminen

10. ESIINTYMISASU

- 10.15. Edustettavan maan lippu voi olla esiintymisvaatteessa, mutta maksimissaan koossa 10x10cm.
- 10.18. Ainoastaan kilpailijat ja IPSF:n sertifioidut valmentajat voivat pukeutua maajoukkue verkka-asuun. Verkka-asun tulee täyttää seuraavat vaatimukset:
- Kilpailijan verkka-asun tulee edustaa omaa maata
 - Yhtenäiseen verkka-asu kokonaisuuteen kuuluu: housut, (legginssit eivät ole sallittu), t-paita/toppi ja verryttelytakki. Hupparit eivät ole sallittuja
 - Kuumalla ilmalla on hyväksyttävää pukeutua t-paitaan/toppiin verryttelytakin sijasta, pois luettuna mitaliseremonia, jossa ollaan koko asussa
 - Yhden (1) sponsorin logo voi olla verryttelytakissa ja korkeintaan viisi (5) sponsorilogoja t-paidassa/topissa. Logojen tulee olla maksimissaan 10x10cm
 - Joukkueen tulee huolehtia, että kaikilla on samanlaiset asut. Liiton logo voi olla, logon tulee olla maksimissaan 10x10cm
 - Muut logot, kuviot ja kirjoitukset ovat kielletty
 - Kaikilla saman maan kilpailijoilla tulee olla samanlainen verkka-asu. Mikäli maalla ei ole omaa liittoa ja kilpailee Open-kilpailussa, tulee heitä ohjeistaa pukeutua oman maan verkka-asuun. Ole hyvä ja ota yhteyttä IPSF: lisätietoja varten
 - Ainoastaan kilpailijat ja IPSF:n sertifioidut valmentajat voivat pukeutua maajoukkue verkka-asuun
 - Edustettavan maan lippu voi olla verkka-asussa/tpaidassa/topissa. Lippu ei saa olla korkeampi kuin 10cm
 - Sponsorin logo ei voi olla suuremman kokoinen kuin lippu, eikä se saa olla näkyvästi esillä lipun tai liiton logon yläpuolella
 - Kilpailijan ja maan nimi ovat sallittuja verryttelypuvussa ja t-paidassa/takissa; kirjaimien korkeus ei saa olla yli 10 cm

19. PALKINNOT

- 19.1 Jokainen kilpailuun osallistuva kamppailee World Pole Sports Champion 20XX tittelistä.

20. VALMENTAJAT

- 20.8 MM-kisoissa IPSF hyväksyy yhden kansallisen valmentajan per laji per maa, joka ottaa vastuun koko maataan edustavasta joukkueesta. Tämän valmentajan on suoritettava vaadittu koulutus (joka sisältää Level 2 Code of Points- koulutuksen) ja hän saa kaikki valmentajaan liittyvät oikeudet MM-kisoissa.

LIITE 3

PARA POLE

Alla olevat säännöt on tarkoitus täydentää IPSF Code of Pointsia ja kansallisia sääntöjä, ja ne koskevat Para Pole – divisioonaa. Näitä sääntöjä ja muutoksia on luettava IPSF COP:in ja kansallisten sääntöjen (ja WPSC: n osalta sovellettavan lisäyksen 2) ohella.

Para-urheilun haasteellisuus on yksipuolisen ja ennustettavan kilpailun uhka, jossa vähiten heikentyneet urheilijat voittavat aina. Tämän estämiseksi Para Pole kilpailussa kilpailijat jaetaan eri Sport- sarjoihin. IPC-luokitusjärjestelmä määrittää, ketkä urheilijat voivat kilpailla urheilussa ja miten urheilijat ryhmitellään. Tämä on jossain määrin samanlainen kuin urheilijoiden ryhmittely iän, sukupuolen tai painon mukaan.

Para-urheilussa urheilijat on ryhmitelty toiminnan rajoituksen asteen mukaan. Eri urheilulajit vaativat urheilijoita suorittamaan erilaisia aktiviteetteja. Koska urheilu vaatii erilaisia suorituksia, heikentymisen vaikutus kullekin urheilulajille vaihtelee (Para Sportsin luokitusmallin säännöistä, tammikuu 2017 - IPC International Paralympics Comité, saatavilla osoitteessa www.paralympic.org/classification). Luokittelu on nyt urheilulajikohtainen.

Tankourheilussa IPSF on valinnut seuraavat ehdot, jotka ovat osa Para Pole kategorian lisäluokitusta ja sääntö muutoksia:

1. Vähentynyt lihasvoima:
 - a. Ryhmä yksi (1): PPMP1 – Voi kävellä
 - b. Ryhmä kaksi (2): PPMP2 – Käyttää pyörätuolia
2. Raajan puuttuminen
 - a. Ryhmä yksi (1): PPLD1 - Yksi käsivarsi, amputointi tai synnynnäinen raajan puute kyynärpään yläpuolelta
 - b. Ryhmä kaksi (2): PPLD2 – Yksi jalka, amputointi tai synnynnäinen raajan puute polven yläpuolelta
 - c. Ryhmä kolme (3): PPD3 -Yksi käsivarsi, amputointi tai synnynnäinen raajan puute kyynärpään alapuolelta
 - d. Ryhmä neljä (4): PPD4 – Yksi jalka, amputointi tai synnynnäinen raajan puute polven alapuolelta
3. Näön heikkeneminen:
 - a. Ryhmä PPVI: Virallisesti sokea

RAJOITETTUIEN VAIKUTUSTEN KUVAUS: KANSAINVÄLINEN PARALYMPINEN ORGANISAATIO

1.- Vähentynyt lihasvoima: Lihasten tai lihasryhmien heikentynyt voima, kuten yhden raajan tai kehon alemman puolen lihakset, jotka johtuvat esimerkiksi selkäydinvammoista, selkäydintyrästä tai poliosta.

2.- Raajan puuttuminen: Luut tai nivelet kokonaan tai osittain puuttuvat trauman (esim. Auto-onnettomuuden), sairauden (esim. Luusyöpä) tai synnynnäisen raajan puutteen seurauksena (esim. Dysmelia).

3.- Näön heikkeneminen: Näkö vaikuttaa joko silmän rakenteen heikentymiseen, optisiin hermoihin tai optisiin reitteihin tai visuaaliseen aivokuoreen. Näkökyky kapasiteetti on vähintään 5 %.

PARA POLE KATEGORIAN KRITEERIT:

- Ei ikärajaa.
- Vain soolo, ei ole duo sarjoja.
- Vain Elite sarja

Para Pole -urheilijan on toimitettava asiakirjat, jotka tukevat heidän oikeuttaan kilpailla omassa Para Pole -luokassaan.

Para Pole sarjaan on tehty seuraavat muutokset ja poikkeukset:

- Pakolliset liikkeet:
 - o Para Pole -urheilijoiden on noudatettava samoja kriteerejä kuin amatööri divisioonassa; valittujen elementtien lukumäärän, sallitun pistemäärän ja valittavien elementtien suhteen.
 - o Lisäksi kaikissa notkeus- ja voimaelementeissä sallitaan 20 °: n toleranssi.
- Tekniset vähennykset:
 - o Yksittäiset vähennykset:
 - Huonoa toteutusta ja epäsuoria linjoja ei arvioida para-urheilijoilla.
 - Myöskään Paran Pole urheilijoille ei arvioida huonoa siirtymistä elementteihin ja niistä poistumista.
 - o Yleiset vähennykset:
 - Para pole urheilijoiden tulee käyttää vain 50 % tankojen kokonaiskorkeudesta.
- Raajojen puutos: proteesien käyttö on sallittua.
- Näön heikentyminen:
 - o Urheilijan on käytettävä mustaa sidettä tms., joka kattaa urheilijan näön ja tuo siten visuaalisen kapasiteetin samalle tasolle kuin muut tämän luokan urheilijat.
 - o Lisäksi urheilijoiden valmentajat saavat opastaa rutiinin aikana. Tämä on tiukasti säänneltyä, ja vain seuraavat ovat sallittuja:
 - Liikkeiden suunta suhteessa tuomareihin käyttämällä kellon numeroita (esimerkiksi käänny kello kolmeen jne.)
 - Sanat oikealle ja vasemmalle, lattia ja katto sekä etäisyys tangoista sallitaan urheilijan turvallisuuden kannalta.
 - Valmentaja ja urheilija joutuvat myös antamaan ja käyttämään hätäsanaa, kuten STOP, vaaratilanteessa, putoamisen lavalta tai urheilijan törmäystä tankoon ennaltaehkäisten.
 - Muun tyyppinen ohjeistus (esim. Varpaiden ja polvien linjat, 2 sekuntia tai pyörii 360 ja 720) on kielletty, ja siitä seuraa päätuomarin rangaistus
- Kaikkien Para Pole urheilijoiden on esitettävä kilpailun järjestäjälle lääkärintodistus ennen kilpailua ja todistettava, että he ovat oikeutettuja tiettyyn sarjaan, ja heiltä voidaan pyytää lisätietoja.
- Para Pole urheilijoilla saa halutessaan olla huoltaja/varmistaja mukana. Tämä ei ole pakollinen.