

Międzynarodowa Federacja Sportów Pole i Aerial

Mistrzostwa Pole Sports

Kodeks Punktów 2021 – 2024



www.polesports.org

Copyright © 2021 IPSF

Dokument ten może być używany tylko i wyłącznie na potrzeby zawodów aprobowanych przez International Pole Sports Federation. Wykorzystywanie, rozpowszechnianie lub kopiowanie Kodeksu Punktów, bez wyraźnej zgody IPSF, jest przestępstwem.



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	4
BONUSY TECHNICZNE	5
SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):	5
DUETY – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):.....	6
SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO):	7
DUETY – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE JEDNORAZOWO):.....	8
DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO DUETY):	9
ODJĘCIA:	9
ODJĘCIA TECHNICZNE	9
SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):.....	9
SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):.....	10
PREZENTACJA ARTYSTYCZNA I CHOREOGRAFIA	10
SOLIŚCI / DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE:	11
SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:	11
SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):	12
SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO)	12
FIGURY OBOWIĄZKOWE	13
PODZIAŁ W KATEGORIACH.....	15
WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH	15
ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	16
PUNKTY BONUSOWE FIGUR OBOWIĄZKOWYCH:	17
DEFINICJE MINIMALNYCH WYMAGAŃ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	18
RUCHY ZABRONIONE I KARY:	21
KARY GŁÓWNEGO SĘDZIEGO:	22
FIGURY OBOWIĄZKOWE – SOLIŚCI	24
ELEMENTY ROZCIĄGNĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)	24
ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS).....	48
SPINY NA RURZE STATYCZNEJ (SPINS ON STATIC POLE)	68
SPINY NA RURZE OBROTOWEJ (SPINS ON SPINNING POLE)	74
MARTWY CIĄG (DEADLIFTS).....	88
MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)	89
FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY	91
ELEMENTY SYNCHRONICZNE RÓWNOLEGŁE (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS).....	91
ELEMENTY SYNCHRONICZNE BLOKUJĄCE (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)	92
ELEMENTY SYNCHRONICZNE BALANSU Z PARTNEREM (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS).....	93
ELEMENTY BALANSU OPARTE NA PARTNERZE (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)	94
ELEMENTY BALANSU WSPARTE NA PARTNERZE (BALANCE SUPPORT PARTNER ELEMENTS)	101
ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – TYLKO JEDEN PARTNER MOŻE MIEĆ KONTAKT Z RURĄ	105
ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – OBYDWOJE PARTNERÓW MUSI MIEĆ KONTAKT Z RURĄ	108
ELEMENTY WSPIERAJĄCE PARTNERA (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)	115
ELEMENTY PODŁOGOWE Z PARTNEREM OPARTE NA RURZE (POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS)	118
FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH	123
FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH.....	127
SŁOWNIK:	131
NARODOWE / REGIONALNE MISTRZOSTWA ZASADY I REGULACJE	137
DEFINICJE	137
WYBÓR	137
1 SEKCJA.....	137
2 KATEGORIE	138
3 WIEK.....	139
4 PROCES WYBORU ZAWODNIKA.....	139
PROCES APLIKACJI	140
5 APLIKACJA WSTĘPNA	140

6	WYBÓR MUZYKI	141
7	ARKUSZE PUNKTACYJNE	141
PROCES REJESTRACJI		142
8	REJESTRACJA ZAWODNIKA	142
ZAWODY		142
9	CZAS WYSTĘPU	142
10	KOSTIUM.....	143
11	WŁOSY I MAKIJAŻ.....	145
12	ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYPNOŚĆ (GRIPY)	145
13	SCENA	145
14	RURY.....	145
15	FILMOWANIE	146
SĘDZIOWANIE		146
16	SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI	146
17	KARY	147
18	WYNIKI.....	147
19	NAGRODY.....	148
20	TRENERZY.....	148
21	DYSKWALIFIKACJA	148
REGULACJE MEDYCZNE I DOPINGOWE		149
22	SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM.....	149
23	OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE.....	149
PRAWA I OBOWIĄZKI		149
24	PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA	149
25	PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA.....	150
SKARGI I ODWOŁANIA		151
26	SYSTEM OCENIANIA.....	151
SYSTEM OCENIANIA IPSF (PROTEST).....		152
POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIĘ NA ZAWODACH		153
DODATEK 1		154
	<u>ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY</u>	154
	<u>OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY.....</u>	160
DODATEK 2		164
	<u>ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA POLE SPORTS.....</u>	164
WYBÓR		164
1.	SEKCJA ELITE	164
2.	KATEGORIE	164
4.	PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW	164
PROCES APLIKACJI		165
5.	APLIKACJA WSTĘPNA	165
6.	WYBÓR MUZYKI	165
PROCES REJESTRACJI		165
8.	REJESTRACJA ZAWODNIKA.....	165
WSPÓŁZAWODNICTWO		166
10.	STRÓJ	166
19.	NAGRODY.....	166
20.	TRENERZY.....	166
DODATEK 3		167
	<u>PARA POLE</u>	167

Wprowadzenie

System oceniania IPSF składa się z czterech części: Bonusów Technicznych, Odjęć Technicznych, Prezentacji Artystycznej i Choreografii oraz Figur Obowiązkowych; sportowcy będą oceniani w każdej z tych czterech sekcji. Ostateczny wynik jest kombinacją punktów figur obowiązkowych + punktów bonusów technicznych + punktów odjęć technicznych + punktów prezentacji artystycznej i choreografii. W przypadku remisu, zwycięzcą będzie zawodnik z najwyższym wynikiem w odjęciach technicznych. Ważne jest, aby zawodnik zawarł wszystkie powyższe elementy do swojego układu, by uzyskać największą ilość punktów. System punktacyjny nie tylko zachęca i promuje dobrze ułożoną choreografię, ale także dobrze wytrenowanego i dobrze przygotowanego zawodnika. Minimalna punktacja ogólna zawodnika może wynieść zero. Wszyscy zawodnicy muszą użyć rury obrotowej i statycznej (zobacz Przepisy i Regulacje aby poznać konfigurację). Aby zapoznać się z definicjami, prosimy zajrzeć do słowniczka.

Sekcje

- Amatorzy / Amatorki
- Profesjoniści / Profesjonalistki
- Elite

Kategorie

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety | • Juniorzy Chłopcy |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki |
| • Seniorki 30+ Kobiety | • Novice Chłopcy |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre-Novice |
| • Masterki 40+ Kobiety | • Novice Duety |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Juniorzy Duety |
| • Masterki 50+ Kobiety | • Młodziki Duety |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Seniorzy Duety (Męsko/Męskie) |
| • Masterki 60+ Kobiety | • Seniorzy Duety (Damsko/Męskie) |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Seniorki Duety (Damsko/Damskie) |
| • Juniorki Dziewczynki | • Para Pole* |

**Proszę zapoznać się z Dodatkiem 3 dla reguł i wymagań, które mają zastosowanie do zawodników Para Pole i wykraczają poza zasady zawarte w niniejszym dokumencie*

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

Lista poniżej jest krótkim podsumowaniem tego, czego szukają sędziowie. Szczegółowy opis wszystkich czterech sekcji jest w tym dokumencie po to, aby umożliwić ułożenie zawodnikom dobrej choreografii.

Bonusy Techniczne

- Pojedyncze punkty przyznawane są za każdym razem, kiedy bonus jest wykonywany.
- Całościowe punkty przyznawane są za poziom trudności podczas całej choreografii.

Odjęcia Techniczne

- Pojedyncze punkty są odliczane za każdym razem, kiedy poszczególne naruszenia są zauważane podczas wykonywania choreografii.
- Całościowe punkty są odliczane raz za naruszenie podczas wykonywania całej choreografii.

Artyzm i Choreografia

- Punkty są przyznawane za artyzm i choreografię.
- Punkty są odejmowane za każdym razem, kiedy naruszenie jest zauważone.

Figury Obowiązkowe

- Dziewięć (Amatorzy & Novice) lub jedenaście (wszystkie inne kategorie) figur obowiązkowych jest wymaganych, w zależności od sekcji i kategorii zawodnika.
- Bonusy figur obowiązkowych dla solistów i duetów.

Kary Głównego Sędziego

- Kary przyznawane są za każde naruszenie i złamanie zasad oraz regulaminu.
- Kary mogą być przyznane przed, w trakcie i/lub po występie każdego zawodnika.

Proszę zapoznać się z Zasadami i Regulacjami dotyczącymi muzyki, fryzur, makijażu oraz środków poprawiających przyczepność. *Ważne do zapamiętania: dla wszystkich sekcji, z wyjątkiem kar Głównego Sędziego, sędziowanie rozpoczyna się wraz z rozpoczęciem muzyki i kończy się wraz z jej zakończeniem. Żaden element czy część choreografii zaprezentowane poza muzyką nie będzie oceniany.*

Ważne: Zawodnik będzie karany za niezastosowanie się do zasad IPSF, regulacji i do Kodeksu Postępowania Etycznego. Powyższe kary mogą być przyznawane przed występiem, podczas niego lub po występie zawodnika oraz mogą być przyznawane nawet po zakończeniu zawodów, jeśli zostanie uznane to za konieczne, co może zmienić ostateczny ranking.

Bonusy Techniczne

Za sekcję 'Bonusy Techniczne' zawodnik może uzyskać maksymalnie 25.0 punktów. Należy pamiętać, że wszystkie bonusy techniczne muszą być wykonywane w powietrzu, chyba że określono inaczej. Ta sekcja jest dla sędziego oceną poziomu trudności kombinacji i przejść pomiędzy figurami, wejść i wyjść z figur, jak i duetowych synchronów/blokowania/balansu i duetowych tricków na rurze. Sędzia szuka trików wykonywanych z łatwością i gracją. Wszyscy zawodnicy muszą wypełnić Formularz Bonusów Technicznych, gdzie zanotowane będą bonusowe elementy w kolejności wykonywania; zawodnicy muszą przesłać formularz niezależnie od tego, czy bonusowe elementy będą zawarte w choreografii, czy też nie. Powtórzenie konkretnego indywidualnego bonusu będzie punktowane tylko pierwsze dwa razy, tzn. sportowcy, wykonujący kilkakrotnie to samo JO, będą punktowani tylko za pierwsze dwa wykonania. Przykładowy formularz można znaleźć na końcu Kodeksu Punktów. Ta sekcja podzielona jest na poszczególne części:

SOLIŚCI – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE ZA KAŻDE):

Łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych wskazanych w formularzu Bonusów Technicznych nie może być większa niż 15.0.

Akrobatyczne chwytty (Acrobatic catches): AC (Maks. +4.0 pkt)

Akrobatyczne chwytty są zdefiniowane jako przerwa w kontakcie z rurą, a więc nie ma wówczas kontaktu żadnej części ciała w ciągu krótkiej chwili i zmiany chwytu na rurze („łapania” rury). Zawodnik może również poruszać się wówczas w dół lub w górę rury lub/i zmieniać kierunki/pozycje podczas prezentacji akrobatycznego chwytu. **+0.5**

Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze obrotowej: SP/SP (Maks. +2.0 pkt)

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem, na rurze obrotowej (zobacz definicję spinów). Każda spinowa pozycja musi mieć rotację pełnych 720° przed zmianą do następnej spinowej pozycji (która to musi zawierać zmianę pozycji ciała), a zmiana musi być wyraźna. Spin liczy się od ułożenia ciała w pozycji. **+0.5**

Aż trzy spiny mogą być połączone w tym bonusie technicznym. Kiedy połączone zostają 3 spiny o wartości punktowej 1.0, każdy poszczególny spin musi być w określonej pozycji i mieć 720° rotacji; kod do zapisania to **SP/SP/SP. +1.0**

Kombinacja spinu z drugim spinem, na rurze statycznej: SP/ST (Maks. +2.0 pkt)

Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy poszczególny spin musi mieć minimum 360° rotacji (który to musi zawierać zmianę pozycji ciała), a jego kierunek musi być określony. **+0.5**

Trzy spiny mogą być połączone w tym bonusie technicznym. Kiedy połączone zostają 3 spiny o wartości punktowej 1.0, każdy poszczególny spin musi być w określonej pozycji i mieć 360° rotacji; kod do zapisania to **SP/SP/ST. +1.0**

Kombinacja spinu z innym elementem, na rurze statycznej: SP/E/ST (Maks. +1.5 pkt)

Dotyczy wszystkich elementów połączonych ze spinem na rurze statycznej (zobacz definicję spinów). Każdy element musi być krótko przetrzymany w określonej pozycji. **+0.5**

Dla tego bonusu technicznego, mogą być połączone dwa spiny, zakończone innym, przetrzymanym krótko w miejscu, elementem, na rurze statycznej. Każdy spin musi być przetrzymany w pozycji i w rotacji 360°; kod do zapisania to **SP/SP/E/ST. +1.0**

Dropy: D (Maks. +1.0 pkt)

Nagłe, kontrolowane opuszczenie się na rurze, które musi mieć minimum 1 (jeden) metr w dół. Podczas dropu nie ma kontaktu rąk z rurą. **+0.2**

Dynamiczne kombinacje na rurze obrotowej lub statycznej: DC (Maks. +3.0 pkt)

Dynamiczne kombinacje dotyczą połączenia dwóch oddzielnych dynamicznych momentów (zobacz definicję dynamicznych momentów), gdzie ciało jest w szybkim, kontrolowanym ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły dośrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała jest uwolniona od rury. Np. dynamiczne kombinacje mogą zawierać zmiany chwytów, dropy, akrobatyczne chwyt, zeskoki itp. Aby uzyskać bonus, powinny być prezentowane w szybkich zmianach, bez przerwy pomiędzy dwoma dynamicznymi ruchami. Powtórki dynamicznych kombinacji, aby zostały nagrodzone, mogą być maksymalnie dwa razy np. jeśli zawodnik prezentuje połówki fonji sześć razy (z shoulder mount do brass monkey/flag grip - liczone jako jeden ruch), tylko pierwsze cztery połówki fonji (2 kombinacje – czyli 2 pełne fonjis) będą punktowane. Również tylko 1 zmiana chwytu może być wliczona w dynamiczną kombinację **+0.5**

Zeskoki / Wskoki: JO (Maks. +1.2 pkt)

Zeskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na rurze, zakończonej pozycją na podłodze, daleko od rury. Wskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na podłodze daleko od rury, zakończonych pozycją na rurze. Nie może być kontaktu z rurą między pozycją startową, a końcową. **+0.2**

Salta z / Salta na: FO (Maks. +1.0 pkt)

'Salta z' dotyczą prezentacji salta z pozycji startowej na rurze, kończąc pozycją na podłodze.

'Salta na' dotyczą prezentacji salta z pozycji startowej na podłodze, kończąc na rurze. Obydwa salta muszą mieć pełną rotację, z głową nad stopami i bez kontaktu z podłogą lub rurą. Salta mogą być do przodu, do tyłu lub bokiem. Salto nie powinno zmieniać kierunku – tj. jeśli zawodnik jest twarzą do przodu na początku sala, powinien je zakończyć również twarzą w przód. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+1.0**

***Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z i salt na.**

Podłogowe Salto Kontaktowe: FCF (Maks. +0.6 pkt.)

Podłogowe salto kontaktowe odnosi się do salta, które jest wykonywane na rurze, rozpoczynając je i/lub kończąc na podłodze, gdzie ruch może odbywać się w tył, w przód lub na boki. Podczas tego przewrotu, zawodnik powinien mieć kontakt zarówno z rurą jak i podłogą. Przewrót musi być w pełnej rotacji, z głową nad stopami (tj. pełną rotacją 360°) w sposób dynamiczny, zachowując kontakt z rurą. Salto nie powinno zmieniać kierunku – tj. jeśli zawodnik jest twarzą do przodu na początku sala, powinien je zakończyć również twarzą w przód. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+0.3**

Salto kontaktowe (rozpoczęte i zakończone na tej samej rurze): CF (Maks. +1.0 pkt)

Salto kontaktowe dotyczy salta, które rozpoczyna się pozycją startową na rurze, rotując się w przód, w tył lub w bok, kończąc pozycją na tej samej rurze. Salto musi być pełną rotacją, z głową nad stopami i dynamicznie, podczas której utrzymany jest kontakt z rurą. Salta kontaktowe mogą być prezentowane do przodu, do tyłu lub bokiem. Salto nie powinno zmieniać kierunku – tj. jeśli zawodnik jest twarzą do przodu na początku sala, powinien je zakończyć również twarzą w przód. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+0.5**

Pole salto (rozpoczynający i kończący się na tej samej rurze): F (Maks. +1.5 pkt)

Pole salto dotyczy przewrotu, który rozpoczyna się z pozycji startowej na rurze i jest przewrotem w przód, w tył lub w bok, kończąc pozycją na tej samej rurze. Salta muszą mieć pełną rotację z głową nad stopami i bez kontaktu z podłogą lub rurą. Salta mogą być do przodu, do tyłu lub bokiem. Salto nie powinno zmieniać kierunku – tj. jeśli zawodnik jest twarzą do przodu na początku sala, powinien je zakończyć również twarzą w przód. Skręty są zabronione (zobacz kary). **+1.5**

***Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać pole salt.**

Zmiana chwytu (Re-grips): RG (Maks. +1.0 pkt)

Zmiana chwytu dotyczy przerwy w kontakcie z rurą chwytu jednej dłoni lub jednej ręki, po czym chwytu rury ponownie nowym chwytem dłoni/ręki, np. chwyt łokciem do chwytu dłonią. Aby zmiana chwytu była rozpoznana, zawodnik musi utrzymywać niezmienną pozycję ciała w trakcie zmiany swojego chwytu. Ciało nie może mieć kontaktu z rurą podczas zmiany chwytu. **+0.2**

DUETY – POJEDYNCZE PUNKTY BONUSOWE (PRYZNAWANE ZA KAŻDE):

Uwaga: Wszystkie objaśnienia dla solistów obowiązują również duety. Synchroniczne bonusy zawodnicy powinni rozpoczynać razem, wykonywać razem (jeśli dotyczy) i kończyć razem. Łączna suma punktów pojedynczych bonusów punktowych, zawartych w formularzu Bonusów Technicznych, nie może być większa niż 10.0

Akrobatyczne chwyt w synchronie: AC/SYN (Maks. +4.0 pkt)

Obaj partnerzy prezentują akrobatyczne chwyt jednocześnie. **+0.5**

Salta z / Salta na: FO (Maks. +1.0 pkt)

Tylko jeden z partnerów musi zademonstrować zeskok / wskok, aby uzyskać bonus. **+1.0**

***Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z / salt na.**

Salta z / Salta na w synchronie: FO/SYN (Maks. +2.0 pkt)

Obaj partnerzy prezentują salta z / salta na w synchronie, aby otrzymać ten bonus. **+2.0**

***Proszę zauważyć, że zawodnicy Pre-novice i Novice nie mogą wykonywać salt z / salt na.**

Podłogowe salto kontaktowe (rozpoczynające i/lub kończące na podłodze): FCF/SYN (Maks. +0.6 pkt)

Obaj partnerzy prezentują podłogowe salta kontaktowe w synchronie, aby otrzymać ten bonus. **+0.3**

Salto kontaktowe (rozpoczynając i kończąc na tej samej rurze) w synchronie: CF/SYN (Maks. +1.0 pkt)

Obaj partnerzy prezentują salto kontaktowe w synchronie, aby otrzymać ten bonus. **+0.5**

Kombinacja spinów z innymi spinami, w synchronie: SP/SYN (Maks. +3.0 pkt)

Oboje zawodników muszą wykonać dwa spiny w kolejności i synchronie, aby otrzymać bonus. Muszą to być te same spiny lub spiny w odbiciu lustrzanym. Spiny te mogą być wykonane na jednej lub na dwóch rurach. Rotacja 360° musi zostać wykonana, jeśli oboje z partnerów są na rurze statycznej, a rotacja 720°, jeśli oboje są na rurze obrotowej (również tutaj muszą zawierać zmiany pozycji ciała). W przypadku, kiedy używane są dwie oddzielne rury, rotacja 360° musi zostać zachowana. (zobacz definicję spinów). **+0.5**

W kombinacji można użyć trzech spinów. Kiedy prezentowane są trzy spiny, aby uzyskać punktację 1.0, każdy ze spinów musi być zaprezentowany w konkretnej pozycji; kod do zapisania to **SP/SP/SYN +1.0**

Kombinacja spinów z innymi elementami, w synchronie: SP/E/SYN (Maks. +1.5 pkt)

Obaj partnerzy muszą zaprezentować spin, aby uzyskać bonus. Spiny te mogą być wykonane na jednej lub na dwóch rurach. Rotacja 360° musi zostać wykonana, jeśli oboje z partnerów są na rurze statycznej, a rotacja 720°, jeśli oboje są na rurze obrotowej. W przypadku, kiedy używane są dwie oddzielne rury, rotacja 360° musi zostać zachowana. Element musi być chwilę przetrzymany w wybranej pozycji. (zobacz definicję spinów). **+0.5**

Dropy w synchronie: D/SYN (Maks. +1.0 pkt)

Dropy muszą być wykonane w pełnym synchronie. Musi to być ten sam drop lub drop w odbiciu lustrzanym. Partnerzy muszą zaczynać i kończyć w tym samym momencie. **+0.2**

Zeskoki / Wskoki w synchronie: JO/SYN (Maks. +1.2 pkt)

Muszą być wykonane w pełnym synchronie. Obydwójce muszą zaczynać i kończyć w tym samym momencie. **+0.2**

Łapanie partnera z / wrzucanie partnera na rurę: PCT (Maks. +0.8 pkt)

Łapanie partnera, który zaczyna pozycją na rurze i zeskakuje na ręce partnera, stojącego na podłodze. Podczas wrzucania partnera, oboje stoją na podłodze, a jeden partner wrzuca drugiego z podłogi, do pozycji na rurze. (Zobacz definicję wrzucania) **+0.4**

Zmiana chwytu w synchronie: RG/SYN (Maks. +1.0 pkt)

Powinna być wykonana w pełnym synchronie. **+0.2**

Synchroniczna, dynamiczna kombinacja na rurze statycznej lub obrotowej: DC/SYN (Maks. +2.0)

Powinna być wykonana w pełnym synchronie. **+0.5**

SOLIŚCI – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):

Poziom trudności (LOD) dotyczy elementów i kombinacji tych elementów. (Zobacz definicję LOD).

Uwaga: Zawodnicy będą oceniani punktowo, na podstawie średniej LOD, wyciągniętej z całości choreografii.

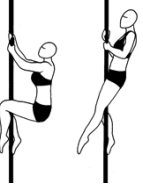
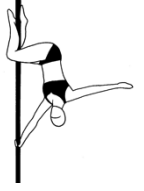
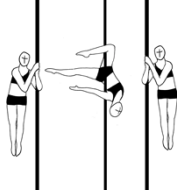
0 = łatwy 0.5 = średni 1.0 = trudny 1.5 = bardzo trudny 2.0 = ekstremalnie trudny.

Wchodzenia (Maks. +2.0)

Wchodzenie dotyczy sposobu, w jaki zawodnik porusza się w górę i w dół po rurze, używając tylko dłoni i nóg lub tylko dłoni.

Wchodzenie może być prezentowane głową w górę, głową w dół lub wzdłuż rury. Minimalnie 2 powtórzone ruchy są wymagane, aby zostało to zaliczone jako wchodzenie.

Przykładowe rodzaje wchodzenia

Przykład wchodzenia				
	Podstawowe wchodzenie	Wchodzenie bokiem	Wchodzenie przez caterpillar	Wchodzenie outside leg hang
Poziom trudności	Łatwy	Łatwy - Średni	Średni – Trudny	
Przykład wchodzenia				
	Wchodzenie przez siedzenie	Wchodzenie stopami	Wchodzenie tylko na rękach	Wchodzenie Hop-up
Poziom trudności	Trudny – Bardzo Trudny		Bardzo trudny – Ekstremalnie trudny	

Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0 pkt)

Rozciągnięcie dotyczy elastyczności nóg, pleców, bioder i barków. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik musi pokazać ruchy, kombinacje i przejścia z pełnym wyciągnięciem i mobilnością.

Przejścia (Maks. +2.0 pkt)

Przejścia dotyczą wejść i wyjść z poszczególnych elementów, na i z rury, z podłogi na rurę i z rury na podłogę. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik musi pokazać płynny ruch i dobre umieszczenie ciała. Zawodnik musi prezentować przejścia z precyzją i łatwością.

Spiny (Maks. +2.0 pkt)

Pozycja spinu musi być utrzymana na określonej wysokości i w określonej ilości rotacji, opisanych w kryteriach poszczególnych spinów. Spiny na rurze statycznej muszą być utrzymane w określonej pozycji przez 360° rotacji, a spiny na rurze obrotowej muszą być utrzymane w określonej pozycji przez 720° rotacji. Wejście i wyjście ze spinu nie zalicza się do wymaganej przez kryteria minimalnej rotacji.

Elementy siłowe (Maks. +2.0 pkt)

Elementy siłowe dotyczą rąk, kręgosłupa i nóg. Aby uzyskać najwyższą ocenę LOD, zawodnik, w swoich elementach i kombinacjach, musi pokazać zarówno siłę górnej części ciała jak i tułowia. Trzymanie i kontrola siłowych elementów, takich jak flaga, przez dwie (2) sekundy lub dłużej, skutkuje wyższym LOD.

DUETY – CAŁOŚCIOWE PUNKTY BONUSOWE (PRZYZNAWANE JEDNORAZOWO):

Uwaga: Wszystkie objaśnienia dla solistów obowiązują również duety. W ostatecznym wyniku LOD każdego z partnerów będzie brane pod uwagę.

Wchodzenie (Maks. +2.0 pkt)

Wchodzenie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

Elementy rozciągnięcia (Maks. +2.0 pkt)

Rozciągnięcie obojga partnerów będzie brane pod uwagę i uśredniane.

Elementy balansu (Maks. +2.0 pkt)

Zobacz słownik.

Elementy latające (Maks. +2.0 pkt)

Zobacz słownik.

Przejścia (Maks. +2.0 pkt)

Przejścia obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.

Elementy siłowe (Maks. +2.0 pkt)

Elementy siłowe obojga partnerów będą brane pod uwagę i uśredniane.

Elementy synchroniczne równoległe / blokujące i balansu (Maks. +2.0 pkt)

Zobacz słownik

DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (TYLKO DUETY):

Duety mogą być nagrodzone dodatkowymi punktami za:

- Pokazanie umiejętności łapania i latania równo w całej swojej choreografii przez obojga partnerów. Ten bonus jest ustalany na podstawie wszystkich ruchów, które wykonują zawodnicy łapiąc i latając, a nie tylko na podstawie elementów FLY. **+1.0**

ODJĘCIA:

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

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą imię i nazwisko, datę, sekcję, kategorię, kraj, region i federację.
- Błąd w dolnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.5**. Dolna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swój podpis, podpis trenera IPSF (jeśli dotyczy) i/lub opiekuna prawnego w przypadku zawodników niepełnoletnich.
- Błąd w głównej części formularza będzie skutkował odjęciem **-1.0**. Główna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swoje bonusy techniczne, które będą prezentowali.

Odjęcia Techniczne

Maksymalnie 25.0 punktów może zostać odliczone w odjęciach technicznych. Ta sekcja odejmuje punkty za niedostateczne wykonanie wszystkich elementów (wyłączając Figury Obowiązkowe). Sędziowie są również zobowiązani do odejmowania punktów za utratę równowagi, upadki czy pominięcie wymaganego elementu. Liczba odjętych punktów zależy od poziomu naruszenia. Mechanizm ten jest podzielony na następujące sekcje:

SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODJĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):

Upadek

Definicją upadku jest nagłe, niekontrolowane osunięcie się na podłogę. Dotyczy to każdej pozycji poza lub na rurze. **-3.0**

Brak synchronizacji elementów (Duety)

Brak synchronizacji dotyczy wykonywania elementów niezależnie od partnera, wykonywanie ich nieskoordynowanie, nierówno, nie w tym samym czasie. **-0.5**

Niedostateczne wykonanie, nieprawidłowe linie

Wykonanie elementów na rurze musi zawierać poniższe:

- *Linie kolan i palców* – Kolana i palce powinny być wyciągnięte. Powinna być prosta linia od rzepki do dużego palca. Stopy i palce powinny być obciągnięte. Palce nie powinny być zadarte i nie powinny pokazywać napięcia. Brak niepotrzebnego łapania czy zaczepiania się na rurze palcami. **-0.1**
- *Czyste linie* – Nogi i ręce powinny być ułożone w odpowiedniej pozycji i wyciągnięte, stopy i palce obciągnięte. Palce i stopy nie powinny pokazywać napięcia, a stopy nie powinny być zadarte, chyba że pokazują aerial walk lub jest to wymóg ułożonej choreografii. **-0.1**
- *Wyciągnięcie* – Nogi, ręce, plecy, szyja, nadgarstki i linia tułowa powinna być w pełni wyciągnięta. Barki i/lub plecy nie powinny być zgarbione, a głowa nie może być schowana. **-0.1**
- *Postawa* – Prawidłowe ułożenie ciała powinno być cały czas na i poza rurą. Wszystkie ruchy ciała muszą być kontrolowane. **-0.1**

Niedostateczne wykonanie elementu

Dotyczy to elementów nie wykonanych do końca prawidłowo, z niedostatecznie dobrą postawą, niedobrymi kątami do sędziów, którzy nie są wówczas w stanie odpowiednio ich ocenić. Dotyczy to również elementów, w których partie ciała są pokazane niekorzystnie. **-0.5**

Niedostateczne wykonanie wejścia i wyjścia z elementu oraz na i z rury

Niedostateczne przejście jest wówczas, kiedy zawodnik nie wykona wejścia lub zejścia sprawnie, np. niekontrolowanie i nieczysto wejście/wyjście z pozycji bez łatwości i gracji. Przejścia powinny odbywać się bez wysiłku. **-0.5**

Poślizg lub utrata równowagi

Poślizg lub utrata równowagi jest wówczas, gdy zawodnik prezentując ruch, czasowo i niespodziewanie straci kontrolę nad postawą lub nad częścią ciała, poza lub na rurze. Jest to nagły i niekontrolowany ruch. To musi trwać chwilę, a zawodnik musi poprawić swoją pozycję niemal natychmiastowo. Poślizg, który kończy się na podłodze, będzie uważany za upadek (zobacz: upadek). **-1.0**

Dotykane kratownicy scenicznej i systemów mocujących podczas choreografii

Jest stanowczo zabronione dotykane lub użytkowanie stelaża lub systemów mocujących podczas występu. Zalicza się do tego dotykane tła, jakiegokolwiek oświetlenia, które może znajdować się poza strefą sceny lub wykraczanie poza granice podłogi. Zawodnik musi mieć kontakt tylko z rurą i podłogą. **-1.0**

SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODJĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO):**Niedostateczne wykonanie spinu na rurze statycznej / brak pędu na rurze obrotowej (tylko Soliści)**

Podczas wykonywania swojej choreografii, zawodnik będzie ukarany za brak obrotu podczas spinu na rurze statycznej minimum raz (zobacz definicję spinu) i za brak pędu podczas spinu na rurze obrotowej minimum raz. (Zobacz definicję pędu). **-2.0 / -2.0**

Brak synchronizacji (Duety)

Zawodnicy otrzymają punkty ujemne, jeśli ich choreografia będzie miała mniej niż 70% synchronizacji. Zarówno razem na rurze, razem na obydwu rurach, jak i na podłodze. **-2.0**

Brak równego wykorzystania obu rur

Soliści i duety powinni być jednakowo przygotowani do wykorzystania dwóch rur, obrotowej i statycznej, równomiernie, a nie faworyzować jedną z nich. **-2.0**

Brak użycia obu rur w sposób zsynchronizowany (Duety)

Duety muszą pracować jednocześnie na dwóch oddzielnych rurach w sposób zsynchronizowany, co najmniej dwa razy podczas układu. **-2.0**

Użycie mniej niż całej długości rury

Zawodnicy mogą otrzymać punkty ujemne, jeśli nie użyją całej długości rury minimum dwa (2) razy podczas całej swojej choreografii. W duetach pełna długość rury musi być użyta minimum dwa (2) razy podczas choreografii na którejkolwiek rurze, przed jednego lub dwóch zawodników. Pełna długość rury odnosi się do długości od dolnej bazy (mocowania) do nie mniej niż 10 cm poniżej górnego mocowania rury. Zawodnicy, którzy zamierzają wykorzystać całą długość rury muszą upewnić się, że mają kontakt z rurą lub dotykają ją jakąkolwiek częścią ciała do tego momentu (bez kontaktu z rurą). Zawodnicy muszą zejść całkowicie pomiędzy 2 podejściami (tj. zawodnik nie może być na pełnej wysokości, zejść metr i wejść ponownie na pełną wysokość i liczyć to jako dwukrotne, pełne wejście)

Zawodnicy Pre-Novice i Novice muszą wykorzystać 50% wysokości rury dwukrotnie. **-2.0**

Prezentacja Artystyczna i Choreografia

Maksymalnie 20.0 punktów może zostać przyznanych w Prezentacji Artystycznej i Choreografii. Ta sekcja jest do oceny artystycznej prezentacji zawodnika, interpretacji oraz prezentacji scenicznej. Artystyczna prezentacja jest drogą, w której zawodnik może wyrazić i przedstawić siebie sędziom. Sędziowie oceniają poziom możliwości zawodnika do wyrażania emocji i ekspresji podczas ruchu. Zawodnik powinien mieć pewność siebie, być zaangażowanym, zabawnym i wykazywać wysoki poziom prezencji scenicznej w każdym elemencie swojej choreografii, zarówno na jak i poza rurą. Kostium, muzyka i wizerunek powinny być wzajemnym uzupełnieniem. Zawodnik powinien stworzyć oryginalny występ, w unikalnym stylu. Całość występu powinna wyglądać delikatnie i łatwo oraz zawierać wysokie i niskie momenty. Sędziowie oceniają możliwości zawodnika do prezentacji tańca czy akrobatycznej choreografii, która zostanie zaprezentowana z wyobraźnią, płynnością i wdziękiem. Oceniając prezentację artystyczną i choreografię, sędziowie będą brali pod uwagę zarówno nowość, jak i różnorodność.

Cała praca, którą wykonuje zawodnik nie będąc w kontakcie z rurą, nie może przekraczać 40 sekund z całej długości swojej choreografii. Zobacz: Kary Głównego Sędziego.

SOLIŚCI / DUETY – BONUSY ARTYSTYCZNE:

Poziom kreatywności dotyczy całości choreografii, zarówno na murze, jak i poza nią.

Uwaga: Zawodnik będzie otrzymywał punkty na podstawie wyciąganej średniej z całości choreografii.

0 = uboga	Prawnie nie istniejąca, mniej niż 20% choreografii
0.5 = niewielka	W małej ilości, pomiędzy 20% - 40% choreografii
1.0 = dobra	Sporo, pomiędzy 40% - 60% choreografii
1.5 = bardzo dobra	W dużej ilości, pomiędzy 60% - 80% choreografii
2.0 = wyjątkowa	Ponad 80% choreografii

Balans (Maks. +2.0 pkt)

Balans dotyczy możliwości stworzenia przez zawodnika dobrze zbilansowanej choreografii, która zawiera równą ilość różnych elementów. Zawodnik powinien zachować równowagę pomiędzy różnego rodzaju trikami np. rozciągnięcia, siłowymi, spinami, dynamicznymi momentami, akrobatycznymi figurami, pracą na scenie i przejściami, łączonymi z choreografią oraz scenicznym performensem i zawartością artystyczną, używając dwóch rur w równej mierze.

Pewność siebie (Maks. +2.0 pkt)

Pewność siebie dotyczy poziomu pewności zawodnika, dotyczącej jej/jego choreografii. Zawodnik nie może pokazywać po sobie zdenerwowania, ale raczej pokazywać siebie bardzo pewnie i z zaangażowaniem, zawładnąć sceną i uwagą publiczności sprawiając, że cała choreografia będzie wyglądać wiarygodnie.

Flow (Maks. +2.0 pkt)

Flow dotyczy możliwości kreowania przez zawodnika jednolitej i bezproblemowej choreografii. Zawodnik powinien pokazać flow poza rurą, pomiędzy rurami, z rury na podłogę, z podłogi na rurę, z podłogi do stania, ze stania na podłogę. Sekwencje, triki, przejścia, choreografia i/lub gimnastyczne i akrobatyczne elementy, powinny przechodzić płynnie, delikatnie, naturalnie i z gracją. Wejścia i wyjścia z elementów powinny wyglądać naturalnie. Cały układ nie powinien wyglądać jak rozłożony na części. Punktacja zawodnika będzie obniżona, jeśli będzie przerywał swoje elementy, czekał na oklaski.

Interpretacja (Maks. 2.0 pkt)

Interpretacja dotyczy możliwości interpretacji muzyki, ekspresji twarzy, emocji, choreografii i kreowania charakteru swojej opowieści. Zawodnik powinien ułożyć swój układ tak, aby pokazać światło, cienie, uczucia i emocje swojej muzyki. Powinien pokazać połączenie siebie z muzyką i swoją choreografią, poprzez swój kostium, ciało i ekspresję twarzy. Zawodnicy muszą pokazać swoją pracę z muzyką.

Oryginalność całości prezentacji (Maks. 2.0 pkt)

Odnosi się to do różnorodności, oryginalności i kreatywności całościowego wykonywania trików i kombinacji, elementów i oryginalnych ruchów na murze i poza nią oraz oryginalności wszystkich ruchów w choreografii. Zawodnik powinien stworzyć wyjątkową kombinację trików i stworzyć niespotykany temat swojej choreografii. Sędziowie nie szukają jednego czy dwóch oryginalnych trików i kombinacji, ale wyjątkowej całości wszystkich komponentów układu.

Oryginalność elementów (Maks. 2.0 pkt)

Określenie to odnosi się do różnorodności, oryginalności i kreatywności całości prezentowanych trików, elementów i przejść na murze w ciągu całego występu. Zawodnicy będą oceniani nisko, jeśli elementy, triki i przejścia będą się powtarzały (np. jeśli ten sam typ wchodzenia, JO lub RG będzie powtarzany nagminnie zamiast różnorodnych elementów, trików i przejść).

Oryginalność wejść i wyjść z elementów (Maks. 2.0 pkt)

Określenie dotyczy różnorodności, oryginalności i kreatywności przejść, wejść i wyjść z trików i kombinacji, w całości choreografii. Zawodnik powinien stworzyć nowe i oryginalne przejścia między trikami, na i poza rurą.

Prezencja sceniczna i charyzma (Maks. 2.0 pkt)

Zawodnik powinien walczyć o uwagę widzów. Zawodnik powinien mieć całkowitą kontrolę nad swoim występem i pokazać imponujący styl, w którym można odnaleźć zaangażowanie i charyzmę.

SOLIŚCI/ DUETY – BONUSY CHOREOGRAFICZNE:

Oryginalność choreografii i kompozycja całego układu (Max 2.0 pkt)

Poziom oryginalności i różnorodności choreografii i kompozycja całego układu zależy od poziomu kreatywności elementów na i poza rurą. Choreografia to sztuka łączenia tańca, planowania i aranżowania ruchów, kroków. Sędziowie szukają oryginalności w kompozycji całego układu, np. jej sposobu połączenia w całość.

Oryginalność floor work'ów (Maks. 2.0 pkt)

Poziom oryginalności i różnorodności floor work'ów zależy od kreatywnie ułożonych kombinacji kroków tanecznych i ruchów wykonanych na podłodze, bez kontaktu z rurą. Obejmuje to, ale nie jest ograniczone, do złożonej choreografii tanecznej, muzykalności, kreatywności i płynności. Zawodnik powinien ułożyć momenty które współpracują z muzyką, które są odbiciem choreografii i są ujmujące i zabawne.

SOLIŚCI/ DUETY – POJEDYNCZE ODIĘCIA (ODEJMOWANE ZA KAŻDE):**Wokale powodujące rozproszenie muzyki**

Definicja wokalu obejmuje słowa, sygnały, chrząkania, wydawanie okrzyków radości, doping i wymawiane słowa, powodujące rozproszenie. -1.0

Problemy z kostiumem

Definicją problemów z kostiumem jest sytuacja, kiedy część kostiumu nagle opada, spada, stale ujawniają się kawałki ciała lub elementy, które przeszkadzają w występie zawodnika (nie dotyczy to odklejających się dekoracji, które odpadają podczas występu np. diamencików, cekinów, paciorków czy piór spadających z kostiumów). Nie dotyczy to celowego zdjęcia odzieży, które jest bezpośrednim naruszeniem reguł IPSF o nieściąganiu części garderoby i może skutkować natychmiastową dyskwalifikacją z zawodów. -1.0

Wycieranie rąk w kostium, ciało, rurę lub podłogę i/lub poprawianie włosów lub kostiumu

Wycieranie lub wysuszanie dłoni w kostium, ciało, rurę lub podłogę i/lub odgarnianie włosów z szyi lub twarzy, podciąganie lub poprawianie kostiumu. -1.0

Brak logicznego początku lub końca układu i/lub rozpoczęcie lub zakończenie przed lub po zakończeniu muzyki

Ważne jest, aby zawodnik tak edytował swoją muzykę, by była zgodna z początkiem oraz końcem układu. Powinien być logiczny początek i koniec choreografii, który pasuje do muzyki. Zawodnik musi rozpocząć i zakończyć w pozycji na scenie, widocznej dla sędziów. Choreografia powinna rozpoczynać się razem z muzyką i kończyć się razem z nią. -1.0

SOLIŚCI/ DUETY – CAŁOŚCIOWE ODIĘCIA (ODEJMOWANE JEDNORAZOWO)**Niewłożenie żadnego wysiłku ani pomysłu w strój**

Zawodnik, występując na scenie, musi być w kostiumie przeznaczonym na zawody, a nie na trening. To wymaga wzięcia pod uwagę stylu, przycięć i dekoracji, podczas wyboru stroju na zawody. -1.0

Figury obowiązkowe

Wszyscy zawodnicy muszą zademonstrować określoną liczbę figur obowiązkowych. Proszę zauważyć, że wszystkie elementy obowiązkowe i bonusy figur obowiązkowych muszą być zademonstrowane powietrznie, chyba że określono inaczej. Punktacja techniczna między + 0.1, a + 1.0 będzie przyznana, jeśli minimalne kryteria zostaną spełnione, np. przetrzymanie figury 2 sekundy, poprawny szpagat/ułożenie ciała. W odpowiedzialności zawodnika jest zaprezentowanie figury odpowiednio wyraźnie do sędziów. Zawodnik musi upewnić się, że wszystkie minimalne kryteria są dobrze widoczne dla sędziów. Może to wymagać od sportowca rotacji w całym swoim elemencie, aby pokazać wszystkie minimalne kryteria. Jeśli figura obowiązkowa będzie na granicy, nie będzie punktowana. Element z punktacją +0.1 jest łatwiejszy niż z punktacją +1.0. Dodatkowe punkty będą zawodnikowi przyznane, jeśli zawodnik zaprezentuje któryś z bonusów figur obowiązkowych w swoich figurach obowiązkowych. Dozwolona wartość elementów obowiązkowych jest zależna zarówno od kategorii wiekowej, jak i sekcji. Sędzia zawsze będzie oceniał element zgodnie z wpisem w formularzu figur obowiązkowych (a nie nazwę elementu) i tylko pierwsze podejście do elementu będzie ocenianie. Figura obowiązkowa nie będzie oceniana po pierwszym podejściu nawet, jeśli kolejne podejście będzie wykonane prawidłowo. Figura obowiązkowa nie może się powtórzyć (np. pojedynczy element może być wykorzystany tylko raz). Powtórzony element nie będzie punktowany, ale skutkuje odjęciem za nieprawidłowo wypełniony formularz oraz odjęciem za niezaprezentowany element. Figury obowiązkowe muszą być zaprezentowane w konkretnej pozycji, chyba że wyszczególniono inaczej w opisie. Zobacz spis kategorii poniżej.

Compulsory Code Key

F = Element rozciągnięcia (Flexibility element)

S = Element siłowy (Strength element)

ST = Spin na rurze statycznej (Spin on a static pole)

SP = Spin na rurze obrotowej (Spin on a spinning pole)

DL/ADL = Martwy ciąg / Powietrzny martwy ciąg (Dead lift / Aerial dead lift)

SYN = Synchroniczny element partnerowy (Synchronised partner element)

BLN = Partnerowy element balansu (Balance partner element)

FLY = Partnerowy element latający (Flying partner element)

PSE = Partnerowy element wspierający (Partner supported element)

FLR = Podłogowy element partnerowy (Floor based partner element)

Proszę zauważyć: Kiedy element duetowy opisany jest 'odnieść się do kryteriów minimalnych' lub kodem element, wówczas minimalne kryteria element dla solistów muszą zostać spełnione. Jeśli nazwa element jest wymieniona ale 'odnieść się do kryteriów minimalnych' lub kod elementu nie jest podany, wówczas zawodnik musi zaprezentować te samo ułożenie ciała w danej pozycji, ale nie jest wymagane spełnienie minimalnych kryteriów element dla solistów.

Elite

Seniorzy/-ki, Juniorzy/-ki i Masterzy/-ki

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

Novice* i Para Pole

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) martwy ciąg (DL) **

Duety – Seniorzy/-ki i Juniorzy/-ki

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- trzy (3) synchroniczne elementy partnerowe, podzielone poniżej na:
 - jeden (1) synchronicznie równoległy element
 - jeden (1) synchronicznie blokujący element
 - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- dwa (2) elementy balansu partnerowego, podzielone niżej na:
 - jeden (1) element oparty na partnerze
 - jeden (1) elementy balansu wsparte na partnerze
- trzy (3) elementy latające zawodników muszą zawierać:
 - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
 - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
 - jeden (1) latający element wg. wyboru zawodnika
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny powietrzny martwy ciąg (ADL)

Duety – Młodziki i Novice*

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) synchroniczne elementy z partnerem, podzielone na:
 - jeden (1) synchronicznie równoległy element
 - jeden (1) synchronicznie blokujący element
 - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- jeden (1) element balansu z partnerem
- dwa (2) latające elementy z partnerem, zawodnik musi wybrać:
 - jeden (1) latający element – kontakt jednego partnera
 - jeden (1) latający element – kontakt dwóch partnerów
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny martwy ciąg (DL) **

***Proszę zauważyć: brak kategorii Pre-Novice.**

Profesjoniści/-tki

Seniorzy/-ki i Masterzy/-ki

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- cztery (4) elementy rozciągnięcia
- cztery (4) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) powietrzny martwy ciąg (ADL)

Duety

Zawodnicy muszą wybrać 11 elementów:

- trzy (3) synchroniczne elementy z partnerem, podzielone poniżej na:
 - jeden (1) synchronicznie równoległy element
 - jeden (1) synchronicznie blokujący element
 - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- dwa (2) elementy balansu, oparte na partnerze, podzielone niżej na:
 - jeden (1) element oparty na partnerze
 - jeden (1) elementy balansu wsparte na partnerze
- trzy (3) elementy latające zawodników muszą zawierać:
 - jeden (1) latający element - kontakt jednego partner
 - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
 - jeden (1) latający element wg. wyboru zawodnika
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny powietrzny martwy ciąg (ADL)

***Proszę zauważyć: brak kategorii Pre-Novice, Novice, Juniorzy oraz Młodziki.**

Amatorzy/-ki

Seniorzy/-ki, Juniorzy/-ki, Pre-Novice, Novice i Masterzy/-ki

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy rozciągnięcia
- trzy (3) elementy siłowe
- jeden (1) spin na rurze obrotowej
- jeden (1) spin na rurze statycznej
- jeden (1) martwy ciąg (DL) **

Duety

Zawodnicy muszą wybrać 9 elementów:

- trzy (3) elementy synchroniczne z partnerem, podzielone na:
 - jeden (1) synchroniczny element równoległy
 - jeden (1) synchroniczny element blokujący
 - jeden (1) synchroniczny element oparty na balansie
- jeden (1) element balansu z partnerem
- dwa (2) latające elementy z partnerem, zawodnicy muszą wybrać:
 - jeden (1) latający element - kontakt jednego partnera
 - jeden (1) latający element - kontakt dwóch partnerów
- jeden (1) element wspierający partnera
- jeden (1) element rury oparty na ziemi
- jeden (1) synchroniczny martwy ciąg (DL) **

** Proszę zauważyć: martwy ciąg (DL) jest minimum, które musi być zaprezentowane/ Zawodnik może wybrać powietrzny martwy ciąg (ADL) jeśli odpowiada to wyznaczonemu zakresowi punktowemu jego kategorii.

Proszę zauważyć: zawodnik nie może wybierać tego samego elementu dwukrotnie nawet, jeśli jest od pod innym kątem np. **F9** (szpagat 160°)/**F30** (szpagat 180°). To samo dotyczy tolerancji ułożenia ciała np. **FLR9** (20° tolerancji) / **FLR18** (brak tolerancji)

PODZIAŁ W KATEGORIACH

Seniorzy/-ki, Masterzy/-ki i Duety (Seniorzy/-ki):

Zawodnicy **Elite** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.5, a +1.0

*Zawodnicy Elite muszą wybrać powietrzny martwy ciąg z czwartej lub wyżej wartości punktowej.

Zawodnicy **Profesjoniści/-ki** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.3, a +0.8

Zawodnicy **Amatorzy/-ki i wszyscy z Elite Para Pole** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5

Uwaga: Kategoria Masterzy/-ki 50+ i Masterzy/-ki 60+, we wszystkich sekcjach, ma zapewnioną tolerancję 20° kąta, we wszystkich pozycjach ułożenia ciała i kątach szpagatu.

Novice, Juniorzy/-ki i Duety (Juniorzy, Novice i Młodziki):

Zawodnicy **Elite** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.3, a +0.8

Zawodnicy **Amatorzy/-ki** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5

Uwaga: w sekcji Profesjoniści nie ma w kategorii Novice i Junior.

Pre-Novice:

Zawodnicy **Amatorzy** muszą wybrać figury obowiązkowe z zakresu technicznych punktów pomiędzy +0.1, a +0.5.

Proszę zauważyć: sekcja Elite i Profesjoniści nie ma kategorii Pre-Novice.

WYMAGANIA PUNKTOWE W FIGURACH OBOWIĄZKOWYCH

Uwaga: Do wymagań punktowych w figurach obowiązkowych nie wliczają się bonusy figur obowiązkowych.

Uwaga: Jeśli wymagania punktowe figur obowiązkowych nie będą przestrzegane lub punkty będą poza minimalnym/maksymalnym wymaganym zakresem, będzie to skutkowało odjęciem -3 punktów – proszę zapoznać się z Odjęciami Figur Obowiązkowych.

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w Sekcji Elite

Seniorzy/-ki muszą mieć zakres punktów pomiędzy 7.7, a 11.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Seniorzy/-ki Duety (Damsko/Damskie, Męsko/Męskie, Damsko/Męskie) muszą mieć zakres punktów pomiędzy 7.7, a 11.0 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych

Masterzy/-ki muszą mieć zakres punktów pomiędzy 6.6, a 11.0, w swoich formularzach figur obowiązkowych **Juniorzy/-ki** muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Duety (Juniorzy) muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych

Novice muszą mieć zakres punktów pomiędzy 4.4, a 7.2, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Duety (Novice, Młodziki) muszą mieć zakres punktów pomiędzy 4.4, a 7.2 punktów w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w Sekcji Profesjonaliści

Profesjonaliści (wszystkie kategorie, wliczając duety) muszą mieć zakres punktów pomiędzy 5.5, a 8.8, w swoich formularzach figur obowiązkowych

Wymagania Punktowe w Figurach Obowiązkowych, w Sekcji Amatorzy

Amatorzy (wszystkie kategorie, wliczając duety i Elite Para Pole) muszą mieć zakres punktów pomiędzy 1.1, a 4.5, w swoich formularzach figur obowiązkowych.

Sekcja	Kategoria	Dozwolony zakres punktowy figur obowiązkowych	Dozwolony zakres punktowy całości
Amatorzy/-ki	Wszystkie kategorie (Pre-Novice, Novice, Juniorzy/ki, Seniorzy/ki, Masterzy/ki, wszystkie Duety) wliczając Elite Para Pole	pomiędzy +0.1 a +0.5	od 1.1 do 4.5
Profesjonaliści/-ki	Wszystkie kategorie (Seniorzy/ki, Masterzy/ki, wszystkie Duety)	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Elite	Novice, Duety Novice i Duety Młodziki	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 4.4 do 7.2
Elite	Juniorzy/ki i Juniorzy Duety	pomiędzy +0.3 a +0.8	od 5.5 do 8.8
Elite	Seniorzy/ki i wszystkie Duety Seniorzy/ki	pomiędzy +0.5 a +1.0	od 7.7 do 11.0
Elite	Masterzy/ki 40+, Masterzy/ki 50+ i Masterzy/ki 60+	pomiędzy +0.5 a +1.0	od 6.6 do 11.0

ODJĘCIA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

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

- Błąd w górnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.2**. Górna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą imię i nazwisko, datę, sekcję, kategorię, kraj, region i federację.
- Błąd w dolnej części formularza będzie skutkował odjęciem **-0.5**. Dolna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swój podpis, podpis trenera IPSF (jeśli dotyczy) i/lub opiekuna prawnego w przypadku zawodników niepełnoletnich.
- Błąd w głównej części formularza będzie skutkował odjęciem **-1.0**. Główna sekcja formularza to część, w której zawodnik/-cy wpisuje/-ą swoje bonusy techniczne, które będą prezentowali.

Zawodnik może również dodatkowo zostać ukarany punktami ujemnymi za następujące przewinienia:

- Niewykonanie jednej ze swoich figur obowiązkowych lub jeśli ten element nie zostanie rozpoznany jako figura obowiązkowa. Jest to uważane za brakujący element i dejmowane za każdy **-3.0**
- Nieprzestrzeganie kryterium punktowego figur. Jest to odjęcie jednorazowe **-3.0**
- Przekroczenie maksymalnej ilości punktów w wymaganiach punktowych. **-3.0**
- Jeśli element z punktacją poza dozwolonym zakresem będzie wskazany, zostanie on uznany za element niewykonany. **-3.0** za każdy
- Niewykonanie elementu wskazanego przez kod elementu (jako przeciwny do nazwy elementu) będzie zaliczane jako element niewykonany. **-3.0** za każdy
- Nieprawidłowa nazwa elementu, w przeciwieństwie do kodu elementu czy wartości technicznej będzie rozpoznawana jako nieprawidłowo wypełniony formularz. **-1.0** jednorazowo
- Pomylenie porządku wykonania figur obowiązkowych zapisanych na liście sekwencji w Formularzu Figur Obowiązkowych.* **-1.0** za każde

* Jeśli dwa elementy, które są podane obok siebie na liście, zostaną zamienione (np. zawodnik prezentuje element 1, potem element 3, następnie element 2) wówczas te dwa elementy, które zostały zamienione otrzymują 0 punktów oraz przyznana jest kara **-1.0** punkt, za zamianę porządku elementów. Kara -1.0 punkt jest przyznawana za zamianę. Jeśli element, który miał być w układzie występuje, ale jest zamieniony więcej niż o jedno miejsce, jest uznany jako element niewykonany i otrzyma **-3.0** punkty.

Poniższe punkty sprawiają, że element zostanie uznany za niezaliczony:

- *Nieprzetrzymanie elementu obowiązkowego:* Zawodnik NIE OTRZYMA punktów, jeśli nie przetrzyma elementu przez wymagane w kryteriach dwie (2) sekundy.
- *Niezastosowanie wymaganego szpagatu i/lub kąta ułożenia ciała:* Zawodnik NIE OTRZYMA punktów, jeśli nie wykona wskazanego w kryteriach szpagatu i/lub ułożenia ciała.
- *Nieprzetrzymanie odpowiedniej rotacji w pozycji spinu:* Zawodnik NIE OTRZYMA punktów, jeśli nie przetrzyma pozycji spinu w odpowiednich stopniach rotacji, wskazanych w kryteriach.
- *Niewykonanie dalszych minimalnych kryteriów:* Zawodnik NIE OTRZYMA punktów, jeśli nie spełni innych wymagań, zamieszczonych w spisie kryteriów.
- *Brak dokładnego przedstawienia poszczególnych elementów:* Zawodnik powinien wyraźnie zaprezentować każdy poszczególny element jako osobny element – np. jeśli przechodzi z Phoenix Spin do Handspring Straddle, musi wyraźnie pokazać Phoenix Spin, a następnie czysto zaznaczyć zmianę pomiędzy zakończeniem Phoenix spin, a początkiem Handspring Straddle. Zawodnik musi pokazać, iż są to 2 oddzielne elementy, a nie jako kontynuacja pierwszego elementu.

PUNKTY BONUSOWE FIGUR OBOWIĄZKOWYCH:

Każdy bonus figur obowiązkowych może być przyznany maksymalnie dwa (2) razy. Każdy bonus wykonany ponad to, będzie pominięty. Bonusy figur obowiązkowych mogą być przyznane tylko, jeśli element obowiązkowy spełni wymagania zawarte w kryteriach.

Bonusy figur obowiązkowych są następujące:

Soliści

CBS1: Kombinacja elementów obowiązkowych na rurze obrotowej (Maks. +1.0)

Kombinacja dwóch (2) lub więcej elementów obowiązkowych i wykonanie każdego elementu w pełnej rotacji 360°. Przejście z jednego elementu do drugiego musi być bezpośrednie i musi zawierać wyraźną zmianę pozycji ułożenia ciała (zobacz definicję zmiany ułożenia ciała). Zobacz w słowniku definicję spinu. **+0.5**

*Uwaga: bonusy figur obowiązkowych NIE DOTYCZĄ spinów obowiązkowych lub martwych ciągów.

**Uwaga: kiedy łączone są trzy (3) elementy w tym bonusie, każdy oddzielny element musi być wykonany pełne 360°.

Zobacz, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych w punkcie "spis bonusów".

***Uwaga: Wariacje tego samego elementu nie mogą zostać łączone w bonus figur obowiązkowych np. dragon tail split do dragon tail fang lub iron x do iron x passé.

CBS2: Połączenie elementów obowiązkowych na rurze statycznej i nadanie im rotacji (Maks. +4.0)

Połączenie dwóch (2) elementów obowiązkowych i nadanie im pełnej rotacji 360°. Przejście z pierwszego do drugiego elementu musi być bezpośrednie i musi zawierać wyraźną zmianę pozycji ułożenia ciała (zobacz definicję zmiany ułożenia ciała). Drugi element musi być również w rotacji i spełniać wytyczne zawarte w kryteriach, aby uzyskać ten bonus. Zobacz w słowniku definicję spinu. **+2.0**

*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ obowiązkowych spinów oraz martwych ciągów.

**Uwaga: jeśli łączone są trzy (3) elementy obowiązkowe, wówczas pierwszy i drugi element musi mieć pełną rotację 360° i drugi z trzecim elementem również musi mieć pełną 360° rotację. Zobacz, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych w punkcie "spis bonusów".

CBS3: Prezentacja pojedynczego elementu figur obowiązkowych na rurze statycznej i nadanie mu rotacji (Maks. +2.0)

Zobacz w słowniku definicję spinu. **+1.0**

* Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ obowiązkowych spinów oraz martwych ciągów.

Duet

CBD1: Kombinacja dwóch elementów obowiązkowych bez kontaktu z podłogą, obaj partnerzy muszą zmienić pozycję (Maks. 2.0 pkt)

Przejście z jednego do drugiego elementu musi być bezpośrednie. Oboje z partnerów muszą zmienić pozycję. Zobacz w słowniku definicję 'zmiana pozycji'. **+1.0**

*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.

CBD2: Prezentacja elementu obowiązkowego latającego, z jednym partnerem, z pędem na rurze obrotowej (Maks. 2.0 pkt)

Partner latający musi wykonać rotację pełnych 720°, aby uzyskać ten bonus. **+1.0**

*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.

CBD3: Prezentacja synchronicznie obowiązkowego elementu na rurze statycznej i nadanie im rotacji (Maks. 2.0 pkt)

Obaj partnerzy prezentują element w synchronie i z pełną rotacją 360°. Zobacz definicje spinów w słowniku. **+1.0**

*Uwaga: do bonusów figur obowiązkowych NIE ZALICZA SIĘ martwych ciągów.

Definicje Minimalnych Wymagań Figur Obowiązkowych

Wewnętrzna ręka lub noga jest najbliżej rury. Zewnętrzna ręka lub noga jest dalej od rury.

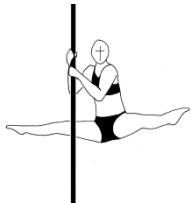
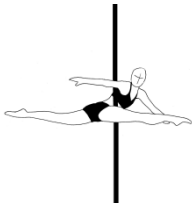
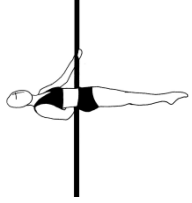
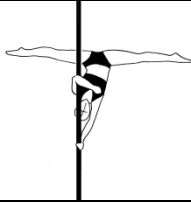
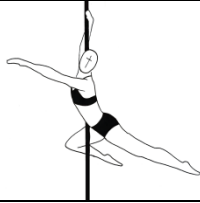
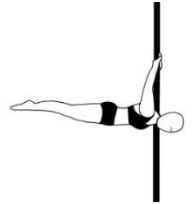
Pozycje ciała:

- Wewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń i zewnętrzna noga/stopa/ręka/dłoń
- Przód, tył, w przód i w tył

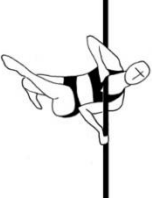
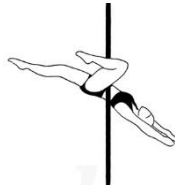
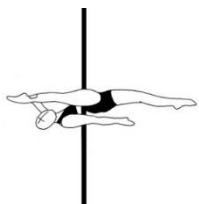
Pozycje dłoni – kciuk w górę (thumbs up), kciuk w dół (thumbs down), cup grip

	Kciuk w górę (Thumbs Up) W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk u góry. Kierunek kciuków jest zawsze taki sam jak pozycja tułowia czy głowy, np. jeśli tułów/głowa jest w pozycji w górę, kciuki w górę są wymagane.
	Kciuk w dół W tej pozycji kciuk oplata rurę i jest w pozycji przeciwstawnej do reszty palców, kciuk w dół. Kierunek kciuków jest zawsze taki sam jak pozycja tułowia i głowy, np. jeśli tułów/głowa jest zwrócona w dół, kciuk w dół jest wymagany.
	Cup Grip W tej pozycji kciuk jest po tej samej stronie, co reszta palców.

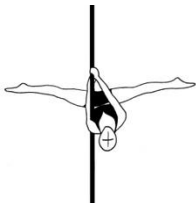
Pozycje rąk & Chwyty dłoni:

	Podstawowy chwyt (Basic grip) Obie dłonie są na rurze w pozycji kciuk w górę lub kciuk w dół, bez rotacji barku. (zobacz pozycje dłoni)		Chwyt pod pachą (Underarm grip) Rura jest zaciśnięta pod jedną pachą.
	Podstawowy szeroki chwyt (Wide basic grip) Przynajmniej jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka może być zgięta. Obie dłonie muszą być na rurze w pozycji kciuki w górę, bez rotacji barku. (zobacz pozycje dłoni)		Chwyt przedramię (Forearm grip) Jedna dłoń i przedramię trzymają rurę, druga dłoń ułożona jest w wybranej pozycji.
	Cup grip Dłonie w pozycji kciuków w dół, palce i kciuk po tej samej stronie względem rury		Pozycja ramion szeroka (Split grip position) Pozycje dłoni w odbiciu lustrzanym, bez rotacji barku. Dłonie muszą być w pozycji kciuki w dół lub kciuki w górę.
	Twisted grip Jeden nadgarstek oplata rurę wokół, druga dłoń ułożona w wybranej pozycji		Tylne wsparcie (Back support) Zewnętrzna ręka wspiera ciało pod plecami, zewnętrzna ręka jest w kontakcie z rurą tylko za pomocą dłoni
	Chwyt na łokciu (Elbow grip) Zgięcie w łokciu; Druga dłoń ułożona w wybranej pozycji		Owinięte ramię (Wrap grip arm) pozycja – przedramię owinięte wokół rury Chwyt dłoni dowolny
	Chwyt flagi (Flag Grip) Jeden łokieć jest zgięty, a rura jest zaciśnięta pod pachą i dłonią. Druga dłoń i ręka są w wybranej przez zawodnika pozycji.		Chwyt i pozycja rąk Iguana (Iguana grip and arm position) Pozycja rąk poza ciałem, z barkami w rotacji. Chwyt: Podstawowy (Basic grip) (zobacz definicje)
			Skrzyżny chwyt (Cross Grip) Ręce są wyciągnięte i skrzyżowane

Pozycje nóg:

	Attitude Obie nogi są zgięte pod kątem 90° w biodrach i równoległe do podłogi		Nożyce Nogi są wyciągnięte i otwarte w tej samej płaszczyźnie z kątem nie większym niż 90° uformowanym pomiędzy przodem jednego kolana, a tyłem drugiego.
	Chair Obie nogi są zgięte pod kątem 90° (zarówno biodra i kolana muszą być zgięte pod kątem 90°), i zamknięte		Szpagat – Szpagat po przekątnej Szpagat, gdzie uformowana linia nóg jest w szpagacie ułożonym pod kątem 45° względem rury, z tolerancją 20° na całej linii, nie oddzielonych nóg, nogi w pozycji szpagatu o podanych stopniach
	Diamond Nogi ułożone są w kształcie trójkąta z kolanami szeroko i stykającymi się palcami		Szpagat – Półszpagat Obie nogi są otwarte w pozycji szpagatu o podanych stopniach, z jedną nogą przed ciałem, a drugą z tyłu. Jedna noga jest w pełni wyciągnięta, a druga zgięta.
	Fang Obie nogi zgięte za plecami, stopy z tyłu, w kierunku głowy		Szpagaty – Szpagat Damski / Francuski szpagat Nogi są wyciągnięte i otwarte. Przednia noga jest w pozycji z przodu górnej części ciała, a druga noga jest poza górną częścią ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych
	Passé Jedna noga zgięta pod kątem 90° w biodrze, podczas gdy druga jest prosta		Split – Szpagat męski / Turecki szpagat Nogi są wyciągnięte i otwarte. Nogi są ułożone w pozycji na boki, z dala od górnej części ciała, nogi są w pozycji szpagatu, w stopniach podanych
	Ołówek Nogi są wyciągnięte i zamknięte, ciało i nogi są w prostej linii bez zgięcia w biodrach		Stag Obie nogi są zgięte i otwarte w pozycji szpagatu (minimum 90°)

Pozycja nóg:

	Pike Obie nogi są wyciągnięte i złączone, zamknięte i wysunięte przed ciało, biodra tworzą kąt.		Straddle Obie nogi są wyciągnięte, proste i otwarte
	Ring Kiedy jedna noga jest zgięta w tył i wyciągnięta za głowę, bądź dotyka głowy, lub nad głowę		Tuck Kolana zawinięte, przyciągnięte do klatki piersiowej

Ruchy zabronione i kary:

- Wszystkie rodzaje podnoszeń i balansu z wyciągniętymi rękoma i gdzie podnoszony partner jest głową w górę, są zabronione. Wszystkie rodzaje podnoszeń, gdzie partner jest podnoszony i trzymany ponad poziomem ramion są zabronione.
- Wszystkie podnoszenia z użyciem rury jako pomocy i ułożenie na niej podnoszonych pozycji, są zabronione. Te podnoszenia dozwolone są tylko, jeśli są częścią przejść na rurę, bez utrzymania pozycji.
- Wyrzucanie partnera w powietrze i łapanie jej/jego, bez kontaktu z rurą, jest zakazane.
- Cała praca, gdzie zawodnik nie jest w kontakcie z rurą, musi być ograniczona do maksymalnie 40 sekund całego czasu występu.
- Salta skrętne i kolejno dwa lub więcej salt bez kontaktu z rurą są zakazane. Skręt definiuje się jako zmianę kierunku ciała podczas salta tj. zawodnik obraca się w dwóch płaszczyznach, zamiast jednej.
- Rotacyjne elementy, włączając skoki, pivoty i piruety, z więcej niż 720° obrotu w punkcie są niedozwolone.
- Aby zapoznać się z listą zabronionych ruchów, prosimy zapoznać się z dodatkiem nr 1.
- Zawodnicy Pre-novice i Novice mają zakaz prezentowania sal na rurę i sal z rury.

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

Kary Głównego Sędziego:

Zawodnik, podczas zawodów, może otrzymać karę wg. decyzji Głównego Sędziego z następujących powodów:

Kryteria	Ograniczenia	Kara
Przekroczenie maksymalnie dozwolonego czasu bez kontaktu z rurą	40 sekund	-5
Wyrzucanie partnera w powietrze	Łapanie jego/jej bez kontaktu partnera z rurą	-5 za każde
Podnoszenia i równoważnie z wyprostowanymi ramionami	Podnoszenie partnera pozycją głowy w górę	-5 za każde
Zabronione elementy	Z i na rurę	-5 za każde
Formularz Figur Obowiązkowych/Formularz Bonusów Technicznych dostarczony po wyznaczonym, ostatecznym terminie	Między 1 – 5 dniami opóźnienia	-1 za dzień za formularz
	Ponad 5 dni opóźnienia, jednak nie więcej niż 48 godzin przed datą zawodów	-5 za formularz
	Formularze dostarczone w ciągu 48 godzin przed datą zawodów	Dyskwalifikacja za formularz
Muzyka dostarczona po wyznaczonym terminie	Między 1 a 5 dni opóźnienia	-1 za każdy dzień
	Powyżej 5 dni opóźnienia ale nie więcej niż 48 godzin przed	-5
	Muzyka otrzymana na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów	Dyskwalifikacja
Muzyka niezgodna z wytycznymi Zasady i Regulacje	Zobacz Reguły	-3
Dostarczenie fałszywych lub niepełnych informacji w formularzu aplikacyjnym	Część nieścisłych lub fałszywych informacji	-5 za każde
	Fałszywe informacje na temat wieku, sekcji lub kategorii	Dyskwalifikacja
Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi	Do 60 sekund spóźnienia	-1
	Zawodnik nie pojawia się w ciągu 1 minuty	Dyskwalifikacja
Czas występu	5 sekund lub mniej poza wyznaczonym czasem	-3
	Powyżej 5 sekund poza wyznaczonym czasem	-5
Zakłócenia	Zawodnicy wchodzący w interakcje z widzami (tj. gesty, rozmowa z widzami itp.) podczas prezentacji na scenie	-1 na zawodnika i za każde
	Zawodnik łapany na byciu sygnalizowanym z poza sceny podczas swojego występu.	-1 za każde
	Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolika sędziowskiego i/lub pokoju, lub rozpraszający widok sędziów w jakiegokolwiek kwestii podczas zawodów	-3 za każde
Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	Brak rozpoczęcia lub zakończenia na scenie	-1 za każde
Wspomagacze chwytu	Nakładanie grip'u bezpośrednio na rurę	- 5
	Używanie zabronionych wspomagaczy chwytów	Dyskwalifikacja
Obecność biżuterii i rekwizytów wedle Zasad i Regulacji	Obecność biżuterii/piercing'u (wyłączając małe kolczyki/proste kolorowe wtyczki)	-3 na zawodnika
	Używanie pomocy lub rzeczy jako części swojego występu	-5 na zawodnika

Niewłaściwa choreografia, kostium, włosy i makijaż wedle Zasad i Regulacji	- Włosy zasłaniają twarz - Kostium niezgodny z zasadami	-1 na zawodnika
	- Słowa reklamowe, loga, powiązania religijne, negatywne powiązania - Noszenie maski, używanie farby do ciała, na część ciała np. nogę	-3 na zawodnika
	- Prowokujący kostium (włączając tekstylia takie skóra i latex) - Użycie farby do ciała na kilka partii ciała lub prowokująca choreografia, użycie farb do twarzy na więcej niż połowie twarzy	-5 na zawodnika
	- Użycie farby do ciała na całym ciele - Agresywnie prowokująca choreografia i lubieżne zachowanie, użycie farb do twarzy na całą twarz	Dyskwalifikacja
Dresy	- Dresy niezgodne z przepisami	-1 na zawodnika
	- Brak dresu - Niezałożenie dresów podczas oczekiwania na wyniki w zaprojektowanej strefie lub podczas ceremonii rozdania nagród.	-5 na zawodnika
Ogólne naruszenia zasad	Generalne naruszenie zasad według uznania Głównego Sędziego, za zgodą zewnętrznej rady Głównego Sędziego	Zakres od -1 do -5
	- Pokazywanie obscenicznych gestów, profanacja, lub lekceważący język prywatnie lub publicznie, w stosunku do współuczestnika	-10
	- Próba uderzenia lub atak na oficjała, zawodnika, widza lub inne zachowanie świadomie angażujące lub zmuszające innego zawodnika i/lub widza do uczestnictwa w niewłaściwej lub gwałtownej reakcji - Stosowanie narkotyków (z wyjątkiem zaleceń medycznych), konsumpcja alkoholu przed lub podczas występu - Ekspozowanie nagości przed, podczas lub po występie. - Wielokrotne lub poważne naruszenie zasad i regulacji	Dyskwalifikacja
Rejestracja	- Zawodnik, który nie pojawi się na oficjalnej rejestracji	-1 na zawodnika

Kontuzja podczas występu

Jeśli w opinii Głównego Sędziego, medyczna pomoc będzie wymagana, Główny Sędzia musi przerwać program, jeśli zawodnik nie zrobił tego samodzielnie. Jeśli zawodnik jest w stanie kontynuować występ w ciągu jednej minuty, musi rozpocząć go natychmiast od punktu, w którym przerwał, bądź jeśli to nie możliwe, dopuszcza się do dziesięciu sekund przed kontynuacją. Jeśli zawodnik nie jest w stanie dokończyć występu, żadne punkty nie zostaną przyznane i zawodnik będzie uznany za wykreślonego. To samo będzie dotyczyć sytuacji, kiedy zawodnik otrzyma szansę kontynuowania występu z miejsca, w którym przerwał i raz jeszcze nie będzie mógł dokończyć występu. Tylko jedno przerwanie jest dozwolone.

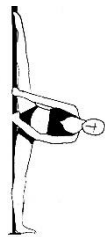
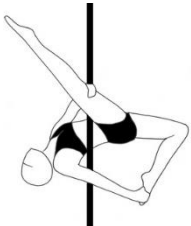
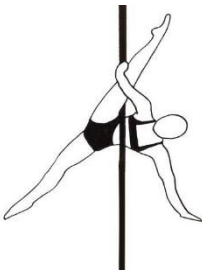
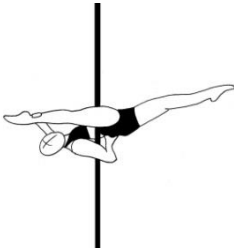
Żadne rozpoczęcie układu od nowa nie jest dozwolone, z wyjątkiem problemów z muzyką. Proszę zapoznać się z Zasadami & Regulacjami.

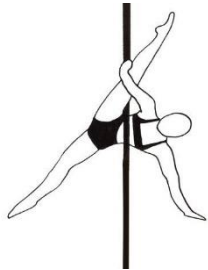
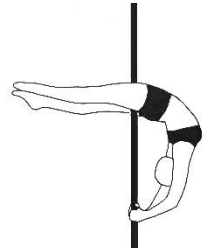
FIGURY OBOWIAZKOWE – SOLIŚCI

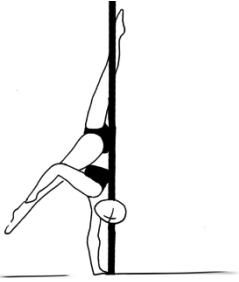
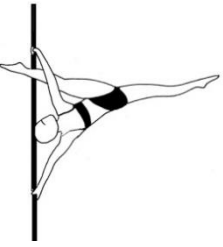
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

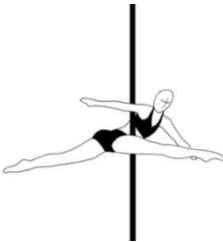
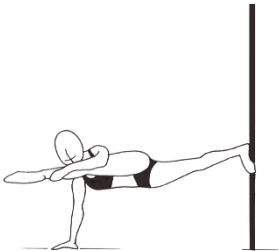
ELEMENTY ROZCIĄGNĘCIA (FLEXIBILITY ELEMENTS)

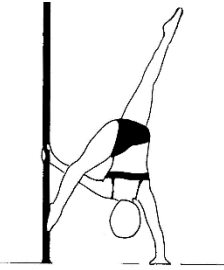
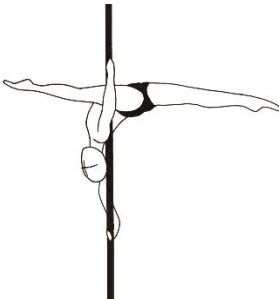
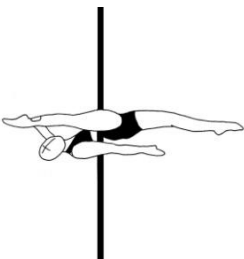
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F1	Inside Leg Hang 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, wewnętrzna część ramienia - Pozycja rąk/chwyt: ręce nieruchomo w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem - Pozycja ciała: odwrócona - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F2	Side Pole Straddle Base 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dwie dłonie, łuk górnej stopy, dolna stopa - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obydwie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego z dolną stopą ustawioną na podłodze i łukiem górnej stopy w kontakcie z rurą - Pozycja ciała: tułów jest odchylony od rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F3	Ballerina Sit		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka pod pachą, bok tułowia, wewnętrzna noga - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma zewnętrzną nogę, zewnętrzna ręka jest nieruchomo w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w pozycji zgiętej za ciałem - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F4	Inside Leg Hang 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, tylna część ręki - Pozycja rąk/chwyt: ręce umieszczone w wybranej pozycji, dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest opleciona, zewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej za ciałem - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

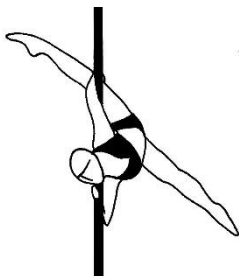
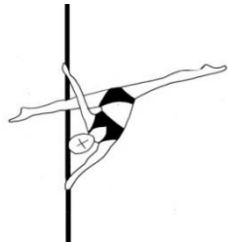
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F5	Side Pole Straddle Base 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi, łuk górnej stopy - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego z dolną stopą na podłodze i łukiem górnej stopy w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: tułów jest odchylony od rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F6	Twisted Allegra		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, boku tułowia, wewnętrzne ramię, zewnętrzne przedramię/nadgarstek (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna dłoń owija się wokół wewnętrznej nogi w zgięciu kolana/uda, wewnętrzna ręka jest całkowicie wyciągnięta i ręka trzyma zewnętrzną stopę; - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą w pozycji do wyboru ale nie jest zawinięta wokół rury; zewnętrzna noga jest zgięta w tył - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F7	Allegra Split 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta w wybranej pozycji - Pozycja nóg: pozycja szpagatu damskiego z obiema nogami w pełni wyciągniętymi - Ułożenie ciała: wygięte w tył, twarzą odsuniętą od rury - Kąt szpagatu: minimum 160°
F8	Front Split 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: nogi, dłonie, przedramiona (opcjonalnie), pięta nogi przedniej, górna część stopy dolnej nogi - Pozycja rąk/chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F9	Hip Hold Split 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą. Dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i przednia noga jest równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: góra ciała jest horyzontalnie, twarzą w górę, tułów jest w kontakcie z przednią nogą - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°

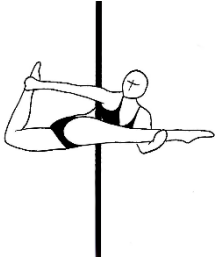
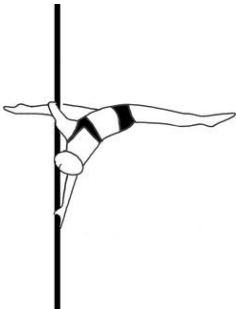
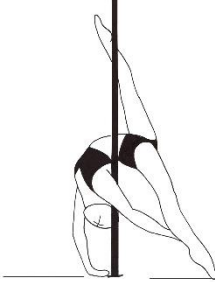
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F10	Pole Straddle 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, nogi, kostki (nie łuk stopy) - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F11	Allegra Half Split 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń chwytą rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń nogi zewnętrznej - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą, zewnętrzna noga w pozycji zgiętej poza ciałem - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F12	Allegra Split 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, udo wewnętrznej nogi, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: dłoń wewnętrznej ręki trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta, w pozycji wybranej - Pozycja nóg: szpagat damski z obiema nogami w pełni wyciągniętymi - Pozycja ciała: wygięcie w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°
F13	Bridge		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzne części ud - Pozycja rąk/chwyt: chwyt do wyboru, ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i zamknięte - Ułożenie ciała: dolna część pleców, z biodrami i nogami jest równoległe do podłogi
F14	Capezio 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy tylnej ręki, plecy, udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, ta sama ręka trzyma kostkę/goleń tylnej nogi i jest w pełni wyciągnięta, przeciwna ręka trzyma przednią nogę - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F15	Cross Bow Elbow Hold		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kostki (nie łuk stopy), łokcie, tułów (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury

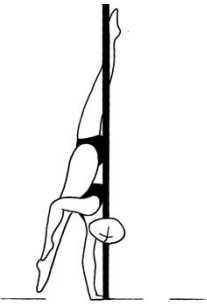
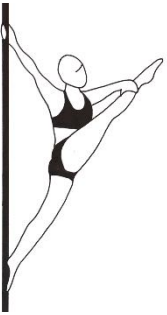
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F16	Handstand Vertical Split 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tył, jedna noga, jeden bark (opcjonalnie), pośladki, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu, ręka umieszczona na podłodze, jest wyciągnięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w wertykalnej pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: pozycja stania na rękach (biodra ponad głowę i ponad ramionami, w prostej linii) - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F17	Pole Straddle 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kostki (nie łuk stopy), nogi, dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu męskiego - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F18	Split Grip Leg Through Split		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna łydka/kostka - Pozycja rąk/chwyt: chwyt wybrany, dolna ręką jest w pełni wyciągnięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F19	Superman Crescent 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część ud - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złożone - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk z biodrami i obiema nogami równoległe do podłogi
F20	Underarm Hold Pike		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą i/lub dłoń, tułów - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą i/lub ręka - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do rury, ze stopami nad głową - Ułożenie ciała: górna część ciała jest pionowo, głowa w górze
F21	Yogini 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą, dłonie trzymają nogi na wysokości kostki/goleni - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i kolana są na tym samym poziomie jak biodra lub wyżej niż biodra - Ułożenie ciała: górna część ciała ułożona w górę, biodra równoległe do podłogi

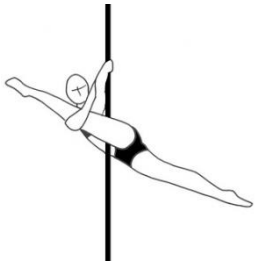
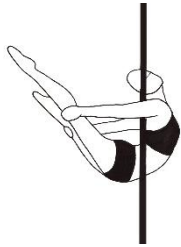
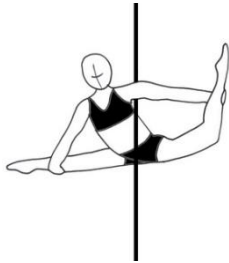
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F22	Allegra Half Split 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad wewnętrzną nogą, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest zgięta za ciałem - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F23	Chopsticks 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia, górna część uda, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F24	Closed Rainbow		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, oba uda, pośladki, miednica, jeden bark, jedno ramię, głowa i szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka może być zgięta, dłoń trzyma kostkę/górę stopy (przeciwną) nogi. Druga ręka jest wyciągnięta i trzyma niższą (przeciwną) nogę w kostce. - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta, druga noga jest wyciągnięta, stopa jest niżej niż głowa - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte
F25	Cocoon 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana, udo, tułów - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głową i trzymają nogę z tyłu - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą kolanem rurę, tylna noga jest wyciągnięta - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte
F26	Floor Balance Split 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa - Pozycja rąk: dłoń ręki dolnej jest w kontakcie z podłogą, a ręką jest w pełni wyciągnięta, górna ręka trzyma tą samą nogę - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii i tylko stopa jednej nogi w kontakcie z rurą. Nogi są równoległe do podłogi. - Ułożenie ciała: tułów i noga z przodu 90° z rurą - Kąt szpagatu: minimum 160°

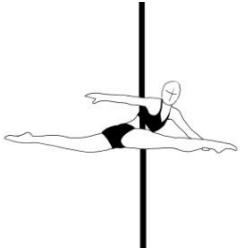
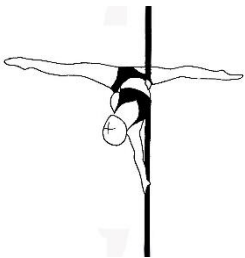
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F27	Floor K 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i podeszwa stopy - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone, stanie na jednej ręce - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160° - Pozycja startowa: do wyboru
F28	Front Split 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, stopy i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: tułów jest poziomo - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F29	Handspring Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, przedramię wewnętrznej ręki, tylna część barku wewnętrznej ręki, część uda wewnętrznej nogi - Pozycja rąk: pozycja split arm; wewnętrzne przedramię owinięte nad wewnętrzną nogą i trzyma rurę. Zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową - Chwyt: dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F30	Hip Hold Split 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo wewnętrznej nogi, bok tułowia, tył wewnętrznej ręki - Pozycja rąk/chwyt: pachy lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: tułów jest poziomo, głową w górę, a tułów ma kontakt z przednią nogą - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F31	Inside Leg Hang Back Split 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce wyciągnięte nad głową i trzymają stopę zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest owinięta, obie nogi są zgięte i w pozycji ring - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°

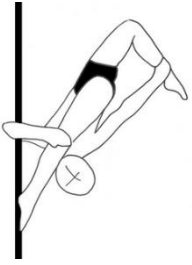
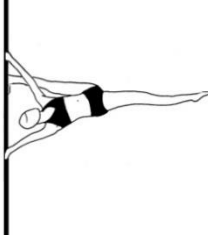
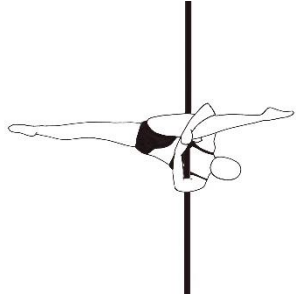
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F32	Inverted Front Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, obie dłonie, górna część stopy, pięta/kostka przedniej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F33	Lux		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga, biodra - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji do wyboru, po tej samej stronie co rura - Ułożenie ciała: górna część ciała wygięta w tył z głową na tym samym poziomie lub wyżej niż biodra
F34	Pegasus Split Facing Floor 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: łokieć tylnej ręki, tył barku/szyi, przedramię i dłoń dolnej ręki - Pozycja rąk: górna ręka trzyma udo tylnej ręki oplatając rurę, dolna ręka trzyma rurę - Chwyt: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w chwycie na przedramieniu - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: tułów jest w kierunku podłogi - Kąt szpagatu: minimum 180°
F35	Split Grip Leg Through Frontal Split 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała jest poziomo - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F36	Split Grip Leg Through Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i wewnętrzna noga - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu do wyboru - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F37	Allegra		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń ręki wewnętrznej, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzna ręka, bok tułowia/dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń chwyci rurę nad nogą wewnętrzną, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma kostkę/goleń zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

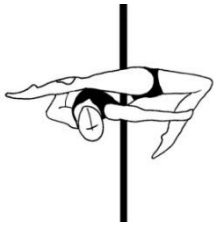
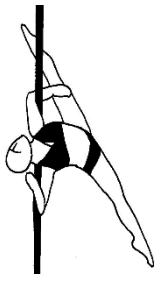
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F38	Capezio 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha tylnej ręki, plecy, udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ta sama ręka trzyma kostkę/goleń nogi z tyłu i jest w pełni wyciągnięta, przeciwna ręka trzyma nogę z przodu - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F39	Chopsticks Half Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna pacha, bok tułowia, udo wewnętrznej nogi, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę przeciwnej nogi. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z wewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą i nogą z tyłu zgiętą, linia nóg jest równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F40	Eagle 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: noga z przodu, bok tułowia, tył barków - Pozycja rąk/chwyt: ręce mogą być zgięte, brak kontaktu dłoni z rurą, dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu - Pozycja nóg: noga z przodu jest owinięta dookoła rury, tylna noga i stopa musi być wyciągnięta nad głową w pozycji ring - Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°
F41	Elbow Grip Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: łydka jednej nogi (opcjonalnie), głowa (opcjonalnie), jedna dłoń i jeden łokieć - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest w elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Pozycja ciała: odwrócona - Kąt szpagatu: minimum 160°
F42	Handstand Hip Hold Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: bok tułowia, zewnętrzna kostka, tył wewnętrznego ramienia - Pozycja rąk/chwyt: ręce w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną nogę na wysokości łydki (pomiędzy kolanem, a kostką). Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Wewnętrzna stopa ma kontakt z podłogą - Ułożenie ciała: wygięcie tułowia z jedną ręką - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

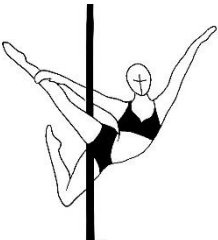
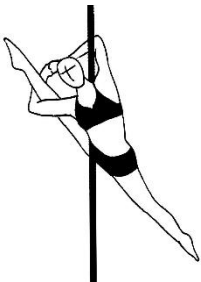
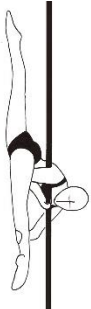
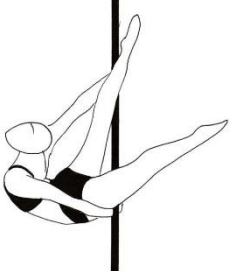
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F43	Handstand Vertical Split 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy, jedna noga, jeden bark (opcjonalnie), pośladki, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą, druga trzyma kostkę nogi z przodu, ręka umieszczona na podłodze jest wyciągnięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji damskiego szpagatu - Ułożenie ciała: pozycja stania na rękach (biodra nad głową i barkami, w prostej linii) - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F44	Iguana Elbow Hold Diagonal Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden bark, plecy, jedna ręka, jedna noga, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma rurę łokciem, za ciałem; druga ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma łydkę zewnętrznej nogi - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, przekątnie do rury, wewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą, kontakt stóp jest zabroniony - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F45	Iguana Grip Vertical Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka (opcjonalnie), obie piszczele/łydki, obie stopy, biodra/pośladki, bok tułowia - Pozycja rąk: pozycja iguany - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F46	Inverted Front Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: tułów jest poziomo i skierowany twarzą do dołu - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F47	One Hand Flying Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, stopa nogi przeciwnej - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę. Zewnętrzna ręka trzyma przeciwną kostkę. - Pozycja nóg: szpagat damski / ponadszpagat; Noga z przodu nie ma kontaktu z rurą, obie nogi są w pełni wyciągnięte. - Ułożenie ciała: głową w górę, tyłem do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

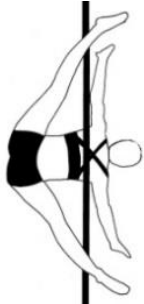
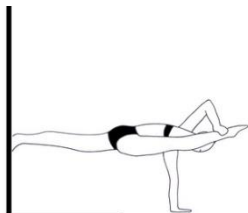
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F48	Upright Braid Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna dłoń, wewnętrzny bark, tułów, górna część uda nogi z przodu - Pozycja rąk: jedna ręka jest zgięta i trzyma rurę, druga ręka oplata nogę i jest w kontakcie z przeciwnym ramieniem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu w linii prostej - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F49	Yogini 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą, dłonie trzymają nogi za kolana - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, ze stopami ponad głowę - Ułożenie ciała: górna część ciała jest głową w górę, biodra odwrócone w kierunku podłogi
F50	Yogini Half Split		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia - Chwyt: pod pachą (wewnętrzna ręka) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzna dłoń trzyma piszczel/kostkę wewnętrznej nogi, a zewnętrzna dłoń trzyma zewnętrzną nogę za kostkę/łydkę - Pozycja nóg: pozycja półszpagatu z zewnętrzną nogą w pełni wyciągniętą i równoległą do podłogi. - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F51	Back Split To Pole Ring Position		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą, noga z tyłu zgięta, stopa musi dotykać głowy - Ułożenie ciała: plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F52	Bird Of Paradise Inverted		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo, bok tułowia, plecy, tył szyi, zewnętrzna ręka, zgięcie zewnętrznego łokcia, tył zewnętrznego barku - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte, nad głową, dłonie są splecione z tyłu głowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

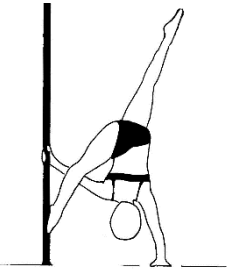
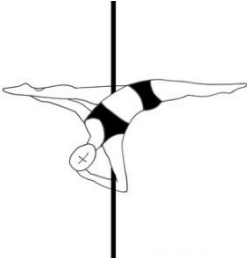
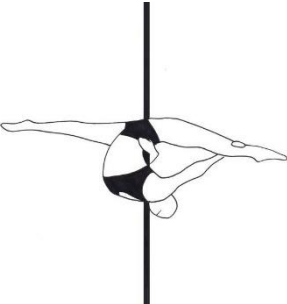
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F53	Capezio Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha tylnej ręki, plecy, udo nogi wewnętrznej - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, wewnętrzna ręka trzyma tylną nogę na wysokości kostki/golenia i jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma przednią nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F54	Chopsticks 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, bok tułowia, górna część uda, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F55	Cocoon 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana, udo, tułów - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte za głowę i trzymają nogę z tyłu - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu trzymającą rurę pod kolanem, noga z tyłu jest w wyciągnięta - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F56	Dragon Tail Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, bok tułowia, górna część uda - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F57	Elbow Bracket Split 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia jednej ręki, dłoń drugiej ręki - Pozycja rąk: górna ręka na rurze w zgięciu łokcia, dłoń trzyma górną nogę. Niższa ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę - Chwyt: elbow grip. - Pozycja nóg: obie nogi wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę, przodem do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

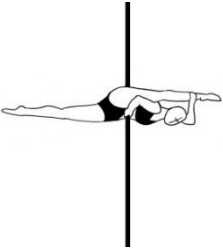
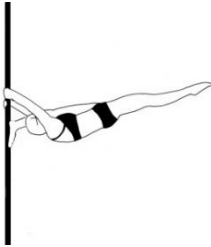
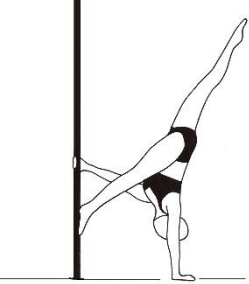
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F58	Elbow Grip Half Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzny łokieć i podeszwa jednej stopy - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w elbow grip z dłonią trzymającą przeciwną nogę. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma przeciwną nogę za kostkę/piszczel - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: pozycja półszpagatu z przednią nogą w pełni wyciągniętą i w kontakcie z rurą, a tylna noga zgięta - Ułożenie ciała: odwrócone i w szpagacie przekątnym do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum of 160°
F59	Elbow Hold Frontal Split 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: ramię, szyja, zgięcie łokcia, plecy (opcjonalnie), biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: dłonie bez kontaktu z rurą, ręka w elbow grip, dłoń trzyma kostkę przeciwnej nogi, wolna ręka jest ułożona w wybranej pozycji i nie ma kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F60	Forearm Grip Leg Through Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń górnej ręki, dłoń i przedramię dolnej ręki, udo wewnętrznej nogi, klatka piersiowa (opcjonalnie) - Chwyt: górna dłoń w chwycie cup, dolna ręka w chwycie na przedramieniu - Pozycja rąk: obie ręce są zgięte, zewnętrzna ręka jest dookoła wewnętrznej nogi i trzyma rurę ponad wewnętrzną nogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej i pod kątem 45° względem rury - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F61	Handspring Split On Pole		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: grip do wyboru, obie ręce w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, linia nóg jest poziomo, całe podbicie stopy musi być na rurze - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F62	Hip Hold Split Elbow Grip		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzne udo, tułów/plecy, niższe przedramię/łokieć. Wyższa ręka nie ma styku z rurą. - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte, dłonie zaciśnięte za wewnętrzną nogą i plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte poziomo w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: pochylone w dół i tyłem do rury - Kąt szpagatu: minimum 180°

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F63	Hip Hold Split Half Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo nogi wewnętrznej, bok tułowia, tył wewnętrzna ręka - Pozycja rąk/chwyt: pacha lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma stopę lub kostkę nogi przeciwnej. Zewnętrzna dłoń trzyma kostkę/goleń nogi wewnętrznej. Brak kontaktu dłoni z rurą - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z nogą z przodu w pełni wyciągniętą i równoległą do podłogi, tylna noga jest zgięta - Ułożenie ciała: horyzontalna, głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F64	Inside Leg Hang Back Split 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, bok tułowia, ramię, jedna ręka, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte nad głową i trzymają stopę zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i w pozycji ring, tylna stopa jest nad głową - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F65	Inverted Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie nogi, wewnętrzna ręka, tył barku wewnętrznej ręki, stopy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji. Dłonie nie mają kontaktu z rurą. Wewnętrzna ręka oplata rurę i nogę - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu równo z rurą - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F66	Oversplit On Pole		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: stopy, pośladki, tylna noga, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: pozycja nadszpagatu z nogą z przodu zgiętą, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 190°
F67	Pegasus Split Facing Upwards		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: niższe przedramię, niższa dłoń, szyja, ramiona, zgięcie wyższego łokcia, wyższy biceps/triceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręka trzyma górną nogę i jest w elbow grip, niższa ręka trzyma rurę i jest w forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w szpagacie, po przekątnej - Ułożenie ciała: górna część ciała jest skierowana ku górze - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

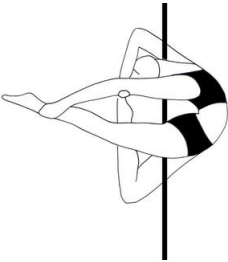
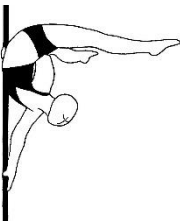
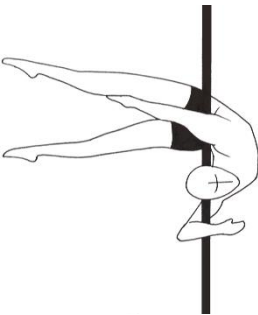
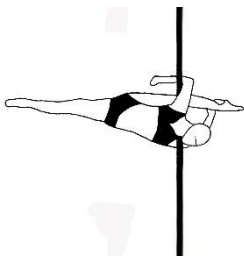
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F68	Split Grip Leg Through Frontal Split 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i udo wewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała jest równoległa do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F69	Superman V		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, jedna ręka - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są wyciągnięte, ta sama dłoń trzyma tą samą nogę między kostką a kolanem, dłonie bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: góra ciała z nogą muszą formować kształt V
F70	Underarm Hold Split		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, kostki na rurze (nie łuki stóp) - Pozycja rąk: dłonie nie mają kontaktu z rurą. Obie ręce powinny być wyciągnięte. - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: górna część ciała musi być pod kątem 90° względem rury, klatka piersiowa skierowana do góry
F71	Bird Of Paradise Upright		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia zewnętrznej ręki, udo nogi z przodu, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył zewnętrznego barku - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte, dłonie są splecione za głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte po skosie, w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F72	Brass Monkey Split		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: część pod ramieniem i dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzny łokieć - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna dłoń nie ma kontaktu z rurą i trzyma przeciwną nogę - Chwyt: chwyt flagi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do rury - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F73	Cobra		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, kolano i łydka górnej nogi, udo dolnej nogi - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte w szerokim chwycie podstawowym. Górna dłoń trzyma rurę nad tą samą nogą na wysokości golenia. Dolna ręka trzyma rurę pod dolną nogą na wysokości uda. - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: w pozycji wygięcia w tył

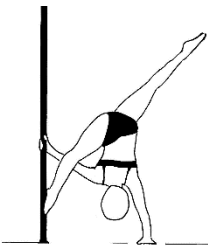
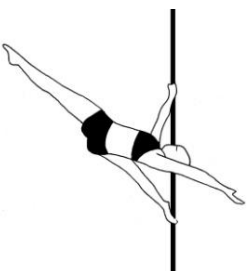
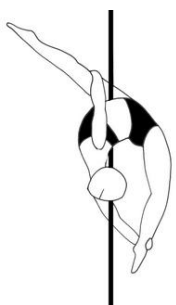
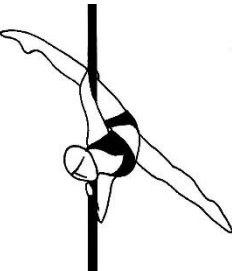
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F74	Cocoon 3		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana, udo, tułów - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głowę w pozycji ring i trzymają tylną nogę - Pozycja nóg: pozycja szpagatu z przednią nogą trzymającą rurę pod kolanem, tylną nogą w pełni wyciągniętą - Ułożenie ciała: odwrócone, wygięcie w tył - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F75	Crossbow 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie kostki, tył barków (brak kontaktu szyi), ręce – brak kontaktu dłoni - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte z brakiem kontaktu dłoni z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie podeszwą stóp) - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
F76	Dragon Tail Fang		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, przedramię (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: pozycja fang z obiema nogami zgiętymi w tył, palce stóp dotykają barków lub czubka głowy - Ułożenie ciała: odwrócone
F77	Elbow Hold Frontal Split 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: górna część pleców, górna ręka (oprócz dłoni), dolna dłoń (opcjonalnie), tylna część nogi i przód stopy - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka jest w elbow grip z dłonią trzymającą kostkę nogi przeciwnej, druga ręka jest w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, tylna noga i stopa jest w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: głowę w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F78	Floor Balance Split 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa - Pozycja rąk/chwyt: dłoń dolnej ręki jest w kontakcie z podłogą, ręka w pełni wyciągnięta i ramię poniżej nogi. Górna ręka trzyma przeciwną nogę nad głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii, z jedną stopą w kontakcie z rurą. Nogi są równoległe do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°

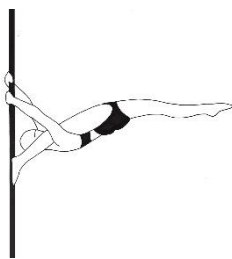
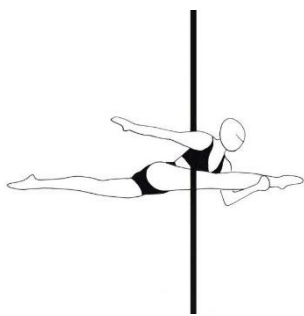
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F79	Floor K 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i podeszwa stopy - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone, stanie na jednej ręce - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160° - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
F80	Hip Hold Split Elbow Grip 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzne udo, bok tułowia, plecy, zgięcie łokcia i biceps dolnej ręki, bok ramienia tej samej ręki (opcjonalnie) - Chwyt: elbow grip dolnej ręki - Pozycja rąk: górna ręka może być zgięta i dłoń trzyma bok tej samej nogi. Dolna ręka jest w chwycie na łokciu - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, nogi są równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone, biodra w kierunku góry, klatka odwrócona od rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F81	Iguana Elbow Hold Split No Hands		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tył barku, ręka, łokieć wewnętrznej ręki, szyja (opcjonalnie), plecy, pośladki, udo tylnej nogi - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma rurę łokciem za ciałem. Druga jest w pełni wyciągnięta i trzyma nogę z tyłu na wysokości goleni (między kolaniem a kostką) - Chwyt: chwyt łokciem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i horyzontalnie. - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 180°
F82	Inverted Vertical Split		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi, obie stopy - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, obie dłonie trzymają rurę - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego, górna część stopy nogi tylnej i podeszwa stopy nogi przedniej są w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: tułów jest poziomo, górna część ciała jest wygięta w tył - Kąt szpagatu: minimum 180°

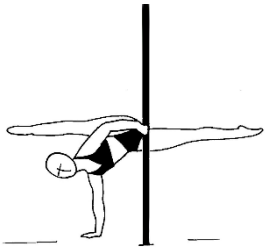
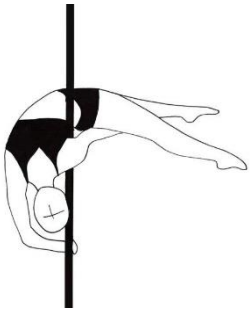
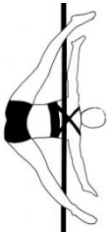
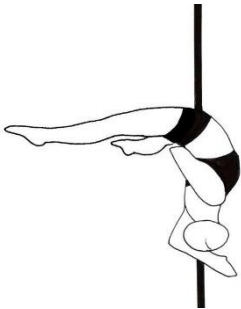
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F83	Machine Gun		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, bok tułowia, jedno udo - Pozycja rąk: obie ręce są zgięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwną nogę, wyciągniętą w przód, za kostkę lub łydkę - Chwyt: dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii - Ułożenie ciała: poziomo do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F84	Russian Split 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej stopy, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Noga w kontakcie z rurą jest równoległa do podłogi, brak tolerancji. - Ułożenie ciała: poziomo, skierowane w górę. - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 160°
F85	Russian Split Elbow Lock		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie wewnętrzznego łokcia i podeszwa jednej stopy - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte i dłonie zaplecione, tylko górna ręka ma kontakt z rurą, druga ręka jest opleciona dookoła dolnej nogi - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, szpagat jest pod kątem 45° względem rury - Ułożenie ciała: odwrócone, całe ciało jest pod kątem 45° względem podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F86	Twisted Floor K		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka i stopa przeciwnej nogi - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń ma kontakt z rurą, druga dłoń ma kontakt z podłogą - Chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: stanie na jednej ręce, twarzą do rury - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180° - Pozycja startowa: pozycja startowa - Proszę odnieść się do słownika: pozycja startowa z podłogi
F87	Upright Twisted Capezio		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: przednie udo, bok tułowia, tył barku, górna ręka - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest dookoła rury i trzyma stopę/kostkę przeciwnej (tylnej) nogi - Pozycja nóg: nogi są w ponadszpagacie, przednia noga jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą. Tylne nogi i stopa musi być wyciągnięta ponad głowę w pozycji ring - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 190°

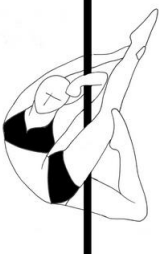
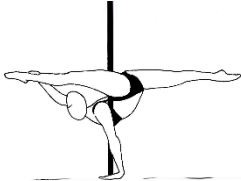
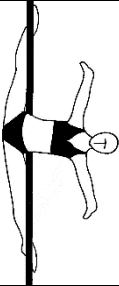
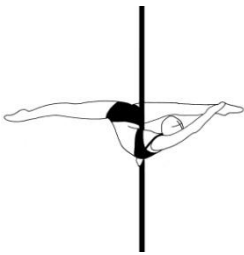
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F88	Vertical Jade		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń zewnętrznej ręki, pachy wewnętrznej ręki, bok pleców, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka obejmuje wewnętrzną nogę i trzyma rurę na wysokości kostki stopy przeciwnej, wewnętrzna ręka jest dookoła rury i nogi z pachą w kontakcie z rurą - Chwyt: wewnętrzna ręka: underarm grip, zewnętrzna ręka: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji damskiego szpagatu, stopa zewnętrznej nogi powinna trzymać rurę z tyłu. Noga z przodu jest nogą wewnętrzną, noga z tyłu jest nogą zewnętrzną. - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F89	Vertical Split No Hands 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, wewnętrzna część stopy wewnętrznej nogi, biodra/pośladki, stopa i gołe zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą lub ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała jest w pozycji wygięcia w tył z głową na tym samym poziomie lub niżej niż biodra - Kąt szpagatu: minimum 180°
F90	Back Elbow Vertical Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja, górna część pleców i jeden łokieć - Pozycja rąk/chwyt: łokieć trzyma rurę za plecami, druga dłoń trzyma przeciwną nogę - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do rury - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F91	Back Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, pełna długość obu nóg - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają rurę za nogami - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: górna część ciała wygięta w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F92	Back Split Overhead Hold On Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, obie nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają rurę nad głową na wysokości kostki/łydki - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę z plecami wygiętymi w łuk - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

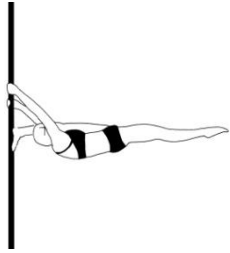
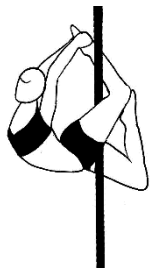
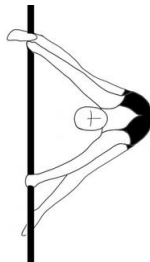
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F93	Calla Lilly		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, jeden bark, szuja, jedno wyższe ramię - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma kostkę/piszczel wyciągniętej, tej samej nogi. Druga dłoń trzyma nad głową łokieć wyciągniętej ręki i jest w kontakcie z rurą. - Pozycja nóg: jedna noga jest wyciągnięta, a stopa jest wyżej niż biodra, druga noga jest w pozycji do wyboru. - Ułożenie ciała: głową w górę i z wygięciem pleców w tył
F94	Dragon Tail Back Bend 1		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń jest w kontakcie z rurą, dłoń zewnętrznej ręki trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, otwarte i obie nogi równoległe do podłogi i do siebie samych - Ułożenie ciała: odwrócone
F95	Eagle 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: noga z przodu, bok tułowia, tył ramion - Pozycja rąk/chwyt: dłonie nie mają kontaktu z rurą, ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę nogi z tyłu - Pozycja nóg: noga z przodu jest opleciona dookoła rury, noga z tyłu i stopa musi być wyciągnięta nad głowę lub w pozycji koła - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F96	Elbow Grip Horizontal Back Bend		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, górna część pleców, tył głowy. - Pozycja rąk: górna ręka jest w underarm grip, dłoń leży na górnej nodze; dolna ręka zawinięta jest na rurze w łokciu. Dłonie bez kontaktu z rurą. - Chwyt: underarm grip (górna ręka) i elbow grip (dolna ręka) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: ciało jest owinięte dookoła rury, a plecy wygięte w łuk.
F97	Elbow Hold Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: szyja, górna część pleców, zgięcie górnego łokcia, noga (opcjonalnie), pod pachą (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dryga ręka trzyma kostkę przeciwnej nogi za rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: równoległe do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F98	Floor K 3		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i podeszwa jednej stopy - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą. Zewnętrzna dłoń ma kontakt z podłogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone, stanie na jednej ręce - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180° - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
F99	Flying K		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna dłoń, wewnętrzna stopa - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, jedna dłoń trzyma rurę, druga umieszczona jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: w kierunku dołu, po skosie - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F100	Half Back Split On Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, górna noga, miednica, udo niższej nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę nad głową na wysokości kostki - Pozycja nóg: noga z tyłu jest wyciągnięta, niższa noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F101	Inverted Twisted Capezio		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo, bok tułowia, bark, wewnętrzna część ramienia, zewnętrzne ramię (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna ręka trzyma kostkę/stopę przeciwległej (tylnej) nogi. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i przetrzyma nogę z przodu. Zewnętrzne ramię jest w kontakcie z rurą (opcjonalnie) - Pozycja nóg: nogi są w ponadszpagacie, noga z przodu jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą wewnętrzną częścią uda, trzymana przez przeciwną rękę. Tylne noga musi być w pełni wyciągnięta i trzymana nad głową albo w pozycji ring - Ułożenie ciała: odrócone
F102	Pegasus Split Facing Floor 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo tylnej nogi, łokieć tylnej ręki, tył barków/szyi, przedramię i dłoń niższej ręki - Pozycja rąk: górna ręka trzyma udo tylnej nogi dookoła rury, dolna ręka trzyma się na rurze - Chwyt: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu podłużnego - Ułożenie ciała: tułów jest skierowany do podłogi - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

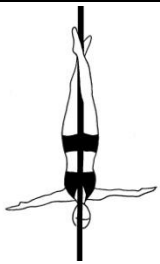
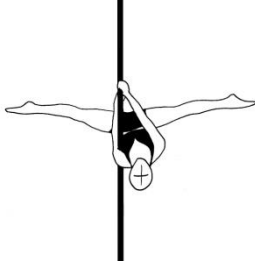
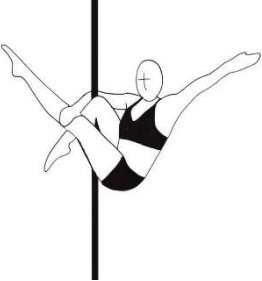
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F103	Rainbow Marchenko Back Bend Scissor		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pacha, dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia i uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/łydkę - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, po tej samej stronie co ciało - Ułożenie ciała: odwrócone, wygięcie w tył, klatka piersiowa skierowana do dołu
F104	Russian Split 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: podeszwa jednej stopy, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. Tylna noga jest równoległe do podłogi, brak tolerancji - Ułożenie ciała: równoległe do podłogi, z 20° tolerancji - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°
F105	Underarm Grip Chopsticks		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pod pachą, tył uda wewnętrznej nogi, biceps - Pozycja rąk/chwyt: pod pachą lub biceps wewnętrznej ręki ma kontakt z rurą. Wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta. Zewnętrzna ręka trzyma kostkę/łydkę wewnętrznej nogi. Brak kontaktu dłoni z rurą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi. - Ułożenie ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: 180°
F106	Vertical Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, przedramię niższej ręki, zewnętrzna część łydki nogi niższej, górna część stopy niższej nogi (nie łuk stopy), górna noga (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, niższe przedramię oplata niższą nogę w kolanie i trzyma rurę - Chwyt: szeroki chwyt podstawowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: odwrócone - Kąt szpagatu: minimum 160°
F107	Vertical Half Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcia obu łokci, tył szyi, barki, bicepsy/tricepsy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna dłoń trzyma przeciwną stopę, dolna ręka trzyma przeciwną, dolną kostkę. Obie ręce są owinięte wokół rury. - Chwyt: górna ręka w elbow grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu. Górna noga jest zgięta, dolna noga jest w pełni wyciągnięta. - Ułożenie ciała: odwrócone z klatką skierowaną do dołu. - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180°

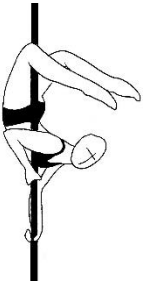
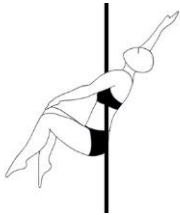
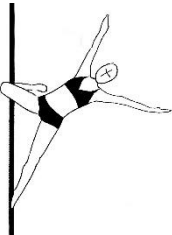
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F108	Wenson Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka ma kontakt z podłogą i jest w pełni wyciągnięta, górna ręka jest zgięta, a dłoń ma kontakt z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, linia szpagatu jest równoległa do podłogi. Górna noga powinna być oparta na górnej części tricepsu/barku ręki po tej samej stronie. Nie może być kontaktu nóg z rurą. - Ułożenie ciała: odwrócone, stanie na rękach - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180° - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
F109	Bui Bend		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwna ręka, talia, pod ręką, bok tułowia, bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma tą samą nogę. Zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę nad głową. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i horyzontalne - Ułożenie ciała: odwrócone, biodra równoległe do podłogi
F110	Crossbow 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie kostki, tył barków (bez kontaktu z szyją) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte i otwarte, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z kostkami na rurze (nie łuki stóp) - Ułożenie ciała: tułów pod kątem 90° względem rury
F111	Dragon Tail Back Bend 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zewnętrzna dłoń, przedramię wewnętrznej ręki, wewnętrzny bark, tułów, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest zgięta w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka trzyma rurę za plecami - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte i obie równoległe do podłogi i do siebie nawzajem - Ułożenie ciała: odwrócone
F112	Elbow Bracket Split 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, klatka piersiowa, jedna ręka, jedna stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna dłoń trzyma górną nogę za kostkę/goleń nad głową. Dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę. - Chwyt: wrap grip (górna ręka) - Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego i są wyciągnięte - Pozycja ciała: głową w górę, w stronę rury - Kąt szpagatu: minimum 180°

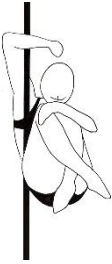
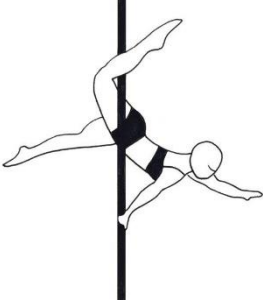
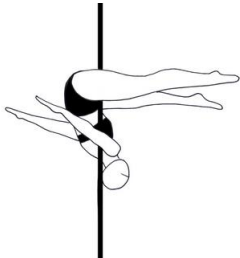
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F113	Elbow Hold Side Bend Superman		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, wewnętrzna ręka, przedramię ręki zewnętrznej - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma wyciągniętą, przeciwną nogę za piszczel/kostkę. Brak kontaktu dłoni z rurą. - Chwyt: wrap grip (górna ręka) - Pozycja nóg: jedna noga jest wyciągnięta, ze stopą wyżej niż głowa, druga noga jest zgięta - Pozycja ciała: głową w górę
F114	Floor Based Marchenko		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, bok tułowia, tył jednego uda - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka ma kontakt z podłogą i jest w underarm grip, zewnętrzna ręka trzyma wewnętrzną nogę na wysokości kostki/łydki - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone, stanie na rękach, klatka piersiowa skierowana w dół - Kąt szpagatu/rozwarcia: minimum 180° - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
F115	Low Back Crossbow		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: łuki obu stóp, dolna część pleców - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce w pozycji do wyboru, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: tułów pod kątem 90° względem rury
F116	Rainbow Marchenko Back Bent Pencil		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone, klatka jest skierowana w dół
F117	Rainbow Marchenko Split		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pachy i dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, tył jednego uda - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie flagi, zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma wewnętrzną nogę za kostkę/goleń - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone, klatka jest skierowana w dół - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°

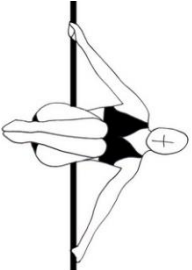
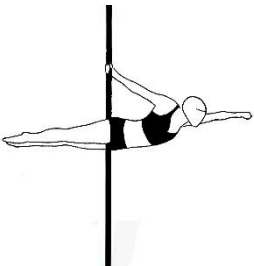
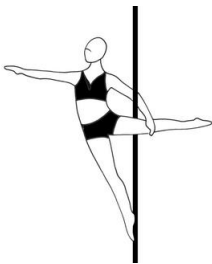
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
F118	Russian Split 3		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna stopa, obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic lub cup grip - Pozycja nóg: jest w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, noga z przodu (w kontakcie z rurą) równolegle do podłogi, brak tolerancji - Ułożenie ciała: równolegle do podłogi, brak tolerancji - Kąt szpagatu/rozwarcia: 180°
F119	Superman Crescent 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, jedna łydka, miednica - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte nad głową, dłonie trzymają górną stopę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: głową w górę, górna część ciała jest wygięta w łuk, dolna część ciała i biodra równolegle do podłogi
F120	Vertical Marchenko Split		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część stopy i goleń wewnętrznej nogi, plecy, pośladki (opcjonalnie), łokieć wewnętrznej ręki - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma zewnętrzną nogę - Chwyt: wewnętrzna ręka jest w elbow grip. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu. - Ułożenie ciała: owinięte wokół rury - Kąt szpagatu: minimum 180°
F121	Vertical Split No Hands 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna noga, wewnętrzna część stopy wewnętrznej nogi, biodra/pośladki, stopa i goleń zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: ręce w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą lub ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: tułów musi być pod kątem 90° względem rury - Kąt szpagatu: minimum 180°
F122	X Pose Back Bend		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, kostki i góra stopy (opcjonalnie) górnej nogi, podeszwa stopy dolnej - Pozycja rąk: są w pełni wyciągnięte za głowę - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: wygięte w tył, tułów jest równolegle do podłogi

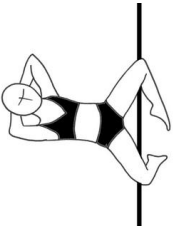
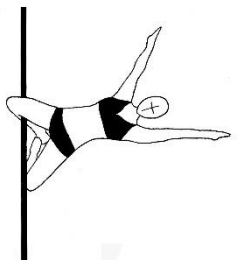
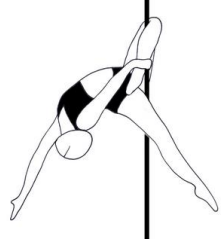
ELEMENTY SIŁOWE (STRENGTH ELEMENTS)

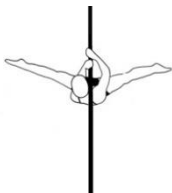
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S1	Basic Invert No Hands		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: pełna długość obu nóg, tułów (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ułożone w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i trzymają rurę - Ułożenie ciała: odwrócone
S2	Inverted Straddle 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka, tułów, jedno udo (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte, trzymają rurę - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S3	Elbow Grip Seat		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia wewnętrznej ręki, tył kolana wewnętrznej nogi, tył uda, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka umieszczona w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, obie nogi są po tej samej stronie rury
S4	Outside Knee Hook		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, góra jednego uda, zgięcie kolana przeciwnej/zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji - Pozycja nóg: noga z przodu zahaczona na rurze w pozycji passé, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta za rurą - Ułożenie ciała: odwrócone i odchylone pod skosem od rury
S5	Pole Hug Pencil		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba łokcie, tułów - Pozycja rąk: ręce owinięte wokół rury, z rurą w zgięciu łokcia - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: głową w górę
S6	Split Grip Cradle Tuck 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, biodra, górna część ud - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: pozycja tuck - Ułożenie ciała: pozycja głową w górę pod kątem 45° względem rury

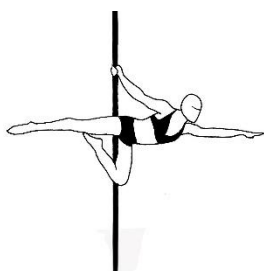
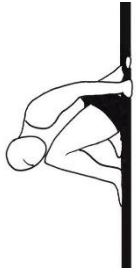
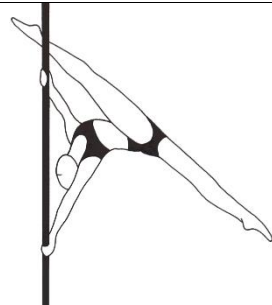
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S7	Stargazer		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie kolana/łydka górnej nogi, góra stopy, goleń i kolano nogi dolnej, uda (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka trzyma nogę przeciwną (która jest owinięta dookoła rury) w jakimkolwiek punkcie, druga ręka jest w pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta dookoła rury i skrzyżowana z przodu drugiej nogi - Ułożenie ciała: plecy wygięte w tył
S8	Back Support Tuck 1		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, bok tułowia, dłonie - Pozycja rąk/chwyt: back support - Pozycja nóg: kolana do klatki - Ułożenie ciała: górna część ciała jest w pozycji głową w górę
S9	Basic Brass Monkey		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, przedramię zewnętrznej ręki (opcjonalnie), pacha wewnętrznej ręki, bok tułowia, kolano wewnętrznej nogi i tył uda - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: pozycja fang, wewnętrzna noga zahaczona na rurze - Ułożenie ciała: odwrócone
S10	Butterfly Split Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jedna noga (tułów opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, jedna noga jest zahaczona na rurze - Ułożenie ciała: odwrócone
S11	Closed Teddy		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna pacha i biceps, bok tułowia, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzymająca nogę, druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: nogi są zamknięte i ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
S12	Cupid		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: kolano wewnętrznej nogi, stopa zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze pod kolanem, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, z podeszwą stopy w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę, po skosie od rury

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S13	Elbow Hold Hang 1		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: bok ciała, zgięcie łokcia, górna ręka - Chwyt: na łokciu - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w zamkniętej pozycji do wyboru. Żadna dłoń nie ma kontaktu z rurą, - Pozycja nóg: obie nogi są w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
S14	Extended Brass Monkey		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna dłoń, zewnętrzna dłoń (opcjonalnie). Zgięcie kolana, łydka, tył i bok uda wewnętrznej nogi. - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona w pozycji do wyboru - Ułożenie ciała: odwrócone, barki są odepchnięte od rury
S15	Inside Leg Hang Flatline		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń wewnętrznej ręki, bok tułowia, wewnętrzna noga – brak kontaktu stopy - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka wyciągnięta, odpychająca od rury, zewnętrzna ręka ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zahaczona na rurze, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: górna część ciała równoległa do podłogi
S16	Hip Hold Straddle		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzne biodro (pachwina), wewnętrzne udo, wewnętrzna pacha - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone
S17	Layback Crossed Knee Release		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba uda, łydka jednej nogi, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta, dookoła rury i skrzyżowana na przodzie drugiej nogi - Ułożenie ciała: odwrócone, odchylone w tył
S18	Outside Knee Hang		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zewnętrzna noga, bok tułowia, tył wewnętrznej przedramienia, pacha (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest zgięta i owinięta wokół rury, wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone

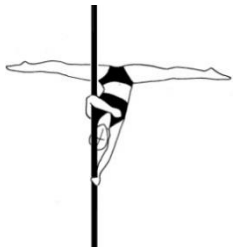
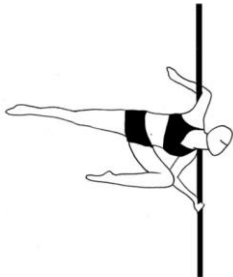
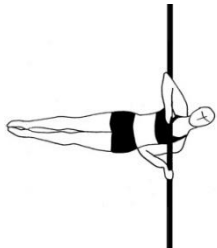
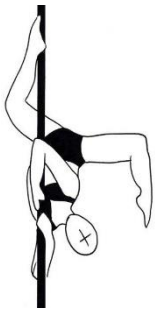
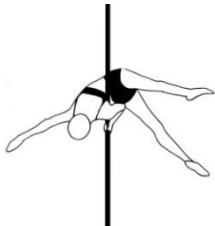
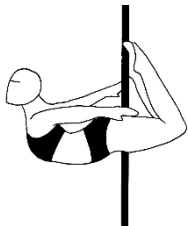
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S19	Pole Straddle Split Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku (na linii bioder lub wyżej) - Ułożenie ciała: głową w górę
S20	Split Grip Cradle Tuck 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, biodra, górna część ud - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: pozycja tuck - Ułożenie ciała: ciało pod kątem 90° względem rury
S21	Basic Superman		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie wewnętrzne części ud, jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, tylko jedna dłoń trzyma rurę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: biodra i nogi są równoległe do podłogi
S22	Butterfly Extension		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedna pięta - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt/pozycja do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone
S23	Cupid Extension		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, wewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w kontakcie z rurą, trzymając wewnętrzną nogę; zewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, tył wewnętrznej nogi jest w kontakcie z rurą, zewnętrzna noga jest w kontakcie z rurą powierzchnią stopy - Ułożenie ciała: głową w górę
S24	Flag Grip Side Attitude		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie i przód klatki piersiowej - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pozycji attitude - Ułożenie ciała: górna część ciała pod kątem 90° względem rury, z tolerancją nie więcej niż 20°

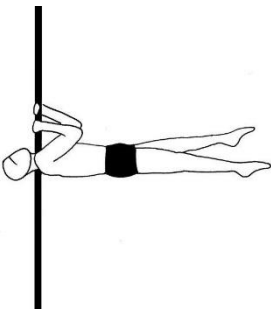
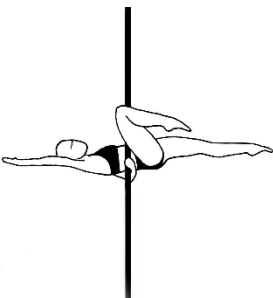
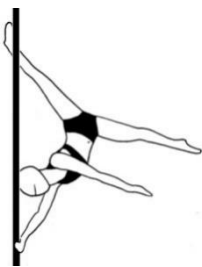
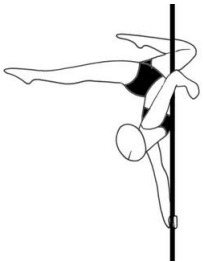
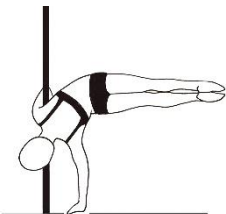
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S25	Genie		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie obu kolan, łydki, uda - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w pozycji do wyboru bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte dookoła rury - Ułożenie ciała: górna część ciała jest w pozycji poziomej
S26	Knee Hold		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: oba kolana - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, górne kolano oplata rurę, dolne kolano odpycha od rury, stopy mogą się stykać - Ułożenie ciała: odchylone od rury
S27	Layback Crossed Ankle Release		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie wewnętrzne części ud, pośladki - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone ze skrzyżowanymi kostkami - Ułożenie ciała: odwrócone, odchylone w tył
S28	Rainbow		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, oba uda, jedna łydka (opcjonalnie), pośladki, miednica - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma kostkę/stopę przeciwległej nogi, druga ręka jest w pozycji do wyboru - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i owinięta dookoła rury, druga noga jest w pełni wyciągnięta, stopa jest niżej niż poziom głowy - Ułożenie ciała: odwrócone, odchylone w tył
S29	Remi Layback		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie górnego kolana górna część stopy dolnej nogi - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: nogi są skrzyżowane dookoła rury: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, podczas gdy stopa drugiej nogi ma kontakt z rurą - Ułożenie ciała: odwrócone, twarzą odwrócone od rury
S30	Shoulder Mount Pencil		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: pencil - Ułożenie ciała: odwrócone

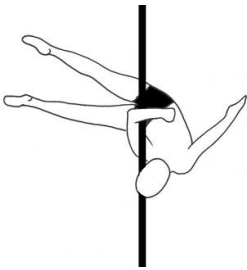
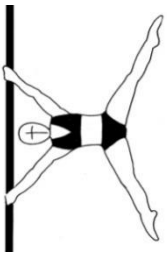
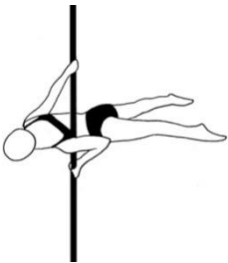
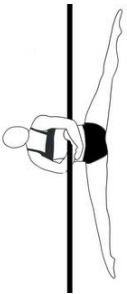
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S31	Shoulder Mount Straddle		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: w rozkroku - Ułożenie ciała: poziomo
S32	Underarm Hold Hang		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna pacha, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: nogi w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
S33	Back Support Split		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: plecy/bok (brak kontaktu bioder), zewnętrzna dłoń i wewnętrzna ręka - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka trzyma wewnętrzną nogę dookoła rury - Chwyt: back support grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą łydkę wewnętrznej nogi - Ułożenie ciała: głową w górę
S34	Back Support Tuck 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, bok tułowia, dłonie - Pozycja rąk/chwyt: back support - Pozycja nóg: kolana do klatki - Ułożenie ciała: równoległe do podłogi
S35	Butterfly Twist One Hand		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jedna noga, tułów opcjonalnie (ale nie biodra) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte; jedna dłoń trzyma przeciwległą stopę, podczas gdy druga dłoń trzyma rurę - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji stag, jedna jest zahaczona na rurę pod kolanem, druga jest wyciągnięta w tył, będąc trzymana przez przeciwną dłoń - Ułożenie ciała: odwrócone
S36	Extended Hang		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: klatka i biodra są odwrócone od rury

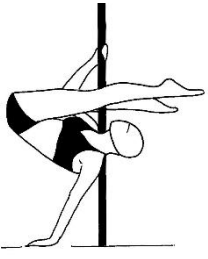
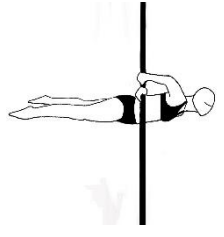
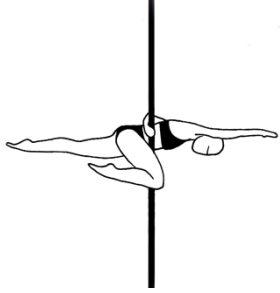
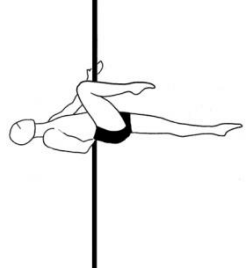
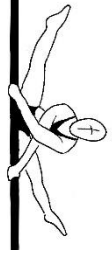
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S37	Handspring Pencil		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: pozycja do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji ołówka - Ułożenie ciała: odwrócone
S38	Handspring Straddle		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: pozycja do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S39	Russian Layback		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, zgięcie kolana i tył uda, kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają rurę nad głową - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i wzdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana i założona na pierwszą nogę - Ułożenie ciała: odwrócone, tyłem do rury
S40	Superman One Side		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, wewnętrzne kolano, oba uda w górnej części, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna dłoń trzyma rurę; druga ręka jest w pełni wyciągnięta. - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest passé, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi, obie nogi są po tej samej stronie rury - Ułożenie ciała: biodra są odwrócone w kierunku podłogi
S41	Thinker		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie i stopy, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce mogą być zgięte i trzymają rurę za ciałem - Chwyt: cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i uda mają kontakt z tułowiem - Ułożenie ciała: głowa jest poniżej bioder
S42	Butterfly Reverse Extension		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie i jedna pięta - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, w pozycji grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone. Pięta nogi przeciwnej, względem ręki u góry, jest na rurze, powodując skręt bioder

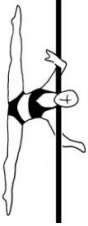
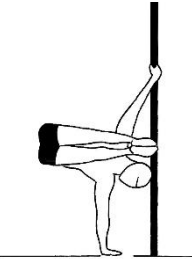
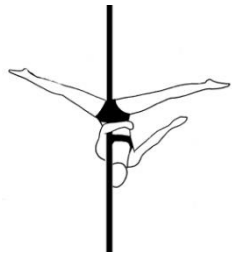
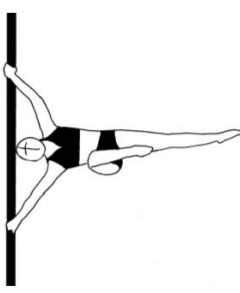
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S43	Flag Grip Side Passé		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: górna część ciała i noga są równoległe do podłogi
S44	Forearm Grip Inverted Pencil		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil - Ułożenie ciała: odwrócone
S45	Forearm Grip Inverted Straddle		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tułów, wewnętrzne przedramię, zewnętrzna dłoń, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji straddle - Ułożenie ciała: odwrócone
S46	Hiphold Half Split		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część talii, biodra, wewnętrzna noga, brak kontaktu stopy czy kostki - Pozycja rąk/chwyt: ręce są ułożone w pozycji do wyboru, bez kontaktu z ciałem lub rurą - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga jest w pozycji zgiętej, pozycja jest utrzymana dzięki utrzymaniu nacisku wewnętrznej nogi w kierunku rury, rura nie jest zahaczona pod kolanem - Ułożenie ciała: pod kątem, głową skierowaną w kierunku podłogi. Całe ciało powinno być w prostej linii
S47	Superpassé		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: udo jednej nogi, wewnętrzna część uda i łydka drugiej nogi - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest wyciągnięta z dłonią trzymającą przeciwną nogę (która jest owinięta wokół rury), druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest zgięta i owinięta wokół rury - Ułożenie ciała: horyzontalne
S48	Chest Press		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, klatka piersiowa, szyja i broda (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są zgięte, dłonie w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, stopy bezpośrednio nad biodrami, bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: odwrócone, z całym ciałem po tej samej stronie rury

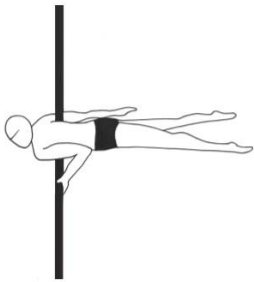
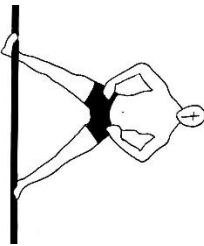
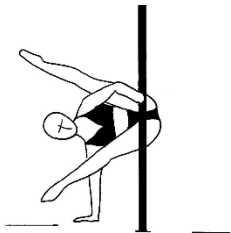
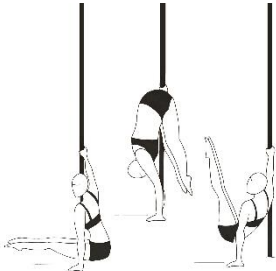
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S49	Elbow Grip Straddle		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i jeden łokieć - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest w elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
S50	Elbow Hold Passé		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: górny łokieć, dolna dłoń i tył szyi, dolny bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w elbow grip, górna ręka jest zgięta i trzyma rurę - Chwyt: elbow grip (górna ręka) - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi, dolna noga w pozycji passé - Ułożenie ciała: całe ciało jest równoległe do podłogi
S51	Flag Grip Pencil		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S52	Forearm Grip Butterfly		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, przedramiona, klatka (opcjonalnie), jedna kostka, biceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są zgięte, w chwycie na przedramionach - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, kostka przeciwnej nogi do górnej ręki ma kontakt z rurą, druga noga jest z pozycji do wyboru - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane do przodu, biodra są odchylone od rury
S53	Janeiro		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka, plecy - Pozycja rąk: zewnętrzna nie ma kontaktu z rurą i jest w nieruchomej pozycji - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: plecy są na rurze, a biodro jest na łokciu
S54	No Hands Superman		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część ud, przynajmniej jedna stopa - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i trzymają rurę wewnętrzną częścią ud i przynajmniej jedną stopą, nogi nie są skrzyżowane, uda równoległe do podłogi. Stopy przylegają do siebie. - Ułożenie ciała: górna część ciała jest w pozycji wygiętych pleców

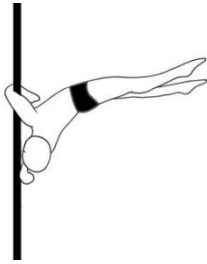
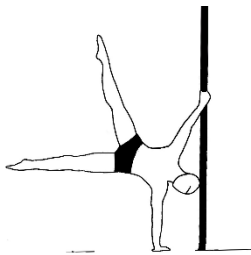
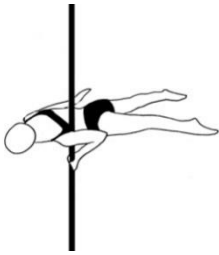
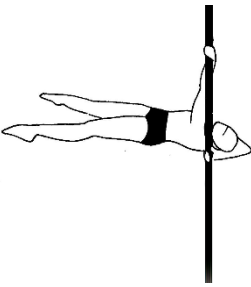
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S55	Shouldermount Plank Straddle		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji (shouldermount plank z nogami w pozycji straddle) - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: w ostatecznej pozycji nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury w ostatecznej pozycji, ciało prezentuje kontrolowane podniesienie lub opuszczenie bez zamachu
S56	Back Support Plank Thigh Hold		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna część tydki i udo wewnętrznej nogi, bok talii, jedna dłoń - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest z tyłu, pod plecami w support grip, wewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Chwyt: back support - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga jest zgięta i ma kontakt z rurą - Ułożenie ciała: ciało, wewnętrzna ręka i zewnętrzna noga są równoległe do podłogi
S58	Butterfly Extended Twist One Hand		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, przeciwległa stopa, goleń (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę nad głową, druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, jedna stopa ma kontakt z rurą, przeciwna noga jest wyciągnięta od rury - Ułożenie ciała: odwrócone
S59	Elbow Grip Half Split 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń niższej ręki, przedramię niższej ręki (opcjonalnie), zgięcie łokcia wyższej ręki, tułów - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta - Pozycja nóg: półszpagat, gdzie wyciągnięta noga jest poziomo - Ułożenie ciała: odwrócone
S60	Flag Grip Handstand Flag		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: część pod ramieniem wewnętrznej ręki i dłoń, bok klatki piersiowej - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą; wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: twarzą w dół

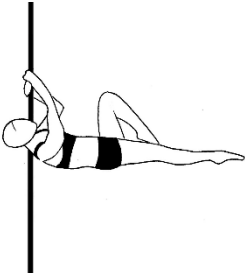
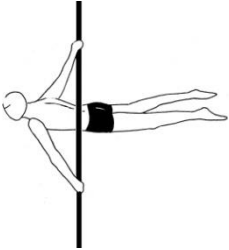
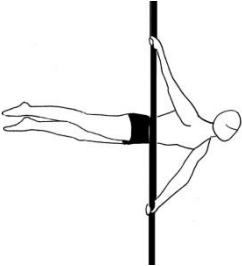
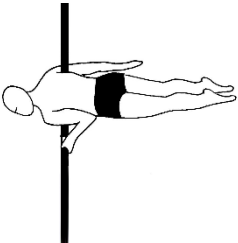
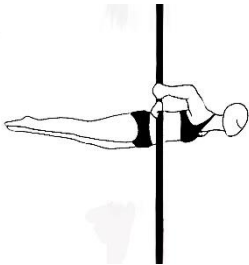
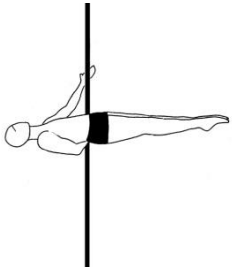
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S61	Iguana Elbow Hold Janeiro		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna ręka (ale bez kontaktu dłoni), tył barku, pośladki, uda (opcjonalnie), twarz (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, zewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: odwrócone, zgięte w bok
S62	Iron X		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny, z wyjątkiem cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie ułożone względem pozycji ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: cała góra ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku
S63	Janeiro Plank		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka, bok tułowia - Pozycja rąk: Wewnętrzna ręka jest we flag grip, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, w kontakcie z rurą nad ciałem - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest ułożone w kierunku dołu i jest pod kątem 90° względem rury
S64	One Handed Handspring Straddle		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i przedramię (opcjonalnie), bark (opcjonalnie), biceps drugiej ręki, szyja, jedna noga (opcjonalnie), głowa - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwległą nogę za kostkę/łydkę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji rozkroku i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone
S65	Reverse Flag Straddle		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie (opcjonalnie), łokieć górnej ręki, przedramię dolnej ręki, plecy - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są zgięte i trzymają rurę z tyłu ciała - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są w naturalnej linii względem pozycji ciała, nogi są otwarte - Ułożenie ciała: tułów jest ułożone w kierunku dołu i jest pod kątem 90° względem rury

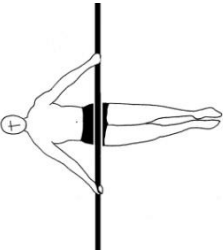
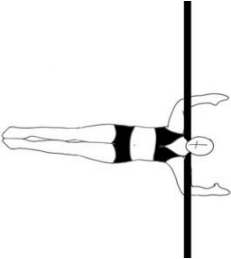
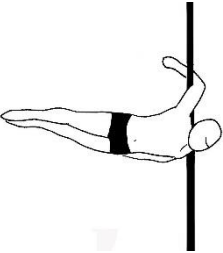
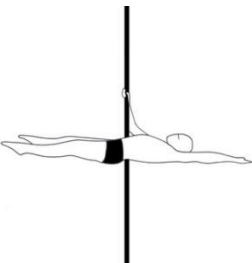
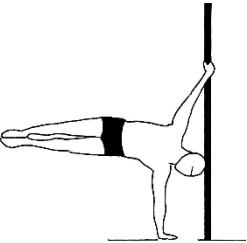
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S66	Shoulder Stand Floor Based Straddle		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą. - Chwyt: górna dłoń jest w pozycji cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone - Pozycja startowa: z minimalnie jedną stopą i jedną dłonią na podłodze, martwy ciąg (bez żadnego wybicia) do shoulder stand floor based straddle
S67	Back Grip Plank Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłonie, bok tułowia - Pozycja rąk: ręce są zgięte, trzymają rurę za plecami - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: równoległe do podłogi
S68	Back Grip Plank Thigh Hold		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zewnętrzna dłoń, nadgarstek, wewnętrzna część uda i tydki wewnętrznej nogi - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest zgięta i dłoń trzyma rurę za ciałem. Wewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą czy ciałem - Chwyt: basic lub cup grip (zewnętrzna dłoń) - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zgięta, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: górna część ciała horyzontalnie, twarzą w kierunku podłogi
S69	Back Support Plank Outside Leg Passé		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, talia, przedramię nie ma kontaktu z rurą - Chwyt: back support - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: plecy i cała długość ciała jest pod kątem 90° względem rury
S70	Cross Grip Tulip		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: tylko obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte i skrzyżowane jedna nad drugą - Chwyt: cross grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: nogi, miednica i ciało są po tej samej stronie rury, bez żadnego kontaktu z rurą czy dłońmi, górna część ciała jest pod kątem 90° względem rury

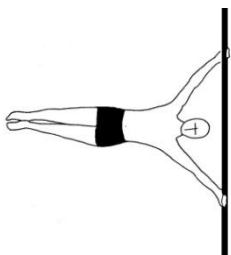
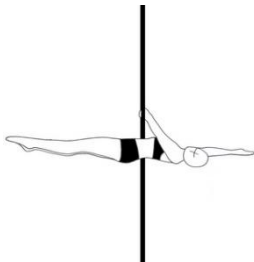
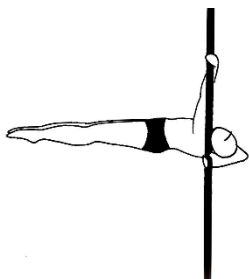
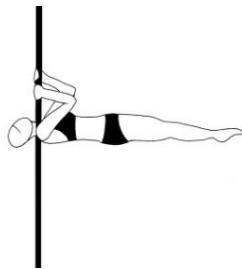
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S71	Elbow/Neck Hold Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcia obu łokci i tył szyi, barki (opcjonalnie), biceps/triceps (opcjonalnie) - Pozycja rąk: oba łokcie są dookoła rury (oplecione zza rury) po drugiej stronie niż głowa - Chwyt: chwyt na łokciu (obie ręce) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są naturalnie wyrównane do ułożenia ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
S72	Handstand Plank Jack Knife		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń i nadgarstek, górna część głowy opcjonalnie - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte; górna ręka jest w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w kontakcie z podłogą. - Pozycja nóg: nogi są w zamkniętej pozycji pike, ze stopami nad głową, nogi są równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: tułów jest horyzontalnie - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
S73	Iguana Elbow Hold Straddle No Hands		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jeden bark, jeden łokieć, plecy/bark - Pozycja rąk: jedna ręka trzyma rurę łokciem, za plecami; druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku i po tej samej stronie, co ciało - Ułożenie ciała: odwrócone
S74	Iron Flag Bottom Leg Passé		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: górna noga jest w pełni wyciągnięta, dolna noga jest w pozycji passé - Ułożenie ciała: pełna długość górnej części ciała i górna noga jest pod kątem 90° względem rury, w prostej linii i twarzą w tym samym kierunku, z tolerancją nie większą niż 20°
S75	Forearm Balance Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: dłoń górnej ręki, przedramię dolnej ręki - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka w twisted grip, dolna ręka naciska przedramieniem na rurę - Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone

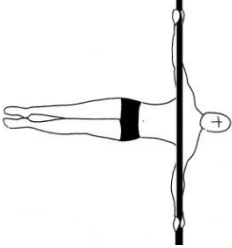
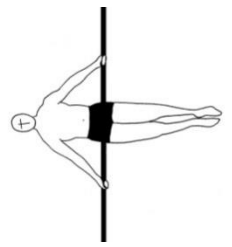
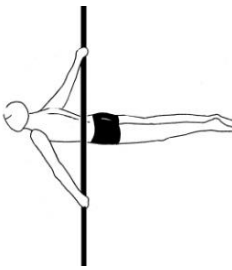
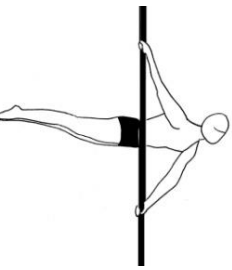
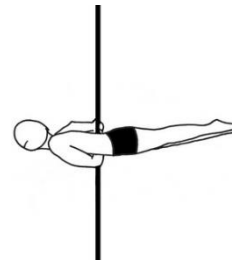
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S76	Underarm Flag Plank Open Legs		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, pacha przeciwnej ręki - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą pod pachą, zewnętrzna ręka jest zgięta, a dłoń jest w kontakcie z rurą - Chwyt: wewnętrzna ręka jest w underarm grip, zewnętrzna ręka jest we flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało i obie nogi skierowane w stronę dołu pod kątem 90° do rury
S77	X Pose		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie stopy, kostka górnej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: tułów jest pod kątem 90° względem rury
S78	Wenson Straddle		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka jest zgięta i w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z podłogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku (bez kontaktu z podłogą czy rurą). Górna noga powinna być oparta na górnej części tricepsu/barku ręki po tej samej stronie. Nie może być kontaktu nóg z rurą. - Ułożenie ciała: górna część ciała jest równoległa do podłogi - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
S79	Cupgrip X		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: dolna ręka jest w pełni wyciągnięta; górna ręka może być wyciągnięta lub zgięta. - Chwyt: górna ręka w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, biodra są ułożone w naturalnej pozycji względem ciała, nogi są równo - Ułożenie ciała: górna część ciała jest pod kątem 90° względem rury, twarzą w tym samym kierunku
S80	Floor Based Clock		0.9	- Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: dłoń górnej ręki jest w kontakcie z rurą, dłoń dolnej ręki jest w kontakcie z podłogą, wewnętrzna ręka (opcjonalnie), bark (opcjonalnie) - Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: rotacyjne - Pozycja startowa: początek w wybranej pozycji z jedną dłonią na rurze i jedną dłonią na podłodze, prezentacja pełnej 360° rotacji całego ciała powracając do pozycji startowej

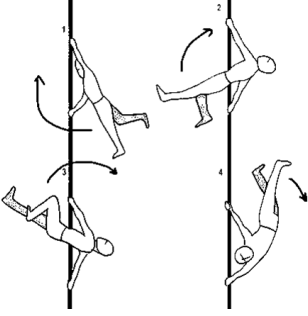
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S81	Forearm Balance Plank		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcie łokcia górnej ręki, przedramię ręki dolnej - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka przedramieniem naciska na rurę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, nogi otwarte - Ułożenie ciała: odwrócone
S82	Handstand Plank Side Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, górna część głowy (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte; górna ręka jest w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w kontakcie z podłogą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: kąt ciała i dolna noga są równoległe do podłogi - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi
S83	Iguana Airwalk		0.9	- Przetrzymanie pozycji: chód przez minimum 2 sekundy, ostateczna pozycja Iguana horizontal – musi być przetrzymana przez krótki moment - Punkty styku: dłonie, szyja, bark - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta, ręce trzymają rurę za plecami w pozycji iguana - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: chód - Ułożenie ciała: pozycja startowa jest odwrócona, w finałowej pozycji cała długość ciała jest równoległa do podłogi, wliczając w to nogi - Pozycja startowa: z odwróconej, pionowej pozycji prezentacja wolnego i kontrolowanego opuszczania do pozycji kąta 90° względem rury
S84	Janeiro Plank One Hand		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, bok tułowia - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest zgięta z ułożeniem rury pod pachą i dłonią na rurze, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Chwyt: flag grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest ułożone w kierunku dołu pod kątem 90° względem rury
S85	One Shoulder Side Plank Legs Open		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, dłoń zewnętrznej ręki, bark, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta z dłonią trzymającą rurę za głową - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S86	Shoulder Mount Plank Passé Hold		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta, druga noga jest w pozycji passé pod kątem 90° względem rury - Ułożenie ciała: ciało i wyciągnięta noga są pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z powietrznego shoulder mount, deadlift lub z niskiej pozycji do plank
S87	Split Grip Reverse Plank Legs Open		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, bok talii - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na dole, zewnętrzna ręka jest na górze - Chwyt: split grip (reverse) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury
S88	Split Grip Side Plank Legs Open		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, bok talii - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane ku dołowi pod kątem 90° względem rury
S89	Underarm Flag Plank Closed Legs		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń, jedna pacha - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą pod pachą, zewnętrzna ręka jest zgięta i dłoń jest w kontakcie z rurą - Chwyt: wewnętrzna ręka jest w underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: ciało i obie nogi są skierowane ku dołowi pod kątem 90° względem rury
S90	Back Grip Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część talii - Pozycja rąk: ręce są zgięte, trzymając rurę za plecami - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S91	Back Support Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, talia, przedramię nie ma kontaktu z rurą - Pozycja rąk: obie ręce są w kontakcie z rurą - Chwyt: back support grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S92	Cupgrip Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, biodra - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: górna ręka jest w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S93	Elbow/Neck Hold Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: zgięcia obu łokci, tył szyi, oba bicepsy i barki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: oba łokcie są dookoła rury (owinięte za rurą, z drugiej strony co głowa) - Chwyt: chwyt na łokciu (obie ręce) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest pod kątem 90° względem rury i w tym samym kierunku co twarz
S94	Elbow Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: górny łokieć, szyja, dolny bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w kontakcie z rurą w zgięciu łokcia, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta wzdłuż ciała i nie jest w kontakcie z rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
S95	Forearm Supported Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: bok tułowia, wewnętrzna dłoń i przedramię - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą czy ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: górna część ciała jest równoległa do podłogi, twarzą w górę
S96	Handstand Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: jedna dłoń (czubek głowy opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte; górna ręka jest w kontakcie z rurą, dolna ręka jest w kontakcie z podłogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z podłogi - Proszę odnieść się do słownika: Pozycja startowa z podłogi

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S97	Iguana Horizontal		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy w ostatecznej pozycji - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: dolna ręka może być zgięta, górna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymając rurę za plecami w pozycji iguana - Chwyty: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z pozycji aerial, deadlift lub niższej do pozycji 90° poziomo względem rury, równoległe do podłogi
S98	Iron Pencil		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyty: górna ręka jest w chwycie cup - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra, nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest pod kątem 90° względem rury i twarzą w tym samym kierunku
S99	One Handed Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: bok tułowia, zewnętrzna dłoń - Pozycja rąk: zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad ciałem, wewnętrzna ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą czy ciałem - Chwyty: zewnętrzna dłoń jest w cup grip lub basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: twarzą w górę, barki są w jednej linii z biodrami
S100	One Shoulder Side Plank Legs Closed		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: wewnętrzna ręka, dłoń zewnętrznej ręki, bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyty: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma rurę za głowę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra, nogi są złączone - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury
S101	Shouldermount Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark (szyja opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyty: cup grip lub basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra również, nogi są złączone - Ułożenie ciała: plecy i nogi są pod kątem 90° względem rury - Pozycja startowa: z pozycji aerial shoulder mount, deadlift lub niższej do plank

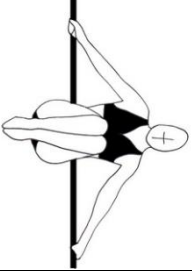
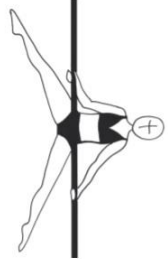
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S102	Split Grip Flag		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie ręce, obie dłonie, klatka piersiowa - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest pod kątem 90° względem rury
S103	Split Grip Leg Through Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, niższe partie pośladków mają kontakt z rurą - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury
S104	Split Grip Reverse Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest niżej, zewnętrzna ręka jest u góry - Chwyt: split grip (reverse) - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest skierowane ku dołowi, pod kątem 90° względem rury
S105	Split Grip Side Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna część niższej partii tułowia - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, wewnętrzna ręka jest na górze, zewnętrzna ręka jest na dole - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest skierowane ku dołowi 90° względem rury
S106	Torso Support Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy - Punkty styku: obie dłonie, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: górna ręka wspiera ciało z przodu tułowia z dłonią w kontakcie z rurą, górna ręka jest zgięta, z dłonią trzymającą rurę nad ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało jest skierowane ku dołowi 90° względem rury

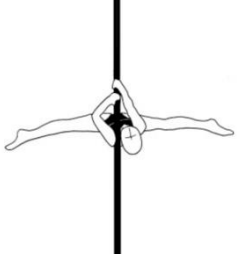
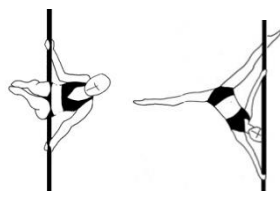
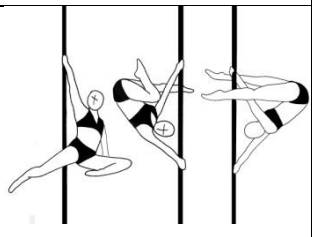
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
S107	720° Air Walk		1.0	- Przetrzymanie pozycji: chód przez minimum 2 rotacje - Punkty styku: obie dłonie, talia (opcjonalnie), nadgarstek (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: pozycja startowa do wyboru głową w górę, odchylona od rury. Prezentacja całego 360° rotacji całym ciałem (nogi, biodra i tułów) nad głową, powrót do pozycji wyjściowej i powtórka. - Ułożenie ciała: głową w górę poprzez ruch do odwróconej

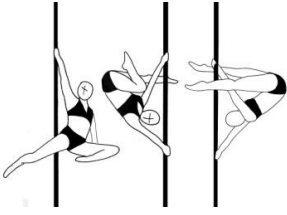
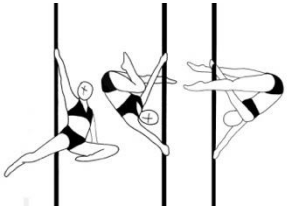
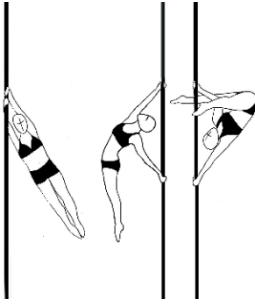
SPINY NA RURZE STATYCZNEJ (SPINS ON STATIC POLE)

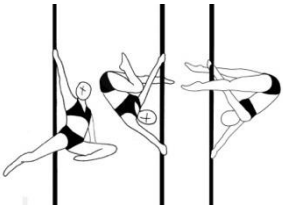
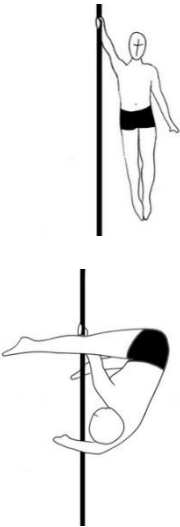
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST1	Back Hook Spin		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie kolana i udo wewnętrznej nogi - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę - Kierunek obrotu: w tył
ST2	Fireman Spin		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, obie kostki - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i są w kontakcie z rurą w kostkach - Ułożenie ciała: głową w górę
ST3	Front Hook Spin		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, zgięcie kolana i udo wewnętrznej nogi - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę - Kierunek obrotu: w przód
ST4	Outside Heel On Pole Stag Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jedna pięta - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji stag, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę
ST5	Chair Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: pozycja krzesła pod kątem 90° - Ułożenie ciała: głową w górę
ST6	Cradle Spin Tuck 1		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, biodra i górna część ud - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: owinięte dookoła rury - Ułożenie ciała: horyzontalnie

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST7	Forwards Stag Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji stag - Ułożenie ciała: głową w górę - Kierunek obrotu: w przód
ST8	Knee Hook Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, pod kolanem, jedno udo, uda, zgięcie kolan i łydka górnej nogi (opcjonalnie) - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka wyciągnięta i trzyma rurę pod wewnętrznym kolanem, zewnętrzna dłoń ułożona w wybranej pozycji - Chwyt: szeroki basic grip - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zgięta na rurze, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za rurę - Ułożenie ciała: głową w górę
ST9	Back Spin Attitude		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: zewnętrzna dłoń, wewnętrzne przedramię (opcjonalnie) i dłoń - Chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: nogi są w pozycji attitude, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę - Kierunek obrotu: w tył
ST10	Body Spiral Reverse Grab		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji w ostatecznej pozycji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: w ostatecznym ułożeniu nogi są w pozycji stag - Ułożenie ciała: głową w górę, w kącie odchylenia od rury
ST11	Carousel Diamond		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce w pełni wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę
ST12	Chair Spin Pike		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: obie nogi jest w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę

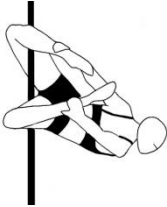
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST13	Cradle Spin Tuck 2		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, biodra i górna część ud - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: zawinięte dookoła rury - Ułożenie ciała: 90° względem rury
ST14	Body Spiral One Hand		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna ręka i jedna dłoń, plecy - Pozycja rąk: wewnętrzna dłoń ma kontakt z rurą - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: głową w górę
ST15	Cradle Spin Straddle		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, biodra, uda (opcjonalnie) - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: górna część ciała jest równoległa do podłogi
ST16	Reverse Grab Pencil		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, obie ręce, tył barków, tył głowy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty na jednej ręce do pozycji dłoni twisted grip - Chwyt: twisted grip - Pozycja nóg: obie nogi w pozycji końcowej są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil - Ułożenie ciała: wyciągnięte w pozycji pencil pod kątem odchylenia od rury
ST17	Split Grip Straddle		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku nad biodrami - Ułożenie ciała: głową w górę
ST18	Reverse Grab Straddle Into Pencil		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek (opcjonalnie) - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do split grip - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, następnie pozycja pencil - Ułożenie ciała: głową w górę, kąt odchylenia od rury

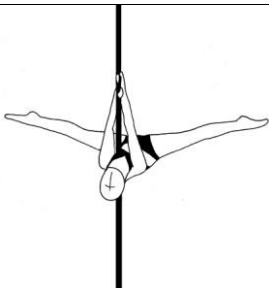
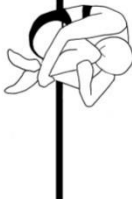
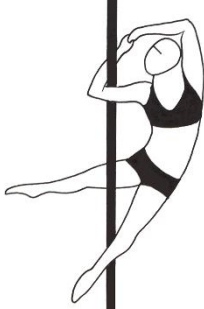
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST19	Spinning Into A Shoulder Mount Straddle		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk: ręce są zgięte - Chwyt: chwyt dowolny - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: horyzontalna
ST20	Cup Grip Spin Pencil		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jeden nadgarstek (opcjonalnie), brak kontaktu przedramienia - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być delikatnie zgięta - Chwyt: obie dłonie w cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone - Ułożenie ciała: wyciągnięte w pozycji pencil pod kątem odchylenia od rury
ST21	Cradle Spin Tuck Into Extended Butterfly		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji, gdzie rotacja musi być utrzymana do momentu, kiedy butterfly extension jest w pełni wyciągnięty - Punkty styku: obie dłonie, biodra, górna część ud, przejście na obie dłonie, jedna kostka - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: pozycja tuck, po czym pozycja szpagatu - Ułożenie ciała: patrz kryteria Cradle spin Tuck i Butterfly extension (odnosi się do ST13 i S22)
ST22	Double Reverse Grab Body Spiral 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze, dłoń zmienia chwyt na rurze, a reverse spin jest powtórzony bez kontaktu z podłogą - Chwyt: split grip (tylko za drugim razem) - Pozycja nóg: nogi ułożone w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: głową w górę, kąt odchylenia od rury
ST23	Phoenix Spin 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być także w obrocie - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną ręką na rurze do twisted grip handspring bez kontaktu z podłogą - Chwyt: twisted grip - Pozycja nóg: nogi w końcowej figurze w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: ciało przechodzi do pozycji odwróconej po handspring

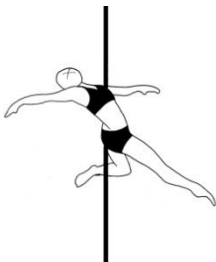
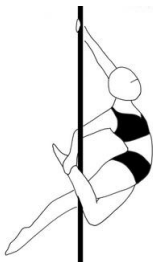
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST24	Double Reverse Grab Body Spiral 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze, dłoń zmienia chwyt na rurze, a reverse spin jest powtarzany bez kontaktu z podłogą - Chwyt: split grip (dwa razy) - Pozycja nóg: nogi ułożone w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: głową w górę, kąt odchylenia od rury
ST25	Double Reverse Grab Into Phoenix 1		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek - Pozycja rąk: kryteria dla Double reverse grab body spiral 1 (odnosi się to do ST21), zakończone w martwym ciągu na twisted grip, bez kontaktu z podłogą - Chwyt: twisted grip - Pozycja nóg: utrzymanie nóg w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: przejście od głowy w górę do odwróconej
ST26	Phoenix Spin 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 360° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek - Pozycja rąk: reverse spin rozpoczęty z jedną dłonią na rurze do twisted grip dead lift handspring bez kontaktu z podłogą - Chwyt: twisted grip - Pozycja nóg: nogi w ostatecznej figurze ułożone w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: tyłem do rury w reverse spin, ciało przechodzi do odwróconej pozycji po handspring bez zmiany kierunku (np. odwracania się), biodra muszą być ku górze
ST27	Chinese Grip Phoenix		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie - Punkty styku: obie dłonie, jeden nadgarstek (opcjonalnie), brak kontaktu przedramienia - Pozycja rąk: rozpoczęcie z obiema dłońmi w cup grip, niższa dłoń zmienia chwyt na rurze podczas kontynuowania spinu w cup grip, dead lift bez kontaktu z podłogą - Chwyt: cup grip – w pozycji pencil w dwóch dłoniach, tylko w górnej dłoni w pozycji odwróconej - Pozycja nóg: spin rozpoczęty w pozycji pencil (zobacz ST19 dla minimalnych kryteriów), i zakończony ułożeniem nóg w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: pozycja pencil dla spinu, odwrócona dla finałowej pozycji

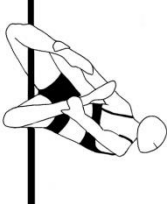
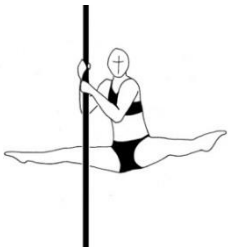
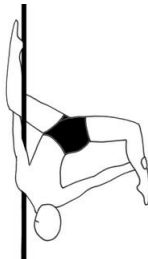
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
ST28	Double Reverse Grab Into Phoenix 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie - Punkty styku: obie dłonie, nadgarstek - Pozycja rąk: kryteria dla Double reverse grab body spiral 2 (odnosi się to do ST23), zakończenie w twisted grip dead lift handspring bez kontaktu z podłogą - Chwył: twisted grip – w ostatecznej pozycji - Pozycja nóg: nogi ułożone w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: głową w górę przechodząc do odwróconej
ST29	Forearm Balance Handspring Spin		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji, gdzie handspring powinien być ciągle w obrocie - Punkty styku: jedna dłoń w spinie na jednej ręce; jedno przedramię z jedną dłonią wraz z nadgarstkiem/przedramieniem (opcjonalnie) w pozycji ostatecznej - Pozycja rąk/chwył: początek z pozycją na jednej ręce, zewnętrzna ręka chwyta rurę podstawowym chwytem. Następnie, kontynuując spin, podniesienie do pozycji handspringu balansu na przedramieniu, z górną dłonią w twisted grip i dolną w nacisku przedramieniem na rurę. Podniesienie się bez kontaktu z podłogą. - Pozycja nóg: spin rozpoczęty pozycją ołówka i zakończony ułożeniem nóg do wyboru - Ułożenie ciała: pozycja głową w górę podczas spinu na jednej ręce, odwrócona w finałowej pozycji forearm balance handspring (S74)

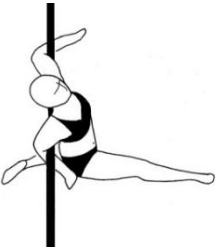
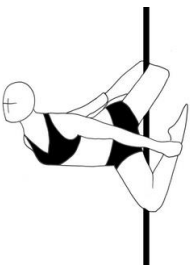
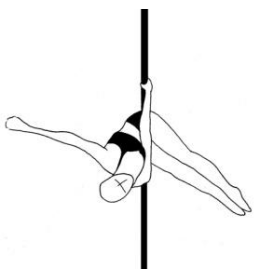
SPINY NA RURZE OBROTOWEJ (SPINS ON SPINNING POLE)

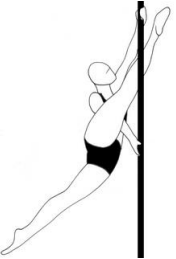
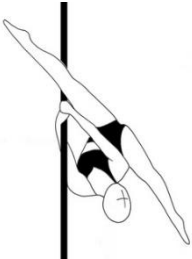
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP1	Back Hook Twist Spin		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie kolana, przeciwległa dłoń - Pozycja rąk: zewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma rurę za ciałem, wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i trzyma stopę przecinek nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest zgięta i owinięta dookoła rury, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta przed ciało - Ułożenie ciała: głową w górę
SP2	Fireman Spin Chair		0.1	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, oba kolana - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: uda są równoległe do podłogi i nogi złączone - Ułożenie ciała: głową w górę
SP3	Helix Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie kolana zewnętrznej nogi, dłoń wewnętrznej ręki, zewnętrzna ręka (opcjonalnie), talia - Pozycja rąk: wewnętrzna dłoń trzyma rurę za kolanem, zewnętrzna dłoń trzyma wewnętrzną stopę - Pozycja nóg: zewnętrzna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, wewnętrzna noga jest zgięta - Ułożenie ciała: odwrócone
SP4	Outside Knee Hang Closed Fang 1		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie kolana i jedno udo - Pozycja rąk/chwyt: obie dłonie trzymają nogi za kostki/golenie - Pozycja nóg: pozycja fang - Ułożenie ciała: odwrócone - Pozycja startowa: z minimum jedną stopą na podłodze
SP5	Pencil Forearm Grip		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jedno przedramię - Pozycja rąk: jedna ręka w forearm grip, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą nad drugą dłonią. - Chwyt: forearm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pencil - Ułożenie ciała: głową w górę
SP6	Twisted Spin		0.2	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: pełna długość jednej nogi, łydka, udo i zgięcie kolana drugiej nogi, biodra, bok tułowia, plecy, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pozycji do wyboru, brak kontaktu dłoni z rurą - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta wzdłuż rury, druga noga jest zgięta wokół rury - Ułożenie ciała: głową w górę, głowa jest po tej samej stronie rury co zgięta noga

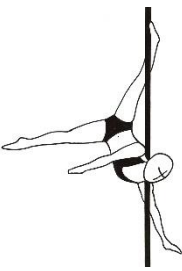
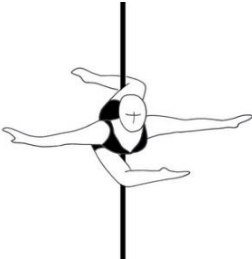
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP7	Ballerina		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzne części ud, łydka, jedna dłoń, wewnętrzna ręka, bok tułowia, plecy - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest owinięta wokół rury za plecami, druga ręka jest zgięta i trzyma rurę na poziomie głowy lub wyżej - Pozycja nóg: pozycja siedząca z nogami zgiętymi i zawiniętymi na jedną stronę rury - Ułożenie ciała: głową w górę
SP8	Carousel Spin Elbow Grip		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jeden łokieć i jedna dłoń - Pozycja rąk: górny łokieć trzyma rurę, dolna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: diamond - Ułożenie ciała: głową w górę
SP9	Inverted Straddle 2		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, bok tułowia - Pozycja rąk/chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone
SP10	Seated Side Tuck		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzne części ud - Pozycja rąk/chwyt: ręce oplatają zwinięte nogi - Pozycja nóg: zwinięte, z rurą pomiędzy wewnętrznymi częściami ud w siedzącej pozycji - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
SP11	Underarm Hold		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna pacha, wewnętrzna górna część ud, wewnętrzne kolano, zewnętrzna stopa, goleń/łydka nogi zewnętrznej (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce ułożone w wybranej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą. Tylko wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyciągnięta wzdłuż rury, drugie kolano jest zgięte - Ułożenie ciała: głową w górę
SP12	Vortex Spin		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° - Punkty styku: zgięcie łokcia wewnętrznej ręki, część uda wewnętrznej nogi, łydka zewnętrznej nogi - Pozycja rąk: dłonie są zaplecione nad i za głową. Zgięcie wewnętrznego łokcia jest w kontakcie z rurą. - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: głową w górę

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP13	Wrap Grip Spin		0.3	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: tył jednego barku i ta sama ręka - Pozycja rąk: jedna ręka jest w chwycie wrap, druga ręka jest w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą - Chwyt: wrap grip - Pozycja nóg: ułożone w pozycji do wyboru z brakiem kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę
SP14	Body Spiral No Hands		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna pacha, wewnętrzne kolano i tył uda - Pozycja rąk/chwyt: ręce ułożone w wybranej pozycji z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą. Tylko wewnętrzna ręka ma kontakt z rurą - Chwyt: underarm grip - Pozycja nóg: zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna noga oplata rurę pod kolanem - Ułożenie ciała: głową w górę z odchyleniem ciała w tył
SP15	Clef Spin		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zewnętrzna dłoń, wewnętrzny łokieć i przedramię, udo i kolano wewnętrznej nogi, łydka nogi zewnętrznej - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową, wewnętrzna ręka jest w pozycji chwytu na łokciu i trzyma kostkę zewnętrznej nogi - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta, zewnętrzna noga jest zgięta i skrzyżowana z przodu nogi wewnętrznej - Ułożenie ciała: głową w górę, tułów odwrócony od rury
SP16	Craddle Spin Tuck No Hands		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: biodra, tułów, górna część ud - Pozycja rąk/chwyt: ręce są oplecione wokół nóg - Pozycja nóg: zwinięte - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
SP17	Inverted Bodyspiral		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna ręka i dłoń, zewnętrzny łokieć, tył barku i górne ramię zewnętrznej ręki, zgięcie łokcia, bok tułowia, plecy, zgięcie wewnętrznego kolana i udo zewnętrznej nogi - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka trzyma rurę, łokieć zewnętrznej ręki jest w kontakcie z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pozycji passé przed rurą, zewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta za rurą - Ułożenie ciała: odwrócone

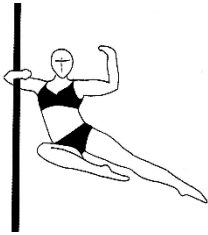
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP18	Inverted Thigh Hold Tuck		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzne części ud, przód tułowia - Pozycja rąk/chwyt: ręce oplatają nogi bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: odwrócone, zawinięte - Ułożenie ciała: odwrócone, z plecami skierowanymi ku dołowi
SP19	Outside Knee Hang Closed Fang 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedno kolano i jedno udo - Pozycja rąk/chwyt: obie dłonie trzymają nogi na wysokości kostek/goleni - Pozycja nóg: fang position - Ułożenie ciała: odwrócone - Pozycja startowa: powietrzna pozycja na rurze
SP20	Seahorse		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń (z drugą dłonią opcjonalnie), jedno zgięcie kolana i tył uda, kostka (opcjonalnie), pośladki - Pozycja rąk: przynajmniej jedna dłoń trzyma rurę nad głową, druga ręka jest w pozycji do wyboru - Chwyt: cup grip - Pozycja nóg: jedna noga trzyma rurę w zgięciu kolana i zwdłuż tyłu uda, druga noga jest skrzyżowana z przodu pierwszej nogi, opcjonalnie z kontaktem kostki z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę, twarzą od rury
SP21	Straddle Spin 2 Hands Up		0.4	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku, równoległe do podłogi lub wyżej niż biodra - Ułożenie ciała: głową w górę
SP22	Broken Doll		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: pięta/kostka zewnętrznej nogi, bok tułowia, plecy, przynajmniej jedno ramię, brak kontaktu dłoni - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte z pozycji do wyboru, ta sama ręka co noga jest w kontakcie z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: odwrócone
SP23	Butterfly Twist No Hands		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna noga, klatka piersiowa, przeciwna ręka (brak kontaktu dłoni), ten sam bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest zgięta i owinięta dookoła rury, trzymając przeciwległe kolano/udo, druga ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń trzyma piszczel/kostkę/stopę tylnej nogi - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta dookoła rury, druga noga jest zgięta z tyłu - Ułożenie ciała: odwrócone

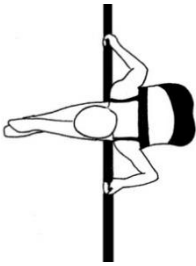
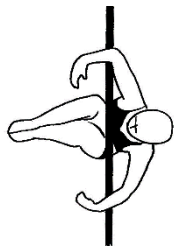
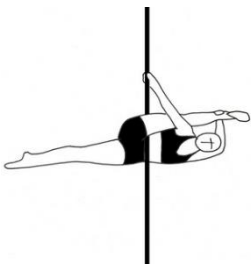
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP24	Craddle Spin Pike No Hands		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: biodra, tułów, uda - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są owinięte wokół nóg, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike - Ułożenie ciała: owinięte wokół rury i równoległe do podłogi
SP25	Elbow Spin Attitude		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie obydwu łokci, łopatki - Pozycja rąk: oba łokcie trzymają rurę, z dłońmi nie mającymi kontaktu z rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi w pozycji attitude, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: plecy są na rurze
SP26	Gargoyle Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: łydka i zgięcie kolana górnej nogi, tył uda nogi dolnej, kolano (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte i dłonie trzymają stopę/kostkę/piszczel nog przeciwnych - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: twarzą w dół, górna część ciała jest poziomo
SP27	Iguana Fang		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jeden bark, uda / pośladki opcjonalnie - Pozycja rąk: pozycja iguana - Chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji fang - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte w łuk
SP28	Inverted Stand Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna noga, klatka piersiowa, przeciwna ręka (brak kontaktu dłoni), ten sam bark (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest zgięta i owinięta dookoła rury z dłonią trzymającą przeciwne kolano/udo, druga ręka jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą bądź ciałem - Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i owinięta wokół rury, druga noga jest w pełni wyciągnięta i równoległa do rury - Ułożenie ciała: odwrócone
SP29	Meathook Pike Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń i ramię, bark (opcjonalnie), uda, biodra, tułów - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike - Ułożenie ciała: owinięte wokół rury

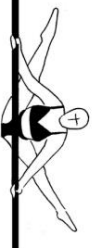
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP30	Pencil Spin Basic Grip		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pencil - Ułożenie ciała: głowę w górę i równoległe względem rury
SP31	Split Grip Leg Through Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, jedna łydka, kostka (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte w pozycji split. Jedna ręka jest nad nogą, podczas gdy druga ręka jest pod nogą i ma kontakt z tą samą nogą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głowę w górę
SP32	Underarm Meathook Straddle Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: pachy wewnętrznej ręki, tułów, uda - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, zewnętrzna ręka jest wybranej pozycji, wewnętrzna ręka jest w chwycie pod pachą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku - Ułożenie ciała: odwrócone
SP33	Vertical Half Split Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: przedramię wewnętrznej ręki, zgięcie łokcia (opcjonalnie), pełna długość nogi z przodu, udo i kolano nogi z tyłu, miednica - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest owinięta dookoła rury i trzyma nogę z przodu za kostkę/łydkę. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, a dłoń trzyma stopę/kostkę nogi z tyłu. - Chwyt: wrap grip - Pozycja nóg: pozycja półszpagatu z przednią nogą w pełni wyciągniętą i w kontakcie z rurą, noga z tyłu jest zgięta - Ułożenie ciała: głowę w górę
SP34	Wrap Grip Straddle Spin		0.5	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, wewnętrzna ręka, wewnętrzna noga - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pozycji wrap grip. Zewnętrzna ręka jest wyciągnięta - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku. Wewnętrzna noga ma kontakt z rurą. Zewnętrzna noga jest w kontakcie z ciałem - Ułożenie ciała: odwrócone

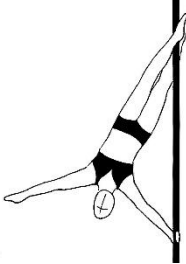
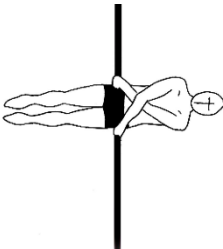
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP35	Butterfly Extended Twist No Hands		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna stopa i kostka/goleń, jeden bark i szyja, plecy (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, jedna stopa ma kontakt z rurą, przeciwległa noga jest wyciągnięta z dala od rury - Ułożenie ciała: odwrócone
SP36	Elbow Hold Inverted Scissor		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie zewnętrznego łokcia, oba uda, bok tułowia, plecy, tył szyi, zewnętrzny bark - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta z dłonią trzymającą przeciwną (górną) nogę. Zewnętrzna ręka jest owinięta wokół rury, nad głową, z dłonią trzymającą kostkę nogi wewnętrznej. Żadna z dłoni nie ma kontaktu z rurą. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte, górna noga jest równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: odwrócone
SP37	Elbow Hold Split Spin		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzny łokieć (wraz z bicipsem i przedramieniem), plecy, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: jedna ręka jest w chwycie na łokciu, druga ręka trzyma przeciwną nogę za kostkę/łydkę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, ze stopą z przodu wyżej niż biodra - Ułożenie ciała: głową w górę
SP38	Gargoyle Spin No Hands		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: łydki, zgięcia kolan, tył ud - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte bez kontaktu z rurą bądź ciałem - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte - Ułożenie ciała: twarzą do ziemi, górna część ciała jest z pozycji horyzontalnej
SP39	Icarus Spin		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° - Punkty styku: zgięcie w kolanie wewnętrznej nogi, pachy zewnętrznej ręki, tył barku wewnętrznej ręki, tył szyi, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: tył barku wewnętrznej ręki na rurze. Zewnętrzna ręka w wybranej pozycji tylko z pachą w kontakcie z rurą - Pozycja nóg: wewnętrzna noga trzyma rurę w zgięciu kolana, zewnętrzna noga w wybranej pozycji - Ułożenie ciała: głową w górę

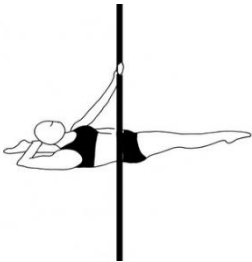
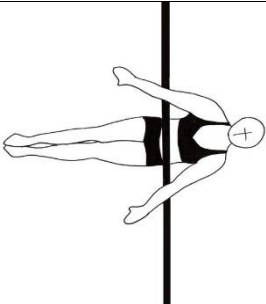
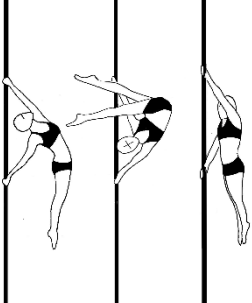
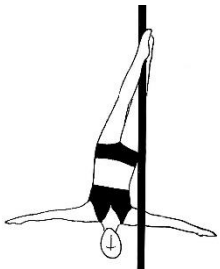
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP40	Muse Spin		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: dłonie i jedna stopa, łydka (opcjonalnie) - Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, a dłonie w kontakcie z rurą. Jedna dłoń musi trzymać rurę pomiędzy nogami. - Chwyt: chwyt do wyboru - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: pochylona do przodu gdzie głowa jest niżej niż biodra
SP41	One Handed Handspring Scissor		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń i przedramię (opcjonalnie), bark (opcjonalnie), biceps drugiej ręki (opcjonalnie), szuja, łydka nogi z tyłu, noga z przodu (opcjonalnie), głowa - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna dłoń trzyma rurę, druga dłoń trzyma przeciwległą nogę za kostkę/łydkę. - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte w pozycji nożyc - Ułożenie ciała: odwrócona
SP42	Vertical Split Spin		0.6	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna ręka łącznie z dłonią, zewnętrzne przedramię/nadgarstek, tułów, obie nogi, dolna stopa, górna stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna dłoń trzyma rurę nad głową, zewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma kostkę przeciwległej nogi - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: głową w górę
SP43	Back Arch Scissor Spin		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: bok tułowia, wewnętrzny łokieć, biodro i udo (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w chwycie na łokciu, z ręką trzymającą tułów. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymająca tą samą nogę za piszczel/kostkę. - Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte, bez kontaktu stóp z rurą - Ułożenie ciała: wygięta w tył
SP44	Brass Ring		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie jednego kolana, uda, pośladki, miednica (opcjonalnie), jeden bark (opcjonalnie), jedna ręka, głowa i szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce trzymają nogi za stopy/kostki - Pozycja nóg: obie nogi są zgięte. Rura nie jest między nogami (tj. nogi są po tej samej stronie rury) - Ułożenie ciała: odwrócona, wygięta w tył, plecy są przodem do rury

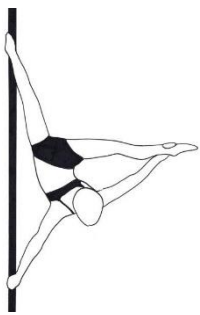
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP45	Elbow Spin		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie jednego łokcia - Pozycja rąk: jedna ręka jest w elbow grip, druga ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: noga z przodu jest w pozycji zgiętej, noga z tyłu jest w pełni wyciągnięta - Ułożenie ciała: głową w górę, odchylona pod kątem od rury
SP46	Elbow Hold Upright Scissor		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zgięcie zewnętrznego łokcia, oba uda, bok tułowia, plecy, tył szyi, tył zewnętrznego barku (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma przeciwległą (dolną) nogę. Zewnętrzna ręka jest owinięta nad głową dookoła rury, z dłonią trzymającą kostkę wewnętrznej nogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą. - Pozycja nóg: obie nogi się w pełni wyciągnięte, dolna noga jest równoległa do podłogi - Ułożenie ciała: głową w górę
SP47	Hand Based Split Spin		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° - Punkty styku: obie ręce i dłonie, jedna stopa, górna część pleców - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta i trzyma rurę, dolna ręka jest owinięta wokół rury - Pozycja nóg: dolna noga balansuje na dolnej dłoni, nogi są w szpagacie do wyboru - Ułożenie ciała: 90° względem rury, tułów odwrócony od rury
SP48	One Handed Muse Spin		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° - Punkty styku: podeszwa jednej stopy, ręka z tej samej strony, łydka z tej samej strony (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma rurę pomiędzy nogami. Druga ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, bez kontaktu z rurą. - Chwyt: chwyt podstawowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i otwarte - Ułożenie ciała: pochylone do przodu gdzie głowa jest niżej niż biodra
SP49	Parallel Split Spin		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte, - Chwyt: wide basic grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równoległe do rury - Ułożenie ciała: głową w górę

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP50	Tuck Through Spin Pike		0.7	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, tył obu nóg - Pozycja rąk: ręce nie mają kontaktu z nogami - Chwyt: split grip, - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pike lub skrzyżowane - Ułożenie ciała: ciało i nogi są przed rurą, pod kątem 90° względem rury
SP51	Cradle Spin No Hands		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: biodra i górne części ud - Pozycja rąk/chwyt: ręce nie mają kontaktu z ciałem lub rurą - Pozycja nóg: zwinęta (nogi złączone) - Ułożenie ciała: ciało jest pod kątem 90° względem rury
SP52	Cradle Split		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń, biodra, przód tułowia, jedno udo - Pozycja rąk: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta i dłoń trzyma rurę, druga ręka jest zgięta i dłoń trzyma przeciwną nogę w kostce - Chwyt: podstawowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, w prostej linii i równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: równoległe do podłogi
SP53	Cupgrip Pencil		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka jest delikatnie zgięta - Chwyt: obie dłonie są w pozycji cup grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji pencil - Ułożenie ciała: głową w górę, odchylone pod kątem od rury
SP54	Reverse Butterfly Extension		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna ręka, bark, stopa, kostka i piszczel górnej nogi - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte, z wewnętrzną ręką trzymającą rurę i zewnętrzną ręką trzymającą zewnętrzną nogę - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone
SP55	Titanic Support		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna noga, udo drugiej nogi, jeden bark/bok szyi (opcjonalnie), pośladki, stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte w tył, nie mają kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: głową w górę, górna część ciała plecy wygięte w łuk

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP56	Twisted Ballerina Split		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna noga, przeciwległa pacha, plecy, szyja (opcjonalnie) - Pozycja rąk: Wewnętrzna ręka jest ułożona w pozycji do wyboru, tylko z pachą w kontakcie z rurą. Zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, trzymająca zewnętrzną nogę nad głową, za piszczel - Pozycja nóg: wewnętrzna noga jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą. Zewnętrzna noga jest zgięta w tył ze stopą ponad głową w pozycji ring i trzymana przez przeciwległą dłoń. - Ułożenie ciała: głową w górę, plecy są wygięte
SP57	Twisted Brass Ring		0.8	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: wewnętrzna noga, pośladek (opcjonalnie), bark, ramię, szyja, głowa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: ręce są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma przeciwną stopę nad głową, druga ręka jest poza ciałem, trzymając przeciwległą kostkę - Pozycja nóg: zgięcie wewnętrznego kolana jest owinięte dookoła rury, zewnętrzna noga jest rozciągnięta nad głową w pozycji ring - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy są wygięte
SP58	Closed Cross Bow		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, biodra, przód tułowia, uda (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku z przodu rury i za rękami, nogi są w kontakcie z tricepsami - Ułożenie ciała: górna część ciała jest równoległa do podłogi
SP59	Cross Bow 2 Hands On Pole		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: split grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: 90° względem rury
SP60	Elbow Grip Vertical Split		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie łydki (kolana i uda opcjonalnie), górna kostka i stopa dolnej nogi, łokieć, wewnętrzna ręka - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka owinięta wokół rury w łokciu, zewnętrzna ręka w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą. - Chwyt: elbow grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP61	Inverted Split Spin		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: pod pachą wewnętrznej ręki, zewnętrzna noga, stopa zewnętrznej nogi, dolna część pleców (opcjonalnie), pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk: obie dłonie trzymają kostkę wewnętrznej nogi - Chwyt: wewnętrzny underarm grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu - Ułożenie ciała: odwrócone
SP62	One Handed Spin		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone w pozycji pencil - Ułożenie ciała: głową w górę, daleko od rury, równoległe do rury
SP63	Supported Sailor		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie kostki, jedna goleń i jedna łydka, jedna dłoń, jedna stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą - Pozycja nóg: jest w pełni wyciągnięta, nogi złączone - Ułożenie ciała: odwrócone i wyciągnięte
SP64	Teardrop Variation		0.9	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie ręce i dłonie, jeden bark, głowa (opcjonalnie), obie łydki - Pozycja rąk/chwyt: jedna ręka jest w pełni wyciągnięta, druga ręka może być zgięta - Pozycja nóg: nogi są zamknięte i w pełni wyciągnięte - Ułożenie ciała: odwrócone, plecy wygięte, klatka jest w kierunku podłogi
SP65	Crossed Hands Plank		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: zginacze biodrowe i obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: cross grip - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i złączone, równoległe do podłogi - Ułożenie ciała: 90° względem rury

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP66	Horizontal Split Spin		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: jedna dłoń, bok tułowia, przedramię (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: zewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta, wewnętrzna ręka jest zgięta i trzyma przeciwległą nogę w kostce - Chwyt: podstawowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu i równoległe do podłogi i bez kontaktu z rurą - Ułożenie ciała: tułów jest poziomo
SP67	No Hands Plank Spin		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: tułów i oba przedramiona/łokcie - Pozycja rąk/chwyt: brak kontaktu dłoni z rurą, obie ręce w pełni wyciągnięte - Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyciągnięte, równoległe do podłogi, biodra i nogi są zamknięte - Ułożenie ciała: całe ciało (od głowy do stóp) jest proste i pod kątem 90° względem rury z tolerancją nie większą, niż 20°
SP68	One Handed Parallel Split Spin		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: tylko jedna ręka - Pozycja rąk: wewnętrzna ręka jest w pełni wyciągnięta i w kontakcie z rurą, zewnętrzna ręka jest zgięta, trzymająca przeciwległą nogę nad głową - Chwyt: podstawowy - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu, równoległe do rury - Ułożenie ciała: głową w górę, daleko od rury, równoległe do rury
SP69	Pole Based Clock		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: do wyboru - Pozycja nóg: początek w pozycji głową w górę, pozycja, nogi i biodra tworzą okrężną rotację (fan kick/flair), przechodząc przez pozycję odwróconą z biodrami nad głową, kończąc z pozycji pike (jack knife) nad głową, dwa razy - Ułożenie ciała: głową w górę/odwrócone
SP70	Sailor		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: triceps, obie kostki, jedna goleń i jedna łydka, jedna stopa (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: wewnętrzna ręka jest wyciągnięta i triceps ma kontakt z rurą; zewnętrzna ręka jest ułożona w wybranej pozycji, bez kontaktu z rurą. - Pozycja nóg: jest w pełni wyciągnięta, nogi złączone - Ułożenie ciała: odwrócone i wyciągnięte

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SP71	Split Grip Contortion Spin		1.0	- Przetrzymanie pozycji: minimum 720° rotacji - Punkty styku: obie dłonie, goleń górnej nogi, zgięcie w kolanie dolnej nogi - Pozycja rąk: górna dłoń trzyma rurę nad goleniem górnej nogi, dolna dłoń trzyma rurę pod dolnym udem - Chwyt: split grip. - Pozycja nóg: dolna noga musi być wyciągnięta, goleń górnej nogi musi być w kontakcie z rurą - Ułożenie ciała: głową w górę, tyłem do rury
SP72	Supported Sailor Back Bend		1.0	Przetrzymanie pozycji: minimum 720° Punkty styku: jedna ręka, stopa i goleń tej samej nogi Pozycja rąk/chwyt: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzna ręka trzyma rurę nad głową, zewnętrzna ręka trzyma tą samą nogę na wysokości kostki/goleni Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte. Stopa i goleń nogi wewnętrznej mają kontakt w rurą, zewnętrzna noga jest wyciągnięta w tył. Ułożenie ciała: odwrócone i zawieszone daleko od rury, plecy są wygięte w tył

MARTWY CIĄG (DEADLIFTS)

MARTWY CIĄG (DEAD LIFT) [DL]

Martwy ciąg jest opisany jako pozycja startowa ciała. Stopy muszą dotykać podłogi bezpośrednio przed wejściem do martwego ciągu (dead lift). Ciało powinno odchyłać się od rury zanim przejdzie do martwego ciągu (dead lift).

Rura NIE MOŻE być użyta do pomocy w martwym ciągu (dead lift) i nogi nie powinny być użyte do odbicia się lub wytworzenia zamachu/wykopu. Martwy ciąg (dead lift) musi być zakończony pełną pozycją odwróconą. Martwy ciąg (dead lift) może być prezentowany zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej.

a Najniższy stopień punktacji jest za martwy ciąg (z podłogi) ze zgiętymi nogami

b Drugi stopień punktacji jest za martwy ciąg (z podłogi) z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i otwartymi

c Trzeci stopień punktacji jest za martwy ciąg (z podłogi) z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i złączonymi

POWIETRZNY MARTWY CIĄG (AERIAL DEAD LIFT) [ADL]

Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) jest określony jako pozycja startowa ciała. Żadna część ciała nie może być w kontakcie z podłogą. Ciało powinno być ułożone i zawieszone z daleka od rury, a nogi równoległe do rury, przed wejściem do powietrznego martwego ciągu. Przed rozpoczęciem martwego ciągu, nogi muszą być złączone. Rura NIE MOŻE być użyta do pomocy w powietrznym martwym ciągu (aerial dead lift) i nogi nie powinny być użyte do odbicia się lub wytworzenia zamachu. Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) musi być zakończony pełną pozycją odwróconą. Powietrzny martwy ciąg (aerial dead lift) może być prezentowany zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej.

a Czwarty stopień punktacji jest za powietrzny martwy ciąg ze zgiętymi nogami

b Piąty stopień punktacji jest za powietrzny martwy ciąg z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i otwartymi

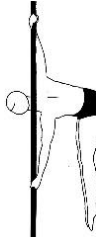
c Szósty stopień punktacji jest za powietrzny martwy ciąg z dwiema nogami w pełni wyciągniętymi i złączonymi

Wskazując konkretny martwy ciąg w swoim formularzu figur obowiązkowych, wpisać Martwy Ciąg (Dead-lift (DL)) lub Powietrzny Martwy Ciąg (Aerial Dead-lift (ADL)), numer ciągu i literę pokazującą, który martwy ciąg został wybrany (a, b lub c), na przykład ADL3c, DL8a.

Dla martwych ciągów (b): Proszę zauważyć, że zawodnicy muszą mieć nogi otwarte podczas wykonywania martwego ciągu do momentu, aż nie osiągną pozycji odwróconej, która to pozwoli im na zamknięcie nóg.

Dla martwych ciągów (c): Proszę zauważyć, że zawodnicy muszą mieć nogi zamknięte podczas wykonywania martwego ciągu do momentu, aż nie osiągną pozycji odwróconej, która pozwoli im na otwarcie nóg.

MARTWY CIĄG (DEAD LIFTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
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	- Punkty styku: obie dłonie, jeden bark - Pozycja rąk/chwyt: obie dłonie, chwyt dowolny
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	- Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/chwyt: 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	- Punkty styku: wewnętrzna ręka, zewnętrzna dłoń, pod ręką, bok tułowia (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: flag grip - Ułożenie ciała: ciało jest skierowane ku dołowi
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	- Punkty styku: dolne przedramię, górna dłoń - Pozycja rąk/chwyt: forearm grip - Pozycja startowa: głową w górę
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	- Punkty styku: obie dłonie, plecy, tył głowy (opcjonalnie) - Pozycja rąk: górna ręka jest w pełni wyciągnięta, dolna ręka może być zgięta i trzyma rurę za plecami, w pozycji odwróconej, za plecami - Chwyt: podstawowy
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	- Punkty styku: szyja, obie ręce - Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte - Chwyt: twisted grip

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
DL7/A DL7	Dead Lift From Cup Grip		a 0.4 b 0.5 c 0.6 a 0.7 b 0.8 c 1.0	- Punkty styku: obie dłonie - Pozycja rąk/Chwyt: górna dłoń jest w chwycie cup
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	- Punkty styku: jeden łokieć, górna część pleców, szyja, bark - Pozycja rąk: górna ręka jest w chwycie na łokciu, dolna ręka jest w wybranej pozycji bez kontaktu z rurą lub drugą ręką. - Chwyt: elbow grip
ADL9	Aerial Basic Invert		a 0.1 b 0.2 c 0.3	- Punkty styku: bok tułowia, ręce, pośladki (opcjonalnie) - Pozycja rąk/chwyt: podstawowy * Proszę zauważyć: brak wersji z podłogi.

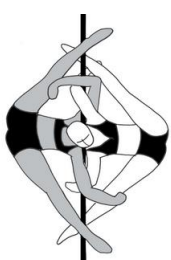


FIGURY OBOWIĄZKOWE DUETY

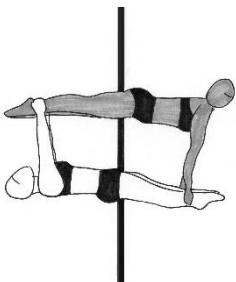
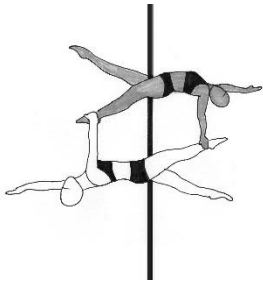
Proszę zwrócić uwagę, iż rysunki są pokazane jako wskazówka.
Ważne jest, aby kierować się minimalnymi wymaganiami zawartymi w kryteriach.

ELEMENTY SYNCHRONICZNE RÓWNOLEGŁE (SYNCHRONISED PARALLEL ELEMENTS)				
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN1	Different direction to the pole LUB Horizontal position LUB Vertical to the pole LUB Mirror image		0.1/1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Ten element musi być wybrany z elementów Rozciągnięcia lub Siłowych z Figur Obowiązkowych dla solistów. Ten sam element musi zostać użyty z wyjątkiem odbicia lustrzanego (który jest zdefiniowany jako odbicie lustrzane w punkcie). - Partnerzy muszą być równoległe do siebie. - W przypadku, kiedy odbicie lustrzane wersji SYN1 jest prezentowane, gdzie dwa równoległe elementy są prezentowane, ale zaistnieje różnica w prezentacji, element składa się z różnych elementów, niższa Wartość Techniczna elementu będzie wzięta pod uwagę i zastosowana. - Proszę dołączyć kod elementu prezentowanego w formularzu figur obowiązkowych (np. SYN1/F8 lub SYN1/S32, itp.). Proszę wskazać tylko nazwę(y) elementu solowego, który będzie prezentowany. - Może być prezentowany zarówno na tej samej rurze, jak i na 2 oddzielnych rurach.

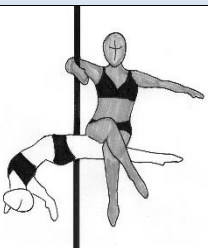
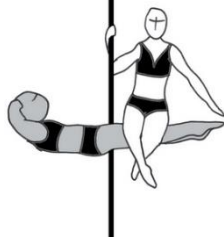
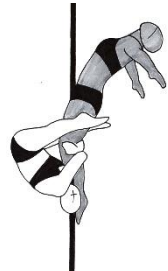
ELEMENTY SYNCHRONICZNE BLOKUJĄCE (SYNCHRONISED INTERLOCKING ELEMENTS)

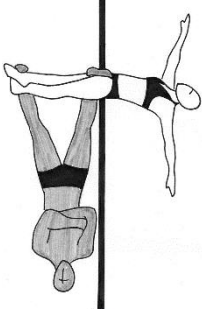
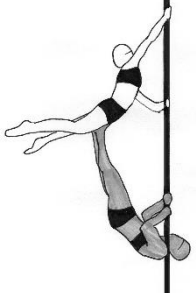
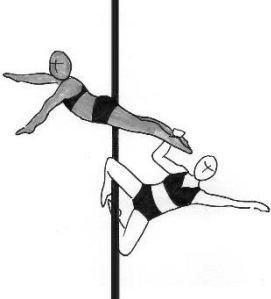
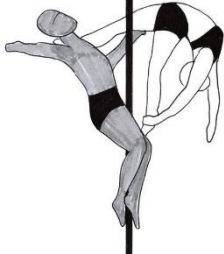
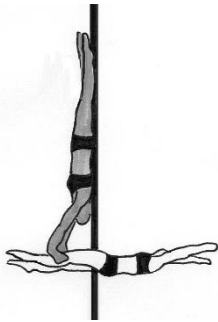
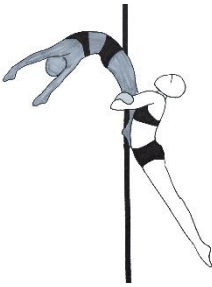
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN2	Floor Based Position 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na ziemi, pozycji - Nogi mogą być ułożone w wybranej pozycji. Tylko dłonie lub ręce w kontakcie z podłogą. - Partnerzy muszą twarzami do siebie
SYN3	Floor Based Position 2		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na ziemi, pozycji - Nogi mogą być ułożone w wybranej pozycji. Tylko dłonie lub ręce w kontakcie z podłogą. - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie, a ich twarze muszą być od siebie.
SYN4	Upright Aerial Position		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, głową w górę, umieszczonej na rurze pozycji - Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN5	Horizontal Aerial Position 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w pozycji synchronicznie blokującej, horyzontalnej, umieszczonej na rurze. Oba tułowia muszą być w pozycjach horyzontalnych - Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN6	Inverted Aerial Position		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w synchronicznie blokującej, odwróconej, umieszczonej na rurze pozycji - Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN7	Horizontal Aerial Position 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy zablokowani razem w powietrznej pozycji synchronicznie blokującej, horyzontalnej, umieszczonej na rurze. Przynajmniej jedna ręka musi być zablokowana. Oba tułowia muszą być w pozycjach horyzontalnych - Nogi/ciało/ręce mogą być ułożone w wybranej pozycji - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie

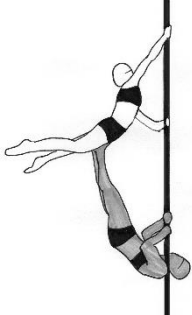
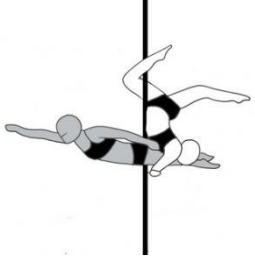
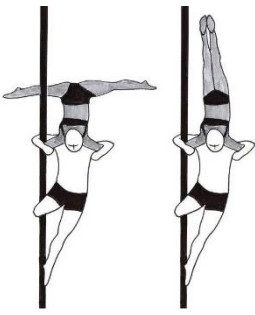
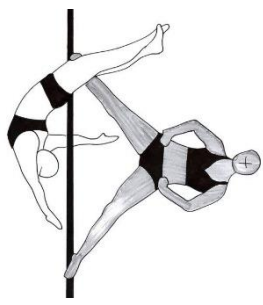
ELEMENTY SYNCHRONICZNE BALANSU Z PARTNEREM (SYNCHRONISED BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

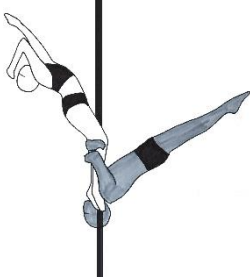
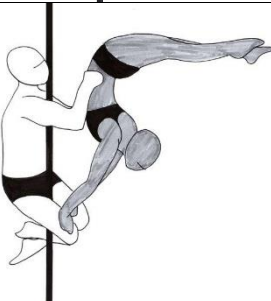
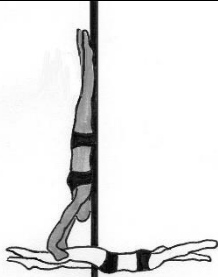
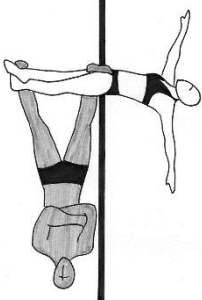
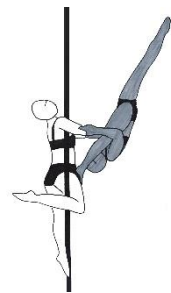
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
SYN8	Balance In Upright Position		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element głową w górę z twarzami partnerów skierowanymi do siebie, bazujący na balansie, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN9	Balance Facing Each Other		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element balansu twarzą do siebie, z partnerem, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN10	Balance In Same Direction		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element balansu twarzą w tym samym kierunku, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera - Partnerzy muszą być twarzą w tym samym kierunku - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie
SYN11	Balance Facing Away From Each Other		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element balansu twarzą od siebie z partnerem, nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera - Partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem samych siebie

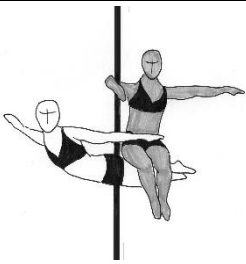
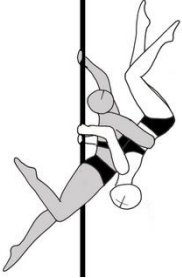
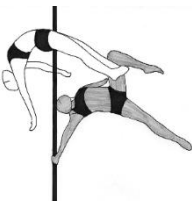
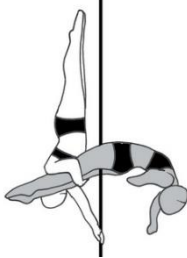
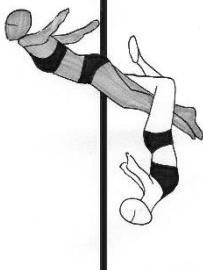
ELEMENTY BALANSU OPARTE NA PARTNERZE (BALANCE BASED PARTNER ELEMENTS)

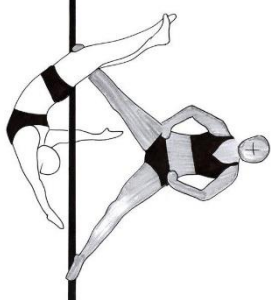
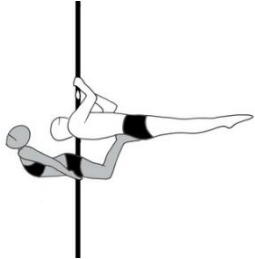
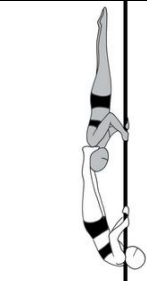
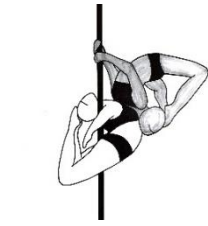
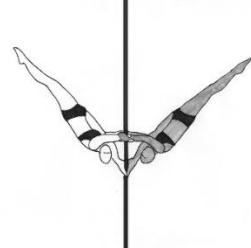
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN1	Layback Position 1		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji layback i trzyma się tylko nogami - Górny partner jest w pozycji stojącej lub siedzącej na dolnym partnerze, z jedną dłonią lub łokciem na rurze - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN2	Horizontal Balance		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji horyzontalnej twarzą w górę i trzyma rurę tylko udami - Górny partner jest w pozycji stojącej lub siedzącej na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko dłonią i/lub ręką - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN3	Layback Position 2		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji layback, trzymając się tylko nogami - Dolny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, trzymając rurę tylko jedną dłonią, utrzymuje partnera tylko jedną ręką - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN4	Layback Balance		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji layback (S17/S27) i ma kontakt z rurą tylko za pomocą nóg. Ręce dolnego partnera są wyciągnięte, a obie dłonie są w kontakcie tylko ze stopą/stopami górnego partnera. - Drugi partner jest w pozycji do wyboru, balansując na dłoniach dolnego partnera i tylko jedno zgięcie łokcia i/lub jedna dłoń jest w kontakcie z rurą. - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN5	Seated Balance 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Dolny partner jest w pozycji siedzącej głową w górę. - Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej, balansując na dolnym partnerze. Tylko piszczel/łydka i stopy mogą być w kontakcie z rurą - Oboje partnerów mają kontakt z rurą.
BLN6	Shoulder Mount Balance 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Górny partner jest w pozycji głową w górę, z plecami odchylonymi i bez kontaktu dłoni czy ręki z rurą. - Dolny partner prezentuje pozycję shoulder mount straddle – dolny partner wspiera i trzyma górnego partnera na wysokości kolan swoimi łokciami/rękoma. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą – kontakt dłoni z rurą jest niedozwolony.

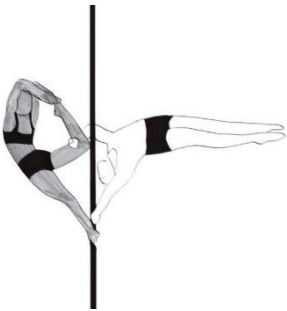
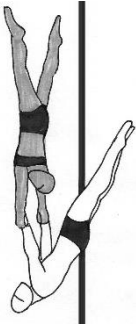
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN7	Horizontal Inverted Position		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji twarzą w górę i równoległe do podłogi, trzymając się udami z tolerancją 40° ułożenia ciała - Dolny partner jest ułożony w odwróconej, latającej, wybranej pozycji, trzymając Górnego partnera tylko jedną lub dwiema stopami - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
BLN8	Shoulder Mount Balance 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner trzyma górnego partnera poprzez odpychanie jego/jej bioder w górę swoimi nogami - Dolny partner: tułów i nogi muszą być w pełni wyciągnięte w prostej linii. - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN9	Superman And Knee Hold Position		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji superman trzymający się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi - Dolny partner jest w pozycji knee hold i utrzymuje górnego partnera dłońmi - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN10	X Pose Balance 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę, z wygiętymi plecami i tylko z nogami w kontakcie z rurą, bez kontaktu z podłogą. - Wspierany partner jest w pozycji X pose, balansując na wspierającym partnerze. Wspierany partner może być w kontakcie z rurą, ale nie w sposób, który wspiera jego wagę.
BLN11	Handstand Position		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji poziomej, skierowany w górę, trzymając rurę udami, z tolerancją w kącie ciała 40°; Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, z ciałem opartym wzdłuż rury - Dłoń/ręka nie ma kontaktu z rurą - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN12	Pencil Hug Balance		0.5	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji głową w górę z wygiętymi plecami. Tylko nogi mają kontakt z rurą (brak kontaktu bioder) - Dolny partner prezentuje pozycję Pole Hug Pencil (S5 – zobacz minimalne kryteria) – dolny partner wspiera i trzyma górnego partnera swoimi łokciami/rękoma, na poziomie jego kolan - Oboje partnerów mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN13	Shoulder Mount Balance 3		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji shoulder mount i trzyma górnego partnera poprzez odpychanie jego/jej bioder w górę swoimi nogami - Górny partner: tułów i nogi muszą być w pełni wyciągnięte w prostej linii. - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN14	Superman Position 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji superman z nogami równoległe do podłogi. Dłonie nie mają kontaktu z rurą - Górny partner jest w pozycji odwróconej, ma kontakt z rurą i balansuje na nogach dolnego partnera. Górny partner może nie mieć dwóch nóg w kontakcie z rurą. - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN15	Titanic Balance 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi są zgięte. Pośladki i nogi mogą być w kontakcie z rurą, kontakt barków/szyi jest opcjonalny. Brak kontaktu z rurą dłoni/rąk i stóp. - Górny partner stoi na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko jedną dłonią lub łokciem. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
BLN16	Cupid Balance 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element blokujący balansu z obojem partnerów w kontakcie z rurą - Dolny partner prezentuje pozycję cupid z chwytem na łokciu - Górny partner prezentuje stanie na barkach balansując na dolnym partnerze. Nogi są w pełni wyciągnięte w wybranej pozycji. Tułów jest równoległy do rury. - Partnerzy patrzą w różnych kierunkach. - Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą, ale nie dłońmi.
BLN17	Layback X Pose Balance 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji layback z brakiem kontaktu dłoni z rurą - Dolny partner prezentuje pozycję X pose, gdzie tułów jest horyzontalnie i górna stopa jest pomiędzy nogami górnego partnera - Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą

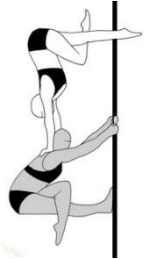
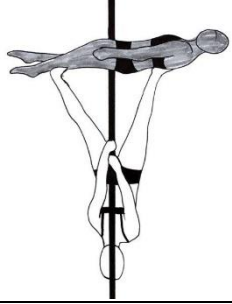
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN18	Shouldermount Plank Balance		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji głową w górę z wygiętymi plecami. Tylko nogi mają kontakt z rurą (brak kontaktu bioder) - Dolny partner prezentuje pozycję shouldermount plank (z rękoma dookoła partnera) z kątem 45° tolerancji względem rury - Oboje partnerów ma kontakt z rurą
BLN19	Handstand Balance 1		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę. - Wspierany partner jest w wybranej pozycji stania na rękach z brakiem kontaktu z rurą, balansując na wspierającym partnerze. - Tylko wspierający partner ma kontakt z rurą.
BLN20	Handstand Plank Position		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w poziomej pozycji deski skierowanej w górę, trzymający tylko udami; - Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach z ciałem opierającym się o rurę - dłoń/ręka nie ma kontaktu z rurą - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
BLN21	Horizontal Plank Inverted Position		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Trzymający partner jest w pozycji deski poziomej, skierowany w górę, trzymający się tylko udami - Latający partner jest ułożony w odwróconej, wybranej pozycji, trzymając Górnego partnera tylko jedną lub dwiema stopami - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
BLN22	Russian Split Balance		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner jest w chwycie pod pachą (zobacz SP11 dla minimalnych wymagań – spin nie jest wymagany) - Wspierany partner jest w pozycji Russian split, ze szpagatem minimum 180° (ciało nie musi być równoległe do podłogi) – Russian split musi być prezentowany naprzeciw ciała partnera wspierającego - Tylko wspierający partner ma kontakt z rurą
BLN23	Superman Position 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji superman, trzyma się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi - Górny partner jest w stojącej pozycji na dolnym partnerze, trzymając rurę tylko jedną dłonią lub łokciem - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą

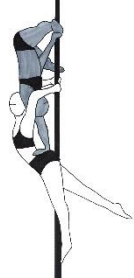
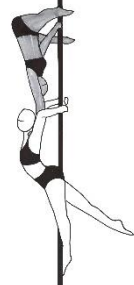
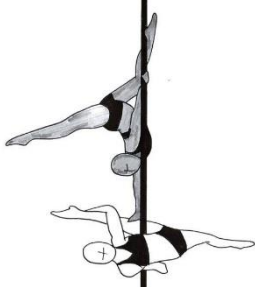
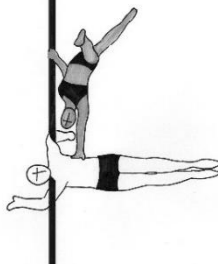
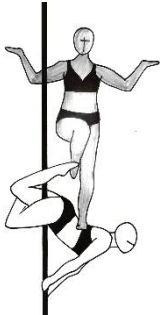
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN24	Superman Position 3		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji superman trzyma się tylko nogami, biodra i nogi są równoległe do podłogi - Górny partner jest w siedzącej pozycji na dolnym partnerze, trzymając rurę tylko jedną dłonią lub łokciem - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN25	Superman Support		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wpierający partner jest w pozycji superman z jedną ręką w kontakcie z rurą (opcjonalnie) i trzyma tułów wspieranego partnera - Wspierany partner jest w odwrotnej pozycji do wyboru, trzymając rurę tylko dłońmi - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN26	Titanic Balance 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu dłoni/rąk z rurą - Dolny partner trzyma nogi/stopy trzymającego partnera i musi być w wybranej pozycji odwrotnej lub musi przynajmniej mieć stopy uniesione nad głową - Oboje partnerów może mieć kontakt z rurą
BLN27	Layback Arch Balance 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji odchylonej, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Niższy partner musi wykonywać siłowy element i mieć tylko jeden punkt styku z rurą - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą i ze sobą nawzajem
BLN28	Layback Arch Balance 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden partner jest w pozycji odchylonej, dłonie nie mają kontaktu z rurą - Drugi partner jest w odwrotnej pozycji balansując na nogach partnera z tylko jedną ręką w kontakcie z rurą. Nogi równoległe do rury. - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
BLN29	Superman Position 4		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji superman, trzymając się tylko nogami - Dolny partner jest w odwrotnej pozycji, trzymając górnego partnera tylko nogami, bez kontaktu z rurą - Tylko górny partner ma kontakt z rurą

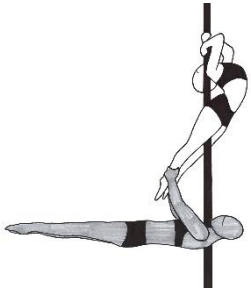
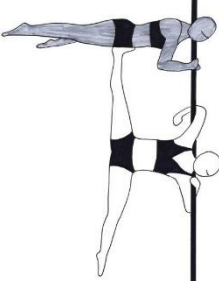
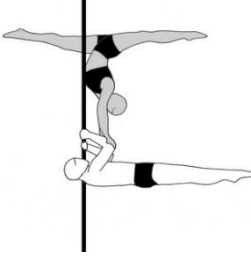
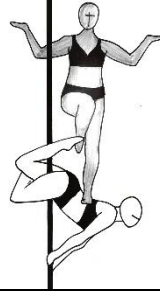
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN30	Layback – X Pose Balance 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji layback bez kontaktu dłoni z rurą - Dolny partner prezentuje X pose, gdzie tułów jest pod kątem 90° względem rury, a górna stopa jest pomiędzy nogami górnego partnera - Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą
BLN31	No Hands Superman Support		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji supermena bez rąk, trzymając górnego partnera stopami. Nogi nie są skrzyżowane, a tylko stopy mogą być w kontakcie z górnym partnerem. - Górny partner prezentuje shouldermount pank (zobacz kryteria S101), balansując na stopach dolnego partnera. - Tylko górny partner może mieć kontakt dłoni z rurą, obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN32	Shoulder Mount Position 1		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji shoulder mount pencil, gdzie nogi są w pełni wyciągnięte - Górny partner balansuje na stopach dolnego partnera, z ciałem równoległym do rury i w pełni wyciągniętym. Tylko dłonie mogą być w kontakcie z rurą. - Obaj partnerzy muszą być w kontakcie z rurą.
BLN33	Titanic Balance 3		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi są zgięte i pośladki muszą być w kontakcie z rurą. - Górny partner jest w pozycji stania na głowie, balansuje na stopach dolnego partnera i trzyma rurę tylko dłońmi. Ciało jest równoległe do rury. - Obaj partnerzy muszą być w kontakcie z rurą.
BLN34	Chest Balance		1.0	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Wspierany partner jest w pozycji chest stand, balansując na klatce wspierającego partnera, mając kontakt z rurą tylko dłońmi - Wspierający partner jest w pozycji głową w górę z brakiem kontaktu dłoni czy stóp z rurą - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
BLN35	Double Russian Split		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Obaj partnerzy wykonują Russian split - tylko stopy mają kontakt z rurą - Obaj partnerzy trzymają się tylko za dłonie, nie za rurę - Partnerzy muszą być w odbiciu lustrzanym - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN36	Elbow Hold Balance 1		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner prezentuje jakikolwiek element siłowy, gdzie ciało jest w pełni wyciągnięte, a biodra równoległe do podłogi. Nogi są w pełni wyciągnięte, zamknięte i równoległe do podłogi i tylko jedna dłoń i łokieć/ręka ma kontakt z rurą. - Latający partner musi być w wybranej pozycji z tylko jedną stopą w kontakcie z rurą i twarzą odwróconą od trzymającego partnera. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN37	Layback Balance Element, Partner Upright Position		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów jest w pozycji odchylonej i ma kontakt z rurą tylko w nogach - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach i nie ma kontaktu z rurą - Obaj partnerzy mają w pełni wyciągnięte ręce and nogi - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą

ELEMENTY BALANSU WSPARTE NA PARTNERZE (BALANCE SUPPORT PARTNER ELEMENTS)

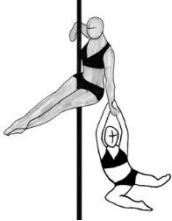
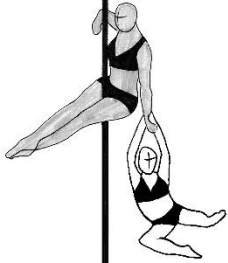
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN38	Seated Balance 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w siedzącej pozycji głową w górę, bez kontaktu dłoni. - Dolny partner jest w odwróconej pozycji, w odbiciu lustrzanym do górnego partnera (z wyjątkiem rąk). - Obydwoje partnerzy mają kontakt z rurą
BLN39	Seated Balance 3		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w siedzącej pozycji głową w górę. - Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej, balansując na dolnym partnerze. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN40	Knee Hold Support		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji Knee hold (minimalne kryteria wymagane) - Górny partner jest w pozycji stojącej na dolnym partnerze i trzyma rurę tylko ręką (chwyt do wyboru) - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą - Kryteria Knee hold mają zastosowanie (odniesienie do S26)
BLN41	Standing Balance		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner musi prezentować wybraną pozycję głową w górę, nie mając kontaktu z podłogą - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach. balansując na dolnym partnerze z tylko jedną dłonią w kontakcie z rurą. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN42	Handstand Balance 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner trzyma rurę w pozycji głową w górę. - Wspierany partner ma tylko kontakt z rurą przy pomocy jednej stopy/kostki i balansuje na wspierającym partnerze w pozycji odwróconej. - Obaj partnerzy muszą mieć przynajmniej po 1 nodze równoległej do podłogi. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN43	Iguana Balance		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner prezentuje wybraną odwróconą pozycję z trzymaniem iguana. - Wspierany partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej, balansując na stopach dolnego partnera, bez kontaktu dłoni czy ręki z rurą. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.

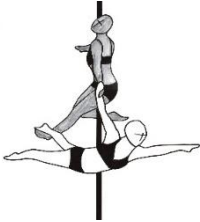
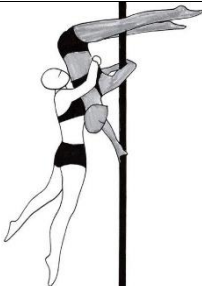
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN44	Titanic Balance 4		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje pozycję titanic z rękoma na rurze, gdzie jedna noga, pośladki, jedna stopa i ręce mogą mieć kontakt z rurą - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na dolnym partnerze i tylko z jedną ręką w kontakcie z rurą - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
BLN45	Titanic Balance 5		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji titanic, gdzie jedna noga, pośladki, jedna stopa jest w kontakcie z rurą; dłonie i/lub szyja/bark mogą być w kontakcie z rurą - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na barku dolnego partnera i tylko jedna ręka ma kontakt z rurą (kontakt przedramienia / łokcia opcjonalnie) - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
BLN46	Iron X Position 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner wykonuje iron x (zobacz 'Kryteria'), górna część ciała jest równoległa do podłogi, Górny partner jest głową w górę, ułożony w wybranej pozycji - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą poprzez dłonie - Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S62)
BLN47	Split Hold Balance		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w wybranej pozycji szpagatu. - Górny partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, balansując na dolnym, z tylko jedną dłonią/ręką w kontakcie z rurą. - Oboje partnerów mają kontakt z rurą. - Kąt szpagatu: minimum 180°
BLN48	Strength Hold Balance		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje element siłowy, gdzie ciało jest równoległe do podłogi - Drugi partner jest w odwróconej pozycji stania na rękach, balansując na dolnym partnerze, z dłonią/ręką w kontakcie z rurą - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą.
BLN49	Thigh/Outside Knee Hang Suport 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Dolny partner prezentuje pozycję thigh / outside knee hang z obiema dłońmi na rurze i rękoma wyciągniętymi - Górny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą, stojąc przynajmniej jedną stopą na górnej części pleców dolnego partnera - Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą

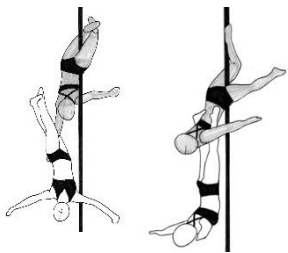
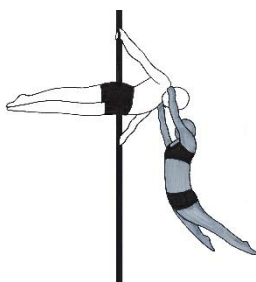
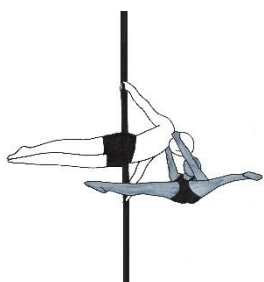
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN50	Titanic Balance 6		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji titanic, gdzie nogi, dłonie i pośladki mogą być w kontakcie z rurą. Brak kontaktu stóp z rurą - Dolny partner trzyma nogi / stopy trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej pozycji horyzontalnej i musi być ułożony pod kątem 90° względem rury - Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą
BLN51	Elbow Hold Balance 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner prezentuje elbow/neck hold straddle z dolnym przedramieniem na rurze i tułowiem równoległe do podłogi. - Wspierany partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej plank, balansując na górnej stopie dolnego partnera. - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.
BLN52	Handstand Plank Balance		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji shouldermount, z ciałem i nogami równoległe do podłogi - Górny partner jest w pozycji stania na rękach w szpagacie, balansując na dolnym partnerze. Obie nogi są w pełni wyciągnięte. Dłonie czy ręce górnego partnera nie mają kontaktu z rurą. - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.
BLN53	Iron X Position 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje Iron X (zobacz minimalne kryteria), górna część ciała jest równoległa do podłogi. - Górny partner jest w wybranej pozycji odwróconej z tułowiem równoległym do rury. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni - Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S62)
BLN54	Thigh/Outside Knee Hang Support 2		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje podparty thigh/outside knee hang z obiema dłońmi na rurze, a rękoma wyciągniętymi. - Górny partner jest w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą i stoi tylko jedną stopą na górnej części pleców dolnego partnera - Tylko dolny partner może mieć kontakt z rurą
BLN55	Vertical Jade Balance		0.8	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Dolny partner jest w pozycji Vertical Jade. Obowiązują kryteria dla Vertical Jade (odniesienie do F88). - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma tylko kontakt z rurą tylko jedną dłonią - Oboje partnerów ma kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
BLN56	Iron X Position 3		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner wykonuje iron x (zobacz kryteria dla iron x), gdzie górna część ciała jest równoległa do podłogi - Górny partner stoi w wybranej pozycji głową w górę na dolnym partnerze, bez kontaktu z rurą - Tylko dolny partner musi mieć kontakt z rurą - Kryteria Iron X dotyczą (odniesienie do S62)

ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – TYLKO JEDEN PARTNER MOŻE MIEĆ KONTAKT Z RURĄ

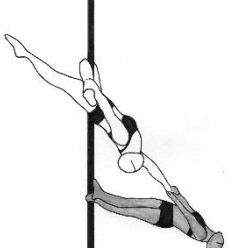
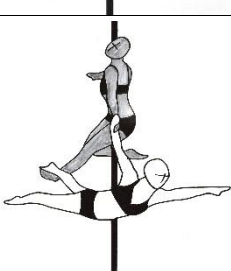
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY1	Seated Position 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej - Jedna ręka lub łokieć na kontakt z rurą i kontakt stóp jest dozwolony. - Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY2	Cupid Hang		0.3	- Przetrzymanie pozycji przed 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji cupid, stopa lub kostka może być trzymana - Latający partner jest w wybranej pozycji głową w górę - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY3	Seated Position 2		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner w pozycji siedzenia - Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą, kontakt stóp nie jest dozwolony. - Latający partner musi być głową w górę, ułożony w wybranej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY4	Seated Position 3		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Tylko jeden z partnerów ma kontakt z rurą - Trzymający partner jest w siedzącej pozycji - Jedna ręka lub łokieć ma kontakt z rurą - Latający partner musi być ułożony w wybranej odwróconej pozycji - Tylko trzymający partner ma kontakt z rurą
FLY5	Inside Knee Hang 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji inside knee hang - Latający partner trzyma zewnętrzną nogę Trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej pozycji głową w górę lub ostatecznie musi mieć stopy uniesione ponad głowę - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY6	Seated Position 4		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w siedzącej pozycji - Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą - Latający partner musi być ułożony w odwróconej, wybranej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą

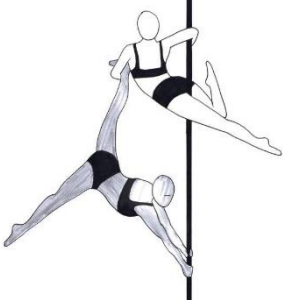
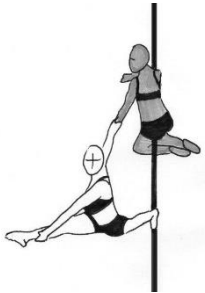
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY7	Seated Position 5		0.6	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej - Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą - Latający partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY8	Thigh/Outside Knee Hang 1		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, udem / zewnętrznym kolaniem trzymając pozycję - Latający partner może być głową w górę, ułożony w wybranej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY9	Inside Knee Hang 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji inside knee hang - Latający partner trzyma zewnętrzną nogę Trzymającego partnera i musi być ułożony w wybranej, odwróconej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY10	Only Hands Holding		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner trzyma się dłońmi i wewnętrzną pachą, bez kontaktu nóg z rurą - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY11	Elbow Grip Straddle Hang		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w Elbow grip straddle - Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu z rurą - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą - Kryteria Elbow grip straddle mają zastosowanie (odniesienie do S49)
FLY12	Iguana Split Hang		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji do wyboru ze szpagatem w chwycie iguana. - Latający partner trzyma nogę trzymającego partnera i musi być w wybranej pozycji odwróconej - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą

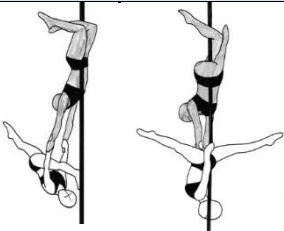
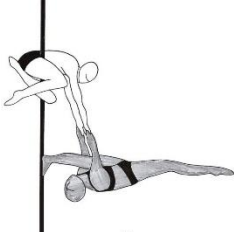
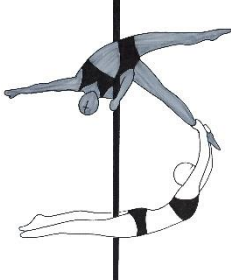
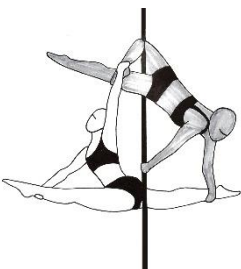
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY13	Thigh/Outside Knee Hang 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji zahaczonej udem / zewnętrznym kolaniem - Latający partner musi być ułożony w odwróconej, wybranej pozycji lub musi ostatecznie mieć stopy uniesione nad głowę - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY14	Split Hang 1		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 180° - Latający partner trzyma nogę trzymającego partnera i musi być w wybranej odwróconej pozycji lub trzymać przynajmniej jedną nogę nad głową - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY15	Split Grip Reverse Plank Hang 1		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Trzymający partner jest w pozycji split grip reverse plank (zobacz minimalne kryteria S104) z tolerancją 20° - Latający partner jest w wybranej pozycji głową w górę - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLY16	Split Grip Reverse Plank Hang 2		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Trzymający partner jest w pozycji split grip reverse plank (zobacz kryteria S104) z tolerancją 20° - Latający partner musi być w wybranej pozycji szpagatu horyzontalnego - Kąt szpagatu: minimum 180° - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą

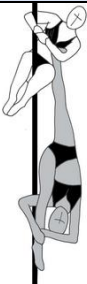
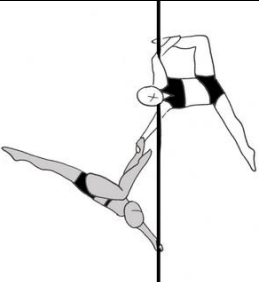
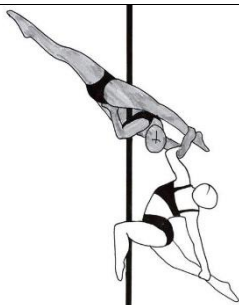
ELEMENTY LATAJĄCE Z PARTNEREM (FLYING PARTNER ELEMENTS) – OBYDWOJE

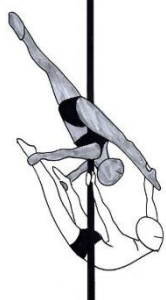
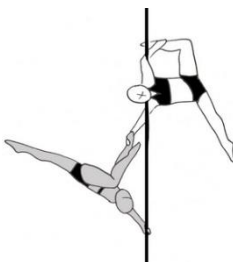
PARTNERÓW MUSI MIEĆ KONTAKT Z RURĄ

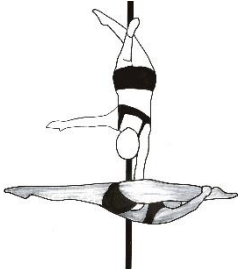
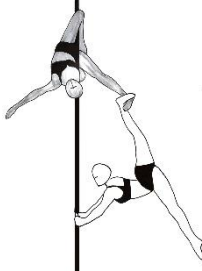
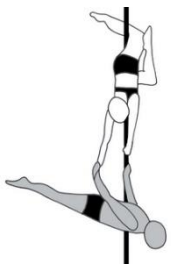
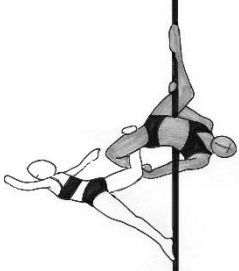
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY17	Elbow Grip Seated Position		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Elbow Grip Seat - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji - Kryteria Elbow grip seat dotyczą (odniesienie do S3) - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY18	Seated Position 6		0.2	- Utrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w siedzącej pozycji. Jedna dłoń lub łokieć ma kontakt z rurą - Latający partner musi być w wybranej odwróconej pozycji Oboje partnerów mają kontakt z rurą - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY19	Seated Position 7		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
FLY20	Inverted Thigh Hold		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, zahaczony udem, zewnętrznym kolaniem - Latający partner jest w pozycji odchylonej z jedną nogą wyciągniętą i drugą w passé - Latający partner nie musi mieć nóg skrzyżowanych - Obaj partnerzy nie mają dłońmi kontaktu z rurą ale mają kontakt z rurą
FLY21	Layback Position 3		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odchylonej - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
FLY22	Seated Position 8		0.4	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej - Jedna ręka lub łokieć ma kontakt z rurą - Latający partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej - Oboje partnerów mają kontakt z rurą

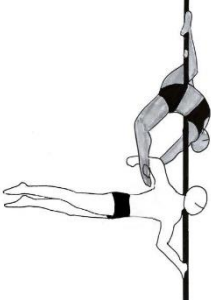
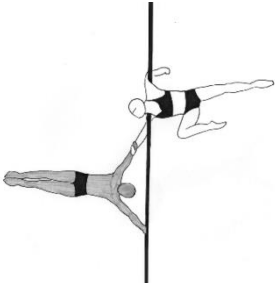
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY23	Superman Hang 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji superman – chwyt na łokciu dozwolony. - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej w szpagacie, tylko z dłońmi w kontakcie z rurą. Dłonie muszą być niżej niż głowa. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLY24	Allegra Half Split Hang 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji Allegra half split 1 (odniesienie do F11). - Minimalny kąt w Allegra half split: 160° - Dolny partner musi mieć tylko jeden punkt kontaktu z rurą z jedną ręką na rurze - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY25	Hanging Balance		0.5	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner trzyma dolnego partnera za barki i ma kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni i nadgarstków. - Latający partner ma kontakt z rurą tylko stopami - Całe ciało obydwu partnerów musi być w pełni wyciągnięte. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY26	Hip Hold Straddle Hang		0.5	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji hip hold straddle - Latający partner musi być w odwróconej pozycji do wyboru - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą oraz ze sobą
FLY27	Outside Knee Hang Position		0.5	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji outside knee hang - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą i ze sobą nawzajem.
FLY28	Remi Hang		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji remi layback (S29) i trzyma za nogi partnera latającego - Latający partner jest w wybranej pozycji i ma kontakt z rurą przynajmniej rękoma - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY29	Seated Position 9		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w siedzącej pozycji - Latający partner musi być w wybranej pozycji szpagatu głową w górę. - Kąt szpagatu: minimum 180° - Oboje partnerów mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY30	Thigh/Outside Knee Hang 3		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej, zahaczony udem / zewnętrznym kolaniem - Latający partner musi być ułożony w odwróconej wybranej pozycji szpagatu - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
FLY31	Upright Split Position		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej, bez kontaktu dłoni z rurą. - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 160° - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY32	Allegra Half Split Hang 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Oboje partnerów mają kontakt z rurą - Trzymający partner jest w pozycji Allegra half split 2 (odniesienie do F22). - Minimalny kąt szpagatu w Allegra half split: 180° - Dolny partner musi mieć tylko jeden punkt styku z rurą w postaci jednej dłoni na rurze - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY33	Iguana Superman Hang		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu w chwycie iguana. - Latający partner prezentuje pozycję superman bez kontaktu dłoni z rurą, trzymając partnera za dolną nogę. - Oboje partnerów mają kontakt z rurą.
FLY34	Janeiro Hang		0.6	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji janeiro, trzymając nogę latającego partnera - Latający partner wisi na nodze trzymającego partnera w wybranej pozycji z tylko jedną ręką w kontakcie z rurą - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY35	Janeiro Superman Hang		0.6	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner prezentuje pozycję janeiro - Latający partner prezentuje pozycję superman bez kontaktu dłoni z rurą, trzymając górnego partnera za nogę - Zastosowane kryteria janeiro (S53) - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY36	Thigh/Outside Knee Hang 4		0.6	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang, trzymając nogę latającego partnera - Latający partner musi być w wybranej pozycji głową w górę, bez kontaktu dłoni z rurą - Oboje partnerów ma kontakt z rurą

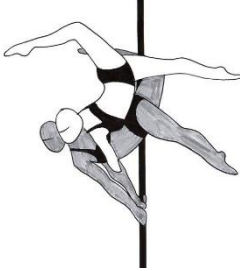
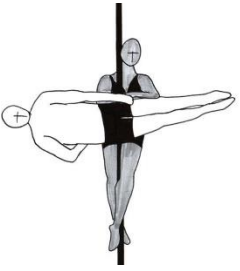
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY37	Seated Position 10		0.6	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji siedzącej, z jedną dłonią lub łokciem w kontakcie z rurą - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej, w szpagacie - Kąt szpagatu: minimum 160° - Oboje partnerów ma kontakt z rurą
FLY38	Superman Hang 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji superman – chwyt na łokciu dozwolony. - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej szpagatu z tylko jedną dłonią w kontakcie z rurą. Dłoń musi być niż niż głowa - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.
FLY39	Allegra Split Hang		0.7	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji Allegra split 2 (odniesienie do F12) - Minimalny kąt w Allegra split: 180° - Dolny partner musi mieć tylko jeden kontakt z rurą, jedną ręką na rurze - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą
FLY40	Elbow Hold Hang 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Górny partner wykonuje siłową pozycję do wyboru w chwycie na łokciu - Dolny partner wykonuje odwróconą siłową pozycję do wyboru - Oboje partnerów balansują się wzajemnie trzymając za ręce
FLY41	Janeiro Inverted Hang		0.7	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Janeiro, trzymając jedną rękę/dłoń latającego partnera - Latający partner wisi na rękach/dłoniach trzymającego partnera w odwróconej pozycji do wyboru, tylko z rękami/plecami (opcjonalnie) w kontakcie z rurą. Kontakt nóg jest niedozwolony - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą
FLY42	Split Hang 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 180° - Latający partner trzyma rękę lub nogę trzymającego partnera, w wybranej pozycji, bez kontaktu dłoni z rurą. - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.

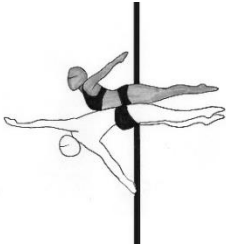
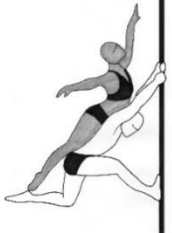
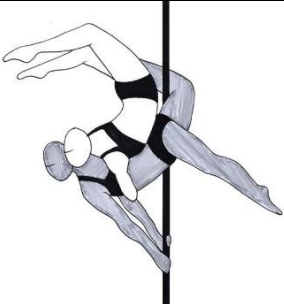
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY43	Split Hang 3		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 180° - Latający partner jest w wybranej pozycji z kontaktem z rurą. - Oboje partnerów ma kontakt z rurą.
FLY44	Split Hang 4		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu - Latający partner jest w wybranej pozycji szpagatu głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180° dla obojga partnerów - Oboje partnerów ma kontakt z rurą.
FLY45	Thigh/Outside Knee Hang 5		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji odwróconej thigh/outside knee hang - Latający partner musi być ułożony w odwróconej wybranej pozycji szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 180° - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
FLY46	Janeiro Split Hang		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Janeiro - Latający partner musi być ułożony w pozycji szpagatu, balansując na dolnej stopie trzymającego partnera i ma kontakt z rurą tylko dłońmi. Dłonie muszą być niżej niż głowa. - Kąt szpagatu: minimum 180° - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
FLY47	Elbow Hold Hang 3		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Obydwoje partnerów balansują się wzajemnie trzymając za dłonie - Górny partner wykonuje pozycję szpagatu do wyboru w chwycie na łokciu - Dolny partner wykonuje pozycję szpagatu do wyboru. - Kąt szpagatu: minimum 160° dla obojgu partnerów - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
FLY48	Only Hands Holding Split		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner trzyma rurę dłońmi i wewnętrzną pachą. - Latający partner musi być w wybranej pozycji poziomej szpagatu - Kąt szpagatu: minimum 180° - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

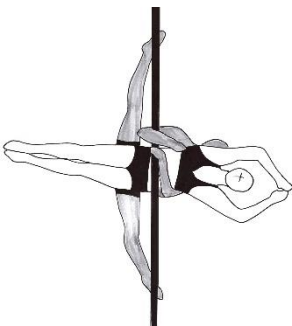
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY49	Split Hang 5		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w wybranej pozycji szpagatu - Latający partner jest w odwróconej, wertykalnej pozycji do wyboru ze szpagatem i ma kontakt z partnerem trzymającym tylko nogą - Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
FLY50	Superman V Position		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji Superman V - Kryteria Superman V mają zastosowanie (odniesienie do F69) - Latający partner musi być w wybranej pozycji odwróconej - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLY51	Thigh/Outside Knee Hang 6		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hang - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji szpagatu horyzontalnego - Kąt szpagatu: minimum 180° - Obydwoje partnerów mają kontakt z rurą i ze sobą nawzajem
FLY52	Thigh/Outside Knee Hang 7		0.8	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hold - Dolny partner musi mieć kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni. Dłonie muszą być niżej niż głowa. - Partnerzy muszą użyć tylko jednej stopy do utrzymania ze sobą kontaktu - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY53	Thigh/Outside Knee Hang 8		0.8	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Trzymający partner jest w pozycji outside knee hold - Latający partner jest w wybranej pozycji horyzontalnej - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY54	Inside Knee Hang 3		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Trzymający partner jest w odwróconej pozycji, zahaczony wewnętrznym kolaniem - Latający partner musi być ułożony w wybranej pozycji, z tylko jedną stopą w kontakcie z rurą i twarzą od rury (odniesienie do słownika) - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLY55	Inside Knee Hang 4		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji Allegra half split, gdzie wewnętrzna noga może być zgięta. - Minimalny kąt szpagatu dla Allegra half split: 180° - Dolny partner ma jedną rękę na rurze i jeden punkt styku (opcjonalnie). Pełna długość ciała musi być równoległe do podłogi. - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą.
FLY56	Thigh/Outside Knee Hang 9		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Górny partner jest w pozycji inverted thigh / outside knee hold - Dolny partner musi mieć kontakt z rurą barkiem (szyją opcjonalnie) - Partnerzy muszą używać jednej stopy do utrzymania ze sobą kontaktu - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
FLY57	Elbow Grip/Iron Pencil		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Obaj partnerzy balansują trzymając się wzajemnie za dłonie - Górny partner wykonuje elbow hold passe (zobacz minimalne kryteria dla elbow hold passe (S50)) z dłońmi bez kontaktu z rurą - Dolny partner wykonuje iron pencil (zobacz kryteria dla iron pencil (S98), kiedy górna ręka trzyma górnego partnera zamiast rury) - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

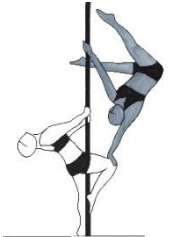
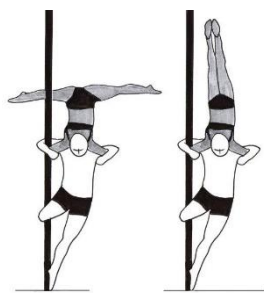
ELEMENTY WSPIERAJĄCE PARTNERA (PARTNER SUPPORTED ELEMENTS)

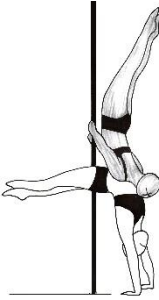
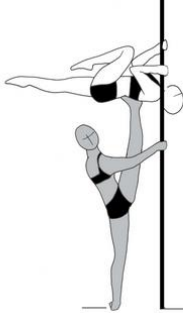
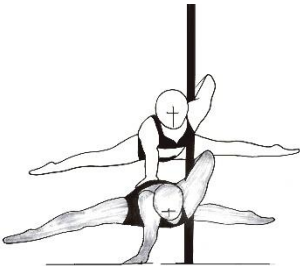
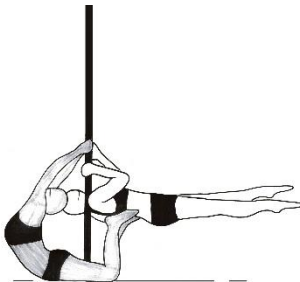
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
PSE1	Basic Invert Hold 1		0.1	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji basic invert bez rąk w kontakcie z rurą - Wspierany partner jest w pozycji głową w górę z brakiem kontaktu rąk czy nóg z rurą - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą
PSE2	Basic Invert Hold 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji basic invert z brakiem kontaktu rąk z rurą - Wspierany partner jest w wybranej pozycji bez kontaktu rąk czy nóg z rurą - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą
PSE3	Upright Hanging Support 1		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów, trzymający się rury, jest w pozycji głową w górę, ze stopami na rurze i prostymi nogami - Wspierany partner ma kontakt z rurą tylko za pomocą jednej dłoni i jest ułożony w pozycji na wspierającym partnerze - Oboje partnerów ma kontakt z rurą
PSE4	Seated Support		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Obaj partnerzy są głową w górę - Wspierający partner jest w siedzącej lub stojącej pozycji na rurze i wspiera drugiego partnera - Wspierany partner leży na ręce/nodze wspierającego partnera. Wspierany partner może mieć kontakt z rurą ale nie w sposób, w który będzie ona wspierała jego wagę
PSE5	Extended Brass Monkey Support 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden partner prezentuje extended brass monkey. - Drugi partner jest w wybranej pozycji i ma kontakt z rurą i jest ułożony na partnerze wspierającym. - Oboje partnerów ma kontakt z rurą. - Kryteria Extended brass monkey dotyczą (odniesienie do S14)
PSE6	Standing Support		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden partner jest w wybranej pozycji głową w górę i trzyma drugiego partnera tylko za dłonie lub ręce - Drugi partner musi prezentować jakikolwiek element siłowy, gdzie tułów jest równoległy do podłogi - Oboje partnerów musi mieć kontakt z rurą – dłonie nie są dozwolone

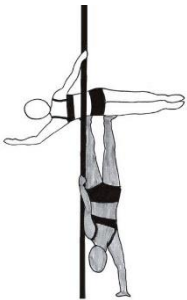
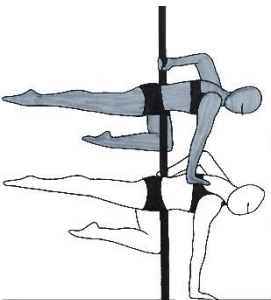
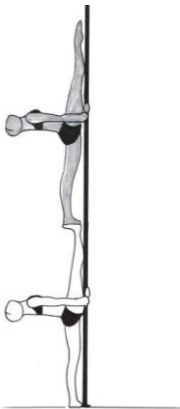
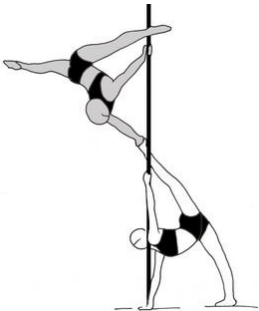
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
PSE7	Upright Standing Support		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierany partner jest w odwróconej pozycji bez kontaktu nóg z rurą - Wspierający partner jest w wybranej pozycji głową w górę, ręce są owinięte dookoła górnej części ciała partnera wspieranego - Obaj partnerzy muszą mieć kontakt z rurą
PSE8	Ballerina Support		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Wspierający partner jest w pozycji balerina - Wspierany partner musi być ułożony w wybranej pozycji na tylnej nodze/pośladkach/tułowiu wspierającego partnera bez kontaktu dłoni czy nóg z rurą - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
PSE9	Horizontal Support		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Obaj partnerzy trzymają rurę w leżących pozycjach - Wspierający partner ma dłońią kontakt z rurą, Wspierany partner nie ma dłońmi kontaktu z rurą. - Oboje partnerów muszą być w pozycji horyzontalnej
PSE10	Upright Hanging Support 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów trzyma rurę w pozycji głową w górę - Wspierany partner nie ma kontaktu z rurą i jest ułożony na Wspierającym partnerze - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
PSE11	Extended Brass Monkey Support 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden partner prezentuje pozycję Extended brass monkey. - Drugi partner jest w wybranej pozycji z brakiem kontaktu z rurą i ułożony jest na wspierającym partnerze. - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą - Kryteria dla Extended brass monkey (odnośnik do S14)
PSE12	Hanging On Two Hands Support 1		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów trzyma rurę dłońmi, będąc z pozycji głową w górę - Wspierany partner jest przodem do rury i w kontakcie z rurą bez używania nóg lub rąk i jest trzymany tylko za pomocą nacisku przez Wspierającego partnera - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

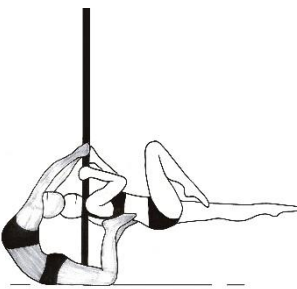
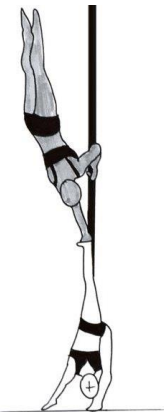
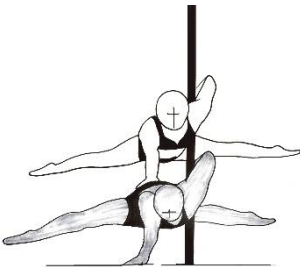
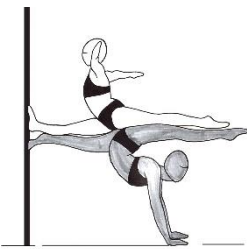
Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
PSE13	Hanging On Two Hands Support 2		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów trzyma rurę dłońmi będąc w pozycji głową w górę - Wspierany partner jest tyłem do rury, bez kontaktu z ręką bądź dłonią i jest trzymany tylko przy pomocy nacisku przez Wspierającego partnera - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
PSE14	Hanging From One Hand Support		1.0	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Jeden z partnerów trzyma rurę tylko jedną dłonią w pozycji głową w górę - Wspierany partner jest przodem do rury i w kontakcie z nią bez użycia rąk czy nóg - Wspierany partner utrzymuje się w pozycji tylko za sprawą docisku przez trzymającego partnera - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
PSE15	Straddle Support		1.0	- Przetrzymanie pozycji 2 sekundy - Jeden z partnerów trzyma rurę w pozycji straddle z górnym łokciem, dolną dłonią, przedramieniem i stopami. Góra ciała musi być ułożona pod kąt 90° względem rury - Wspierany partner jest twarzą do rury, nogi i ciało musi być ułożone pod kątem 90° względem rury i w pełni wyciągnięta - Wspierany partner jest trzymany tylko za pomocą nacisku wspierającego partnera, bez kontaktu rąk czy dłoni. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

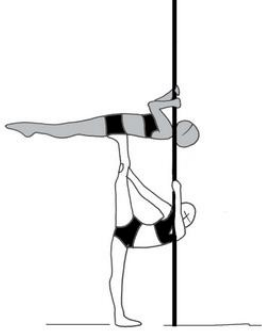
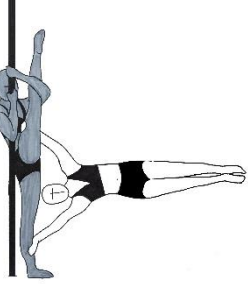
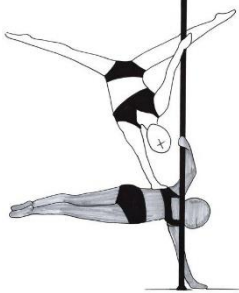
ELEMENTY PODŁOGOWE Z PARTNEREM OPARTE NA RURZE (POLE BASED FLOOR PARTNER ELEMENTS)

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR1	Shoulder Mount Balance 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner trzyma górnego partnera poprzez wypychanie jego pośladków swoimi stopami i ma kontakt z podłogą. - Górny partner musi być równoległy do podłogi i w kontakcie z rurą przez bark i rękę. - Oboje partnerów musi być w pełni wyciągniętych, gdzie ręce mogą być zgięte. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLR2	X Pose Balance 2		0.2	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach. - Dolny partner prezentuje wybraną pozycję głową w górę, z kontaktem z podłogą. - Drugi partner jest w pozycji X pose, balansując na dolnym partnerze, bez kontaktu z rurą. - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą.
FLR3	Upright Handstand Balance		0.3	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Dolny partner prezentuje wybraną pozycję głową w górę, będąc w kontakcie z podłogą - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na dolnym partnerze - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLR4	Cupid Balance 2		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element blokujący balansu z dwoma partnerami w kontakcie z rurą - Dolny partner prezentuje pozycję cupid z chwytem na łokciu, na podłodze. - Górny partner prezentuje balansowanie w staniu na barkach, na dolnym partnerze. Nogi są w pełni wyciągnięte w wybranej pozycji. Tułów jest równoległy do rury. - Partnerzy są twarzami w różnych kierunkach. - Oboje partnerów mogą mieć kontakt z rurą, ale nie kontakt dłońmi. - Tylko dolny partner ma kontakt z podłogą jedną stopą.
FLR5	Floor Arch Plank Balance 1		0.4	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach. - Dolny partner jest w pozycji superman crescent na ziemi, ze zgiętymi nogami, drugi partner prezentuje Shoulder mount straddle (S31 – zobacz minimalne wymagania dla pozycji straddle) balansując na stopach dolnego partnera. - Dolny partner ma kontakt z podłogą przez biodra i uda i wspiera górnego partnera swoimi stopami na wysokości dolnej części pleców. - Oboje partnerów mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR6	Bridge Balance		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Dolny partner prezentuje pozycję floor based bridge (zobacz kryteria), gdzie nogi są równoległe do ziemi - Drugi partner jest z pozycji odwróconej chest-stand, balansując na dolnym partnerze i mając kontakt z rurą tylko za pomocą dłoni - Dolny partner ma kontakt z rurą tylko za pomocą ud, a z podłogą tylko za pomocą dłoni - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLR7	Split Balance 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje pozycję floor based fixed split do wyboru - Kąt szpagatu: minimum 160° - Górny partner musi być równoległy do podłogi i w kontakcie z rurą barkiem i dwoma dłońmi, balansując na stopie dolnego partnera - Dolny partner ma kontakt z podłogą jedną stopą i jedną dłonią (opcjonalnie) - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLR8	Standing Inverted Balance 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Siłowy element blokujący z tylko jednym partnerem w kontakcie z rurą - Balansujący partner może być w wybranej pozycji odwróconej, bez kontaktu z podłogą - Stojący partner musi być w wybranej pozycji głową w górę oraz w kontakcie z rurą i podłogą - Kąt szpagatu: minimum 160° - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLR9	Straddle Plank Balance 1		0.5	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy prezentują ten sam element siłowy: - Dolny partner prezentuje element balansu oparty na ziemi z tylko jedną ręką i bokiem tułowia w kontakcie z rurą i z tylko jednym punktem styku z podłogą - Górny partner musi prezentować ten sam element, balansując na dolnym partnerze i mając styk z rurą tylko jedną dłonią i bokiem tułowia oraz mając tylko jeden punkt styku z dolnym partnerem - Partnerzy muszą być równoległe do podłogi i względem siebie z tolerancją 20° oraz twarzami w tym samym kierunku - Oboje partnerów mają kontakt z rurą
FLR10	Floor Arch Plank Balance 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Dolny partner jest w pozycji superman crescent, leżąc na ziemi z ugiętymi nogami, drugi partner jest w pozycji shoulder mount straddle plank (S55 zobacz kryteria) i balansuje na nogach dolnego partnera - Dolny partner ma kontakt z podłogą w biodrach i udach, wspierając górnego partnera swoimi stopami na wysokości dolnej części pleców. - Oboje partnerów mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR11	Handstand Balance 3		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach. - Dolny partner prezentuje stanie na rękach, gdzie ciało i nogi są równoległe do rury i wewnętrzna ręka i noga/stopa są w kontakcie z rurą. - Drugi partner musi być w wybranej pozycji horyzontalnej, balansując na stopach dolnego partnera. - Dolny partner ma kontakt z podłogą tylko jedną ręką. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLR12	Passé Plank Balance		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy prezentują ten sam element siłowy: - Dolny partner prezentuje element balansu oparty na ziemi, z tylko jedną dłońią, wewnętrzną nogą i bokiem tułowia w kontakcie z rurą - Górny partner musi prezentować ten sam element, balansując na dolnym partnerze i tylko na jednej ręce, wewnętrzna noga i bok tułowia są w kontakcie z rurą. - Partnerzy muszą być równoległe do podłogi i do siebie nawzajem, twarzami w tym samych kierunkach - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLR13	Split Balance 2		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Partnerzy prezentują ten sam element rozciągnięcia. - Dolny partner prezentuje szpagat oparty na podłodze, gdzie nogi i ręce są w pełni wyciągnięte, a tułów jest równoległy do podłogi. - Górny partner musi prezentować ten sam element, stojąc na stopie dolnego partnera. - Partnerzy muszą być równoległe do siebie i twarzami w tym samym kierunku. - Tylko dolny partner ma kontakt z podłogą. - Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLR14	Split Balance 3		0.6	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Dolny partner prezentuje pozycję do wyboru w szpagacie opartym na podłodze. Tylko dolny partner może mieć kontakt z podłogą jedną stopą i jedną ręką (opcjonalnie). - Górny partner jest w odwróconej pozycji szpagatu, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma kontakt z rurą tylko jednym łokciem/dłonią/przedramieniem i jedną stopą/kostką (opcjonalnie) - Kąt szpagatu: minimum 180° dla obydwu partnerów - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR15	Floor Arch Plank Balance 3		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ułożonymi w różnych kierunkach - Dolny partner jest w pozycji superman crescent, na ziemi z ugiętymi nogami, drugi partner prezentuje pozycję shoulder mount plank passe (S86 zobacz kryteria), balansując na stopach dolnego partnera - Dolny partner ma kontakt z podłogą tylko biodrami i udami i wspiera górnego partnera swoimi stopami na wysokości łopatek. - Oboje partnerów muszą mieć kontakt z rurą.
FLR16	Split Balance 4		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy. - Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach. - Dolny partner prezentuje wybraną pozycję szpagatu opartego na ziemi. - Kąt szpagatu: minimum 180° - Drugi partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach, balansując na górnej stopie dolnego partnera i ma kontakt z rurą tylko jednym łokciem lub przedramieniem/dłonią. - Tylko dolny partner może mieć kontakt z podłogą poprzez jedną stopę i jedną rękę (opcjonalnie). - Oboje partnerów mają kontakt z rurą.
FLR17	Standing Inverted Balance 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Siłowy element blokujący z jednym partnerem w kontakcie z rurą i podłogą - Balansujący partner może być w wybranej pozycji odwróconej, bez kontaktu z podłogą - Stojący partner musi być w pozycji szpagatu wertykalnego i musi być w kontakcie z rurą - Kąt szpagatu: minimum 180° - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLR18	Straddle Plank Balance 2		0.7	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Partnerzy prezentują ten sam siłowy element: - Dolny partner prezentuje element balansu na ziemi z tylko jedną dłonią i bokiem tułowia w kontakcie z rurą i tylko z jednym punktem styku z podłogą - Górny partner musi prezentować ten sam element siłowy, balansując na dolnym partnerze i mieć tylko jedna dłoń i bok tułowia w kontakcie z rurą oraz jeden punkt styku z dolnym partnerem - Partnerzy muszą być równoległe do podłogi oraz do siebie nawzajem, twarzami w tych samym kierunku - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
FLR19	Split Balance 5		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element balansu stania na rękach nie może być prezentowany bez jednego lub drugiego partnera - Wspierający partner jest w pozycji balansu stania na rękach, z nogami w szpagatu 180°. Jedyny kontakt z rurą to jedna stopa - Wspierany partner jest w pozycji szpagatu, na górnym partnerze. Jedyny kontakt z rurą to stopa - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

Kod Nr	Nazwa	Element	Wartość Tech.	Kryteria
FLR20	Split Balance 6		0.8	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Dolny partner prezentuje oparty na ziemi element szpagatu damskiego, gdzie tułów jest równoległy do ziemi - Kąt szpagatu: minimum 160° - Górny partner prezentuje shoulder mount plank horizontal (zobacz minimalne kryteria S101), balansując na stopie dolnego partnera - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą
FLR21	Standing Horizontal Balance		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Siłowy element blokujący z jednym partnerem w kontakcie z rurą i podłogą - Balansujący partner musi być ustawiony w pozycji do wyboru, gdzie całe ciało jest równoległe do ziemi, bez kontaktu z podłogą. - Stojący partner musi być w pozycji szpagatu wertykalnego i musi być w kontakcie z rurą - Kąt szpagatu: minimum 180° - Tylko jeden partner ma kontakt z rurą
FLR22	Strength Hold Position		0.9	- Przetrzymanie pozycji przez 2 sekundy - Element z partnerami ustawionymi w różnych kierunkach. - Dolny partner prezentuje jakikolwiek element siłowy, gdzie ciało jest równoległe do podłogi i tylko jedna dłoń jest w kontakcie z podłogą. - Górny partner jest w pozycji odwróconej stania na rękach balansując na dolnym partnerze z dłońmi/ręką w kontakcie z rurą i bez kontaktu z podłogą. - Obaj partnerzy mają kontakt z rurą

Formularz Figur Obowiązkowych

Instrukcja, jak wypełnić formularz figur obowiązkowych: odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowe wypełnienie formularza. Proszę zauważyć: formularz powinien być wypełniony w programie Microsoft Word, używając czarnej czcionki. Tyko oficjalny formularz figur obowiązkowych IPSF jest dozwolony do wypełnienia. Odjęcie -1 będzie przyznane za nieprawidłowy formularz.

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Figur Obowiązkowych_Imię_Nazwisko

Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku solistów, lub pełne imiona i nazwiska (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku duetów. Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

Kraj/Region:

Wpisać nazwę kraju lub region, który reprezentują zawodnik lub zawodnicy. Dla zawodów Międzynarodowych, zawodnicy muszą wpisać swój kraj. Dla zawodów Narodowych lub Regionalnych, zawodnicy muszą również wpisać region/prowincję/hrabstwo.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby znaleźć listę regionów swojego kraju:

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

Sekcja:

Wpisać sekcję, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Amatorzy/-rki, Profesjoniści/-stki lub Elite. Proszę zapoznać się z pełnym opisem w Zasadach i Regulacjach.

Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Pre-Novice, Novice Chłopcy, Novice Dziewczynki, Juniorzy Chłopcy, Juniorki Dziewczynki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy 18+ Mężczyźni, Seniorki 18+ Kobiety, Seniorzy 30+ Mężczyźni, Seniorki 30+ Kobiety, Masterzy 40+ Mężczyźni, Masterki 40+ Kobiety, Masterzy 50+ Mężczyźni, Masterki 50+ Kobiety, Masterzy 60+ Mężczyźni, Masterki 60+ Kobiety, Duety Seniorki Damsko/Damskie, Duety Seniorzy Męsko/Męskie, Duety Seniorzy Męsko/Damskie, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI

Data:

Wpisać datę zgłoszenia formularza. Jeśli nowy formularz jest zgłaszany, nowa data musi zostać wpisana.

Federacja:

Wpisać aprobowaną przez IPSF federację, której zawodnik jest reprezentantem. W przypadku, kiedy narodowa organizacja, zatwierdzona przez IPSF nie została jeszcze utworzona, zostaw to pole puste.

Nr Elementu:

Dotyczy to Figur Obowiązkowych, które zawodnik(-cy) musi zawrzeć w swojej choreografii.

Element Nr 1 = pierwsza Figura Obowiązkowa prezentowana w układzie.

Element Nr 2 = druga Figura Obowiązkowa prezentowana w układzie, itd.

Kod Elementu:

Ważne jest, aby umieścić element z Kodu Punktów w poprawnej kolejności tak, jak będą wykonywane w układzie. Jeśli zawodnik decyduje się połączyć dwie Figury Obowiązkowe, powinny być wpisane w tej samej rubryce. Rozpoczynający kombinację element powinien być na liście jako pierwszy. W takim przypadku ważne jest, aby pozostawić kolejną linię w formularzu pustą, przed wpisaniem kolejnej Figury Obowiązkowej, w kolejności numerycznej, adekwatnie do kolejności. (Zobacz przykładowo wypełniony formularz).

Duety: Kod Nr SYN1 powinien być wpisany łącznie z Kodem Nr wybranego elementu, z Figur Obowiązkowych dla solistów np. SYN1/F45

Sędziowie będą zawsze oceniali element wg. wpisanego kodu. To dotyczy również przypadku, kiedy źle wpisana jest nazwa elementu.

Nazwa Elementu:

Ważne jest, aby wypełnić nazwę elementu zgodnie z Kodeksem Punktów. Nazwa musi pasować dokładnie do numeru elementu. Jeśli nazwa elementu nie pasuje dokładnie do numeru wpisanego w formularz, oceniana będzie figura podana wg. kodu, a zawodnik otrzyma karę, za niepoprawne wypełnienie formularza.

Kod Bonusów Figur Obowiązkowych (jeśli mają zastosowanie):

Zawodnicy powinni wypełnić tą sekcję, jeśli wybrali do prezentacji Bonusy Figur Obowiązkowych.

Przykład wpisania trzech (3) Figur Obowiązkowych jako bonus:

Kod Elementu: F63 + F31 + F55

Nazwa Elementu: Dragon tail fang + Split grip leg through split + Oversplit on pole

Bonus: CBS1

Wartość Techniczna: 0.8 + 0.5 + 0.7

Wartość Techniczna (T.V.) w Bonusach: +1.0 +1.0

Elementy Bonusowe muszą być wpisane w tą samą linię. Linia elementu musi pozostać pusta, kiedy bonus jest uwzględniony (zobacz element nr 10/11 w formularzu figur obowiązkowych solistów poniżej). Jeśli trzy elementy są połączone w bonus, dwie linie muszą pozostać puste (zobacz element nr 6/7/8 w formularzu figur obowiązkowych solistów poniżej).

Wartość Techniczna:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość Figury Obowiązkowej zawartą w Kodeksie Punktów. Ważne jest, aby zawodnik wypełnił prawidłowo techniczną wartość, pokrywającą się z elementem, który został wybrany. Jeśli zawodnik wybrał kombinację dwóch Figur Obowiązkowych, powinien wpisać wartość techniczną w tą samą rubrykę. Figura, prezentowana w kombinacji jako pierwsza, powinna być pierwsza na liście.

*Duety: Wartość Techniczna Kodu Nr SYN1, musi być wzięta z wybranej Figury Obowiązkowej solistów np. SYN1/F48 = Wartość Techniczna to +0.7

Wartość Techniczna (T.V.) Bonusów:

Zawodnik musi wypełnić wartość techniczną Figur Obowiązkowych z Kodeksu Punktów oraz zdecydować czy zaprezentować bonus Figur Obowiązkowych, czy kombinację Figur Obowiązkowych. Ważne jest, aby wypełnić poprawnie techniczną wartość, poprawnie odniesioną do wybranego bonusu Figur Obowiązkowych.

Podpis Zawodnika(-ków): Formularz musi być podpisany imieniem i nazwiskiem zawodnika(-ków), wpisanym na komputerze.

Podpis Trenera: Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Pre-Novice, Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF. W przypadku zawodników duetowych niepełnoletnich, którzy nie mają tych samych rodziców (np. nie są rodzeństwem) i nie są reprezentowani przez tego samego trenera IPSF, musimy mieć podpis rodzica lub opiekuna prawnego każdego z nich.

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

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



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik: Imię i nazwisko						Data: 32 Grudnia 2032		
Kraj: Australia			Region: New South Wales		Federacja: APSF			
Sekcja: Elite			Kategoria: Juniorki Dziewczynki			Sędzia:		
Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Bonus F. Obowiązkowych (jeśli dotyczy)	Wartość techniczna	Wartość Bonusu F. Obow.	Punkty (tylko Sędzia)	Punkty Bonusu (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
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								
Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo								
Nieprawidłowa kolejność figur								
PUNKTY ŁĄCZNE								
Podpis zawodnika: Imię i nazwisko				Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)				



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik 1: Imię i nazwisko

Zawodnik 2: Imię i nazwisko

Data: 32 Grudnia 2032

Kraj: Australia

Region: New South Wales

Federacja: APSF

Sekcja: Elite

Kategoria: Duety Seniorzy
(Damsko/Męskie)

Sędzia:

Nr Elementu	Kod Elementu	Nazwa Elementu	Bonus F. Obowiązkowych (jeśli dotyczy)	Wartość techniczna	Wartość Bonusu F. Obow	Punkty (tylko Sędzia)	Punkty Bonusu (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1	ADL2b	Dead Lift From Twist Grip		0.6				
2	SYN1/ S62 + BLN22	Iron X + Layback – Iguana 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				

Formularz figur obowiązkowych wypełniony nieprawidłowo

Nieprawidłowa kolejność figur

PUNKTY ŁĄCZNIIE

Podpis zawodników:

Imię i nazwisko

Imię i nazwisko

Podpis trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)

Formularz Bonusów Technicznych

Instrukcja jak wypełnić formularz bonusów technicznych: odjęcie -1 zostanie przyznane za nieprawidłowo wypełniony formularz. Proszę zauważyć: formularz powinien być wypełniony w Microsoft Word, używając czarnej czcionki. Tylko oficjalne formularze figur IPSF są dozwolone do użycia. Odjęcie -1 będzie przyznane za wypełnienie nieprawidłowego formularza.

Podpis formularza:

Kraj_Dyscyplina_Sekcja_Kategoria_Formularz Bonusów Technicznych_Imię_Nazwisko

Zawodnik(-cy):

Wpisać pełne imię i nazwisko zawodnika (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku solistów, lub pełne imiona i nazwiska (pierwsze imię i nazwisko), w przypadku duetów. Proszę wpisywać najpierw imię, a na końcu nazwisko.

Kraj/Region:

Wpisać kraj lub region, który zawodnik lub zawodnicy reprezentują. Dla Międzynarodowych zawodów zawodnik musi wpisać swój kraj. Dla zawodów Narodowych i Regionalnych, Open, zawodnicy muszą również wpisać swój region/prowincję/hrabstwo.

Proszę odnieść się do poniższego linku aby znaleźć listę regionów swojego kraju:

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

Sekcja:

Wpisać sekcję, w której zawodnik(-cy) będą brali udział, do wyboru z poniższych opcji: Amatorzy/-rki, Profesjoniści/-stki lub Elite. Proszę zapoznać się z opisem w Zasadach i Regulacjach.

Kategoria:

Wpisać kategorię, w której zawodnik(-cy) będzie brał udział, do wyboru z poniższych opcji: Pre-Novice, Novice Chłopcy, Novice Dziewczynki, Juniorzy Chłopcy, Juniorki Dziewczynki, Novice Duety, Juniorzy Duety, Młodziki Duety, Seniorzy 18+ Mężczyźni, Seniorki 18+ Kobiety, Seniorzy 30+ Mężczyźni, Seniorki 30+ Kobiety, Masterzy 40+ Mężczyźni, Masterki 40+ Kobiety, Masterzy 50+ Mężczyźni, Masterki 50+ Kobiety, Masterzy 60+ Mężczyźni, Masterki 60+ Kobiety, Duety Seniorki Damsko/Damskie, Duety Seniorzy Męsko/Męskie, Duety Seniorzy Męsko/Damskie, Para Pole PPMP1, Para Pole PPMP2, Para Pole PPLD1, Para Pole PPLD2, Para Pole PPD3, Para Pole PPD4, Para Pole PPVI

Data:

Wpisać datę zgłoszenia formularza. Jeśli nowy formularz jest zgłaszany, nowa data musi zostać wpisana.

Federacja:

Wpisać aprobowaną przez IPSF federację, której zawodnik jest reprezentantem. W przypadku, kiedy narodowa organizacja, zatwierdzona przez IPSF nie została jeszcze utworzona, zostaw to pole puste.

Porządek:

Dotyczy to technicznych bonusów, które zawodnik wybiera do swojego układu.

Kolejność Nr 1 = pierwszy bonus techniczny prezentowany w układzie.

Kolejność Nr 2 = drugi bonus techniczny prezentowany w układzie, itd.

Kod Bonusów:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić Kod Bonusów, który koreluje z bonusami, mającymi być wykonywanymi w choreografii, wedle Kodeksu Punktów. Ważne jest, aby wpisać je w poprawnej kolejności tak, jak będą wykonywane w swojej choreografii. Jeśli zawodnik wybiera kombinację dwóch lub więcej bonusów technicznych, powinny być one wpisane w tą samą rubrykę. Kombinacja 2 lub 3 technicznych bonusów może być wpisana w tym samym rzędzie; długa sekwencja technicznych bonusów może być wpisana w kilku rzędach. Pierwszy, wykonywany w kombinacji, powinien być również pierwszy na liście. (Zobacz poniżej przykładowo wypełniony formularz).

* Bonusy i ich kody można znaleźć w rozdziale Techniczne bonusy, poniżej pojedynczych bonusów.

Wartość Techniczna:

Zawodnik(-cy) musi wypełnić techniczną wartość bonusu technicznego. Ważne jest, aby zawodnik wpisał poprawną wartość techniczną, współgrającą z wybranym przez siebie technicznym bonusem. Jeśli zawodnik wybierze kombinację dwóch lub więcej technicznych bonusów, powinny być one wpisane w tą samą rubrykę. Pierwszy wykonywany bonus, musi być również pierwszy na liście.

* Bonusy i ich techniczną wartość można znaleźć w rozdziale techniczny bonus, pod pojedynczymi bonusami.

Podpis Zawodnika(-ków): Formularz musi być podpisany przez zawodnika(-ków) na komputerze.

Podpis Trenera: Jeśli zawodnik(-cy) ma trenera aprobowanego przez IPSF, jego podpis może zostać dodany. W przypadku zawodników Pre-Novice, Novice lub Juniorów, podpis rodzica lub opiekuna prawnego jest wymagany, jeśli zawodnik nie ma trenera aprobowanego przez IPSF. W przypadku zawodników duetowych niepełnoletnich, którzy nie mają tych samych rodziców (np. nie są rodzeństwem) i nie są reprezentowani przez tego samego trenera IPSF, musimy mieć podpis rodzica lub opiekuna prawnego każdego z nich.

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

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



FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH SOLISTÓW

Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik: Imię i nazwisko				Data: 32 Grudnia 2032
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Juniorki Dziewczynki		Sędzia:
Kolejność	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
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				
Łącznie pojedyncze bonusy (Max +15)			+	
Punkty Bonusów Całościowych (tylko Sędzia)				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
		Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)	
Elementy rozciągnięcia		Max +2		
Elementy siłowe		Max +2		
Spiny		Max +2		
Przejścia na rurze		Max +2		
Wchodzenia		Max +2		
Łącznie całościowe bonusy (Max +10)			+	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		-1	-	
ŁĄCZNIE		Max 25		
Podpis Zawodnika: Imię i nazwisko			Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)	



FORMULARZ BONUSÓW TECHNICZNYCH DUETÓW

Proszę wypełnić w kolejności wykonywania. Dodaj linie, jeśli konieczne. Proszę użyć czarnej czcionki.

Zawodnik 1: Imię i nazwisko				Data: 32 Grudnia 2032
Zawodnik 2: Imię i nazwisko				
Kraj: Australia		Region: New South Wales		Federacja: APSF
Sekcja: Elite		Kategoria: Duety Seniorzy (Damsko/Męskie)		Sędzia:
Kolejność	Kod Bonusu	Wartość Bonusu	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
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				
Łącznie pojedyncze bonusy (Max +10)			+	
Overall Bonus Points (judges only)				
0 = łatwe 0.5 = średnie, 1.0 = trudne, 1.5 = bardzo trudne, 2.0 = ekstremalnie trudne				
		Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)	
Elementy równoległe synchroniczne / elementy blokujące		Max +2		
Elementy partnerowe latające		Max +2		
Elementy balansu		Max +2		
Elementy rozciągnięcia		Max +2		
Elementy siłowe		Max +2		
Przejścia na rurze		Max +2		
Wchodzenia		Max +2		
Łącznie całościowe bonusy (Max +14)			+	
Obaj partnerzy łąpią i latają po równo w choreografii		+1	+	
Formularz wypełniony nieprawidłowo		-1	-	
ŁĄCZNIE		Max 25		
Podpis Zawodników: Imię i nazwisko Imię i nazwisko			Podpis Trenera: tylko Trener IPSF lub Rodzic/Opiekun (dla zawodników poniżej 18 lat)	

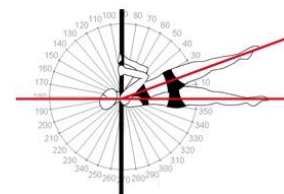
Słownik:

20° (stopni) tolerancji

20° tolerancji jest dozwolone tylko wówczas, jeśli taka adnotacja jest w minimalnych wymaganiach. Elementy są wciąż zaliczane, jeśli wykonany kąt/stopień odchylenia ułożenia ciała nie będzie większy niż maksymalnie 20° od wymaganego kąta/stopnia. Np. jeśli element z wymaganym ułożeniem ciała pod kątem 90° względem rury jest wykonany z kątem 70°, element jest zaliczony jako spełniający minimalne wymagania wykonania.

***Proszę zauważyć:** Mastersi 50+ mają zaliczoną tolerancję 20° do wszystkich ułożeń i szpagatów dla obowiązkowych figur siłowych i rozciągnięcia, chyba że tolerancja została już wpisana w element.

****Proszę zauważyć:** Mastersi 60+ mają zaliczoną tolerancję 20° do wszystkich ułożeń, szpagatów dla obowiązkowych figur siłowych i rozciągnięcia oraz spinów, chyba że tolerancja została już wpisana w element.



Powietrzny Martwy Ciąg (Aerial dead lift) (ADL)

Powietrzny Martwy Ciąg zdefiniowany jest przez pozycję startową ciała. Żadna część ciała nie może być w kontakcie z podłogą. Ciało musi być oddalone od rury, a nogi równoległe do rury, przed podniesieniem do powietrznego martwego ciągu. Rura NIE MOŻE być używana do pomocy w martwym ciągu i nogi nie powinny być używane, aby stworzyć pęd czy zamach. Martwy ciąg musi być wykończony w całkowicie odwróconej pozycji. Te elementy mogą być prezentowane zarówno na rurze statycznej jak i obrotowej i mogą być prezentowane z pozycji statycznej jak i ze spinu. Dla duetów, martwy ciąg musi być wykonany przez obojga partnerów synchronicznie.

Pozycja powietrzna

Pozycja powietrzna odnosi się do pozycji, w której zawodnik ma kontakt tylko z rurą, a nie ma kontaktu z podłogą. W przypadku elementów dla duetów, partnerzy mają kontakt ze sobą nawzajem i z rurą, ale nie mają kontaktu z podłogą.

Odchylenie od

Ciało jest odchylone/zrotowane od rury ale nie jest całkowicie odwrócone twarzą od rury (tj. zrotowane całkowicie 180°).

Elementy balansu oparte na partnerze (Duety BLN 1-37)

Elementy balansu oparte na partnerze dotyczą elementów, gdzie oboje partnerów balansują się wzajemnie w pozycjach aktywnych. Obaj partnerzy muszą być na tej samej rurze i we wzajemnym kontakcie.

Elementy Balansu Wsparte na Partnerze (Duety BLN 38-56)

Elementy balansu wsparte na partnerze dotyczą elementów, w których jeden partner równoważy swoją pozycję, używając drugiego partnera jako wsparcia. Obaj partnerzy muszą być na tej samej rurze i we wzajemnym kontakcie.

Początek muzyki

Początek muzyki jest zdefiniowany jako pierwsza nuta użytej muzyki. Sportowcy mogą używać tonu/bipnięcia, który nie jest częścią ich rzeczywistej muzyki, aby wskazać początek programu. Ten dźwięk/bip może trwać do 3 sekund przed rozpoczęciem programu.

Zmiana pozycji (Zmiana ułożenia ciała)

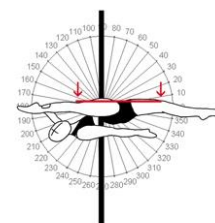
Zmiana pozycji dotyczy zmiany całej pozycji ciała na rurze np. z pozycji głową w górę do pozycji odwróconej, zmiana strony na rurze, zmiana kierunku do rury, zmiana pozycji poziomo i pionowo. Zmiana punktów styku jest również wymagana.

Kategorie

Dotyczy to wiekowych kategorii, które są opisane w Zasadach i Regulacjach

Prawidłowe kąty w szpagatach

Kąt/stopień szpagatu mierzony jest linią uformowaną między wewnętrzną częścią ud, w ułożeniu od bioder do kolan.

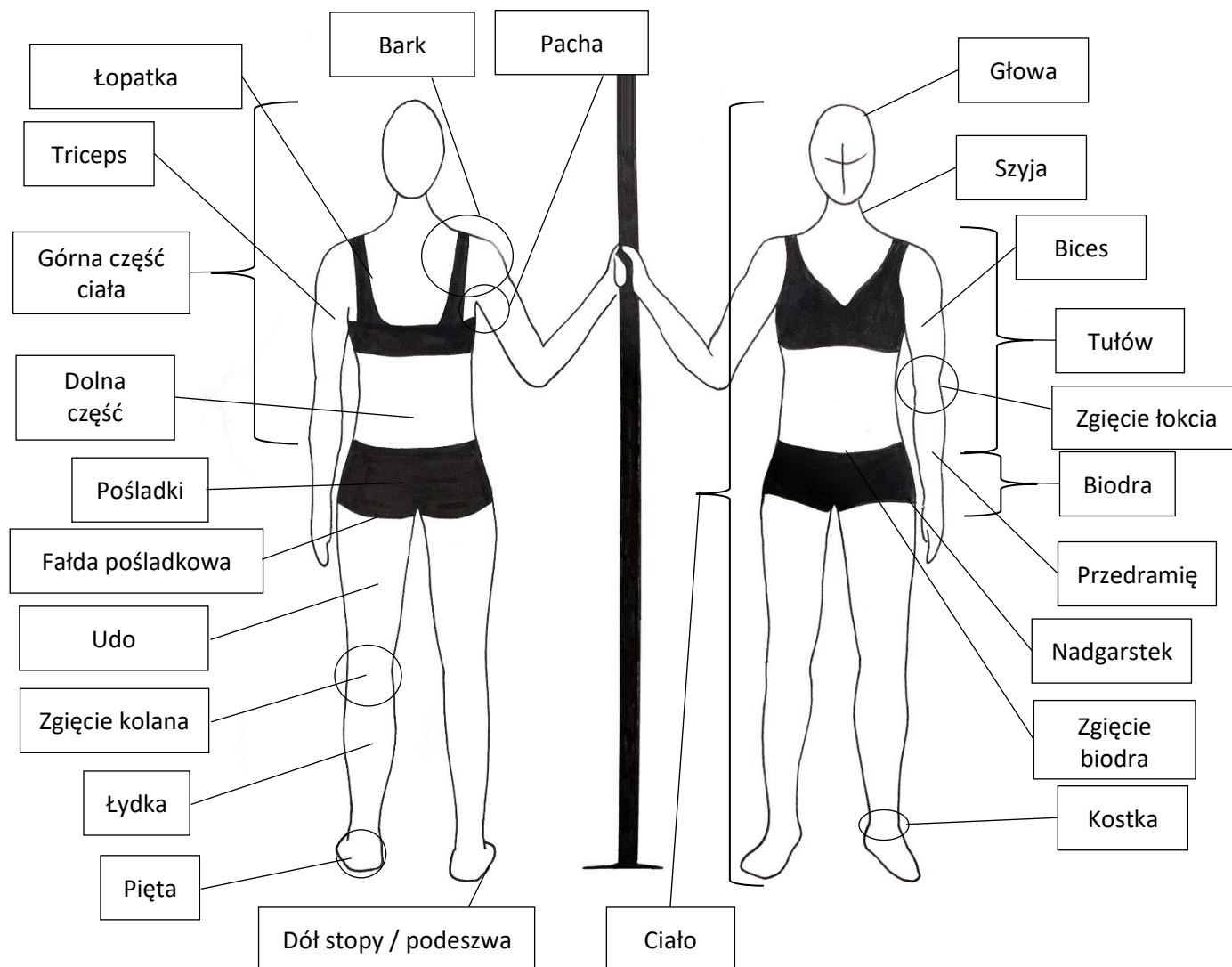


Martwy ciąg (Dead lift) (DL)

Martwy ciąg jest zdefiniowany przez pozycję startową ciała. Stopy muszą dotykać podłogi zanim przejdziemy do martwego ciągu. Ciało musi być odchylone od rury zanim rozpoczniemy martwy ciąg. Rura NIE MOŻE być używana do pomocy w martwym ciągu, a nogi nie powinny być używane do stworzenia pędu czy zamachu. Martwy ciąg musi być zakończony w pełni odwróconą pozycją. Może być prezentowany zarówno na rurze obrotowej, jak i statycznej. W duetach musi być wykonany synchronicznie przez obojga partnerów.

Opis części ciała

Poniżej znajdziesz rysunek, który odnosi się do poszczególnych części ciała opisanych w minimalnych kryteriach. Proszę zauważyć, że jest to tylko rysunek poglądowy, bez 100% odniesienia do poprawnej anatomii.



Dłoń: od końca palców do nadgarstka	Stopa: od palców do kostki
Przedramię: od nadgarstka do łokcia	Dolna część nogi: od kostki do kolana
Ramię: od łokcia do barku	Piszczel/goleń: od kostki do kolana, przód dolnej części nogi
Ręka: od nadgarstka do barku	Łydka: od kostki do kolana, tył dolnej części nogi
Ciało: od głowy do palców u stóp	Górna część nogi/udo: od kolana do kości biodrowej
Górna część ciała: od dłowy do bioder, łącznie z głową	Noga: od kostki do kości biodrowej
Tułów: od barków do bioder	

	Ręka w pełni wyciągnięta Ręka wyciągnięta (Mikro zgięcie ręki) Ręka zgięta		Noga w pełni wyciągnięta Noga wyciągnięta (Mikro zgięcie nogi) Noga zgięta
--	---	--	---

Bezpośrednie przejście

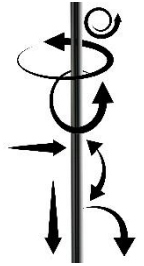
Bezpośrednie przejście jest wtedy, kiedy zawodnik przechodzi z jednego elementu do drugiego z minimalnym czasem pomiędzy elementami, jak i z minimalnym kontaktem z rurą (lub partnerem w przypadku duetów). Zawodnik nie powinien dodawać żadnych dodatkowych elementów podczas przejścia, a przejście powinno być kontynuowane bez żadnych przerw czy zastrzymań. Ruch powinien być ciągły.

Sekcje

Dotyczy to podziału na sekcje, pod którymi zawodnicy mogą brać udział w narodowych zawodach, aprobowanych przez IPSF. Udział w sekcji zależy od poziomu doświadczenia i umiejętności zawodnika.

Ruch Dynamiczny

Ruch dynamiczny (na rurze bądź na ziemi) to szybki ruch, który ma dużą siłę i gdzie ciało jest w mocnym, kontrolowanym ruchu – zawodnik nie jest w stanie zatrzymać się w połowie ruchu. Zawodnik musi zademonstrować wysoki poziom kontroli siły odśrodkowej, gdzie przynajmniej jedna część ciała nie przylega do rury. Jak tylko zawodnik będzie w stanie się zatrzymać, ruch dynamiczny uznaje się za zakończony, np. spadem, akrobatycznym chwytem, zeskokiem, młynkiem, saltem w tył itp.



Pozycja twarzą do tyłu

Pozycja twarzą do tyłu odnosi się do pozycji, w której górna część ciała sportowca jest odwrócona od rury lub partnera pod kątem 180°, a plecy są zwrócone do rury lub partnera.

Wybrana pozycja

Wybrana pozycja jest pozycją bez żadnego ruchu, drgania czy zjeżdżania jakiegokolwiek części ciała (np. skrętu nadgarstka podczas utrzymywania wybranej pozycji). Element musi być ułożony kompletnie, bez jakiegokolwiek ruchu, aby być ocenionym.

Praca na ziemi (Floor work)

Praca na ziemi jest zdefiniowana jako wszystkie ruchy prezentowane na podłodze bez kontaktu z rurą. Mogą się w to wliczać elementy, kiedy zawodnik jest w kontakcie z rurą. Praca na ziemi ma zatem służyć do przemieszczania się z rury na rurę, do prezentacji i ekspresji muzyki oraz do odtworzenia swojego występu. Czas na podłodze może być wykorzystany na elementy taneczne i podstawowe elementy gimnastyczne i nie powinien być pokazem gimnastyki.

Elementy latające z partnerem (Duety FLY 1-57)

Wliczane są w to podnoszenia, gdzie jeden partner trzyma drugiego, który to również dotyka lub nie dotyka rury. W celu osiągnięcia najwyższego Poziomu Trudności (LOD) dla sędziów, zawodnik musi prezentować podnoszenia, które odnoszą się do trudności elementów siłowych lub rozciągających.

Pełna długość ciała

Pełna długość ciała obejmuje głowę, tułów, nogi i stopy.

Pozycja horyzontalna

Pozycja horyzontalna jest wymagana tylko w przypadku opisanego jej w kryteriach. Element będzie zaliczony, jeśli pozycja wykonana będzie w zakresie maksymalnie nie więcej niż 20° (stopni) względem pozycji równoległej.

Przetrzymanie pozycji przez dwie sekundy

Figura Obowiązkowa jest liczona od momentu, kiedy zawodnik będzie w wymaganej pozycji. Finałowa pozycja musi być przetrzymana przez dwie sekundy. Wejście i wyjście do pozycji obowiązkowej nie są liczone jako przetrzymanie pozycji. Prosimy zauważyć: jest to w intencji sprawiedliwego sędziowania, aby zawodnik umożliwił ocenę prawidłowego wykonania, ułożenia ciała i siły w Figurach Obowiązkowych, ale aby nie powstrzymało go to od przepływu ruchu.

Pozycja blokująca (Duety)

Pozycja blokująca odnosi się do pozycji, w której ta sama kończyna (przynajmniej jedna noga bądź jedna ręka) partnerów jest owinięta wokół rury i wokół siebie wzajemnie. Partnerzy muszą być w kontakcie z rurą i ze sobą nawzajem.

Pozycja odwrócona

Pozycja odwrócona odnosi się do pozycji, gdzie biodra są powyżej linii barków, a barki są wyżej lub na poziomie głowy.

Odchylenie ciała (Layback)

Odchylenie ciała jest wówczas, gdy wewnętrzne części ud trzymają rurę, a ciało odchyli się w tył, plecami do rury. Górna część tułowia musi być w niższej pozycji niż nogi i biodra. Nie ma tu kontaktu dłoni z rurą.

Opiekun prawny

Opiekun prawny jest to osoba, która jest ustanowiona sądownie lub przez inną upoważnioną organizację (i działającą w świetle prawa) do sprawowania opieki nad inną osobą oraz nad jej mieniem.

LOC

LOC oznacza Poziom Kreatywności Choreografii (**Level of Creativity of a routine**). Zawodnik pokazuje swoją kreatywność, tworząc oryginalne i innowacyjne pomysły przy tworzeniu choreografii. Im wyższy poziom kreatywności, tym więcej punktów można uzyskać za dany element.

(0 = Słabe, 0.5 = Lekkie, 1.0 = Dobrze, 1.5 = Bardzo dobre and 2.0 = Ekstremalne)

Dotyczy to stopnia lub ilości kryteriów, które będą znalezione w całej choreografii zawodnika.

- 0 = Słabe, dotyczy to prawie nieistniejącej ilości
- 0.5 = Lekkie, dotyczy to małej ilości, mniej niż połowy choreografii
- 1.0 = Dobrze, dotyczy to sporej ilości, mniej więcej połowy choreografii
- 1.5 = Bardzo dobre, dotyczy to dużej ilości, więcej niż połowy choreografii
- 2.0 = Ekstremalne, dotyczy to prawie całości przedstawionej choreografii

LOD

LOD dotyczy to Poziomu Trudności (**Level of Difficulty**) poszczególnych elementów. Im wyższy poziom trudności, tym więcej punktów za poszczególny element.

LOD pod Całościowymi Bonusami (Bonusy Techniczne)

(0 = Proste, 0.5 = Średnie, 1.0 = Trudne, 1.5 = Bardzo Trudne i 2.0 = Ekstremalnie Trudne):

Dotyczy to całościowo poziomu trudności poszczególnych elementów, podczas całego występu zawodnika:

- 0 = Proste, dotyczy to elementów z techniczną wartością 0.1 0.2
- 0.5 = Średnie, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.3 0.4
- 1.0 = Trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.5 0.6
- 1.5 = Bardzo trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.7 0.8
- 2.0 = Ekstremalnie trudne, dotyczy to elementów z techniczną wartością pomiędzy 0.9 1.0

Większość

Odnosi się to do procentowej większości wybranego aspektu w choreografii zawodnika, np. 70% lub więcej.

Odbicie lustrzane

Odnosi się to do partnerów w duecie, którzy wykonują identyczny ruch jako swoje odbicie lustrzane, w którym partnerzy mają ten sam punkt kontaktu, a wyciągnięte części ciała są równoległe do siebie z tolerancją nie większą niż 20°. Obejmuje to odbicie w płaszczyźnie (gdzie przykładowo te same nogi łączą się wokół rury), odbicie w punkcie (gdzie przykładowo przeciwne nogi łączą się wokół rury) lub odbicie równoległe (gdzie dwóch zawodników prezentuje ten sam element w tym samym kierunku) – zobacz przykłady poniżej.

Przykłady różnych pozycji odbicia lustrzanego:



Odbicie lustrzane w płaszczyźnie



Odbicie lustrzane w punkcie



Odbicie lustrzane równoległe

Ruch w spinie

Ruch dotyczy określenia prędkości wymaganej podczas prezentacji spinu. Dobry ruch w spinie dotyczy rotacji z dużą prędkością, kiedy ciało jest daleko od rury. Brak ruchu w spinie dotyczy rotacji z małą prędkością, kiedy ciało pozostaje blisko rury. Ruch dla duetów odnosi się do istnienia stałej rotacji bez zwolnienia spinu na minimum 720°.

Równoległa pozycja ciała

Równoległa pozycja ciała odnosi się do wyimaginowanej linii, która przebiega przez środek całego ciała. Ta linia musi być pod kątem 90° względem rury lub podłogi, w zależności od indywidualnych wymagań.

Elementy wspierające partnera (Duety PSE 1-15)

Elementy wspierające partnera dotyczą elementów, gdzie jeden partner w pełni wspiera całą wagę drugiego partnera.

Wspierany partner ułożony jest na górze wspierającego partnera lub trzymany przy pomocy nacisku na rurę. Wspierany partner nie może być w aktywnej pozycji balansującej lub trzymać rury dla wsparcia chyba, że określono inaczej.

Elementy na podłodze z partnerem oparte na rurze (Duety FLR 1-22)

Dotyczy to elementów partnerowych na ziemi, gdzie jeden lub dwóch partnerów są w kontakcie z podłogą i ze sobą nawzajem. Co najmniej jeden z partnerów musi być w kontakcie z rurą.

Słaba prezentacja elementu

Dotyczy to ubogiej prezentacji poszczególnych elementów, nieprawidłowej pozycji lub złego kąta prezentacji w stosunku do sędziów tak, że element nie może być widoczny w pełni. Dotyczy to również prezentacji elementów ukazujących niekorzystną część korpusu.

Spin

Finałowa pozycja w spinie na rurze statycznej, musi być ułożona i przetrzymana przez pełne 360° rotacji. Finałowa pozycja w spinie na rurze obrotowej musi być ułożona i przetrzymana przez pełne 720° rotacji. Wejście i wyjście ze spinu obowiązkowego nie jest zaliczane do wymaganej ilości rotacji. Spiny mogą być w kierunku wskazówek zegara jak i w przeciwnym. Ważne jest, aby zapamiętać, że dla kombinacji spinów w sekcji technicznych bonusów, każdy spin musi być wykończony poprawnie, aby bonus był przyznany.

Pozycja startowa z podłogi

Pozycja startowa z podłogi odnosi się do pozycji, w której przynajmniej jedna stopa lub jedna ręka jest na podłodze, a przejście zawodnika do elementu jest wyraźne i płynne, bez zatrzymania. Zawodnik nie może mieć kontaktu z rurą przez przejście.

Synchronizacja / synchroniczność (Duety)

Synchronizacja / synchroniczność dotyczy synchronizacji przez cały występ. Obejmuje to wejścia na i zejścia z rury, wokół rury i poruszanie się na scenie, oraz umiejętność pracy w parze w ciągu całego występu. Synchronizacja dotyczy również poziomu wykonywania przez partnera trików i kombinacji. Dotyczy to również zawodników na jednej rurze, jak i na dwóch oddzielnych, prezentujących odbicie lustrzane trików i kombinacji. W odniesieniu do najwyższego LOD od sędziów, zawodnicy muszą być w zgodzie z muzyką, wykonaniem i zakresem ruchu.

Elementy balansu synchronicznego (Duety SYN 8-11)

Elementy balansu synchronicznego dotyczą elementów, które nie mogą być prezentowane bez udziału obydwu partnerów, gdzie obydwoje są w tej samej, synchronicznej pozycji i w odbiciu lustrzanym.

Synchronicznie blokujące elementy (Duety SYN 2-7)

Synchronicznie blokujące elementy dotyczą elementów, w których partnerzy połączeni są ze sobą przez zahaczenie/splecenie w synchroniczną pozycję na rurze. Przynajmniej jedna część ciała musi być zablokowana, a zawodnicy muszą prezentować elementy w odbiciu lustrzanym. Zobacz definicję synchronizacji.

Elementy synchroniczne równoległe (Duety SYN 1)

Ten element musi być wybrany z elementów siłowych lub rozciągnięcia, dla solistów. Elementy synchronicznie równoległe dotyczą prezentowania przez oboje partnerów elementów w różnych, tych samych kierunkach bądź jako odbicie lustrzane. W obu opcjach elementy muszą być prezentowane pod tym samym kontem względem rury. Mogą być prezentowane na tej samej rurze lub na dwóch oddzielnych. Zobacz definicję synchronizacji.

Wrzucanie na rurę (Duety)

Obaj partnerzy muszą rozpoczynać na podłodze. Partner trzymający musi wyrzucić partnera latającego na rurę z siłą. Podczas wykonywania musi być moment, gdzie latający partner nie jest w kontakcie z podłogą, partnerem czy rurą przed lądowaniem na drążku. Rzut powinien mieć rozmach zarówno partnera rzucającego, jak i partnera rzucanego – nie powinien to być skok z asystą partnera.

Przejścia

Przejścia połączenia, ruchy między spinami, pracą na podłodze, pracą na scenie, figurami odwróconymi czy podniesieniami. Wyraźne przejście to takie, które zawiera jak najmniejszy ruch i czas z jednego elementu do drugiego. Dotyczy to płynnego przejścia, bez zbędnych ruchów.

Pozycja głową w górę

Pozycja głową w górę odnosi się do pozycji, gdzie biodra są niżej niż barki, a górna część ciała nie jest równoległa.

Po dalsze informacje lub wyjaśnienia kwestii w tym dokumencie prosimy o kontakt pod tech@polesports.org aerialsports@polesports.org .

Narodowe / Regionalne Mistrzostwa Pole Sport

Zasady i Regulacje



www.polesports.org



COPYRIGHT© IPSF Październik 2021

Dokument ten jest otwarty i może ulegać zmianie.

Narodowe / Regionalne Mistrzostwa Zasady i Regulacje

Definicje

Zawodnik odnosi się do osoby zaproszonej do udziału w zawodach.

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

Zawody odnoszą się do wszystkich zawodów aprobowanych przez IPSF.

Dyscyplina odnosi się do specyfikacji zawodów, w których zawodnik bierze udział. Np. Aerial Pole Sport, Pole Sport, Artistic Pole, Ultra Pole, Artistic Aerial Hoop i Aerial Hoop Sport są oddzielnymi dyscyplinami.

Sekcja odnosi się do poziomu trudności w całych zawodach.

Dokument odnosi się do całego dokumentu.

IPSF odnosi się do International Pole Sport Federation – Międzynarodowej Federacji Pole Sport.

Organizator odnosi się do organizatora zawodów aprobowanych przez IPSF.

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

WPAC odnosi się do World Pole and Aerial Championships – Mistrzostw Świata Pole i Aerial, które obejmują wszystkie dyscypliny.

WPSC odnosi się do World Pole Sports Championship Mistrzostw Świata Pole Sport.

Wybór

1 SEKCJA

- Amatorzy/-rki
- Profesjonaliści/-stki
- Elite

1.1. Amatorzy/-rki

Zawodnicy, którzy mają podstawowe doświadczenie i którzy są w stanie wybrać element tylko z najniższą wartością punktacyjną, mogą startować w sekcji Amatorów. W sekcji Amatorów nie może brać udział osoba, jeśli:

- Brała udział w sekcji Profesjonalistów lub Elite w poprzednich latach, w jakichkolwiek zawodach narodowych IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amator na narodowych zawodach IPSF Pole Sport w ostatnich latach i/lub
- Jest lub była instruktorem / nauczycielem / trenerem w pole sport / pole dance / pole fitness i/lub
- Otrzymała finansowe wynagrodzenie za występy, promowanie pole dance.

1.2. Profesjonaliści/-stki

Zawodnicy, którzy mają większą ilość doświadczenia i którzy mogą wybrać element z wyższą wartością techniczną, mogą brać udział w sekcji Profesjonalistów, jeśli:

- Są kursantami zajęć na poziomie średnio-zaawansowanym/zaawansowanym i/lub
- Są lub byli instruktorami / nauczycielami / trenerami i/lub
- Zawodnicy, którzy brali udział w sekcji Profesjonalistów w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który zajął dwukrotnie miejsca w pierwszej trójce w sekcji Amatorów w ostatnich latach, na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnik, który otrzymał finansowe wynagrodzenie za występy, promowanie pole dance.

W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

- Brała udział w sekcji Elite w poprzednich latach na zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zajęła dwukrotnie jedno z 3 pierwszych miejsc na zawodach IPSF Pole Sport w sekcji Profesjonalistów

*Proszę zauważyć: Zawodnik Profesjonalista, który zajął jedno z pierwszych 3 miejsc, może brać udział w drugim roku w tej samej sekcji.

1.3. Elite

Sekcja Elite jest dla zawodników, którzy są w stanie wybrać elementy z najwyższą wartością techniczną i którzy starają się rywalizować z innymi, najlepszymi zawodnikami w danym kraju oraz chcą być częścią reprezentacji narodowej swojego kraju. Na ogół zawodnikami Elite są:

- Kursanci zajęć na poziomie zaawansowanym i/lub
- Instruktorzy / nauczyciele / trenerzy, zarówno byli i obecni i/lub
- Zawodnicy, którzy brali udział w sekcji Elite w poprzednich latach na narodowych zawodach IPSF Pole Sport i/lub
- Zawodnicy, którzy dwukrotnie zajęli jedno z pierwszych trzech miejsc w sekcji Profesjonaliści w poprzednich latach na zawodach IPSF Pole Sport.

Wszystkie zawody muszą oferować kategorie otwarte dla innych narodowości w sekcji Elite. Profesjonaliści i Amatorzy mogą nie być są sekcjami dostępnymi dla zawodników w otwartych kategoriach, w zależności od decyzji organizatora.

Kategorie W sekcji Profesjonalistów nie może brać udziału osoba, która:

- Brała udział w sekcji Elite w poprzednich latach na zawodach IPSF i/lub
- Zajęła dwukrotnie jedno z 3 pierwszych miejsc na zawodach IPSF w sekcji Profesjonalistów

*Proszę zauważyć: Zawodnik Profesjonalista, który zajął jedno z pierwszych 3 miejsc, może brać udział w drugim roku w tej samej sekcji.

2 KATEGORIE

Każda z poniższych kategorii musi być rozgrywana w sekcji Elite jako kategoria otwarta, na narodowym poziomie kwalifikacji do WPSC.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety | • Juniorzy Chłopcy |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki* |
| • Seniorki 30+ Kobiety | • Novice Chłopcy* |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre-Novice* |
| • Masterki 40+ Kobiety | • Novice Duety |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Juniorzy Duety |
| • Masterki 50+ Kobiety | • Młodziki Duety ** |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Seniorzy Duety (Męsko/Męskie) *** |
| • Masterki 60+ Kobiety | • Seniorzy Duety (Damsko/Męskie) *** |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Seniorzy Duety (Damsko/Damskie) *** |
| • Juniorki Dziewczynki | • Para Pole**** |

**Kategorie Pre-Novice & Novice: Zawodnicy w wieku 6 – 9 lat muszą startować tylko na poziomie amatorów jako Pre-Novice. Zawodnicy w wieku 10 – 14 lat mogą startować na poziomie Amatorów lub Elite. 9-letni zawodnik może startować w sekcji Elite na poziomie zawodów regionalnych i narodowych, jednakże musi mieć ukończone 10 lat w momencie startu na WPSC.*

*** Młodziki Duety to kategoria mieszana dla zawodników w wieku 10 – 17 lat – np. jeden zawodnik junior i jeden zawodnik novice. Ci zawodnicy mają kryteria z kategorii Novice Duety.*

****Seniorzy Duety to kategoria dla zawodników 18+ na pierwszy dzień WPSC.*

*****Proszę zapoznać się z Dodatkiem 3 dla reguł i wymagań dotyczących Para Pole.*

3 WIEK

Wybór kategorii wiekowej jest ustalony przez wiek zawodnika na koniec roku konkursowego, na czas pierwszego dnia Mistrzostwa Świata Pole Sport.

- Pre-Novice – Wiek 6-9 w pierwszym dniu WPSC
- Novice Wiek 10-14 w pierwszym dniu WPSC
- Juniorzy Wiek 15-17 w pierwszym dniu WPSC
- Seniorzy 18+ Wiek 18-29 w pierwszym dniu WPSC
- Seniorzy 30+ Wiek 30-39 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 40+ Wiek 40-49 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 50+ Wiek 50-59 w pierwszym dniu WPSC
- Masterzy 60+ Wiek 60+ w pierwszym dniu WPSC
- Duety – reguły aplikacji dla Seniorów, Juniorów i Novice. Dla grup mieszanych wiekowo, z minimalnym wiekiem obowiązującym dla zawodników Elite.

**Przykład: Zawodnik junior, który będzie miał 17 lat na mistrzostwach regionalnych i narodowych w swoim kraju, ale będzie miał 18 lat na pierwszy dzień WPSC – musi wystartować w kategorii Seniorów/Seniorek zarówno na regionalnych jak i na narodowych (niezależnie od tego czy chcą konkurować na WPSC). Zawodnik Juniorów, który występuje w sekcji Elite, może brać udział w sekcji Profesjonalistów, kiedy skończy 18 lat, jeśli się na to zdecydują, od 1 roku.*

****Proszę zauważyć:** zawodnicy występujący pod złą kategorią wiekową będą dyskwalifikowani.

4 PROCES WYBORU ZAWODNIKA

- 4.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w narodowych zawodach muszą być obywatelami danego kraju lub posiadać status rezydenta. Z wyjątkiem tych, którzy biorą udział w kategorii Open.
- 4.2. Terminy muszą być ściśle przestrzegane. Jeśli zawodnik spóźni się ze złożeniem swojej aplikacji, nie będzie mógł wziąć udziału w zawodach. Wszyscy zawodnicy, którzy przesyłają spóźnieni swoje formularze czy muzykę, otrzymają odjęcia punktów.
- 4.3. Zawodnicy wybierani są poprzez kwalifikacje, tzn. poprzez eliminacje lub zawody regionalne. Proces selekcji powinien być określony przez Organizatora narodowych zawodów.
- 4.4. Zawodnik musi być w odpowiedniej dla siebie kategorii wiekowej.
- 4.5. Porządek występowania zawodników musi być określony poprzez wyrywkowe losowanie. Będzie to nagrane przez organizatora zawodów. W przypadku, kiedy zawodnik występuje w kilku kategoriach (np. Seniorzy Duety (Męsko/Damskie) i Seniorki 18+ Kobiety), organizator zawodów zastrzega sobie prawo do umiejscowienia zawodnika samodzielnie na liście (nie wpisywać zawodnika na listę do losowania).
- 4.6. Zawodnicy mogą ponownie rozpocząć swój występ tylko w następującym przypadku:
 - Technicznych problemów z muzyką.
 - Problemów ze zdrowiem i bezpieczeństwem, np. problemów z niebezpiecznym sprzętem, takich jak przewracająca się rura bądź rozlany na podłodze płyn do czyszczenia. Nie uwzględnia się śliskich rur jako subiektywnego odczucia danego zawodnika.
 - Za wnioskiem głównego sędziego.

**Proszę zauważyć: Jeśli zawodnik podejmuje decyzję o kontynuowaniu swojego występu mimo technicznego problemu (np. z muzyką), nie będzie miał możliwości powtórzenia swojego występu.*

- 4.7. Zwycięzcami są zawodnicy z najwyższą liczbą punktów w swojej kategorii. Jeśli dwóch zawodników ma jednakową liczbę punktów, zawodnik z wyższą punktacją w Odliczeniach Technicznych będzie ogłaszany jako zwycięzca.
- 4.8. Tytuł Narodowego Mistrza Pole Sport 20XX (National Pole Sports Champion 20XX) lub Mistrza Pole Sport w kategorii Open 20XX (Open Pole Sports Champion 20XX) (odpowiednio) w każdej kategorii, jest tytułem dożywotnim, chyba że na zawodnika zostaną nałożone sankcje.

- 4.9. Zawodnik, który zajmuje 1 miejsce w kategoriach sekcji Elite w narodowych zawodach aprobowanych przez IPSF, automatycznie kwalifikuje się do udziału na WPSC. Zawodnik zajmujący 2 miejsce w kategoriach sekcji Elite będzie zakwalifikowany, jeśli uzyska minimalny wynik punktacyjny, który jest ustalany przez IPSF co roku. Minimalny wynik punktacyjny, który został ustalony na bieżący sezon zawodniczy dla Mistrzostw Narodowych/Open to 25 punktów dla wszystkich kategorii, z wyjątkiem Seniorów Mężczyzn, Senierek Kobiet i wszystkich Seniorów Duetów; dla tych trzech kategorii minimalna punktacja to 30 punktów. Zawodnik z 3 i 4 miejsca mogą być przyjęci jako zawodnicy rezerwowi w przypadku, jeśli zawodnicy z miejsc 1 i 2 nie mogą uczestniczyć w WPSC. Minimalne wymagania punktowe mogą zostać zmienione przez IPSF w dowolnym momencie według własnego uznania. W takim przypadku zawodnicy zostaną terminowo poinformowani przez organizatora zawodów.
- 4.10. Zawodnicy z krajów, gdzie nie ma narodowych kwalifikacji mogą występować w kategoriach Open, aby uzyskać kwalifikację na WPSC. Dwóch zawodników z najwyższym wynikiem w kraju zakwalifikuje się na WPSC. Ogłoszenie kwalifikacji będzie po zakończeniu wszystkich mistrzostw open w danym sezonie.

Proces Aplikacji

5 APLIKACJA WSTĘPNA

Niedopełnienie lub błąd w wypełnieniu poniższych punktów może skutkować dyskwalifikacją z zawodów. (Zobacz również Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów.)

- 5.1. Wszyscy zgłaszający się zawodnicy muszą:
- Pobrać formularz aplikacyjny ze strony organizatora zawodów, wypełnić go, podpisać i zwrócić go na adres mailowy podany przez organizatora, przed podanym terminem. Jeśli nie jest on dostępny na stronie, prosimy skontaktować się z organizatorem, aby go uzyskać. Dotyczy to również zawodników, zgłaszających się do kategorii Open.
 - Wpłacić opłatę startową, która jest nierefundowana. Kwota opłaty startowej powinna być na formularzu zgłoszeniowym.
 - Wysłać swoją muzykę w formacie mp3 na adres email podany w aplikacji, przed upływem wyznaczonego terminu. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów).
 - Wysłać formularz Figur Obowiązkowych przed terminem podanym przez organizatora. (Zobacz Kary Głównego Sędziego w Kodeksie Punktów). Zawodnik może zmienić swoje Figury Obowiązkowe między eliminacjami, a finałami. Nowy formularz należy złożyć w ciągu jednej godziny od zakończenia eliminacji lub w czasie ustalonym przez organizatora.
 - *Proszę zauważyć: Ręcznie pisane formularze nie są akceptowane, chyba że jest to ustalona przez organizatora zmiana podczas eventu pomiędzy eliminacjami, a finałami. Podpis może być wpisany (komputerowo).
 - Dostarczyć informacje dotyczące płci prawnej. Kopia aktu urodzenia musi być dostarczona na życzenie.
 - Jeśli zawodnik chciałby, aby jego formularze zostały sprawdzone przez Sędziego Głównego dla pewności, mogą być za to naliczone dodatkowe koszty. Datą przesłania formularzy do sprawdzenia będzie zawsze data na dwa tygodnie przed terminem ostatecznego wysłania do organizatora. Proszę używać oficjalnych kanałów zgodnie z informacjami.
- 5.2. Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione w narodowym języku danego kraju (lub w języku określonym przez organizatora jako główny). Wszystkie aplikacje dla kategorii Open, muszą być wypełnione w j. angielskim.
- 5.3. Wszyscy zawodnicy powinni być w dobrej formie, zdrowi i nie w świadomej ciąży. Na życzenie zawodnik ma obowiązek dostarczyć zaświadczenie od lekarza jako potwierdzenie swojej dobrej kondycji i zdrowia. Wszystkie informacje będą objęte tajemnicą.
- 5.4. Wszyscy zawodnicy, którzy chcą używać rękawiczek poprawiających przyczepność muszą przedstawić zaświadczenie od lekarza, spisane w obowiązującym roku zawodniczym, potwierdzające problemy zdrowotne tj. nadpotliwość dłoni bądź podobne.
- 5.5. Wszyscy zawodnicy muszą ujawnić fakt, czy zostali kiedykolwiek zdyskwalifikowani z jakichkolwiek zawodów IPSF.

- 5.6. Zawodnicy mogą uczestniczyć w narodowych zawodach w danym kraju, jeśli są jego obywatelami / stałymi rezydentami. W przypadku podwójnego obywatelstwa zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WPSC. Zawodnik chcący zmienić reprezentujący kraj, musi uwzględnić jeden rok zawodniczy przed taką zmianą. Zawodnicy duetowi mogą reprezentować tylko jeden kraj i dwóch zawodników musi dostarczyć dowód i potwierdzenie powyższych warunków. Warto również zauważyć, że jeśli jeden z zawodników rywalizuje w danym kraju w bieżącym roku zawodniczym (lub rok wcześniej), oboje zawodników musi rywalizować pod tym krajem. Zawodnicy mogą wystartować tylko w jednych Mistrzostwach Narodowych podczas roku zawodniczego.
- 5.7. Aplikacja zawodnika poniżej 18 roku życia może być złożona tylko na drodze pisemnej zgody, podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego. Dokumentacja musi być dostarczona na życzenie.
- 5.8. Aplikacja nie będzie w pełni zakończonym procesem bez spełnienia wszystkich wytycznych i zachowania terminów.

6 WYBÓR MUZYKI

- 6.1. Muzyka zawodnika jest jego prywatnym wyborem; może to być mix wybranej muzyki czy artystów.
- 6.2. Muzyka musi być tylko instrumentalna. Tekst/słowa w jakimkolwiek języku czy dialekcie, nie są dozwolone oraz żadne nawiązania do religii. Wokal może być dozwolony tylko wtedy, kiedy jest stosowany jako podkład instrumentalny i żadne słowa nie są śpiewane.
- 6.3. Ta sama muzyka może być użyta na eliminacjach i finałach.
- 6.4. Muzyka musi zostać dostarczona w podanym terminie, inaczej kara punktacyjna zostanie przyznana. Jeśli muzyka nie zostanie dostarczona na 48 godzin przed rozpoczęciem zawodów, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany.
- 6.5. Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 lub w formacie określonym przez organizatora, przed upływem terminu podanego przez organizatora i musi być podpisana imieniem i nazwiskiem oraz kategorią zawodnika.
- 6.6. Kopia na płycie CD lub USB powinna być wyraźnie podpisana nazwiskiem, imieniem zawodnika oraz kategorią i dostarczona przy rejestracji. Niedotrzymanie powyższych może skutkować wykluczeniem zawodnika z zawodów.

7 ARKUSZE PUNKTACYJNE

- 7.1. Zawodnicy przestrzegają poniższych reguł:
- Zawodnik musi wypełnić formularz Figur Obowiązkowych i Bonusów Technicznych przed upływem podanych terminów.
 - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką; ręcznie pisane kopie nie są akceptowane, chyba że inaczej ustalono przez organizatora.
 - Zawodnik musi podpisać każdy formularz; trener również może dodać swój podpis.
 - Kara -1 będzie przyznana za każdy dzień opóźnienia, maksymalnie do -5 punktów; po tym terminie zawodnik zostaje zdyskwalifikowany;
 - Formularze muszą być wypełnione czarną czcionką i muszą być wypełnione w programie Microsoft Word, tak jak pobrano – każdy inny format będzie skutkował odjęciem punktów. Podpisy muszą być dodane elektronicznie (i mogą być wpisane).
 - Formularz musi być dostarczony do organizatora przed podanym terminem.

Proces Rejestracji

8 REJESTRACJA ZAWODNIKA

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

- 8.1. Wszyscy zawodnicy muszą się stawić i zarejestrować w czasie wyznaczonym przez organizatora. W innym przypadku obowiązuje tylko pozwolenie wydane na piśmie.
- 8.2. Jeśli w kraju, z którego pochodzi zawodnik, uznaje się paszport oraz kartę identyfikacyjną (dowód tożsamości), oba dokumenty powinny być dostarczone.
- 8.3. Wszyscy zawodnicy, wliczając duety, muszą okazać dokument obywatelstwa lub rezydentury lub wizy pozwalającej na pracę z kraju, którego są reprezentantami (lub reprezentują w przypadku kategorii Otwartej). Potwierdzenie musi być w formie akceptowanej w danym kraju, np. zielona karta, paszport, dowód tożsamości, dokumenty rezydenta itp.
- 8.4. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę poniższych podczas rejestracji:
 - Zasady i Regulacje zostały zaakceptowane.
 - Kod Etyki IPSF został przeczytany, zaakceptowany i zawodnik zobowiązuje się zachowywać w sposób godny profesjonalnego sportowca.
 - Wszystkie koszty poniesione przez zawodnika są w gestii sportowca, nie organizatora.
 - Zrzekają się prawa do wizerunku i wyrażają zgodę na wykorzystanie zdjęć do promocji pole sportu na całym świecie przez IPSF i/lub narodowe federacje zrzeszone w IPSF. Zawodnicy nie otrzymają żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonywane podczas imprezy.
 - Wyrażają zgodę na udzielanie wywiadów, bycie filmowanym i fotografowanym przez media zatwierdzone przez organizatora.
 - Wzięcie udziału w testach antydopingowych zgodnie z Kodeksem WADA.
 - Na przystąpienie do Narodowych lub Otwartych Mistrzostw na własne ryzyko. Wszelkie wypadki czy kontuzje, które mogą wystąpić, są gestii zawodnika, nie organizatora czy IPSF.
 - Szanować i pilnować czasu swojej próby i występu.
 - Nosić swój klubowy/regionalny dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
 - Być obecnym podczas ceremonii wręczenia medali, chyba, że nieobecność wynika z powodów medycznych, które zwalniają z uczestnictwa.
- 8.5. W przypadku powodowania wyraźnych zakłóceń w prowadzeniu zawodów, zawodnik może zostać ukarany lub zdyskwalifikowany, zgodnie z opublikowanymi Zasadami i Regulacjami IPSF.
- 8.6. Zawodnik, który nie pojawi się w dniu rejestracji, otrzyma Karę Głównego Sędziego -1.
- 8.7. Proszę zauważyć, iż miejsca zawodów IPSF są miejscami z zakazem palenia. Palenie jest dozwolone w odległości 100m od miejsca.

Zawody

Poniższe reguły dotyczą wszystkich zawodów IPSF.

9 CZAS WYSTĘPU

Zawodnik musi przestrzegać poniższych zasad:

- 9.1. W kategoriach Seniorów/Duetów/Masters/Juniorów choreografia musi mieć minimum trzy minuty pięćdziesiąt sekund (3.50) i maksimum cztery minuty (4).
- 9.2. W kategorii Pre-Novice, Novice, Duetów Novice i Duetów Młodzików choreografia musi mieć minimum trzy minuty dwadzieścia sekund (3.20) i maksymalnie trzy minuty trzydzieści sekund (3.30).

- 9.3. Pierwsze dźwięki wyznaczają początek.
- 9.4. Ostatnie dźwięki wyznaczają koniec. Ostatni dźwięk nie powinien przekraczać czasu wyznaczonego w danej kategorii.
- 9.5. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu, będzie skutkowało przyznaniem kary -3/-5, w zależności od drastyczności.

10 KOSTIUM

Stroje muszą być odpowiednie dla konkurencji sportów lekkoatletycznych. Muszą w pełni zakrywać obszar miednicy i pośladków dla wszystkich zawodników oraz obszar biustu dla zawodniczek. Zawodnik będzie ukarany odjęciem punktów w przypadku niezastosowania się do poniższych wymagań:

- 10.1. Kostium musi mieć charakter sportowy.
- 10.2. Kostium musi przylegać szczelnie do skóry, aby ułożenie ciała było wyraźnie widoczne i ocenione prawidłowo.
- 10.3. Dwuczęściowy lub wycięty trykot jest dozwolony dla wszystkich zawodników; jednoczęściowy dół jest dostępny tylko dla mężczyzn.
- 10.4. Top musi w pełni zakrywać obszar biustu u kobiet i nie pokazywać dodatkowo lub niepotrzebnie dekoltu. Powinien być nie mniejszy niż krótki top z paskiem (określanym jako część kostiumu, która łączy przód kostiumu z tyłem kostiumu, zwykle przez ramię) nie mniejszym niż dziesięć (10) milimetrów szerokości. Dozwolone są również topy w stylu halter (na szyję). Dopuszcza się dekolty w odległości nie mniejszej niż osiemdziesiąt (80) milimetrów od najniższej części obojczyka. Należy pamiętać, że sznurowane topy (podobne do gorsetów) są niedozwolone.
- 10.5. Mężczyźni powinni mieć kamizelkę, top, wycięty trykot lub nagi tors.
- 10.6. Niższa krawędź dołu stroju nie może być wyżej niż najniższa linia bioder z przodu (gdzie biodro i udo się spotykają) i musi zakrywać w pełni kości miednicy. Strój musi zakrywać całkowicie obszar pośladków. Nie może być wycięt – np. kawałków tkaniny występujących na dnie.
- 10.7. Szorty nie powinny być mniejsze niż sportowe szorty, trykoty czy sportowe spodenki, które akceptowane są w sportach wyczynowych. Spodenki muszą zakrywać linię pośladkową przez całe ciało (np. fałda, gdzie obszar pośladków i udo się spotykają, musi być zakryta).



Męskie szorty

Damskie szorty

- 10.8. Długie szorty lub legginsy mogą być noszone, pod warunkiem, że przylegają mocno do skóry i nie powodują uzyskania lepszej przyczepności.
- 10.9. Spódnica jest dla kobiet dozwolona, jeśli nie jest dłuższa niż 3 cm poniżej obszaru miednicy, aby nie przeszkadzała zawodnikowi w przyczepności nóg na rurze. Spódnica musi przylegać do bioder i nie może odstawać na zewnątrz. Baletowe tutu i je przypominające, z siatki, nie są dozwolone.
- 10.10. Ubranie, które pomaga zwiększyć przyczepność dla ciała, dłoni czy stóp, jest zakazane, chyba, że medyczna dokumentacja jest dostarczona.
- 10.11. Wszystkie dekoracje muszą być umieszczone na kostiumie (nie nasuwane) i wszystkie niedodane akcesoria i/lub rekwizyty są dozwolone. Wszelkie dodatki, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa i/lub odwracać uwagę od występu zawodnika, nie są dozwolone. Dotyczy to kolczyków, luźnych kawałków włosów, piercingu, bransoletek, naszyjników i innej biżuterii. Nie są dozwolone akcesoria na szyi lub opaski na rękę. Wszelkie kawałki materiału przymocowane do kostiumu nie mogą spaść niżej niż 3 cm poniżej obszaru miednicy.
- 10.12. Taśmy medyczne (taping) nie są dozwolone, z wyjątkiem medycznych zastosowań tych taśm w odcieniu skóry. Każde wsparcie (usztywnienie) stawów musi być zatwierdzone i poparte medyczną dokumentacją.
- 10.13. Obuwie: zawodnik może występować zarówno na boso, jako w cienistych gimnastycznych/tanecznych napalcówkach. Szpilki, baletki antypoślizgowe lub nie, obuwie poślizgowe, nie jest dozwolone.

10.14. Kostium nie może zawierać:

- Bielizny.
- Elementów ubioru, które sprawiają wrażenie bielizny – są zabronione.
- Materiału cielistego / w kolorze skóry, który ma ten sam odcień, jak aktualnie skóra zawodnika.
- Domniemanej nagości (wlicza się w to przezroczyste tkaniny siatkowe).
- Koronkowe i siateczkowe tkaniny są dozwolone, o ile nie sugerują nagości ani nie dają złudzenia bielizny.
- Kostiumu kąpielowego lub bikini.
- Transparentne ubranie, które nie zakrywa piersi, miednicy i okolic pośladków.
- Skóry, lateksu, PVC lub kauczuku.
- Biżuterii i piercing'u w jakiegokolwiek formie; małe wtyczki i małe zatyczki są w uszach dozwolone.
- Wszystko, co przeszkadza w wykonywaniu choreografii lub może być zagrożeniem dla zdrowia i bezpieczeństwa.
- Farby do ciała na całej twarzy.
- Farba do ciała czy olejek na jakąkolwiek część ciała. (Makijaż i ozdoby mogą być nakładane tylko na twarz.)
- Przyrządy, takie jak laski, czapki czy cokolwiek, co nie jest przymocowane do kostiumu.
- Kaptury nie mogą być przymocowane do kostiumu.

10.15. Dodatkowe wymagania:

- Kostiumy mogą zawierać cekiny i diamenty; frędzle, dekoracje przypominające frędzle lub sznureczki powinny zostać ograniczone do minimum, nie mogą być dłuższe niż 3 cm i są tylko dopuszczalne na pokryciu materiałem.
- Dekoracje dla kategorii Pre-Novice, Juniorów i Novice powinny być odpowiednie do wieku.

10.16. Surowo zabronione jest występowanie w czymkolwiek innym niż w sportowym kostiumie, lub zdejmowanie jakiegokolwiek części kostiumu. Nieprzestrzeganie tych zasad może skutkować dyskwalifikacją.

10.17. Kostiumy muszą być wolne od napisów / tekstów / logo sponsorów.

10.18. Wszyscy zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF muszą mieć dresy według poniższych wytycznych:

- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy są niedozwolone), t-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
- W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
- Narodowe dresy, zakładane podczas WPSC muszą być zgodne z regułami zawartymi w Zasadach i Regulacjach, opisanych w Dodatku 2.
- Tenisówki muszą być noszone wraz z dresami. Bose stopy są również dozwolone. Żadne inne obuwie nie jest dozwolone.
- Członkowie reprezentujący tę samą drużynę muszą mieć te same dresy. Jeśli zawodnik nie będzie reprezentował żadnej konkretnej drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu, będzie zobowiązany do zaopatrzenia się w dres Federacji (nie ten sam, co Dres Narodowy).
- Logo Drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu muszą być noszone na dresach, zarówno na przodzie, jak i tyle. Wielkość logo nie może przekraczać 10x10cm.
- Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm i musi być mniejszy, niż logo drużyny/klubu/studio/regionu.
- Jeśli marka dresu jest widoczna, te same reguły obowiązują jak do logo sponsora – rozmiar takich oznaczeń nie może być większe niż 10x10cm i muszą być mniejsze niż oznaczenie drużyny/klubu/szkoły/studio/regionu. Również jeśli logo marki jest widoczne, dres może mieć nadrukowane dodatkowo cztery (4) loga sponsorów na t-shircie/tank topie. Logo marki może być traktowane jako dodatkowe do jednego (1) loga sponsora dozwolonego na kurtce.
- Logo sponsorów nie może zastępować logo studia.
- Imię i nazwisko zawodnika jest dozwolone na dresie i koszulkach; wysokość liter nie może być większa niż 10cm.
- Inne loga, obrazki, napisy nie mogą być wstawiane na dres.

- Zawodnicy startujący w zawodach Open, są zobowiązani do noszenia dresów swojego kraju. Wszyscy zawodnicy, reprezentujący ten sam kraj, muszą uzgodnić między sobą i nosić ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym.
- Tylko zawodnicy i trenerzy IPSF mogą nosić oficjalne dresy.
- Żadne torby/worki w jakimkolwiek rodzaju nie są dozwolone na kanapie kiss and cry i na scenie podczas ceremonii rozdania medali.



11 WŁOSY I MAKIJAŻ

**Proszę zauważyć: Niezastosowanie się do poniższych reguł może skutkować odjęciem punktów.*

- 11.1. Włosy powinny być związane z tyłu i z daleka od twarzy i szyi tak, aby cała twarz była widoczna, mimika twarzy i linia szyi dokładnie widoczna dla sędziów. Nie powinno być żadnych momentów, gdzie odrzucanie włosów z twarzy czy szyi zaburza występ zawodnika.
- 11.2. Makijaż dla kategorii Juniorów powinien być naturalny i lekko podkreślający naturalne piękno. Wyjątkiem może być tylko sytuacja, gdzie makijaż potrzebny jest do uzupełnienia tematu występu.
- 11.3. Makijaż dorosłych może odzwierciedlać ich występ. Może to dotyczyć bez limitu rzęs, ozdób i cyrkonii. Farba na twarzy jest dozwolona w ilości nie większej niż połowa twarzy. Zabronione jest zakładanie maski, malowanie całej twarzy czy body painting w jakiegokolwiek postaci.
- 11.4. Peruki są zabronione.

12 ŚRODKI ZWIĘKSZAJĄCE PRZYPCHNOŚĆ (GRIPY)

- 12.1. Każdy środek zwiększający przyczepność może być używany, oprócz środków zakazanych na liście dostępnej na stronie IPSF. Proszę zapamiętać, że żaden produkt NIE MOŻE być nakładany na rurę. Gripy mogą być nakładane tylko na ciało zawodnika. Proszę odnieść się do strony IPSF, po pełną listę środków.
- 12.2. Rękawiczki zwiększające przyczepność mogą być tylko używane ze względów medycznych, potwierdzonych dokumentacją (wg. informacji zawartych w rozdziale 10: Kostium)

13 SCENA

- 13.1 Scena powinna mieć minimum trzy (3) metry przestrzeni z przodu, po bokach i za rurami. Między rurami powinno być od 2.90 do 3.10 m.

14 RURY

- 14.1. Rurami na zawody są mosiężne rury, szerokości 45mm, cztery (4) metry wykorzystywanej wysokości i wykonane z jednego kawałka.
- 14.2. Rura obrotowa umieszczona jest po prawej stronie, a rura statyczna po lewej, patrząc z perspektywy widza, tj. stojąc przodem do sceny. Wszyscy zawodnicy muszą używać tej samej konfiguracji.

14.3. Czyszczenie rur:

- Wszystkie rury muszą być czyszczone przed każdym zawodnikiem przez minimum dwie (2) osoby czyszczące (jedna lub dwie osoby na rurę). Rury powinny być czyszczone całościowo; najpierw moką szmatką z płynem odtłuszczającym, potem suchą szmatką/ręcznikiem.
- Zawodnicy mogą sprawdzić rury przed rozpoczęciem występu i mogą poprosić o ponowne czyszczenie.
- Zawodnicy mogą czyścić rury samemu, jeśli mają taką potrzebę, jednak muszą używać produktów czyszczących dostarczonych przez organizatora.
- Zabronione jest czyszczenie rur własnymi produktami do czyszczenia. Wyjątkiem są ciężkie alergie, które muszą być udokumentowane medycznie.

15 FILMOWANIE

- 15.1. Wszyscy zawodnicy biorący udział w Narodowych bądź Otwartych Mistrzostwach, potwierdzają, iż zrzekają się wszelkich praw do filmowania i fotografii i nie otrzymują żadnej rekompensaty za zdjęcia i filmy wykonane podczas imprezy. Wszyscy sportowcy muszą zgodzić się, że ich zdjęcia mogą być wykorzystane do reklamy, szkoleń, promocyjnych działań oraz w celach komercyjnych przez IPSF i / lub narodowych federacji należących do IPSF.
- 15.2. Wszyscy zawodnicy wyrażają zgodę na wywiady, filmowanie czy fotografowanie przez wszystkie media aprobowane przez IPSF.
- 15.3. Wszyscy zawodnicy muszą wyrazić zgodę na filmowanie / fotografowanie przez cały event, co obejmuje czas przed, w trakcie i po występie, który zależy jest od zawodów (np. warsztaty, wywiady, pokazy itp.).
- 15.4. Filmowanie i fotografowanie nie są dozwolone w przebieralniach, chyba że jest wykonywane za wyraźną zgodą organizatora.
- 15.5. Wszystkie fotografie i filmy pozostają własnością organizatora.

Sędziowanie

16 SĘDZIOWIE I SYSTEM SĘDZIOWSKI

- 16.1. Po zakończeniu sędziowania wszystkie natychmiastowe skargi i odwołania zostają przetworzone, żadne dalsze korekty wyników nie będą podejmowane.
**Zobacz: system skarg i odwołań.*
- 16.2. Wyniki z eliminacji i finałów nie są sumowane.
- 16.3. Sędziowie muszą przebywać oddzieleni od zawodników i widzów przez cały czas.
- 16.4. Sędziowie i zawodnicy zostaną zdyskwalifikowani, jeśli zostaną przyłapani na rozmowie na jakikolwiek temat, podczas trwania zawodów.
- 16.5. Sędziowie nie mogą brać udziału w zawodach w tym samym roku, co sędziują. Podobnie, sędziowie nie mogą być aprobowanymi trenerami na zawodach w tym samym roku, w którym sędziują. Organizatorzy zawodów / członkowie zarządu federacji nie mogą brać udziału w zawodach, sędziować lub być aprobowanym trenerem IPSF, podczas zawodów, które organizują (chyba, że okoliczności łagodzące są przedstawione IPSF na piśmie).

	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

Tabela powyżej da Ci wgląd w możliwe do połączenia funkcje, które są akceptowane (ZIELONE), nieakceptowane w ogóle (CZARNE) oraz te, które muszą być przedyskutowane z zarządem IPSF i spełniać poniższe zalecenia (CZERWONE).

- 16.6. Prezydent federacji może startować w zawodach, jeśli zarząd IPSF zostanie o tym poinformowany nie później, niż na 3 miesiące przed zawodami, a poniższe zastrzeżenia są spełnione:
- Prezes Federacji nie ma kontaktów z sędziami ani z zawodnikami
 - Prezes Federacji nie ma kontaktów z formularzami / muzyką / strojami zawodników oraz nie posiada żadnych tajnych informacji co do powyższych
 - Prezes Federacji nie może w żaden sposób ogłaszać / wizualnie reprezentować federacji swoją osobą
 - Prezes Federacji musi wystąpić pierwszy, aby asystować przez resztę weekendu
 - Prezes Federacji musi dostarczyć dowodów istnienia komitetu organizacyjnego zawodów, którzy mają pełny kontakt z sędziami i zawodnikami
 - Prezes Federacji musi dostarczyć dowód, że aktualny organizator zawodów ma w pełni kontrolę nad wszystkim, co dotyczy organizacji zawodów.

Jeśli powyższe reguły zostaną złamane, Prezes Federacji otrzyma karę i możliwe zawieszenie.

17 KARY

Zawodnik może zostać ukarany przez Sędziego Głównego za następujące przewinienia:

**Zobacz również: Kary Głównego Sędziego*

- 17.1. Złamanie zasad, regulacji i Kodu Etyki. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.2. Poświadczenie nieprawdy lub podanie niepełnej informacji w formularzu aplikacyjnym. Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.3. Niesportowe lub antyspołeczne zachowanie.
- 17.4. Przekroczenie minimalnego lub maksymalnego czasu trwania utworu.
- 17.5. Dotykanie mocowania lub kratownicy scenicznej podczas występu. Dotyczy to również dotykania tła na scenie.
- 17.6. Bezpośredni kontakt z widownią ze sceny (jak gestykulacja, mówienie do publiczności itp.)
- 17.7. Niedozwolona choreografia, kostium, uczesanie czy makijaż (wg. wytycznych). Kary uzależnione są od przewinienia.
- 17.8. Posiadanie biżuterii i rekwizytów (wg. wytycznych).
- 17.9. Brak dresu lub noszenie nieodpowiedniego dresu (wg. wytycznych).
- 17.10. Przybycie spóźnionym na rejestrację (lub nie przybycie wcale) i próby bez ważnego powodu.
- 17.11. Przybycie spóźnionym za kulisy przed występem.
- 17.12. Przybycie spóźnionym na scenę, po zapowiedzi.
- 17.13. Zawodnicy, którzy są sygnalizowani z za sceny podczas swojego występu (wlicza się w to również bycie sygnalizowanym z publiczności)
- 17.14. Zawodnicy i/lub ich trenerzy/reprezentanci zbliżający się do stolica Sędziowskiego i/lub pokoju lub rozpraszający widok Sędziów z jakiegokolwiek punktu podczas zawodów.
- 17.15. Główny Sędzia rezerwuje sobie prawo do nakładania kar z którychkolwiek punktów podczas zawodów lub później, jeśli uzna to za niezbędne. Jeśli będzie miało to wpływ na pozycje na podium, organizator poprawi wyniki i rozda medale poprawnie.

18 WYNIKI

- 18.1. Wszystkie wyniki zostają zebrane za pomocą komputera.
- 18.2. Wyniki zostają zebrane i przekazane zgodnie z National Scoring Information.
- 18.3. Wyniki eliminacji będą przekazane zawodnikom, kiedy ich punktacja będzie ogłaszana.
- 18.4. Zawodnik musi czekać na swoje wyniki w specjalnej strefie do tego przeznaczonych. Tylko trenerzy zarejestrowani w IPSF mają pozwolenie do asystowania zawodnikom. Zawodnicy i trenerzy muszą być ubrani w dresy podczas ogłaszania wyników.
- 18.5. Zawodnicy i trenerzy nie mogą przynosić toreb w strefę kiss and cry oraz w obszar sceny. Bezpieczne miejsce będzie zapewnione przez organizatora na dobytek zawodnika.
- 18.6. Wyniki będą zamieszczone na stronie organizatora w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin od ceremonii wręczenia medali.

- 18.7. Wszyscy zawodnicy, którzy zakwalifikowali się na WPSC, będą wymienieni na stronie IPSF, w przeciągu dwudziestu czterech (24) godzin.

19 NAGRODY

- 19.1. Na Narodowych Mistrzostwach, każdy zawodnik konkuruje o tytuł Narodowego Mistrza Pole Sport 20XX. W Otwartych Mistrzostwach, każdy zawodnik konkuruje o tytuł Mistrza Pole Sport w kategorii Otwartej 20XX.
- 19.2. Tylko sportowe, treningowe buty lub gołe stopy dozwolone są na scenie podczas ceremonii medalowej.
- 19.3. Zwycięzca z każdej kategorii, z każdej sekcji, otrzymuje złoty medal.
- 19.4. Drugie i trzecie miejsce otrzymuje kolejno srebrny i brązowy medal.
- 19.5. Wszyscy zawodnicy otrzymują certyfikaty uczestnictwa.
- 19.6. Nagrody pieniężne czy inne prezenty nie mogą być dane, jak tylko na drodze wsparcia lub sponsoringu. Wszystkie umowy sponsorskie oferowane w relacji do zawodnika będą ogłoszone przez Organizatora przed zawodami, jak najszybciej, jak tylko umowa będzie zawarta i przed rozpoczęciem finałów.

20 TRENERZY

- 20.1 Aby zostać aprobowanym trenerem IPSF, trener musi ukończyć przynajmniej kurs Code of Points oraz kurs anatomii (który zawiera rozgrzewkę i cool down oraz zawiera egzamin – to może być kurs Uniwersytecki lub kurs IPSF Anatomy, Physiology and Biomechanics). Kurs instruktorski jest również bardzo rekomendowany. Trener będzie musiał przedstawić swoje kwalifikacje do IPSF i będzie wówczas zobowiązany do uiszczenia opłaty. Opłata ta obowiązuje każdego roku.
- 20.2 Wszyscy trenerzy, którzy podpisują formularz figur obowiązkowych i formularz bonusów technicznych, muszą być zarejestrowanymi trenerami IPSF. Tylko rozpoznani przez IPSF trenerzy, którzy podpisują formularze, będą uważani za trenera danego sportowca i w związku z tym będą mu przysługiwały przywileje z tego tytułu.
- 20.3 Wszyscy trenerzy muszą ukończyć swoje certyfikowanie na minimum 2 tygodnie przed zawodami, w których chcą reprezentować swojego zawodnika. Trenerzy muszą przedłożyć ten dowód na 2 tygodnie przed zawodami (innymi słowy, jeśli trener będzie podchodził do kursu, który wymaga egzaminu, terminu kursu muszą być przestrzegane; dla wszystkich kursów IPSF, 2 tygodnie muszą być wzięte pod uwagę na ocenę ideo egzaminu.)
- 20.4 Trener musi być ubrany w pasujący dres, reprezentujący swój klub/szkołę (Narodowe) lub kraj (Międzynarodowe zawody).
- 20.5 Tylko zarejestrowani trenerzy IPSF mogą towarzyszyć zawodnikowi na kanapie Kiss and Cry i muszą, tak jak i zawodnik, być ubrani w swoje dresy i tenisówki/ mieć gołe stopy.
- 20.6 Młodzi zawodnicy (każdy zawodnik poniżej 18 roku życia) mogą mieć zarejestrowanego trenera IPSF ze sobą na kanapie Kiss and Cry, nawet jeśli nie jest On ich zarejestrowanym trenerem na danych zawodach.
- 20.7 Trenerzy mogą zostać narażeni na sankcje w przypadku naruszenia któregośkolwiek z zasad i przepisów w swoim imieniu lub w imieniu swojego zawodnika.

21 DYSKWALIFIKACJA

Zawodnik może być zdyskwalifikowany przed, podczas i po zawodach. IPSF rezerwuje sobie prawo do zabrania tytułu zawodnikowi z następujących przyczyn:

- 21.1. Złamanie zasad i regulacji lub Kodu Etyki. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.2. Poświadczenie nieprawdy lub niepełne informacje w formularzu zgłoszeniowym. Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.3. Niesportowe zachowanie lub postawienie zawodów, organizatora czy IPSF w złym świetle.
- 21.4. Narażanie zdrowia lub życia zawodnika, organizatora, sędziego lub widza.
- 21.5. Brak pojawienia się na scenie.
- 21.6. Używanie zakazanych gripów.
- 21.7. Niedozwolona choreografia, kostium, fryzura czy makijaż (wg. wytycznych). Dyskwalifikacja zależna jest od przewinienia.
- 21.8. Specjalne ściąganie części garderoby podczas swojego występu.
- 21.9. Specjalne dotykanie mocowania bądź kratownicy scenicznej, jako części swojego występu.
- 21.10. Każda nieautoryzowana osoba towarzysząca zawodnikowi na scenie.

- 21.11. Bezpośredni kontakt z panelem sędziowskim, aby omówić zawody lub bezpośrednio czy pośrednio wpływanie na decyzję sędziów podczas trwania zawodów.
- 21.12. Używanie wulgarного języka czy gestów w stosunku do któregośkolwiek przedstawiciela IPSF.
- 21.13. Wynik pozytywny testu na niedozwolone substancje (zobacz Medyczne i Dopingowe Regulacje).
- 21.14. Odmowa poddania się testom antydopingowym na żądanie.
- 21.15. Sportowcy mogą zostać narażeni na dyskwalifikację w przypadku poważnego naruszenia przepisów.

Regulacje Medyczne i Dopingowe

22 SANKCJE ZWIĄZANE Z DOPINGIEM

Wszyscy sportowcy Elite i trenerzy uznani przez IPSF są zobowiązani do ukończenia certyfikacji WADA w zakresie zwalczania dopingu. Zdecydowanie zaleca się, aby sportowcy amatorzy i profesjonaliści również ukończyli ten trening. W przypadku sportowców, którzy nie ukończyli 18 roku życia, rodzic (rodzice) lub opiekun prawny (opiekunowie) muszą ukończyć te szkolenie. W przypadku pozytywnych wyników lub odmowy poddania się testom dopingowym, poniższe kary będą zastosowane:

- 22.1. Zawodnik z pozytywnym wynikiem testu, zostaje automatycznie zawieszony w zawodach i niemożliwym jest zastąpienie go inną osobą.
- 22.2. Punkty uzyskane przez tego zawodnika nie są brane pod uwagę przy punktacji zespołowej.
- 22.3. Zawodnik z pozytywnym testem powinien zostać zawieszony we wszystkich zawodach IPSF na okres czasu wymieniony w Kodzie WADA.
- 22.4. Pozytywny rezultat testów na substancje sterydowe skutkuje zawieszeniem zawodnika w uczestnictwie na wszystkich zawodach IPSF, na okres czterech lat. Zawodnik taki, nie będzie miał przyznanego medalu i tytułu.
- 22.5. We wszystkich sprawach dopingowych, zapisy i rekomendacje WADA powinny mieć pierwszeństwo nad jakimikolwiek dyscyplinarnymi konsekwencjami IPSF.
- 22.6. Zawodnicy z sankcjami antydopingowymi mogą zostać pozbawieni wcześniej przyznanego tytułu.

23 OKREŚLENIE PŁCI W SPORCIE

IPSF przyjął jako przewodnik rekomendacje, zasady i regulacje IOC Komisji Medycznej Sex Reassignment in Sport. Proszę odnieść się do najnowszych regulacji IOC w tej mierze.

Zrozumiałym jest, że każdy przypadek jest poufnie i wyjątkowo traktowany. W przypadku, kiedy płeć zawodnika jest kwestionowana, delegat medyczny (lub równoważny) z właściwego organu sportowego, mają prawo do podejmowania wszelkich decyzji związanych z płcią zawodnika.

Prawa i Obowiązki

24 PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

- 24.1. Wszyscy zawodnicy muszą zapoznać się z zasadami, regulacjami i wszystkimi aktualizacjami.
- 24.2. Wszyscy zawodnicy muszą postępować zgodnie z zasadami IPSF, regulacjami i Kodem Etyki.
- 24.3. Wszyscy zawodnicy muszą podpisać Kod Etyki IPSF i zachowywać się odpowiednio.
- 24.4. Zawodnicy poniżej 18 lat powinni być pod opieką osoby dorosłej (rodzica / opiekuna prawnego / trenera aprobowanego przez IPSF) z uprawnieniami do podpisu.
- 24.5. Zawodnicy są zobligowani do przedstawienia dokumentów identyfikujących na zawodach.
- 24.6. Wszyscy zawodnicy są w pełni odpowiedzialni za swój stan zdrowia, który umożliwia im występowanie. Aby zapobiec kontuzjom i urazom, zawodnicy nie mogą wybierać elementów, które nie są wystarczająco wyćwiczone i nie czują się w nich pewnie.
- 24.7. Wszyscy zawodnicy biorą udział w Narodowych i Otwartych Mistrzostwach na własne ryzyko i rozumieją, że wszystkie wypadki i urazy są na ich własną odpowiedzialność.

- 24.8. Wszyscy zawodnicy muszą uczestniczyć w ceremonii otwarcia oraz w ceremonii ogłoszenia wyników eliminacyjnych (odpowiednio), chyba że jest to niemożliwe z powodów medycznych, lub są jednymi z pierwszych 2 zawodników startujących. Wszyscy finaliści muszą wziąć udział w ceremonii medalowej, chyba że nie pozwalają na to powody medyczne.
- 24.9. Spożywanie alkoholu lub środków zakazanych przed lub w trakcie występu jest surowo zabronione.
- 24.10. Wszyscy zawodnicy muszą wyrazić zgodę na wzięcie udziału w testach antydopingowych w zgodzie z Kodem WADA. Aby zapoznać się z listą substancji zabronionych prosimy zajrzeć na stronę <https://www.wada-ama.org>. Niedostarczenie próbki na żądanie będzie skutkowało dyskwalifikacją zawodnika, odebraniem wcześniej przyznanych tytułów i możliwością zawieszenia na przyszłe zawody IPSF.
- 24.11. Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika są w jego gestii, nie organizatora. Akceptacja powyższego podpisem, jest wymagana przy rejestracji.
- 24.12. Zawodnicy, którzy biorą udział w międzynarodowych otwartych zawodach zobowiązani są do zakupu Wizy, umożliwiającej wjazd na teren kraju, w którym odbywają się mistrzostwa. Jeśli zawodnik potrzebuje wsparcia w tej sprawie, prosimy skontaktować się z organizatorem.
- 24.13. Wszyscy zawodnicy mają prawo uzyskania wszelkich, dostępnych informacji publicznych, dotyczących systemu oceniania lub informacji ogólnych dotyczących zawodów, które można znaleźć na stronie IPSF: www.polesports.org.
- 24.14. Podczas eliminacji i finałów:
- Zawodnicy muszą występować w swojej kategorii płci, z wyjątkiem kategorii Duety, która jest mieszana.
 - Zawodnicy powinni być za kulisami na dwóch zawodników przed swoim występem.
 - Zawodnik musi czekać przed sceną, a na scenę może wejść tylko po zapowiedzi.

25 PRAWA I OBOWIĄZKI ORGANIZATORA

IPSF i/lub Organizator zastrzegają sobie prawo do:

- 25.1. Zmiany zasad i regulacji zawodów lub załączników w dowolnym momencie. Wszystkie zmiany będą ogłaszane natychmiastowo na www.polesports.org.
- 25.2. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o przyznanie kary lub dyskwalifikację zawodnika, który złamał zasady i regulację lub Kod Etyki.
- 25.3. Aby odwołać się do Głównego Sędziego o upomnienie lub dyskwalifikację sędziego, który złamał zasady i regulacje lub Kod Etyki.
- 25.4. Aby podejmować decyzje na temat jakichkolwiek kwestii nieuregulowanych w zasadach i regulacjach i Kodzie Etyki przed lub w czasie zawodów.
- 25.5. Organizator musi zapewnić podstawową pierwszą pomoc na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń lub wypadków, aby zapobiec jeszcze większym urazom. Przedstawiciel medyczny ma ostateczną decyzję w sprawie zdrowia zawodnika, dotyczącej możliwości kontynuacji występu czy też jego zaprzestania.
- 25.6. IPSF i Organizator nie ponosi odpowiedzialności za utratę czy uszkodzenie rzeczy zawodników lub ogólnodostępnych.

Organizator jest zobowiązany do:

- 25.7. Opublikować wszystkie powyższe zasady obowiązujące na zawodach.
- 25.8. Ogłosić wszystkie zmiany dotyczące zawodów na stronie zawodów lub stronie organizatora zawodów.
- 25.9. Zapewnić dla zawodników pomieszczenia do przebierania i rozgrzewki z dostępem do toalet, które będą oddzielne dla sędziów i widzów.
- 25.10. Zapewnić oddzielną szatnię dla młodych zawodników lub oddzielny czas, aby szatnia była na ich użytek.
- 25.11. Sprawdzić zamontowanie rur i je przetestować.
- 25.12. Udostępnić możliwość próby rur dla zawodników przed rozpoczęciem zawodów.
- 25.13. Zorganizować czyszczenie rur przed każdym występem.
- 25.14. Zapewnić komisję sędziowską wraz ze wszystkimi niezbędnymi informacjami na temat zawodów.
- 25.15. Zapewnić tymczasową opiekę pierwszej pomocy na wypadek nieszczęśliwych zdarzeń.
- 25.16. Zapewnić kontrolę antydopingową w zgodzie z Kodem WADA (www.wada-ama.org).

Skargi i odwołania

26 SYSTEM OCENIANIA

- 26.1. Aby złożyć skargę dotyczącą punktacji, zawodnicy mogą złożyć odwołanie w ciągu 30 minut od ogłoszenia tej punktacji zgodnie z procedurą odwoławczą IPSF dotyczącą oceniania. Po tym czasie punktacja nie będzie mogła być zmieniona. Wiąże się to z kosztami, które zostaną zwrócone, jeśli skarga będzie uwzględniona.
**Zobacz: Informacja dotycząca Narodowego Systemu Oceniania IPSF poniżej.*
- 26.2. Wszelkie inne skargi, dotyczące innych kwestii mogą być składane w formie pisemnej w przeciągu 7 dni roboczych.
- 26.3. Po wszystkie inne informacje prosimy o kontakt z Organizatorem.
- 26.4. Proces odwołania wygląda następująco:
- 26.4.1. Zgłoś swój zamiar odwołania w ciągu pierwszych 10 minut po ogłoszeniu Twojego wyniku.
- 26.4.2. Będziesz miał możliwość obejrzenia swojego filmu, udostępnionego przez organizatora i czas na decyzję, czy chcesz kontynuować odwołanie czy nie. Na obejrzenie filmu będziesz miał 5 minut. Będziesz mógł obejrzeć wideo sam lub z Twoim trenerem IPSF i osobą udzielającą wsparcia technicznego, jeśli będzie potrzebna (osoba wsparcia technicznego związana z wyposażeniem a nie związana z zawodnikiem/zawodami). Młodzi zawodnicy i Para zawodnicy mogą mieć swojego opiekuna przy sobie.
- 26.4.3. Aby obejrzeć wideo będziesz musiał wpłacić kaucję, która jest nierefundowana. Koszt takiej kaucji będzie ustalany przez Organizatora, we współpracy z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
- 26.4.4. W momencie, w którym zdecydujesz się złożyć odwołanie, będziesz zobowiązany do uregulowania opłaty odwoławczej, ustalonej przez Organizatora zawodów w porozumieniu z IPSF. Organizator poinformuje Cię o tym procesie.
- 26.4.5. Proszę zauważyć, że opłata dotyczy tylko jednej sekcji sędziowskiej tj. zobowiązuje Cię do opłaty każdej sekcji, w której chcesz złożyć odwołanie. Na przykład – jeśli chcesz się odwołać w sekcji Figur Obowiązkowych i Odliczeniach Technicznych, będziesz zobowiązany do zapłaty za każdą z nich.
- 26.4.6. Po otrzymaniu Twojej wpłaty, Główny Sędzia rozpoczyna rozpatrzenie Twojego odwołania. To nastąpi tylko po otrzymaniu potwierdzenia Twojej wpłaty. Sędzia Główny będzie oceniał Twój film prywatnie i przedstawi swoje wyjaśnienia po ocenie, jeśli będą konieczne.
- 26.4.7. W przypadku, kiedy Twoje odwołanie/skarga zostanie uznana, organizator zawodów zwróci Twoją wpłatę. Jeśli Twój wynik/rezultat będzie taki sam lub niższy, Twoja wpłata nie będzie refundowana.
- 26.4.8. Twój wynik będzie zaktualizowany w dogodnym czasie dla Organizatora, ale będzie to wykonane przed ceremonią medalową.
- 26.4.9. Ostateczna decyzja sędziego jest decyzją finalną i nie podlega żadnym negocjacjom.

System Oceniania IPSF (Protest)

Poniższe informacje dla zawodników i trenerów, dotyczące system oceniania używanego na Narodowych Zawodach wyjaśniają, w jaki sposób przyznawane są punkty, kiedy ogłaszane są wyniki finałowe i kilka dodatkowych informacji, które musisz wiedzieć.

Osobista punktacja

Twoja osobista punktacja zostanie ogłoszona w ciągu dziesięciu minut od występu. Po zakończonym występie, będziesz miał za zadanie poczekać w dresie wraz z Twoim trenerem/opiekunem na ogłoszenie Twoich wyników. Otrzymasz punktacje z poszczególnych sekcji.

Finały

Rezultaty finałów w każdej kategorii będą ogłoszone w dniu finałów, na ceremonii nagród. Zawodnicy muszą być ubrani w swoje dresy i oczekiwać wezwania do wejścia na scenę mniej więcej na 15 minut przed, mniej więcej w trakcie występu ostatniego zawodnika. Każda kategoria będzie zaproszona na scenę, a zwycięzcy będą ogłaszani razem z ich wynikiem punktowym. Wszystkie wyniki będą zamieszczone na stronie zawodów, a na stronie WPSC, w rankingu IPSF, zawodnicy zakwalifikowani.

Informacje zwrotne

Informacje zwrotne, dotyczące indywidualnych choreografii nie będą udzielane; po zawodach wszystkie filmiki wideo będą online tak szybko, jak to tylko będzie możliwe, aby umożliwić dla zawodników i ich trenerów własną ocenę swoich występów.

Przewodnik po Twojej punktacji

Figury Obowiązkowe (Compulsory) – Niski wynik wskazuje, że minimalne wymagania nie zostały spełnione, element został pominięty, lub pokazany w złej kolejności. Punkty nie zostają przyznane za element wykonany na granicy. Elementy powinny być wykonane dokładnie i poprawnie, zgodnie z minimalnymi wymaganiami.

Bonusy Techniczne – Niski wynik wskazuje na brak trików wykonanych zgodnie ze wskazaniami Kodeksu Punktów, niski poziom trudności wybranych do układu figur lub obu.

Odjęcia Techniczne – Niski wynik może w większości wskazywać na niedokładne wykonywanie figur, nieestetyczne linie oraz na fakt, że specyficzne wymagania z Kodeksu Punktów nie zostały ukazane lub wypełnione.

Artyzm i Choreografia – Niski wynik w tej sekcji dotyczy ruchu, pewności siebie, wrażenia artystycznego, kostiumu itd.

Twój wynik

Jeśli nie zgadzasz się ze swoim wynikiem w określonym punkcie, masz prawo zakwestionować swoją punktację, pod warunkiem zgłoszenia jej w ciągu 10 minut od otrzymania wyników. Tylko skargi dotyczące konkretnej sekcji mogą być zgłaszane w ciągu 10 minut. Proszę kierować się wówczas procedurą Skargi i Odwołania, jeśli chcesz zakwestionować swoje wyniki.

Opłata – ustalona przez Narodową Federację i IPSF

Za zgłoszenie protestu dotyczącego wyników pobierana jest opłata. Jeśli jakiegokolwiek wyniki zostaną zmienione w górę (tj. protest jest udany), opłata zostanie niezwłocznie zwrócona zawodnikowi. Opłatę należy uiścić przed rozpoczęciem przez Sędziego Głównego oceny spornych elementów. Opłatę należy uiścić po zarejestrowaniu protestu gotówką, PayPal lub kartą kredytową/debetową wyłącznie do federacji narodowej (dla zawodów krajowych lub otwartych) lub IPSF (dla zawodów światowych) – organizator zawodów określi i zorganizuje metodę płatności. Opłata naliczana jest za każdą kwestionowaną sekcję.

POLITYKA IPSF NIEPOJAWIENIA SIE NA ZAWODACH

Cel

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

Kontekst

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

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

Oczekiwanie Informowania Organizatora Zawodów

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

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

IPSF Procedury Powiadamiania

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

Sankcje

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

DODATEK 1

ZABRONIONE ELEMENTY/RUCHY

Te elementy i ruchy są całkowicie zabronione i są dodatkiem do zabronionych ruchów i elementów wymienionych w Kodeksie Punktów. Ten zakaz podlega uzgodnieniu z FIG, uwzględniając współistnienie tych dwóch ciał i jest bezpośrednio z FIG Aerobic Gymnastics Code of Points (wraz z postanowieniami dotyczącymi innych kodów gimnastycznych, wymienionych w tym dokumencie). Pamiętaj, że kary będą zastosowane w przypadku naruszenia. W razie wątpliwości, proszę odwiedzić stronę IPSF po linki do filmów poniższych elementów (lub użyć linków poniżej).

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 VSUPPORT ½ TWIST TO WENSON	https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html
A 240	HIGH VSUPPORT 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

OGRANICZONE ELEMENTY/RUCHY

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

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

- Pivots (jak w gimnastyce rytmicznej, a konkretnie w pozycji poziomej, attitude i needle pivots)
- Walkovers (do przodu i do tyłu, wliczając start na podłodze)
- Ruchy z capoeiry
- Wachlarze dowolnego rodzaju
- Krążenia

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

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

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%E%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html

A 320	FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR	https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html
A 330	FLAIR BOTH SIDES	https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html
C 103	1/1 AIR TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html
C 105	2/1 AIR TURNS	https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html
C 182	TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html
C 223	COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html
C 264	PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html
C 314	STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html

C 384	SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html
C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html
C 465	SCISSORS LEAP	https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html
D 142	1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html
D 144	2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html

D 224	BALANCE 1/1 TURN	https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html
D 226	BALANCE 2/1 TURNS	https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1-TURNS_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

DODATEK 2

ZASADY MISTRZOSTW ŚWIATA POLE SPORTS

Reguły zawarte w tym dodatku są załącznikiem do Narodowych Reguł i Zasad i odnoszą się do zawodów WPSC. Reguły te są obowiązkowe do zapoznania się, razem z Regułami i Zasadami zawodów Narodowych. W sytuacji rozbieżności w zasadach między tymi regułami, a regułami Narodowymi, pierwszeństwo mają reguły WPSC.

Proszę zauważyć, że kontakt z organizatorem będzie przeprowadzany pod adresem athletes@polesports.org

Wybór

1. SEKCJA ELITE

- Tylko zawodnicy Elite kwalifikujący się poprzez narodowe zawody, aprobowane przez IPSF, mogą brać udział w WPSC.
- Zawodnicy zajmujący pierwsze (1) i drugie (2) miejsce w sekcji Elite w Narodowych Mistrzostwach, są automatycznie zakwalifikowani na WPSC.
- Rezerwowi zawodnicy Elite mogą aplikować do udziału w WPSC tylko w przypadku, jeśli zakwalifikowany zawodnik nie jest w stanie wziąć udziału/rywalizować.

2. KATEGORIE

Każda z poniższych kategorii Elite wchodzi w skład WPSC zgodnie z ustaleniami i według uznania IPSF. Tylko dwóch zawodników może reprezentować kraj w każdej z tych kategorii.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| • Seniorki 18+ Kobiety | • Juniorzy Chłopcy |
| • Seniorzy 18+ Mężczyźni | • Novice Dziewczynki |
| • Seniorki 30+ Kobiety | • Novice Chłopcy |
| • Seniorzy 30+ Mężczyźni | • Pre Novice |
| • Masterki 40+ Kobiety | • Novice Duety |
| • Masterzy 40+ Mężczyźni | • Juniorzy Duety |
| • Masterki 50+ Kobiety | • Młodziki Duety |
| • Masterzy 50+ Mężczyźni | • Seniorzy Duety (Męsko/Męskie) |
| • Masterki 60+ Kobiety | • Seniorzy Duety (Damsko/Męskie) |
| • Masterzy 60+ Mężczyźni | • Seniorki Duety (Damsko/Damskie) |
| • Juniorki Dziewczynki | • Para Pole |

4. PROCES SELEKCJI ZAWODNIKÓW

- 4.1 Wszyscy aplikujący na WPSC muszą mieć obywatelstwo lub rezydenturę kraju, który chcą reprezentować
- 4.3 Zawodnik kwalifikuje się poprzez udział w Narodowych lub Otwartych Mistrzostwach.
- 4.8 Tytuł World Pole Sports Champion 20XX w każdej kategorii jest tytułem dożywotnim do momentu, kiedy nie zostanie odebrany nałożonymi na zawodnika sankcjami.
- 4.9 Tylko dwóch zawodników w każdej kategorii może reprezentować dany kraj.
- 4.10 Drugi lub trzeci vice-mistrz (3 i 4 zawodnik) może być zaakceptowany na WPSC jako zawodnik rezerwowy. (Rezerwowi zawodnik musi aplikować na WSPC na tych samych warunkach)

Proces Aplikacji

5. APLIKACJA WSTĘPNA

- 5.1 Wszyscy kwalifikujący się zawodnicy muszą:
 - Wypełnić formularz on-line. Link do formularza będzie dostarczony wraz paczką informacji aplikacyjnych, wysłanych do każdego zakwalifikowanego zawodnika.
- 5.2 Wszystkie aplikacje muszą być wypełnione po angielsku.
- 5.6 Zawodnicy muszą reprezentować kraj, z którego się zakwalifikowali w swoich narodowych zawodach lub który zadeklarowali podczas otwartych zawodów. W przypadku podwójnego obywatelstwa, zawodnik może reprezentować tylko jeden kraj na WPSC. Zawodnik planujący zmienić kraj, który reprezentuje, musi to wykonać na rok zawodniczy wcześniej przed planowaną zmianą. Duety mogą reprezentować tylko jeden kraj i dwóch zawodników musi dostarczyć potwierdzenie obywatelstwa i dostosować się do tych warunków. Jest również ważne by zapamiętać, iż w przypadku, kiedy jeden z zawodników duetowych występował już w tym roku reprezentując konkretny kraj (lub w roku poprzednim), oboje zawodników muszą reprezentować ten kraj.
- 5.9 Jeśli jeden zawodnik z duetu zostanie kontuzjowany przed WPSC i będzie to uniemożliwiało mu start (mając potwierdzenie od lekarza), nie ma możliwości zamiany partnera. Taki Duet będzie zmuszony się wycofać, jeśli jeden z partnerów nie będzie mógł startować.

6. WYBÓR MUZYKI

- 6.5 Muzyka musi być dostarczona w formacie MP3 przed podanym terminem w Pakiecie Powitalnym, na adres athletes@polesports.org.
- 6.7 Jeśli zawodnik chciałby, aby jego CD lub USB zostały zwrócone, prosimy zaznaczyć to podczas próby i odebrać je z recepcji podczas ostatniej godziny, ostatniej finałowej kategorii, w ostatnim dniu finałowym.

Proces Rejestracji

8. REJESTRACJA ZAWODNIKA

- 8.2 Wszyscy zawodnicy muszą posiadać ze sobą paszport z jedną (1) jego kopią, aby dostarczyć to na rejestrację. W przypadku, kiedy kraj zawodnika posługuje się zarówno paszportem, jak i dowodem osobistym, obydwie te formy muszą być ze sobą zabrane.
- 8.4 Podczas rejestracji wszyscy zawodnicy muszą podpisać zgodę na poniższe:
 - Wszystkie wydatki poniesione przez zawodnika, pokrywane są przez niego, nie przez IPSF.
 - Bycie nagrywanym, filmowanym i/lub fotografowanym przez media, zatwierdzone przez IPSF.
 - Przystępowanie do World Pole Sports Championships na własne ryzyko. Jakiegolwiek urazu lub wypadki, które mogą się wydarzyć, są na odpowiedzialność zawodnika, nie Organizatora czy IPSF.
 - Nosić narodowy dres przez cały czas, z wyjątkiem własnego występu.
- 8.6 Wszyscy zawodnicy muszą przedstawić dowód swojego ubezpieczenia / medycznego zabezpieczenia, które zabezpiecza ich podczas uczestnictwa w zawodach. Zabezpieczenie takie powinno rozpoczynać się w dzień prób WPSC i powinno być ważne przez całe zawody. Prosimy o dostarczenie dokumentów w j. angielskim lub dostarczyć tłumaczenie wraz z oryginałem.

Współzawodnictwo

10. STRÓJ

10.15 Flaga narodowa kraju reprezentanta może być noszona na kostiumie, ale nie może być większa niż 10x10cm.

10.18 Tylko zawodnicy i aprobowani trenerzy IPSF mogą nosić dresy narodowe. Wszyscy zawodnicy i trenerzy IPSF muszą mieć dresy zgodne w wymaganiach, a poniższe wymagania muszą zostać zachowane:

- Zawodnicy muszą mieć dres, reprezentujący ich kraj.
- Dresy muszą być dresami sportowymi i muszą zawierać: pasujące spodnie (legginsy nie są dozwolone), t-shirt/bokserkę i bluzę. Bluzy z kapturem/kangurki nie są dozwolone.
- W przypadku wysokiej temperatury dopuszczalne jest wystąpienie w t-shirt'cie/bokserce, zamiast w bluzie, z wyjątkiem ceremonii medalowej.
- Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce i do pięciu (5) logo może być noszone na t-shirt'cie/bokserce. Rozmiar logo nie może być większy niż 10x10cm.
- Narodowa drużyna musi być pewna, że wszyscy zawodnicy mają pasujące do siebie (te same) dresy. Logo Narodowej Federacji może być naniesione. Wielkość logo nie może być większa niż 10x10cm.
- Inne logo, obrazki czy napisy nie mogą być naniesione na dres.
- Zawodnicy reprezentujący ten sam kraj muszą wszyscy nosić te same dresy. Jeśli w danym kraju nie ma federacji zrzeszonej w IPSF (np. zawodnik zakwalifikował się poprzez zawody Open), zawodnicy muszą uzgodnić między sobą ten sam dres. Proszę skontaktować się z IPSF, jeśli potrzebujesz pomocy w koordynacji z powyższym.
- Tylko zawodnicy i trenerzy IPSF mogą nosić oficjalne dresy.
- Flaga kraju, który jest reprezentowany może być noszona na dresie i t-shircie/tank topie. Flaga nie może być większa niż 10cm wysokości.
- Loga sponsorów nie mogą być większe niż flaga kraju i logo federacji i nie powinny zajmować brdziej wyeksponowanego miejsca niż flaga i logo federacji.
- Imię i nazwisko zawodnika jest na dresie i t-shircie/tank topie dozwolone; litery nie mogą być wyższe niż 10cm.

19. NAGRODY

19.1 Na WPSC każdy zawodnik zмага się o tytuł World Pole Sports Champion 20XX.

20. TRENERZY

20.8 Na Mistrzostwach Świata IPSF akceptowany jest jedn trener narodowy na dyscyplinę sportową z każdego kraju, który weźmie odpowiedzialność za całą drużynę reprezentującą ich kraj. Ten trener będzie zobowiązany do ukończenia wymaganego szkolenia (w tym Kodeksu Punktów dla Trenerów Poziomu 2) i otrzyma wszystkie związane z trenerem przywileje na Mistrzostwach Świata.

DODATEK 3

PARA POLE

Poniższe zasady mają służyć jako dodatek do Kodeksu Punktów i Narodowych Reguł i dotyczą sekcji Para Pole. Poniższe reguły należy czytać równoległe z Kodeksem Punktów i Narodowymi Regułami (i dodatkiem 2, który dotyczy WPSC).

Sprostanie interesom para-sportu jest groźbą jednostronnych i przewidywalnych zawodów, w których najmniej upośledzony zawodnik zawsze wygrywa. Aby temu zapobiec, para-zawodnicy są podzieleni na kategorie dla konkurencji opartej na ich upośledzeniu – nazywane klasami sportowymi. System klasyfikacji IPC opisuje, który zawodnik nadaje się do współzawodnictwa i jak zawodnicy są pogrupowani podczas zawodów. Jest to w pewnym sensie podobne, do grupowania zawodników wg. wieku, płci czy wagi.

W para-sporcie zawodnicy są pogrupowani według stopnia ograniczenia aktywności wynikającego z upośledzenia. Różne sporty wymagają od sportowców wykonywania różnych czynności. Ponieważ sporty wymagają różnych aktywności, wpływ upośledzenia na każdy sport również jest różny (w oparciu o Classification Model Rules for Para Sports, styczeń 2017 IPC International Paralympics Comité, dostępne na www.paralympic.org/classification). W związku z tym, aby zminimalizować wpływ upośledzenia na wyniki pole sport, klasyfikacja jest obecnie wyszczególniona w pole sport.

W Pole Sports, IPSF wybrał następujące warunki, uprawniające do zawodnictwa w Para Pole z kolejnymi klasyfikacjami i modyfikacjami reguł:

1. Upośledzona siła mięśni:
 - a. Grupa jeden: PPMP1 – Potrafi chodzić
 - b. Grupa dwa: PPMP2 – Korzystanie z wózka inwalidzkiego
2. Brak kończyn:
 - a. Grupa jeden: PPLD1 – Obecność jednego ramienia, amputacja lub niedowład kończyny powyżej łokcia
 - b. Grupa dwa: PPLD2 – Brak jednej nogi, amputacja lub niedowład kończyny powyżej kolana
 - c. Grupa trzy: PPD3 – Obecność jednego ramienia, amputacja lub niedowład kończyny poniżej łokcia
 - d. Grupa cztery: PPD4 – Brak jednej nogi, amputacja lub niedowład kończyny poniżej kolana.
3. Upośledzenie wzroku:
 - a. Grupa PPVI: prawnie niewidoma

Opis kwalifikacji upośledzeń według Międzynarodowej Organizacji Paraolimpijskiej:

1.Upośledzona siła mięśniowa: zmniejszona siła generowana przez mięśnie lub grupy mięśni, takie jak mięśnie jednej kończyny lub dolnej połowy ciała, spowodowane na przykład urazami rdzenia kręgowego, rozszczepem kręgosłupa lub polio.

2.Brak kończyn: całkowity lub częściowy brak kości lub stawów w następstwie urazu (np. wypadku samochodowego), choroby (np. raka kości) lub wrodzonego niedoboru kończyn (np. Dyseli).

3.Upośledzenie wzroku: na wzrok ma wpływ upośledzenie struktury oka, nerwów wzrokowych lub ścieżek optycznych lub kory wzrokowej. Zdolność widzenia 5% lub mniej

KRYTERIA KATEGORII PARA POLE:

- Nie ma limitu wiekowego.
- Tylko soliści mogą konkurować; nie ka kategorii duety.
- Tylko sekcja Elite będzie otwarta na zawodach.
- Zawodnik Para Pole musi dostarczyć medyczną dokumentację, która potwierdzi możliwości udziału w kategorii Para Pole.

Następujące poprawki i oczekiwania zostały utworzone dla sekcji Para Pole:

- Figury obowiązkowe:
 - o Zawodnicy Para Pole będą zobowiązani do przestrzegania zasad obowiązujących w dywizji amatorów, dotyczących ilości wykonywanych elementów, dopuszczalnego zakresu punktów i zakresu elementów.
 - o Ponadto, 20° tolerancja jest dozwolona we wszystkich elementach siłowych i rozciągnięcia.
- Odjęcia techniczne:
 - o Pojedyncze odjęcia:
 - Ubogie wykonanie i nieprawidłowe linie nie będą oceniane dla wszystkich zawodników Para Pole.
 - Ubogie wejścia i wyjścia z elementów i zejścia i wejścia na rurę również nie będą oceniane dla wszystkich zawodników Para Pole.
 - o Całościowe odjęcia:
 - Kryteria całej wysokości rury zostały zmienione dla zawodników Para Pole – ta kategoria będzie zobowiązana do wykorzystania 50% wysokości rury.
- W przypadku grupy braku kończyn: dozwolone będzie stosowanie protez.
- W przypadku problemów ze wzrokiem:
 - o Zawodnicy z upośledzeniem wzroku będą musieli nosić zwykłą czarną opaskę na oczy, która zakrywa wzrok sportowca, a tym samym dostosowuje ich zdolność widzenia do tego samego poziomu, co inni sportowcy w tej kategorii.
 - o Dodatkowo trenerzy zawodników będą mogli podpowiadać zawodnikom zza sceny, podczas wykonywania choreografii. Jest to ściśle regulowane i tylko następujące wskazówki będą dozwolone:
 - Wskazywanie kąta elementów w stosunku ustawienia do sędziów, posługując się godzinami (np. obrót na trzeciej itp.) będzie dozwolone.
 - Słowa, takie jak: prawo czy lewo, podłoga, dach i dystans do rury będzie dozwolone dla bezpieczeństwa zawodnika.
 - Trener i zawodnik mogą posługiwać się również wszelkiego typu słowami, które pomogą w przypadku niebezpieczeństwa, spadania ze sceny czy kolizji z rurą, takie jak STOP.
 - Jakikolwiek inne odgłosy spoza sceny (na przykład wskazywanie linii palców i kolan, trzymanie 2 sekundy czy spiny 360 i 720) będą karane przez Sędziego Głównego.
- Wszyscy zawodnicy Para Pole będą zobowiązani do przedstawienia dokumentów medycznych dla organizatora zawodów, poświadczających możliwość uczestnictwa w zawodach, dokumentujących przynależność do danej kategorii oraz mogą być poproszeni o przedstawienie dodatkowych informacji wedle późniejszych potrzeb.
- Zawodnicy para mogą mieć opiekuna, jeśli to konieczne. Nie jest to obowiązkowe.