

# POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



Kodeks Punktów 2023

## POLE SPORT

Zatwierdzony przez POSA Executive Committee w Listopadzie 2022

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

**Do zawodów POLE SPORT aprobowanych przez POSA**

World Championships  
Intercontinental Championships

Na zawodach na poziomie krajowym, a także zawodach amatorskich, zmodyfikowane zasady zawodów mogą być odpowiednio opracowane przez międzynarodowe lub krajowe władze techniczne.

Kodeks Punktów jest własnością POSA.  
Tłumaczenie i kopiowanie są zabronione bez wcześniejszej zgody pisemnej wydanej przez POSA.  
W przypadku różnicy między językami tekst w języku angielskim uznaje się za poprawny.

Tłumaczenie przygotowane przez Fundację Polish Pole & Aerial Federation

## IMPRESSUM

Prezydent	Davide Lacagnina	ITA
Vice Prezydent	Tamas Katus	HUN
Vice Prezydent	Mariana Eichelbaum	FRA
Vice Prezydent	Katrina Wykcoff	USA
Szef Komitetu Technicznego	Alessandra Marchetti	ITA
Członek Komitetu Technicznego	Asta Pussinen	FIN
Członek Komitetu Technicznego	Natalia Guseva	RUS
Członek Komitetu Technicznego	Veronika Pavlova	RUS
Członek Komitetu Technicznego	Darina Lyushenko	RUS
Antydoping	Jyrki Rantanen/ World Heavy Events Association	FIN
Oryginalne ilustracje	Angelica Porrari, Alina Masalova, Maria & Daria Mikhailova	ITA- RUS
Edycja	Davide Lacagnina/ Cosma Rizzi	ITA
Aerial	Veronika Pavlova, Darina Lyushenko Alexey Weber	RUS

## AKTUALIZACJA KODEKSU

Po ogłoszeniu nowej wersji kodeksu newsletter zawierają:

- wszystkie nowe elementy i wersje z numerem i ilustracją
- wszystkie istotne zmiany w regulaminie

Zaktualizowany kodeks zostanie wysłany przez Sekretarza POSA do wszystkich zrzeszonych federacji, łącznie z datą wejścia w życie, od której obowiązuje we wszystkich kolejnych zawodach POSA.

Ten kodeks jest rozszerzony o „Regulamin oraz Prawa i Obowiązki” 2023

## PLAN DZIAŁANIA

POSA angażuje się w ulepszanie kodeksu punktów, aby jak najlepiej służyć sportowcom i organizatorom. W nadchodzących aktualizacjach POSA ma na celu:

- Dodanie więcej figur z niższego poziomu dla sportowców amatorów, juniorów i master, z których mogą wybierać
- Dodanie opisu wszystkich figur obowiązkowych w tabeli elementów
- Uproszczenie procesu zgłaszania i eliminacja konieczności zgłaszania kombinacji
- Zastosowanie opcji obniżenia wartości technicznej dla figur wymagających rozciągnięcia w grupie A (**dotyczy to kąta szpagatu**) \*

W Kodeksie Punktów 2024

## SKRÓTY

EC	Executive Committee (Komitet techniczny)
LOC	Local Organizing Committee (Lokalny Komitet Organizacyjny)
TC	Technical Committee (Komitet Techniczny)
HTC	Head of Technical Committee (Szef Komitetu Technicznego)
NTC	National Technical Committee (Narodowy Komitet Techniczny)
HNTC	Head of National Technical Committee (Szef Narodowego Komitetu Technicznego)
POSA	Pole Sports & Arts World Federation
WHEA	World Heavy Event Association
COP	Code of Points (Code) Kodeks Punktów
TR	Technical Regulations (Techniczne Prawa i Obowiązki)
AJ	Artistic Judge (Sędzia Artystyczny)
DJ	Difficulty Judge (Sędzia Figur Obowiązkowych)
EJ	Execution Judge (Sędzia Techniczny)
HJ	Head Judge (Sędzia Główny)
SJ	Superior Jury (Najwyższe Jury)
VAR	Varsity
JUA	Junior A
JUB	Junior B
SEN	Senior
MAS	Masters
IND	Individual (Soliści)
DOUB	Doubles (Duety)
COMP	Competitive (Profesjoniści)
AMAT	Amateurs (Amatorzy)
DS	Difficulty Sheet (Arkusze Figur Obowiązkowych)
DE	Difficulty Element (Figura Obowiązkowa)
CB	Combination Bonus (Bonus za Kombinację)
ADB	Additional Difficulty Bonus (Dodatkowe Punkty Bonusowe)
RFB	Risk Factor Bonus (Bonus za Czynniki Ryzyka)
CBRF	Could Be Risk Factor (Bonus za czynnik ryzyka przyznawany przez sędziego)

DEFINICJE są dołączone na końcu kodeksu.



1	Spis treści	
2	Kodeks Punktów .....	10
2.1	Cel ogólny	10
2.2	Hierarchia techniczna	10
2.3	Aktualizacja Kodeksu Punktów	10
2.3.1	Zgłaszanie nowych elementów	10
3	AERIAL SPORT .....	13
3.1.1	Tworzenie układu na zawody, muzyka	13
3.2	Poziom Regionalności	14
3.3	Sezon Zawodów	14
3.4	Kategorie	14
3.4.1	Bezpieczeństwo w kategoriach Junior	15
3.5	Sekcje	16
3.5.1	Oficjalne sekcje	16
4	Prawa i obowiązki zawodów .....	17
4.1	Regulamin Zawodów	17
4.1.1	Lokalny Komitet Organizacyjny (LKO)	17
4.2	Harmonogram Zawodów	17
4.2.1	Kolejność startu	17
4.2.2	Niepojawienie się na scenie na czas	18
4.2.3	Nadzwyczajne okoliczności	18
4.2.4	Okres regeneracji pomiędzy układami	18
4.2.5	Wyniki	18
4.2.6	Rezygnacja	19
4.2.7	Próba finałowa	19
4.3	Udogodnienia	19
4.3.1	Przebieralnie	19
4.3.2	Strefa do rozgrzewki	19
4.3.3	Poczekalnia	19

4.3.4	Scena i podłoga	19
4.3.5	Drażki na zawody	19
4.3.6	Mocowanie	20
5	Prawa i obowiązki zawodnika .....	20
5.1	Ogólne	20
5.2	Obowiązki Zawodnika	21
5.3	Antydoping	21
5.4	Narodowość	22
5.5	Dress code	22
5.5.1	Dres narodowy	22
5.5.2	Strój na zawody	22
5.6	Przysięga zawodnika	23
6	Prawa i obowiązki trenerów .....	23
6.1	Obowiązki trenerów	24
7	Prawa i obowiązki delegacji narodowych .....	24
7.1	Obowiązki delegacji narodowych	24
8	Ustalanie punktacji.....	24
8.1	Panel sędziowski	24
8.1.1	Sędziowie artystyczni (A-J)	24
8.1.2	Sędziowie techniczni (E-J)	24
8.1.3	Sędziowie figur obowiązkowych (D-J)	25
8.1.4	Sędzia Główny	25
8.2	Jury Najwyższe	25
8.3	Obliczanie punktacji końcowej PRZYKŁAD	25
8.4	Zasady przełamania remisu	25
8.5	Zasięganie Informacji odnośnie do wyników	26
9	Ocena figur obowiązkowych .....	26
9.1	Odliczenie za brakującą grupę lub element	26
9.1.1	Dyskwalifikacja za brakujące elementy	26

9.2	Odliczenia za Nieprawidłowo wypełniony arkusz figur obowiązkowych	27
9.3	Punktacja elementów	27
9.3.1	Przywilej wątpliwości	27
9.4	Wymagania Ogólne	27
9.4.1	A – Elementy Rozciągnięcia	27
9.4.2	B – Elementy Siłowe	27
9.4.3	C – Spiny na Drażku Statycznym	27
9.4.4	D – Elementy Dynamiczne	27
9.4.5	E – Spiny na Drażku Obrotowym	27
9.5	20° Tolerancji (Elementy Rozciągnięcia)	28
9.6	Obniżenie wartości technicznej (Grupa elementów A, B & E* tylko Pole)	28
9.7	Wybór elementów	29
9.7.1	Poziom Trudności	29
9.8	Poziomy Wykonania elementów	30
9.8.1	Liczba figur obowiązkowych	30
9.8.2	Kolejność elementów	30
9.9	Bonusy za Kombinacje (CB) i Dodatkowe Punkty Bonusowe (ADB) aka super bonus	30
9.9.1	Dodatkowe punkty Bonusowe (lub Super Bonus)	31
9.10	Bonus za czynnik ryzyka (RFB)	31
9.11	Nieprawidłowo wypełniony arkusz figur obowiązkowych	31
9.12	Podsumowanie Odliczeń za figury obowiązkowe	32
10	Ocena Wykonania – odjęcia techniczne.....	32
10.1	Błędy Techniczne	32
10.1.1	Niedostateczne wykonanie elementów	32
10.1.2	Niedostateczne wykonanie przejść między elementami	33
10.1.3	Brak jednolitości i synchronizacji (Tylko Duety)	33
10.1.4	Figura wykonana pod nieprawidłowym kątem	33
10.1.5	Poślizg lub utrata równowagi	33
10.1.6	Wycieranie rąk w kostium, ciało, drażek lub podłogę i/lub poprawianie włosów lub kostiumu	33

10.1.7	Upadek	33
10.2	BŁĘDY Ogólne	33
10.2.1	Brak równego wykorzystania obu drążków	33
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soliści oraz Duety powinni mieć jednakowe umiejętności zarówno na drążku statycznym, jak i obrotowym, co powinno znaleźć odzwierciedlenie w równym użyciu obu drążków, bez faworyzowania jednego lub drugiego. Duet musi używać obu drążków oddzielnie (jeden zawodnik na drążku) i razem (obaj zawodnicy na tym samym drążku).</li> </ul>	33
10.2.2	Użycie mniej niż 70% długości drążka	34
10.2.3	Brak jednolitości i synchronizacji (Tylko Duety)	34
11	Ocena części artystycznej .....	34
11.1	Skala punktacji za artystyczność	34
11.2	Sekcje Punktacji w ocenie artystycznej	34
11.2.1	Kreatywność i złożoność choreografii	35
11.2.2	Kreatywność i złożoność przejść i elementów	35
11.2.3	Interpretacja muzyki, ekspresja ciałem i mimiką	35
11.2.4	Prezentacja Sceniczna i Charyzma	36
11.2.5	Zadeklarowane element duetowe (Tylko Duety)	36
11.2.6	Zrównoważona choreografia = balans w choreografii	41
11.2.7	Zrównoważenie elementów (Tylko soliści)	41
11.2.8	Dynamika i Flow	41
11.2.9	Flow odnosi się do zdolności sportowca do tworzenia bezproblemowego i bez wysiłkowego układu. Zawodnik powinien pokazać flow poza drążkiem, pomiędzy drążkami, z drążka na podłogę, z podłogi na drążek, z podłogi do stania, ze stania na podłogę. Sekwencje, ruchy, przejścia, choreografia i/lub figury akrobatyczne powinny przebiegać płynnie, delikatnie, naturalnie, bezbłędnie 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 prezentował figury i czekał na oklaski lub czekał na akcent w muzyce. Maks 5	41
11.2.10	Intensywność	41
11.2.11	Wykorzystanie przestrzeni	41
11.2.12	Poziom trudności Floor Work- Zawartość Choreograficzna	42
	Poziom trudności floor work odnosi się do choreograficznego połączenia kroków tanecznych i ruchów wykonywanych na podłodze bez kontaktu z drążkiem. Obowiązkowy floor work ocenia się w całości, w ciągłej sekwencji bez przerw. Zawodnik powinien tworzyć ruchy taneczne odpowiednie do rytmu muzyki i odzwierciedlające charakter układu.	42
11.2.13	Element akrobatyczny	44

12	Kary od Sędziego Głównego .....	47
12.1	Podsumowanie odliczeń, ostrzeżeń i dyskwalifikacja przyznane przez Sędziego Głównego:	47
13	Definicje .....	48
13.1	Skróty i definicje	50
14.1	Grupa A - Elementy rozciągnięcia	53
14.3	Grupa B - Elementy siłowe	92
14.4	Grupa C – Spiny na drążku statycznym	124
14.5	Grupa D – Elementy dynamiczne	139
14.	Grupa E – Spiny na drążku obrotowym.....	166



## 2 KODEKS PUNKTÓW

---

### 2.1 CEL OGÓLNY

Kodeks Punktów zapewnia

- środki gwarantujące najbardziej obiektywną ocenę układu w Pole Sport i Akrobatyce Powietrznej na wszystkich poziomach zawodów regionalnych, krajowych i międzynarodowych
- ujednoczenie sędziowanie zawodów sportowych w Akrobatyce Powietrznej
- prowadzi trenerów i sportowców podczas tworzenia układu na zawody
- dostarcza informacji o źródle innych informacji technicznych i przepisów często potrzebnych na zawodach przez sędziów, trenerów i sportowców

### 2.2 HIERARCHIA TECHNICZNA

Kodeks punktów jest dostarczany przez władze POSA w Komitecie Technicznym. W przypadku niezgodności Szef Komitetu Technicznego zadecyduje o prawidłowej interpretacji przepisów.

Na szczeblu krajowym najwyższymi władzami nad Lokalnym Komitetem Organizacyjnym są Narodowy Komitet Techniczny i przewodniczący Narodowego Komitetu Technicznego.

### 2.3 AKTUALIZACJA KODEKSU PUNKTÓW

Oficjalne dokumenty mogą być pobrane ze strony POSA lub na prośbę od lokalnego organizatora.

#### 2.3.1 Zgłaszanie nowych elementów

Klasyfikacji nowych elementów trudności może dokonać jedynie Komisja Techniczna POSA Pole Sport. Zgłoszenia należy przysyłać do Sekretarza POSA za pomocą wiadomości e-mail na adres [contact@posaworld.org](mailto:contact@posaworld.org).

Elementy trudności zgłoszone do oceny muszą:

- zawierać opis pisemny
- zostać sfilmowane z dwóch kątów kamery od przodu oraz od boku

Jednak od 1 stycznia 2022 r. zawodnicy będą mogli zadeklarować w **Arkuszu figur obowiązkowych** nowy element, który chcą zgłosić.

Nadal będą musieli:

1 - Wysłać nowy element do federacji międzynarodowej.

2 - Złożyć lub poprosić swojego trenera o złożenie pisemnego wniosku co najmniej 24 godziny przed rozpoczęciem próby układu do Przewodniczącego Najwyższego Jury lub Sędziego Głównego w celu ustalenia stopnia trudności nowego elementu.

3 - Wstawić nowy element do arkusza figur obowiązkowych ze wskazaną wartością.

Zawodnik ma prawo do:

- Otrzymania na piśmie, w rozsądnym terminie przed rozpoczęciem zawodów, wartości przypisanej do nowego skoku lub elementu zgłoszonego do oceny.

W każdym przypadku wartość nowego elementu będzie oceniana bezpośrednio przez federację międzynarodową, biorąc pod uwagę wartość przypisaną mu podczas zawodów.

Zaakceptowane elementy zostaną dodane do kolejnej wersji kodeksu punktów, a filmy zostaną przesłane do Archiwum Wideo POSA.

Dzięki COP 2022, sportowcy mogli zaprezentować bezpośrednio na zawodach nowy lub nowy element, który chce się zadeklarować.

Tego typu możliwość jest bardzo powszechną praktyką w gimnastyce czy łyżwiarstwie figurowym, ale zupełnie nową w Pole Sport, ponieważ znacznie utrudnia zadanie Sędziego Głównego i Sędziów Figur Obowiązkowych, ponieważ muszą oni być w stanie ocenić element na oko i nadać mu wartość.

Przeanalizujemy praktykę, którą zawodnicy muszą wykonać, aby zaprezentować nowy element.

Po pierwsze, należy podkreślić, że stara praktyka jest nadal aktualna, czyli każdy zawodnik będzie miał możliwość wysłania elementu bezpośrednio do federacji międzynarodowej.

Nowa praktyka jest tylko pewnego rodzaju skrótem, który pozwala sportowcom zobaczyć element od razu uznany, bez konieczności czekania na wydanie dodatku rocznego lub bezpośrednio na nową edycję COP.

### **Co powinni zrobić sportowcy?**

Będą musieli:

**1-** Przesłać w ciągu dziesięciu dni od zawodów, nowy ruch do federacji międzynarodowej z prośbą o zaprezentowanie nowego elementu na następnych zawodach (krajowych lub międzynarodowych), w tym momencie POSA prześle wideo do Sędziego Głównego i Sędziów Figur Obowiązkowych.

**2-** Złożyć, lub zlecić trenerowi złożenie, na zwykłym papierze, co najmniej 24 godziny przed rozpoczęciem testów podłogowych, pisemnej prośby do Sędziego Głównego, lub Sędziów Głównych, o określenie wartości trudności nowego elementu, w razie potrzeby pokazać nowy element jury.

**3-** Wpisać nowy element do arkusza trudności ze wskazaną wartością.

### **Zawodnik ma prawo:**

- Otrzymać na piśmie, w rozsądnym czasie przed rozpoczęciem zawodów, wartość przypisaną do nowego elementu zgłoszonego do oceny.

W tym momencie zawodnik może definitywnie i oficjalnie wpisać nowy element, do Arkusza Figur Obowiązkowych, a tym samym mieć nowy element, w całkowitej sumie punktów.

### **Obowiązki Sędziego Głównego i Sędziów figur Obowiązkowych**

W tym nowym momencie, rola Sędziego Głównego, wspomaganego przez dwóch Sędziów, jest fundamentalna, ponieważ to oni muszą przeanalizować nowy ruch z wielu punktów widzenia, aby przyznać prawidłowy wynik.

**1-** Umieścić element w jednej z czterech grup (pamiętaj, że grupa E nie ma własnych elementów)

Z pewnością jest to najłatwiejsze zadanie, ponieważ zawodnik, zazwyczaj, już samodzielnie przypisał umieszczenie ruchu w jednej z grup przewidzianych przez kodeks.

Czasami jednak niektórzy zawodnicy mają tendencję do mylenia się, zwłaszcza pomiędzy elementami, które mogłyby się znaleźć zarówno w grupie B, jak i w grupie C lub D.

**2-** Przeanalizuj ruch z biomechanicznego punktu widzenia, aby określić jego trudność.

W tym przypadku, sędziowie będą musieli zrozumieć jak trudny jest ten element i przede wszystkim, czy jest to wariacja już skodyfikowanego ruchu.

Jeśli jest to wariacja, będą musieli określić czy ta innowacja zwiększa czy zmniejsza trudność oryginalnego ruchu.

Znajomość, zatem, wartości oryginalnego ruchu ma fundamentalne znaczenie dla określenia wartości nowego elementu.

Jeśli natomiast ruch jest całkowicie nowy, będą musieli przeanalizować go jedynie z biomechanicznego punktu widzenia.

**3-** Rozpoznać "matrycę" nowego elementu, tzn. czy jest on częścią "rodziny" elementów (jednej z grup COP), aby określić jego wartość.

Niezbędna jest umiejętność rozpoznania "rodziny", w której ten element się narodził, tzn. czy w COP (lub o tej samej zasadzie biomechanicznej) istnieją podobne elementy jak ten nowy.

Przykładowo: gdy zaprezentowano Guseva Plank, natychmiast sprawdziliśmy wartość ruchu najbardziej do niego podobnego, czyli Tabletopa.

Dopiero po ustaleniu wartości tego ostatniego można było przypisać wartość Guseva Plank, który w ten sposób stał się częścią rodziny Tabletop.

Tak było w przypadku wielu "Odwróconych chwytów", które stopniowo wprowadzano do grupy C.

Dlatego też wiedza o tym, jak zidentyfikować "matrycę" nowego elementu, bardzo pomoże Ci w przypisaniu wartości tegoż.

### **Szczególne przypadki, tj. przypisanie wartości z rezerwą chwilową**

Może się zdarzyć, że sportowiec zaprezentuje ruch o bardzo wysokiej wartości technicznej, który mógłby uzyskać wyższą notę niż dopuszczalna dla kategorii zawodnika.

#### **Przykład A:**

- Zawodnik Junior A wykonuje ruch, na który Sędzia Główny i dwóch Sędziów Trudności nie ma innej możliwości niż przyznać maksimum dozwolone przez nasz Kodeks, tj. 1,0.
- Jednak ten zawodnik, zgodnie z przepisami, ma już element zadeklarowany w swoim Arkuszu Figur Obowiązkowych tj. tej samej wartości i dlatego zgodnie z COP nie może zadeklarować więcej niż jednego elementu.

#### **Co się dzieje w tym przypadku?**

Dzieje się tak, że dla tej konkurencji nowy element będzie miał maksymalną wartość dozwoloną przez Kodeks dla kategorii zawodnika, czyli w tym konkretnym przypadku 0,7, ale w COP zostanie wpisany później wraz z dokładną wartością techniczną przyznaną przez jury podczas oceny.

Oczywiście ten przykład jest skonfigurowany dla wszystkich tych kategorii, które mają określone ograniczenia podczas deklaracji elementów, a mianowicie:

- Junior Varsity
- Junior A
- Junior B
- Master +40

i oczywiście wszystkie kategorie amatorskie (tak: nawet sportowiec-amator może zgłaszać nowe elementy).

#### **Przykład B:**

- Zawodnik zgłasza figurę, która nie może być wpisana do COP (a więc nie może być uznana) ze względu na brak możliwości określenia wymagań minimalnych

#### **Co to znaczy?**

Oznacza to, że zawodnik zgłosił figurę, której nie można przypisać odpowiednich wymagań w grupie, w której powinna być umieszczona.

Na przykład, jeśli nie można określić prawidłowego kąta szpagatu (160° lub 180°) lub jeśli nie jest możliwe jest określenie wymogu równoległości do podłogi lub do drążka, w skrócie, jeśli figura nie ma swojego umiejscowienia w dowolnej grupie kodeksu z powodu braku możliwych do zidentyfikowania wymagań.

Często zdarza się, że sportowcy „wymieniają” piękną figurę, która może mieć jedynie wartość czysto artystyczną, z figurą z kodeksu.

#### **Co się dzieje w takim przypadku?**

W tym przypadku sytuacja jest nieco bardziej delikatna, ponieważ sportowiec prawdopodobnie już uwzględnił w swoim układzie, sporną figurę, pewny, że zostanie ona uznana, a zatem pewny możliwości uzyskania dobrej oceny figury w łącznej punktacji za elementy obowiązkowe.

#### **Jury musi wtedy działać w następujący sposób:**

**A-** Poinformować atletę, że figury nie można umieścić, pytając go, czy ma figurę rezerwową do wstawienia na jej miejsce bez naruszania choreografii.

**B-** Jeśli odpowiedź jest pozytywna, tj., jeśli zawodnik może wstawić inną figurę z Kodeksu, nie będzie potrzeby do rozpoznania (nawet chwilowego) ruchu; ale jeśli wręcz przeciwnie, zawodnik nie ma alternatywy, Jury będzie musiało przypisać figurze minimalną wartość techniczną przewidzianą dla deklaracji figur w kategorii sportowca.

Na przykład, jeśli sportowiec jest seniorem profesjonalistą, wartość 0,3 zostanie przypisana do figury, co jest minimalną wartością techniczną dozwoloną dla tej kategorii.

Uwaga: przypisanie tej wartości technicznej będzie tylko tymczasowe i ograniczone do tych zawodów, po tych zawodach, nie będzie miało żadnej wartości technicznej i nie zostanie uwzględnione w COP.



### **Przykład C:**

- Zawodnik wykonuje nową figurę podczas zawodów, ale wbrew przesłanemu filmowi i w przeciwieństwie do tego, co robił na próbach scenicznych, brakuje mu figury, a więc wartość techniczna, która była wcześniej przypisana, nie może być przypisana podczas tego układu.

### **Co się dzieje w takim przypadku?**

W takim przypadku sędziowie uznają, że figura została przetestowana; dlatego będzie częścią jednej z grupy naszego COP i zostanie wpisana do Kodeksu, ale oczywiście nie będą mogli podać figury jako poprawnie wykonanej w tych zawodach (więc w Arkuszu Figur Obowiązkowych będzie to zero), ale oczywiście poinformują federację międzynarodową, że nowa figura została zaprezentowana przed zawodami, ale wynik podczas zawodów nie był pozytywny.

W takim przypadku hipotetyczna wartość przypisana do figury zostanie przekazana do POSA z zastrzeżeniem.

**Po zawodach:** obowiązki Sędziego Głównego i Sędziów Figur Obowiązkowych

Po zawodach Sędzia Główny będzie musiał przesłać do federacji międzynarodowej sporządzony dokument (który z kolei otrzymał od POSA), w którym musi być napisane

- A- Opis techniczny figur(y) i nazwisko(a) sportowca(ów), który je zgłosił.
- B- Minimalne wymagania (które mogą zostać zwiększone lub zmniejszone przez Komitet Techniczny)
- C- Wartość techniczna przypisana do nowej figury
- D- Należy określić, czy wartość została przypisana z zastrzeżeniem oraz powód tego zastrzeżenia
- E- Wynik figury w zawodach (jeśli została wykonana poprawnie)
- F- Miejsce i data zawodów, w których została zgłoszona

## **3 AERIAL SPORT**

---

Aerial – układ sportowy, wykonywany do muzyki z elementami choreograficznymi i artystycznymi, wymagający siły fizycznej, gibkości, zręczności i koordynacji na sprzęcie do akrobatyki powietrznej: drążek, szarfa, koło.

Aerial athlete – sportowiec wykonujący układ w akrobatyce powietrznej.

### **● POLE SPORT**

Układ na drążku to umiejętność wykonywania na drążkach statycznych i obrotowych kompleksu ruchów na wysokim poziomie technicznym (tj. spiny na drążkach statycznych i obrotowych, elementy dynamiczne, ruchy prezentujące siłę i gibkość). Układy z elementami choreograficznymi i artystycznymi są wykonywane do utworu muzycznego.

### **● SILKS**

Układy na szarfach to umiejętność wykonywania na szarfach kompleksu ruchów na wysokim poziomie technicznym (elementy dynamiczne i równowagi, ruchy prezentujące siłę i gibkość. Układy wykonywane są do utworu muzycznego z elementami choreograficznymi i artystycznymi).

### **● HOOP**

Układy na kole to umiejętność wykonywania na kole kompleksu ruchów na wysokim poziomie technicznym (elementy dynamiczne i równowagi, ruchy prezentujące siłę i gibkość. Układy wykonywane są do utworu muzycznego z elementami choreograficznymi i artystycznymi).

#### **3.1.1 Tworzenie układu na zawody**

### 3.1.1.1 DŁUGOŚĆ UKŁADU

We wszystkich kategoriach amatorskich i parapole układ trwa od 3:20 do 3:30 minut. W kategorii profesjonalści długość układu to 3:20 do 3:30 dla juniorów i 3:50 do 4:00 dla kategorii senior i master. Długość muzyki naruszająca wymagania zostanie odjęta z punktacji przez Sędziego Głównego.

Pierwszy ton muzyki identyfikuje początek układu; ostatni ton muzyki oznacza koniec układu.

Kategoria	Amator	Profesjonalista	Parapole
Varsity, Junior A, Junior B	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30	3:20 – 3:30
Seniors, Masters	3:20 – 3:30	3:50 – 4:00	3:20 – 3:30

### 3.1.1.2 WYBÓR MUZYKI

Muzyka może być wybrana z dowolnego stylu i może zawierać słowa. Można mieszać jeden lub więcej kawałków. Dozwolona jest oryginalna muzyka i efekty dźwiękowe. Nagranie musi spełniać profesjonalne standardy w zakresie odtwarzania dźwięku. (Słaba jakość skutkuje odjęciem punktów)

Niedozwolone jest używanie tekstów zawierających treści seksualne, brutalne, polityczne lub inne obraźliwe treści. Muzyka naruszająca wymagania spowoduje, że zawodnikowi zostaną odjęte punkty przez Sędziego Głównego.

Muzykę należy przesłać na odpowiedni adres e-mail określony w terminie określonym w oficjalnym planie pracy. Pliki muszą być przesłane w formacie MP3. Tytuł, wykonawcę i kompozytora należy również przesłać wraz z plikiem muzycznym do organizatora konkursu.

## 3.2 POZIOM REGIONALNOŚCI

POSA rozpoznaje różne poziomy regionalności:

- Mistrzostwa Świata
- Mistrzostwa Międzykontynentalne
- Mistrzostwa Kontynentalne
- Mistrzostwa Krajowe
- Zawody regionalne (takie jak kwalifikacje do mistrzostw krajowych)
- Zawody lokalne

W zawodach na poziomie krajowym, jak również w zawodach amatorskich, zmodyfikowane zasady zawodów mogą być odpowiednio opracowane przez krajowe władze techniczne i te zmodyfikowane zasady będą miały pierwszeństwo przed Kodeksem Punktów.

**UWAGA: Mistrzostwa Świata Pole Sport są zarezerwowane wyłącznie dla kategorii profesjonalistów. Z wyjątkiem różnych komunikatów z Federacji Międzynarodowej. Wszelkie zmiany dotyczące Mistrzostw Świata w Sportach Akrobatyki Powietrznej będą przekazywane bezpośrednio przez POSA.**

## 3.3 SEZON ZAWODÓW

Sezon zawodów POSA rozpoczyna się 1 stycznia i kończy Mistrzostwami Świata Aerial i Pole Sport pod koniec listopada lub grudnia. O jakichkolwiek zmianach poinformuje POSA.

## 3.4 KATEGORIE

We wszystkich zawodach POSA sportowcy są podzieleni na kategorie w zależności od wieku i płci. Wiek określany jest na podstawie roku urodzenia.

**Zawodnik zapisany do niewłaściwej kategorii zostanie zdyskwalifikowany przez Sędziego Głównego.**

W duetach obaj zawodnicy muszą należeć do tej samej kategorii i mogą być tej samej płci lub mieszanej płci. Tylko w Duetach Mieszanych Junior zawodnicy muszą należeć do różnych kategorii: jedna z nich to Junior A (10-14), a druga Junior B (15-17). Zawodnik może brać udział w tych samych zawodach indywidualnie i w duecie.

Kategorie – zawody na rok 2023:

Kategoria	Data urodzenia	Wiek
Varsity (mieszana)	2014-2017	6-9 lat
Junior A (mężczyźni/kobiety)	2009-2013	10-14 lat
Junior B (mężczyźni/kobiety/duety)	2006-2008	15-17 lat
Senior (kobiety/duety)	2005 lub wcześniej	powyżej 18 lat
Senior mężczyźni*	2007 i dalej	powyżej 18 lat
Masters 40+ (mężczyźni/kobiety)	1983 lub wcześniej	powyżej 40 lat
Masters 50+ (mężczyźni/kobiety)	1973 lub wcześniej	powyżej 50 lat

*Uwaga: Sportowcy powyżej 40 roku życia mogą startować w kategorii Senior pod warunkiem, że ich poziom techniczny jest wystarczający.*

*\*Ta kategoria jest eksperymentalna i daje sportowcowi, który ukończył już 16 lat, tytuł możliwość rywalizacji w kategorii Seniorzy mężczyźni. Sportowiec, który skończył już 16 lat i chce startować w swojej kategorii (tj. Junior B Mężczyźni), może to zrobić. W rzeczywistości wejście do kategorii Senior Mężczyźni nie jest obowiązkowe do 18 roku życia. Ta kategoria jest przeznaczona wyłącznie dla profesjonalistów, w kategorii amatorskiej sportowcy płci męskiej w wieku 16 lat, muszą rywalizować w kategorii Junior B Mężczyźni amatorzy.*

**Uwaga: Indywidualna kategoria mieszana Varsity może być organizowana tylko w zawodach na poziomie krajowym, z wyjątkiem innych postanowień ogłoszonych bezpośrednio przez Federację Międzynarodową.**

### 3.4.1 Bezpieczeństwo w kategoriach Junior

#### 3.4.1.1 OPIEKUN PRAWNY

Wszyscy zawodnicy poniżej 18 roku życia muszą mieć rodzica/opiekuna prawnego obecnego na zawodach. Jeżeli rodzic/opiekun prawny nie może uczestniczyć, musi dostarczyć poświadczony notarialnie dokument tymczasowej opieki w języku angielskim osobie odpowiedzialnej (przyjacielowi, członkowi rodziny, trenerowi lub innemu członkowi delegacji krajowej).

#### 3.4.1.2 WYKORZYSTANIE OSÓB ASEKURUJĄCYCH

- Osoby asekurujące muszą być obecne na scenie do każdego występu w kategorii Varsity. W kategoriach Junior (A i B) asekuratorzy nie są obowiązkowi (ale są zalecani).
- Asekuratorzy mogą stać z tyłu sceny podczas występu i zbliżyć się do sportowca w ruchach wysokiego ryzyka.
- Podczas występu nie są dozwolone żadne instrukcje kontaktowe ani słowne, chyba że w razie wypadku. Wszelkie kontakty są odliczane od punktacji przez Sędziego Głównego.
- W przypadku wypadku, w którym asekurator musi interweniować, Sędzia Główny może zatrzymać i zdyskwalifikować występ lub odjąć 5 punktów.
- W przypadku dyskwalifikacji zawodnik otrzymuje wyraźny znak, a muzyka zostanie przerwana. Asekurator może również przerwać występ, jeśli uzna to za konieczne.
- Zawodnicy Senior również mogą mieć swoją osobę asekuracyjną w przypadku trudnych i ryzykownych elementów.



## 3.5 SEKCJE

Sekcja określa poziom trudności układu. Sekcje mogą być podzielone na podstawie doświadczenia, rankingu, poprzednich wyników zawodów lub innych odpowiednich metod.

Sekcje nie mogą być ograniczone wiekiem, zawodem lub wcześniejszym doświadczeniem sportowym zawodnika lub jakimkolwiek innym osiągnięciem niezwiązanym z Akrobatyką Powietrzną lub Pole Sportem. Wydarzenia zamknięte są dozwolone, ale odbywają się wyłącznie na zasadzie pokazu, a wyniki nie są przyjmowane w oficjalnych rankingach ani jako wyniki.

### 3.5.1 Oficjalne sekcje

- Amatorzy
- Profesjonaliści
- Parapole

Zawody mogą składać się z jednej lub wielu sekcji.

W zawodach na poziomie krajowym dozwolone są podziały niestandardowe (takie jak pół profesjonaliści), ale o wszelkich nowych podziałach i ich zasadach należy poinformować POSA w celu kontroli.

#### 3.5.1.1 SPORTOWCY PARAPOLE

Sportowcy z upośledzeniami fizycznymi lub wzrokowymi mogą rywalizować w sekcji parapole.

**W sekcji parapole nie są deklarowane ani oceniane żadne figury obowiązkowe, ale pierwsze pięć figur w kolejności wykonania zaczynając od tego o najwyższej wartości, jakie zawodnik prezentuje w układzie, będzie oceniane na miejscu.**

**Nie wymaga się od zawodnika zaprezentowania jednego elementu na grupę, wykonywane figury mogą być również z tej samej grupy.**

Sportowcy muszą udowodnić swoją niepełnosprawność za pomocą orzeczenia lekarskiego lub karty inwalidztwa.

#### Minimalne kryteria upośledzenia

- **Upośledzenie wzroku**  
Na wzrok wpływa upośledzenie struktury oka, nerwów wzrokowych lub ścieżek optycznych lub kory wzrokowej centralnego mózgu.
- **Upośledzona siła mięśniowa**  
Uszkodzenia w tej kategorii mają wspólną cechę: występowanie zmniejszonej siły generowanej przez skurcz mięśnia lub grup mięśni, takich jak mięśnie jednej kończyny, jednej strony ciała lub dolnej połowy ciała. Przykładami schorzeń należących do tej kategorii są paraplegia i tetraplegia, dystrofia mięśniowa, postpoliomyelitis i rozszczep kręgosłupa.
- **Upośledzony pasywny zakres ruchu**  
Zakres ruchu w jednym lub kilku stawach jest systematycznie zmniejszany, np. w wyniku artrozy. Jednak nadmierna ruchomość stawów, niestabilność stawów i ostre stany powodujące ograniczony zakres ruchu, takie jak zapalenie stawów, nie są uważane za kwalifikujące się upośledzenia.
- **Niedobór kończyn**  
Całkowity lub częściowy brak kości lub stawów w wyniku urazu (np. amputacji urazowej), choroby (np. rak kości) lub wrodzonego braku kończyn (np. dysmelia)
- **Różnica w długości kończyn**  
Z powodu wrodzonego niedoboru lub urazu dochodzi do skrócenia kości w jednej nodze.
- **Niski wzrost**  
Wysokość w pozycji stojącej jest zmniejszona z powodu nieprawidłowych wymiarów kości kończyn górnych i dolnych lub tułowia, na przykład z powodu achondroplazji lub dysfunkcji hormonu wzrostu.
- **Hipertonia**  
Hipertonia to stan charakteryzujący się nieprawidłowym wzrostem napięcia mięśniowego i zmniejszoną zdolnością mięśnia do rozciągania. Hipertonia może wynikać z urazu, choroby lub stanów, które obejmują uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego. Kiedy schorzenie występuje

u dzieci poniżej drugiego (2) roku życia, często używa się terminu mózgowe porażenie dziecięce, ale może to być również spowodowane uszkodzeniem mózgu (np. udarem, urazem) lub stwardnieniem rozsianym.

– **Ataksja**

Ataksja jest neurologicznym objawem i objawem, który polega na braku koordynacji ruchów mięśni. Kiedy schorzenie występuje u dzieci poniżej drugiego (2) roku życia, często używa się terminu mózgowe porażenie dziecięce, ale może to być również spowodowane uszkodzeniem mózgu (np. udarem, urazem) lub stwardnieniem rozsianym.

– **Atetoza**

może się zmieniać od łagodnej do ciężkiej dysfunkcji motoryczna. Na ogół charakteryzuje się niezrównoważonymi, mimowolnymi ruchami i trudnością w utrzymaniu symetrycznej postawy. Kiedy schorzenie występuje u dzieci poniżej drugiego (2) roku życia, często używa się terminu mózgowe porażenie dziecięce, ale może to być również spowodowane uszkodzeniem mózgu (np. udarem, urazem).

## 4 PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODÓW

---

Wszelkie oficjalne zawody POSA muszą spełniać wymagania określone w Kodeksie Punktów oraz Regulaminie. W zawodach na poziomie krajowym, jak również w Zawodach Amatorskich, zmodyfikowane zasady zawodów mogą być odpowiednio opracowane przez międzynarodowe lub krajowe władze techniczne.

### 4.1 REGULAMIN ZAWODÓW

Wszystkie szczegóły dotyczące harmonogramu zawodów, używanego sprzętu, procedur kwalifikacyjnych i innych aspektów wpływających na zawodników muszą być zawarte w Regulaminie Zawodów. Regulamin nie powinien być opublikowany później niż cztery miesiące przed konkursem.

#### 4.1.1 Lokalny Komitet Organizacyjny (LKO)

Lokalny komitet organizacyjny składa się z osób odpowiedzialnych za organizację zawodów. Komitet organizacyjny jest odpowiedzialny za całą komunikację z zawodnikami i musi aktualizować Regulamin zawodów.

***Uwaga: Osoba, która jest członkiem komitetu organizacyjnego nie może brać udziału w zawodach jako sportowiec, sędzia lub trener. Nie może być konfliktu interesów podczas rywalizacji lub oceny.***

### 4.2 HARMONOGRAM ZAWODÓW

Zawody nie mogą rozpoczynać się wcześniej niż 8:30 lub kończyć się później niż 23:00 a harmonogram musi być opublikowany w Regulaminie Zawodów.

#### 4.2.1 Kolejność startu

- a) O kolejności startu decyduje losowanie.
- b) Losowanie odbędzie się w ciągu dwóch tygodni po terminie ostatecznego zgłoszenia.
- c) Losowanie przeprowadza osoba „neutralna” lub komputer.
- d) Podczas losowania musi być obecny przewodniczący komitetu technicznego lub wyznaczony członek komitetu.

*Uwaga: Na zawodach międzynarodowych federacje narodowe zostaną poinformowane przez Sekretarza Generalnego co najmniej miesiąc wcześniej o czasie i miejscu losowania i będą miały prawo uczestniczyć w losowaniu.*

*Media zostaną poinformowane i będą mogły wysłać reprezentantów, a władze lokalne, na terenie których odbędzie się losowanie, zostaną zaproszone do wysłania reprezentantów.*

#### 4.2.2 Niepojawienie się na scenie na czas

Jeżeli zawodnik **nie pojawi się na scenie w ciągu 20 sekund** od wezwania, Sędzia Główny odliczy 1,0 punktu.

Jeżeli zawodnik **nie pojawi się na scenie w ciągu 60 sekund** od wezwania, start będzie traktowany jako Walkover. Po ogłoszeniu takiego Walkovera zawodnik traci prawo do udziału w danej kategorii (zostanie zdyskwalifikowany).

W przypadku NADZWYCZAJNYCH OKOLICZNOŚCI, odnieś się do następnego rozdziału.

#### 4.2.3 Nadzwyczajne okoliczności

Nadzwyczajne okoliczności obejmują między innymi, ale nie tylko, następujące sytuacje:

- a) Puszczona jest nieprawidłowa muzyka.
- b) Problemy z muzyką spowodowane awarią sprzętu.
- c) Zakłócenia spowodowane ogólną awarią sprzętu - oświetlenie, scena, miejsce.
- d) Wprowadzenie jakiegokolwiek obcego przedmiotu na obszar występu przez osobę lub w inny sposób niż przez zawodnika.
- e) Nadzwyczajne okoliczności zmuszające zawodnika do walkovera, które są poza jego kontrolą.

Obowiązkiem zawodnika jest natychmiastowe przerwanie występu w przypadku wystąpienia nadzwyczajnych okoliczności, o których mowa powyżej. Protest po zakończeniu układu nie będzie przyjmowany.

Decyzją Sędziego Głównego zawodnik może wznowić występ po naprawieniu problemu. Wszelkie wcześniej przyznane punkty nie zostaną wzięte pod uwagę. Jeżeli wystąpią sytuacje nie wymienione powyżej, zostaną one rozwiązane poprzez przyjrzenie się okolicznościom przez Najwyższe Jury. Decyzja Najwyższego Jury jest ostateczna.

#### 4.2.4 Okres regeneracji pomiędzy układami

Ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo sportowców POSA zaakceptowała fakt, że sportowcy startujący w wielu finałach potrzebują minimum 10 minut na regenerację przed ponownym startem. Ten okres odpoczynku został przełożony na minimum 2 występy zawodników.

Losowanie zostanie dostosowane zgodnie z tą zasadą. Jeśli zawodnik lub duet w jednej rundzie startuje na 7 miejscu i zostanie drogą losowania zostanie umieszczony na pozycjach 1-3 w następnej rundzie, nowa pozycja startowa będzie 4. Jeśli zawodnik lub duet rywalizują jako ostatni i zostaną wylosowani na pozycjach 1-4 w następnej rotacji, nowa pozycja startowa będzie 5.

Ta korekta, jeśli to konieczne, zostanie dokonana przez Przewodniczącego Najwyższego Jury, a po określeniu zawodników kwalifikujących się, skorygowana lista i lista startowa zostaną opracowane przez sędziego czasowego. Ta zasada obowiązuje we wszystkich kolejnych rotacjach i finałach.

#### 4.2.5 Wyniki

- a) Po każdym układzie, suma punktów (punkty A, E i D), kary, punktacja końcowa i kategoria muszą być podane do wiadomości publicznej. Zawodnicy otrzymują również ocenione arkusze figur obowiązkowych z notatkami sędziego.
- b) Po rundzie kwalifikacyjnej każda uczestnicząca federacja członkowska musi otrzymać kompletną kopię wyników.
- c) Pod koniec zawodów zawodnicy mogą poprosić Sędziów Głównych o informację zwrotną i mogą to mieć wgląd do arkuszy figur obowiązkowych. **W zależności od uznania Sędziego Głównego mogą zapoznać się z arkuszem za część artystyczną i wykonanie, ale nie wolno im fotografować arkuszy. Jakiegokolwiek nieprzestrzeganie tej zasady będzie ukarane przez Komisję Etyki POSA, konfigurując to jako „Lekceważące zachowanie wobec Jury i Sędziego Głównego”.**
- d) Prośbę o otrzymanie informacji zwrotnej należy zgłaszać natychmiast po zakończeniu zawodów, bezpośrednio w Hali Sportowej, jednakże zawodnik może również poprosić o informacje zwrotne za

pośrednictwem wiadomości email do sędziego głównego nie później niż tydzień po zakończeniu zawodów. Po tym okresie nie można już prosić o informacje zwrotne.

#### 4.2.6 Rezygnacja

- a) Zawodnicy mogą zrezygnować z udziału maksymalnie 15 dni roboczych przed zawodami. Wyjątkiem są powody medyczne i nagłe wypadki, w których dokumentacja medyczna i dowód posiadania biletu muszą być dostarczone do komitetu organizacyjnego i POSA w celu potwierdzenia co najmniej jeden dzień przed zawodami.
- b) Zawodnicy, którzy nie stawiają się w dniu rejestracji z powodu sytuacji awaryjnej, będą mieli maksymalnie siedem dni po zakończeniu zawodów na dostarczenie niezbędnych dokumentów.
- c) W przypadku, gdy zawodnik nie zgłosi się do rejestracji bez uzasadnionego powodu, zawodnik zostanie wykluczony ze wszystkich zawodów uznanych przez POSA na okres jednego roku. Nazwiska wykluczonych sportowców zostaną opublikowane na stronie <http://www.posaworld.org>.

#### 4.2.7 Próba finałowa

Wszyscy zawodnicy muszą mieć możliwość odbycia próby finałowej w miejscu zawodów na parkiecie o pełnych wymiarach i ze sprzętem sportowym. Dostęp do parkietu zapewnia harmonogram występów ustalony przez komitet organizacyjny i zatwierdzony przez Komitet Techniczny POSA.

### 4.3 UDOGODNIENIA

#### 4.3.1 Przebieralnie

Mężczyźni i kobiety muszą mieć oddzielne przebieralnie z toaletami, które są oddzielone od tych, z których korzystają sędziowie i widzowie.

Dla zawodników Parapole powinny być zapewnione pokoje i toalety dla osób niepełnosprawnych.

#### 4.3.2 Strefa do rozgrzewki

Wyznaczona strefa do rozgrzewki powinna być połączona z szatniami i może być używana wyłącznie przez zawodników i ich trenerów.

#### 4.3.3 Poczekalnia

Wyznaczony obszar połączony ze sceną jest określany jako Poczekalnia. Używać go mogą wyłącznie zawodnicy i ich trenerzy w dwóch kolejnych startach. Teren nie może być używany przez żadną inną osobę.

#### 4.3.4 Scena i podłoga

Podium (scena) powinno mieć wymiary co najmniej 8 m x 8 m i nie większe niż 10 m x 10 m. Podłoga na zawody musi być wykonana z drewna lub linoleum.

- a) Jeśli zawody odbywają się na arenie sportowej, podium, na którym odbywają się zawody, może mieć wysokość od 80 do 100 cm i być zamknięte z tyłu.
- b) Jeżeli zawody odbywają się w audytorium, teatrze lub innej konstrukcji odpowiedniej do sprawnego przebiegu zawodów, scena musi mieć te same minimalne wymiary wymagane do zorganizowania zawodów na arenie sportowej.

Światła muszą być stałe, jasne, białe i/lub niebieskie, aby zapewnić najlepszą widoczność sędziom. Światła stroboskopowe nie są dozwolone w żadnych zawodach POSA.

#### 4.3.5 Drążki na zawody

- a) Wysokość: 4 metry.
- b) Średnica: 45 mm.
- c) Odległość między drążkami wynosi 3 metry.
- d) Powłoka: chrom lub stal nierdzewna (tylko bez niklu)

- e) Drążek statyczny musi **zawsze** znajdować się po lewej stronie sceny z punktu widzenia publiczności, a drążek obrotowy po prawej stronie.
- f) W zawodach na poziomie krajowym lokalni organizatorzy mogą w razie potrzeby zastosować inne powłoki, średnice lub niższe drążki. Wybrane materiały i wymiary należy opublikować w Regulaminie Zawodów.

#### 4.3.5.1 **STAGE POLES**

Stage poles dozwolone są tylko w **zawodach lokalnych i regionalnych** i nie mogą być używane w mistrzostwach krajowych lub międzynarodowych ani w innych zawodach, które służą jako kwalifikacje do zawodów międzynarodowych.



*Uwaga: Scena powinna być zamknięta ze wszystkich stron, a nogi, lub jakakolwiek inna konstrukcja nośna nie powinny być widoczne.*

#### 4.3.6 **Mocowanie**

Mocowanie drążków może mieć dowolny kształt: prostokątny, kwadratowy, piramidalny itp., ale musi być dobrze zakotwiczone w podłodze, aby drążek nie drgał. POSA zaleca stosowanie mocowania piramidowego o dużej podstawie.

W każdym zawodach pod patronatem POSA każda organizacja/federacja musi uzyskać certyfikat inżyniera (lokalnego), który zatwierdzi stosowność konstrukcji (mocowania). Zwykle firma, która dostarcza drążki do organizacji, również może posiadać certyfikat inżyniera.

## 5 PRAWA I OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

---

### 5.1 OGÓLNE

Zawodnik ma prawo do:

- a) Prawidłowej i rzetelnej oceny wyników zgodnie z postanowieniami Kodeksu Punktów.
- b) Publicznego ogłoszenia jego wyników natychmiast po występie lub zgodnie z konkretnymi przepisami regulującymi te zawody.
- c) Powtórzenia całego układu (bez potrąceń punktów) za zgodą Sędziego Głównego, jeśli jego wykonywanie zostało przerwane z przyczyn od niego niezależnych.

*Uwaga: Zawodnik może powtórzyć cały układ na koniec rotacji lub jeśli jest ostatnim zawodnikiem w rotacji, w czasie według uznania Sędziego Głównego.*

- d) Otrzymania za pośrednictwem lidera delegacji prawidłowych wyników, pokazujących wszystkie jego punkty uzyskane w zawodach.



- e) Otrzymania odpowiednich informacji na temat pole sport, hoop i silks oraz sceny, które będą użyte na zawodach co najmniej dwa miesiące przed zawodami.
- f) Wypróbowania drążków na zawody i podium na miejscu, przed zawodami.
- g) Wyczyszczenia lub poproszenia trenera lub jego współpracowników o umycie drążków przed występem przy użyciu **środków czyszczących dostarczonych przez organizatora**.
- h) Zastosowania gripu tylko na dłoniach, stopach i ciele. Wszystkie gripy muszą być nakładane wyłącznie na skórę, a **nie** bezpośrednio na drążki. Rękawiczki zwiększające przyczepność mogą być używane tylko z dokumentacją medyczną.

*Uwaga: Wszyscy sportowcy, którzy chcą używać rękawiczek zwiększających przyczepność, są zobowiązani do przedstawienia pisemnego listu od swojego lekarza potwierdzającego, że sportowiec cierpi na nadmierną potliwość (potliwe dłonie) lub podobną przypadłość.*

*Uwaga: Gorilla Grip, kalafonia, stickum, dance pitch lub jakiegokolwiek inne gripy w aerozolu, które mogą wpływać na wyniki innych sportowców lub wywoływać alergie, są niedozwolone. Zawodnik musi z wyprzedzeniem poinformować organizatora o wszelkich nowych lub niekonwencjonalnych rozwiązaniach w zakresie przyczepności, aby można je było przetestować i zatwierdzić. Wszystko jest również określone w **Zasadach i Regulaminie**.*

## 5.2 OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

- a) Znajomość Kodeks Punktów i odpowiednie zachowanie.
- b) Sportowcy w wieku poniżej 18 lat muszą mieć zatwierdzonego opiekuna (rodzica/upoważnionego przedstawiciela prawnego/trenera) z upoważniającym podpisem.
- c) Dostarczenie informacji o ich płci prawnej i wieku. Kopię aktu urodzenia należy złożyć na żądanie.
- d) Posiadanie ze sobą ubezpieczenie zdrowotnego i dokumentu tożsamości na zawodach.
- e) Bycie w pełni odpowiedzialnym za swój stan zdrowia i zdolność do rywalizacji. Aby uniknąć kontuzji, żadni zawodnicy nie mogą wykonywać figur, w których nie są w pełni pewni i bezpieczni.
- f) Bycie w dobrej formie, zdrowym i nie w świadomej ciąży. Na żądanie zawodnik może zostać poproszony o przedstawienie dokumentacji od lekarza jako potwierdzenia dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej. Wszystkie informacje będą traktowane jako poufne.
- g) Podpisanie programu antydopingowego POSA z WHEA co najmniej trzy miesiące przed zawodami (wskazane jest podpisanie go co roku w styczniu, aby być objętym programem przez cały rok).
- h) Noszenie oficjalnego dresu narodowego podczas zawodów.
- i) Pojawienie się na scenie w czasie, gdy zawodnik zostanie na nią wywołany.

## 5.3 ANTYDOPING

Przepisy antydopingowe POSA są zgodne z programem antydopingowym World Heavy Events Association (WHEA).

**Zawodnik musi podpisać kontrakt antydopingowy z WHEA na minimum 3 miesiące przed pierwszymi międzynarodowymi zawodami.** Od 2019 r. zasada ta będzie obowiązywać również we wszystkich zawodach krajowych i regionalnych.

Wraz z umową sportowiec zobowiązuje się do przestrzegania programu antydopingowego i zawartych w nim zasad (np. KODEKS WADA i krajowe przepisy antydopingowe). Kontrakt poddaje sportowca pod monitoring antydopingowy i może on/ona być testowany w zawodach i sezonie treningowym bez uprzedniego powiadomienia przez urzędników WADA w każdym kraju. Wszystkie federacje, sportowcy, trenerzy i organizatorzy mogą zapoznać się z przepisami antydopingowymi POSA.

Więcej informacji na temat WADA i WHEA można znaleźć na <https://www.posaworld.org/anti-doping/> i <https://www.wada-ama.org>.

## 5.4 NARODOWOŚĆ

Sportowcy mogą reprezentować tylko kraj, którego mają obywatelstwo i/lub stały pobyt (minimum 90 dni pobytu). W przypadku podwójnego obywatelstwa sportowiec może reprezentować jeden z nich według własnego wyboru. Jednakże, po reprezentowaniu jednego kraju w międzynarodowych, międzykontynentalnych lub krajowych mistrzostwach uznawanych przez POSA, nie może reprezentować innego kraju.

Sportowcy chcący zmienić kraj reprezentacji muszą uwzględnić jeden rok startowy przed zmianą. Zmianami narodowości zajmuje się Komitet Techniczny POSA.

## 5.5 DRESS CODE

Zadbany i odpowiedni wygląd sportowy jest zawsze obowiązkowy. Strój naruszający zasady ubioru zostanie odjęty od punktacji przez Sędziego Głównego.

### 5.5.1 Dres narodowy

Delegacje narodowe muszą upewnić się, że wszyscy ich sportowcy mają **pasujący oficjalny dres narodowy** zgodnie z następującymi wymogami:

- Dres musi składać się ze spodni (legginsy są dozwolone na scenie), t-shirtu lub bezrękawnika oraz kurtki/bluzy w wybranym kolorze i wzorze.
- Dresy muszą posiadać nazwę i/lub logo flagi kraju reprezentowanego przez delegację. Nazwa kraju musi być napisana na dresie i t-shircie/bezrękawniku.
- Jedno indywidualne logo sponsora może być noszone na kurtce, a do dziesięciu (10) logo sponsora może być noszonych na t-shirtach/bezrękawnikach. Wielkość logo nie może przekraczać 10x10cm.
- Można nosić logo federacji narodowych. Rozmiar logo nie może przekraczać 10x10cm.

Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z Oficjalnymi Zasadami i Regulaminem POSA.

W czasie międzynarodowych zawodów POSA Aerial - zawodnik musi nosić oficjalny dres narodowy podczas ceremonii otwarcia i zamknięcia oraz strój z zawodów podczas ceremonii wręczenia medali.

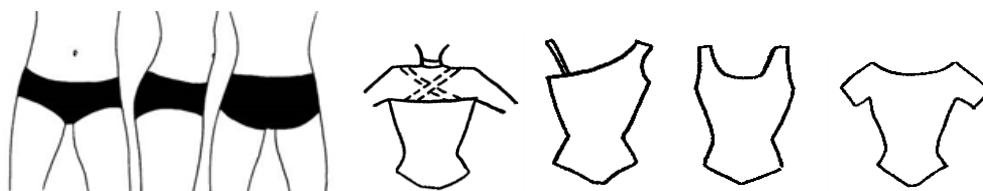
#### 5.5.1.1 ZAWODNIK NIE BĘDĄCY CZĘŚCIĄ DELEGACJI NARODOWEJ

Jeżeli zawodnik nie jest częścią żadnej oficjalnej delegacji narodowej, zawodnik może nosić czarne spodnie, białą koszulkę lub bezrękawnik i czarną kurtkę.

### 5.5.2 Strój na zawody

#### 5.5.2.1 STRÓJ DAMSKI (POLE)

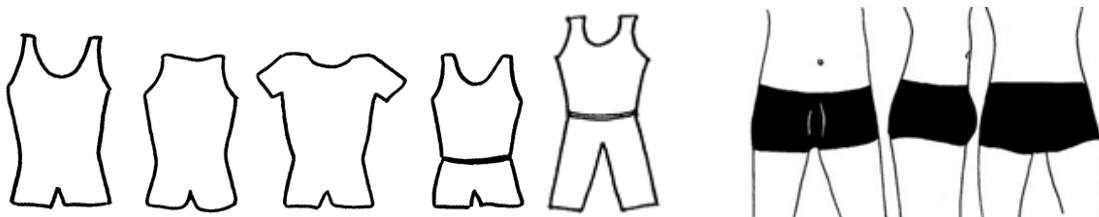
- Kobiety muszą nosić kostium jedno lub dwuczęściowy.
- Dekolt z przodu nie może przekraczać połowy mostka.
- Wycięcie w górnej części nogawek nie może przekraczać talii, a zewnętrzny szew musi przechodzić przez grzebień kości biodrowej.
- Kostium może być wycięty z obu stron, wycięcie to może sięgać bioder, ale nie może ich przekraczać.
- Strój musi zakrywać wszystkie intymne części (klatkę piersiową, pachwiny i pośladki).



#### 5.5.2.2 STRÓJ MĘSKI (POLE)

- Mężczyźni mogą nosić jednolite, trykotowe, legginsy 3/4 lub szorty. Zalecane są pasy taneczne.
- Dozwolone są bezrękawniki i t-shirty.

- c) Strój może mieć wycięcie po bokach, z przodu i/lub z tyłu
- d) Wycięcie na pachę może sięgać poniżej łopatek.
- e) Strój musi zakrywać wszystkie intymne części (pachwiny i pośladki).



### 5.5.2.3 GODŁO/ FLAGA PAŃSTWOWA ORAZ REKLAMA

Podczas zawodów zawodnik musi nosić na stroju godło państwowe.

- a) Godło musi mieć średnicę od 2 cm x 4 cm do 4 cm x 8 cm.
- b) Godło musi być przyszyte **tylko** na
  - przodzie kostiumu,
  - na biodrze lub na górze kostiumu (klatka piersiowa lub ramię). **Każde miejsce inne niż dozwolone miejsca na kostiumie będzie karane przez Sędziego Głównego przez odjęcie 3 punktów (niewłaściwy strój).**
- c) Godło musi być wyraźnie widoczne i łatwe do oddzielenia od tkaniny i ozdób.
- d) W stroju na zawody nie są dozwolone żadne logo reklamowe ani identyfikatory sponsorów
- e) Logo reklamowe lub identyfikatory sponsorów są dozwolone tylko na dresach narodowych.

### 5.5.2.4 WŁOSY, MAKIJAŻ I INNE OGRANICZENIA

- f) Włosy muszą być upięte blisko głowy, dopuszcza się warkocz lub kucyk, ale jego długość nie może przekraczać ramion. Twarz musi być wyraźnie widoczna, bez przeszkadzających elementów.
- g) Zawodnicy nie mogą nosić żadnych butów; dozwolone są tylko bose stopy.
- h) Makijaż może być stosowany zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, ale stosowany oszczędnie, twarz musi być widoczna, makijaż nie może całkowicie zakryć twarzy, ale musi być ograniczony do okolic oczu i górnej części policzków.
- i) Luźne i dodatkowe elementy stroju są niedozwolone. Do stroju można przymocować strasy, cekiny i inne rodzaje przyszywanych lub przyklejonych ozdób.
- j) Nie wolno nosić biżuterii ani kolczyków.
- k) Podarty kostium i/lub bielizna nie mogą być pokazywane podczas występu.
- l) Godło państwowe musi być noszone na wszystkich zawodach międzynarodowych.
- m) Skóra, lateks, PCV lub guma nie są odpowiednimi materiałami na strój. Strój musi być wykonany z nieprześwitującego materiału w miejscach intymnych (klatka piersiowa, pachwiny i pośladki).
- n) Stroje kąpielowe i bikini nie są dozwolone.
- o) Zabroniony jest strój o tematyce wojny, przemocy lub motywów religijnych.
- p) Body painting jest zabronione.

## 5.6 PRZYSIĘGA ZAWODNIKA

„W imieniu wszystkich zawodników, obiecuję, że weźmiemy udział w tych Mistrzostwach Świata (lub innych oficjalnych wydarzeniach POSA), szanując i przestrzegając zasad, które nimi rządzą, zobowiązując się do uprawiania sportu bez dopingu i narkotyków, w duchu prawdziwej sportowej rywalizacji, dla chwały sportu i honoru naszych drużyn.”

## 6 PRAWA I OBOWIĄZKI TRENERÓW

---

W przypadku, gdy zawodnik nie ma trenera lub innego przedstawiciela, takiego jak rodzic lub opiekun, obowiązki i odpowiedzialność trenera spadają na samego zawodnika.

Trener ma prawo do:

- a) Asystowania zawodnikowi podczas zawodów oraz dostępu do szatni, strefy rozgrzewkowej i poczekalni.
- b) Działania jako asekurator dla młodych sportowców podczas ich występu.
- c) Otrzymania wyników sportowców po występie.

## 6.1 OBOWIĄZKI TRENERÓW

- a) Zapoznanie się z Kodeksem Punktów oraz Regulaminem i odpowiednie postępowanie.
- b) Noszenie oficjalnego dresu narodowego podczas zawodów.

**Uwaga: Osoba, która ma zakaz działalności od WADA lub WHEA, nie może pełnić roli trenera.**

## 7 PRAWA I OBOWIĄZKI DELEGACJI NARODOWYCH

---

W przypadku, gdy zawodnik nie jest częścią delegacji krajowej, obowiązki i odpowiedzialność delegacji spadają na samego zawodnika lub jego przedstawiciela, takiego jak trener, rodzic lub opiekun.

Delegacje krajowe mają prawo do:

- a) Posiadania zawodników, którzy reprezentują ich kraj w międzynarodowych zawodach.
- b) Zasięgania informacji odnośnie do punktacji za figury obowiązkowe zawodnika, gdy Najwyższe Jury jest obecne na zawodach.

### 7.1 OBOWIĄZKI DELEGACJI NARODOWYCH

- a) Wszyscy członkowie delegacji muszą zachowywać się profesjonalnie podczas wydarzenia. Wszelkie skargi na POSA lub organizatora zawodów należy składać drogą mailową.
- b) Upewnienie się, że cała delegacja nosi pasujące stroje narodowe (w tym trenerzy i opiekunowie)

## 8 USTALANIE PUNKTACJI

---

Układy są oceniane na podstawie artystyczności, wykonania oraz stopnia trudności.

### 8.1 PANEL SĘDZIOWSKI

POSA uważa, że obowiązkiem sędziów jest bezstronne działanie w zawodach Pole Sport & Aerial. Obowiązek ten pociąga za sobą konieczność dokładnego, uczciwego i obiektywnego działania poprzez nadrzędne poczucie uczciwości.

W zależności od poziomu zawodów komisja sędziowska może składać się z pięciu do trzynastu sędziów. Zawsze powinno być, jeśli to możliwe, co najmniej pięciu sędziów artystycznych i pięciu sędziów technicznych, aby wyniki mogły być obliczane jako średnia, gdzie najwyższa i najniższa wartość są ignorowane.

#### 8.1.1 Sędziowie artystyczni (A-J)

- a) Będą przyznawać punkty za dynamiczne figury, kombinacje, prezentację artystyczną i poziom trudności wszystkich figur wykonywanych w układzie.
- b) Mogą przyznać do 70 punktów.

#### 8.1.2 Sędziowie techniczni (E-J)

- a) Będą odejmować punkty za techniczne aspekty wszystkich wykonywanych figur, w tym prawidłowe linie, upadki i wiele innych.
- b) Mogą odliczyć do 75 punktów.

### 8.1.3 Sędziowie figur obowiązkowych (D-J)

- a) Potwierdzą, że figury obowiązkowe oraz bonusowe zostały wykonane spełniając minimalne wymagania.
- b) Przyznają odliczenia, jeśli nie podjęto próby wykonania figur obowiązkowych.
- c) Przyznają odliczenia, jeśli figury obowiązkowe zostały wykonane w nieprawidłowej sekwencji.

### 8.1.4 Sędzia Główny

Sędzia główny jest odpowiedzialny za nadzorowanie całego sędziowania.

Sędzia Główny będzie,

- a) współpracować z sędziami, aby upewnić się, że ich ocena jest jak najbardziej gładka i bezstronna
- b) z koordynatorem systemów oceniania, aby upewnić się, że wyniki są prawidłowo wprowadzone

Sędzia Główny jest odpowiedzialny za udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania zadane przez sędziów, trenerów i członków publiczności, jeśli się pojawią.

## 8.2 JURY NAJWYŻSZE

Jury Najwyższe jest odpowiedzialne za kontrolę pracy wszystkich sędziów i Sędziego Głównego zgodnie z regulaminem oraz za zagwarantowanie prawidłowej publikacji wyników końcowych. Rejestruje odchylenia od ocen sędziów. W przypadku powtarzających się odchyień, Najwyższe Jury ma prawo ostrzec i zmienić sędziego. Naruszenie instrukcji Najwyższego Jury lub Sędziego Głównego może skutkować sankcjami ogłoszonymi przez Przewodniczącego POSA i Koordynatora Sędziów Międzynarodowych.

Obecność Jury Najwyższego jest obowiązkowa **tylko** na zawodach międzynarodowych.

## 8.3 OBLICZANIE PUNKTACJI KOŃCOWEJ PRZYKŁAD

Punktacja artystyczna	39 punktów
Punktacja odjęcia techniczne	75-30 punktów = 45 punktów
Punktacja za figury obowiązkowe (dla solistów)	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 <b>= 5 punktów</b>
Punktacja za figury obowiązkowe (dla duetów)	0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 + 0.5 = 2.5 x 2 <b>= 5 punktów</b>
Odliczenia za figury obowiązkowe	-4 punkty (dwie kategorie brakujących elementów)
Bonusy za figury obowiązkowe	+2 punkty (bonusy za dwie kombinacje)
Odliczenia Sędziego Głównego	-3 punkty (dodatkowy element akrobatyczny)
Wynik Końcowy	39+45+5-4-3 = <b>84 punktów</b>

**Uwaga:** W przypadku duetów Punktacja za Figury Obowiązkowe jest mnożona przez dwa (tylko całkowity wynik bez bonusów), aby wyniki solistów i duetów były porównywalne.

## 8.4 ZASADY PRZEŁAMANIA REMISU

W przypadku remisu, remis zostanie rozstrzygnięty na podstawie następujących kryteriów w tej kolejności:

1. najwyższy całkowity wynik za **Odjęcia Techniczne**
2. najwyższy całkowity wynik za **Część Artystyczną**
3. najwyższy całkowity wynik za **Figury Obowiązkowe**

## 8.5 ZASIĘGANIE INFORMACJI ODNOŚNIE DO WYNIKÓW

Zasięganie informacji odnośnie do wyników to werbalne podważenie oceny układu zawodnika, ważne tylko od momentu opublikowania końcowego wyniku zawodnika do zakończenia układu kolejnego zawodnika

Zapytania odnośnie do wyników muszą być kierowane do przewodniczącego Najwyższego Jury i potwierdzone pisemnie w ciągu czterech minut od zapytania ustnego. Zapytania dokonuje szef delegacji krajowej.

**Zapytania są dozwolone tylko w przypadku punktacji za figury obowiązkowe w zawodach, w których sędziowanie kontroluje Najwyższe Jury.** Jeśli Najwyższe Jury nie zostało umieszczone w zawodach, wszystkie wyniki są ostateczne.

Wszystko jest określone w **Regulaminie Zawodów**.

## 9 OCENA FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

---

Elementy są oceniane od 0.1 do 1.0 i podzielone na 5 grup:

### **Pole Sport:**

Grupa A – Elementy Rozciągnięcia

Grupa B – Elementy Siłowe

Grupa C – Spiny na Drażku Statycznym

Grupa D – Elementy Dynamiczne

Grupa E – Spiny na Drażku Obrotowym

Układ musi zawierać co najmniej jeden element obowiązkowy z każdej grupy. **W duetach wszystkie elementy obowiązkowe muszą być wykonane synchronicznie i bez kontaktu z drugim zawodnikiem. W przypadku duetów punktacja za figury obowiązkowe jest mnożona przez dwa (tylko wynik całkowity, bez bonusów), aby wyniki solistów i duetów były porównywalne.**

Sędzia figur obowiązkowych oceania tylko minimalne wymagania figur. Te wymagania i wartości techniczne można znaleźć w tabeli elementów. Grupy elementów mają ogólne wymagania, które wpływają na wszystkie elementy w tej grupie. Niektóre elementy mają również określone wymagania.

### 9.1 ODLICZENIE ZA BRAKUJĄCĄ GRUPĘ LUB ELEMENT

- a) Jeżeli zawodnik nie wykona żadnego elementu w grupie w akceptowalnym stopniu i tym samym nie uzyska punktów z tej kategorii, zawodnikowi **zostają odjęte 2 punkty** (soliści) / 1 punkt (duety) za brak elementu
- b) Jeśli zadeklarowany element nie zostanie w ogóle wykonany, zawodnikowi **zostają odjęte 3 punkty** za brakujący element.

*Uwaga: Element jest interpretowany jako brakujący, jeśli sędzia nie widzi, jak zawodnik wykonuje lub nawet próbuje wykonać element. Elementu nie jest brakujący, jeśli jest wykonywany, ale nie spełnia minimalnych wymagań i dlatego nie jest oceniany.*

*Element jest również interpretowany jako brakujący, jeśli nie został w ogóle zadeklarowany. Na przykład sportowiec zadeklarował tylko 9 figur. Zabraknie dziesiątej figury, ponieważ nie została ona zadeklarowana.*

#### 9.1.1 Dyskwalifikacja za brakujące elementy

Jeżeli zawodnik nie wykona **żadnego** z zadeklarowanych elementów, jego występ jest zdyskwalifikowany i nie będzie oceniany.

*Uwaga: W przypadku oddania przez zawodnika arkusza figur obowiązkowych bez żadnych elementów, Sędzia Główny musi udzielić zawodnikowi ostrzeżenia, potrącić 3,0 pkt i umożliwić wybór elementów przed rozpoczęciem zawodów. Aby wziąć udział w zawodach, należy wybrać co najmniej jeden element.*

## 9.2 ODLICZENIA ZA NIEPRAWIDŁOWO WYPEŁNIONY ARKUSZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Jeśli arkusz jest wypełniony nieprawidłowo, Sędzia Główny poprosi zawodnika o modyfikację arkusza i zawodnikowi zostaną odjęte 3 punkty. Ten rodzaj potrącenia jest stosowany w przypadku, gdy zawodnik dostarczył odręcznie napisany Arkusz Figur Obowiązkowych lub gdy zawodnik zadeklarował jeden lub więcej elementów nieprzewidzianych we własnym zakresie wyboru, lub w przypadku nieprawidłowego zadeklarowania Bonusów za Kombinacje (np. jeśli zawodnik deklaruje 5 kombinacji itp.)

## 9.3 PUNKTACJA ELEMENTÓW

- a) Kiedy zawodnik wykonuje element obowiązkowy i wszystkie wymagania są spełnione, element jest wyceniany, a wartość elementu jest dodawana do jego punktacji za figury obowiązkowe.
- b) W niektórych elementach wartość figury może zostać obniżona o 0.2 lub 0.4 punktu, jeśli figura jest wykonana poprawnie, ale znajduje się nieco powyżej lub poniżej prawidłowej linii.
- c) Jeśli minimalne wymagania nie są spełnione, element otrzymuje wartość techniczną 0.

### 9.3.1 Przywilej wątpliwości

Sędziowie muszą się upewnić, że spełnione są wszystkie minimalne wymagania. W przypadku wątpliwości, należy przyznać przywilej wątpliwości na korzyść zawodnika i przyznać punkt za element.

*Uwaga: W przypadku, gdy element jest wykonywany pod takim kątem, że sędziowie nie mogą go wyraźnie zobaczyć, przywilej wątpliwości nie jest przyznawany, a element ma wartość techniczną 0.*

## 9.4 WYMAGANIA OGÓLNE

### POLE SPORT

#### 9.4.1 A – Elementy Rozciągnięcia

- a) Elementy muszą być utrzymane w stałej pozycji przez co najmniej 2 sekundy.

#### 9.4.2 B – Elementy Siłowe

- a) Elementy muszą być utrzymane w stałej pozycji przez co najmniej 2 sekundy.

#### 9.4.3 C – Spiny na Drążku Statycznym

- a) Obrót 360° bez kontaktu z podłogą, od momentu wejścia do figury

#### 9.4.4 D – Elementy Dynamiczne

- a) Element musi mieć fazę w powietrzu i dynamikę.

#### 9.4.5 E – Spiny na Drążku Obrotowym

- a) Element musi spełniać wszystkie pierwotne wymagania minimalne i mieć co najmniej 720° obrotu w stałej pozycji.

## 9.5 20° TOLERANCJI (ELEMENTY ROZCIĄgniĘCIA)

Dla **sportowców w kategorii masters 50+** dopuszcza się tolerancję 20° dla elementów rozciągnięcia z wymogiem kąta szpagatu 180°,

- jeśli figura nie ma wariantu z kątem szpagatu 160°.
- figury, które mają różne poziomy wykonania (takie jak jade lub chopstick) są oceniane bez tolerancji

## 9.6 OBNIŻENIE WARTOŚCI TECHNICZNEJ (GRUPA ELEMENTÓW A, B & E\* TYLKO POLE)

Elementy z grup A i B mają opcję obniżenia wartości technicznej. Obniżenie wartości technicznej odnosi się **tylko** do niewielkiego odchylenia w wykonaniu linii równoległej do podłogi. Odchylenie musi mieścić się w dopuszczalnej tolerancji 20° lub 30°. Potrzeba obniżenia wartości technicznej jest oceniana przez Sędziego Figur Obowiązkowych podczas występu i nie jest deklarowana z góry.

Na przykład, jeśli element w grupie A lub B ma minimalne wymaganie poziomej linii do podłogi, a sportowiec wykona element w skądinąd poprawny sposób, ale niestety nieco powyżej lub poniżej linii poziomej, wartość techniczna elementu zostanie dodana do punktacji figur obowiązkowych, ale z obniżeniem oceny o 0.2 lub 0.4 punktu w zależności od poziomu odchylenia.

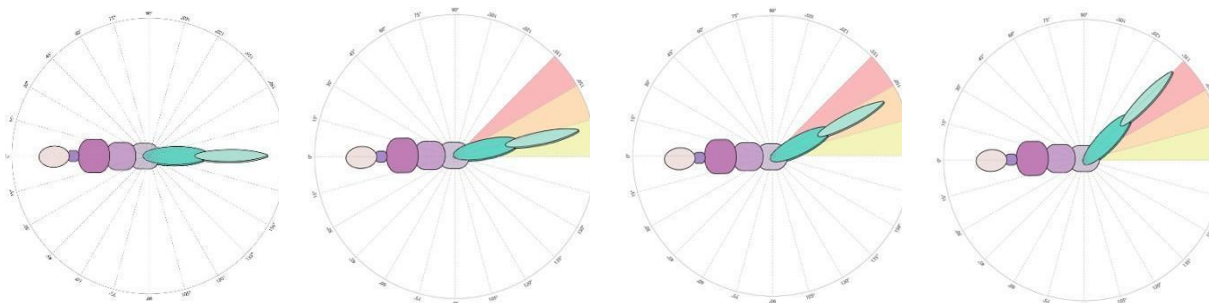
- Jeśli linia mieści się w tolerancji 20°, wartość techniczna elementu zostanie obniżona o 0.2 (1.0 staje się 0.8)
- Jeśli linia znajduje się między 20° a 30°, wartość techniczna zostanie obniżona do 0.4 (1.0 staje się 0.6)

\*Grupa E: w przypadku, gdy zawodnik zadeklaruje i wykona element z Grupy A lub B, tak jak z Grupy E, obniżenie wartości technicznej będzie możliwe na tych samych warunkach, co obniżenie wartości technicznej.

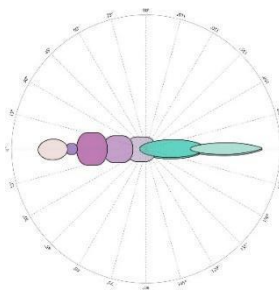
W takim przypadku element grupy E może dostać obniżoną wartość techniczną.

Oczywiście, jeśli warunki są spełnione (takie same jak w przypadku obniżenia wartości technicznej).

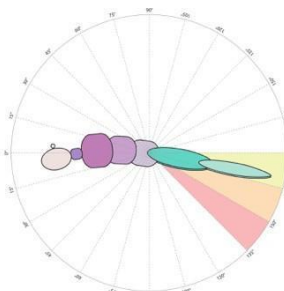
**Uwaga: opcja obniżenia wartości technicznej odnosi się tylko do linii poziomej określonej w tabeli elementów. Każdy inny błąd w minimalnych wymaganiach i wartość techniczna elementu będzie oceniana na 0 punktów.**



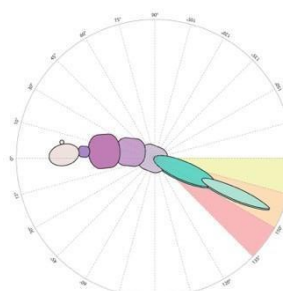




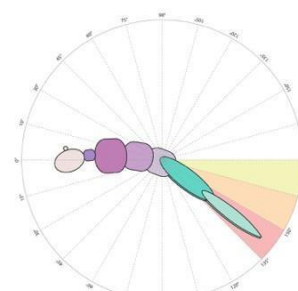
Brak obniżenia wartości tech



obniżenie wartości tech o 0.2



obniżenie wartości tech 0.4



nie uznano, wartość tech 0.0

## 9.7 WYBÓR ELEMENTÓW

### 9.7.1 Poziom Trudności

Zawodnicy muszą wybrać figury obowiązkowe z dozwolonego zakresu. Zakres jest ograniczony w zależności od kategorii i sekcji. Elementy spoza dozwolonego zakresu nie są oceniane i otrzymują wartość techniczną 0.

**Kategorie amatorów:** Uwaga: szósty element **NIE** jest obowiązkowy.

Zawodnik może nie deklorować szóstego elementu.

Jeśli jednak zostanie zadeklarowany, szósty element musi być wyższy niż maksimum dozwolone dla kategorii.

**Każdy element można wybrać tylko raz. Elementy rozciągnięcia o różnych poziomach wykonania są uważane za ten sam element. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w sekcji 8.7.**

Kategoria	Amatorzy	Profesjoniści
Varsity	0.1 – 0.3 + 6ty element 0.4 lub wyżej	0.1 – 0.6
Junior A Sol. i Duety	0.1 – 0.4 + 6ty element 0.5 lub wyżej	0.1 – 0.7 + Sportowiec może zadeklarować element o wartości technicznej wyższej niż 0.7
Junior B Sol. i Duety	0.1 – 0.5 + 6ty element 0.6 lub wyżej	0.2 – 0.9 + Sportowiec może zadeklarować element o wartości technicznej wyższej niż 0.9
Duety Junior Mix Mieszane	0.1 – 0.5 + 6ty element 0.6 lub wyżej	0.2 – 0.9 + Sportowiec może zadeklarować element o wartości technicznej wyższej niż 0.9
Senior	0.1 – 0.5 + 6ty element 0.6 lub wyżej	0.3 – 1.0
Masters 40+	0.1 – 0.5 + 6ty element 0.6 lub wyżej	0.2 – 0.7
Masters 50+	0.1 – 0.4 + 6ty element 0.5 lub wyżej	0.2 – 1.0

*Uwaga: Te ograniczenia dotyczą tylko figur obowiązkowych. Sportowcy mogą wykonywać elementy o niższej lub wyższej punktacji, ale nie mogą być one zadeklarowane jako figury obowiązkowe.*

#### 9.7.1.1 WYJĄTKI DLA SEKCJI AMATORSKICH

W sekcji amatorskiej zawodnicy mogą zadeklarować jeden dodatkowy element (6 element). **Szósty element nie jest obowiązkowy**, ale musi być wyceniony wyżej niż normalna maksymalna wartość techniczna kategorii. Na przykład:

- a) W kategorii Junior A Amatorzy zawodnicy mogą mieć jeden dodatkowy element z zakresu od 0.5 do 1.0
- b) W kategorii Junior B Amatorzy zawodnicy mogą mieć jeden dodatkowy element z zakresu 0.6 do 1.0

**Ostrzeżenie: Kara za brak grupy figur obowiązkowych i odliczenie -2 punktów nie obowiązuje w kategoriach Amatorskich.**

### 9.7.1.2 WYJĄTKI DLA PROFESJONALNYCH KATEGORI JUNIOR

W Profesjonalnych kategoriach Junior A i B **JEDEN** z elementów może mieć wyższą wartość.

- a) W Profesjonalnej kategorii Junior A zawodnik może mieć jeden element z zakresu 0.7 do 1.0
- b) W Profesjonalnej kategorii Junior B zawodnik może mieć jeden element z zakresu od 0.9 do 1.0

## 9.8 POZIOMY WYKONANIA ELEMENTÓW

Figury z wieloma poziomami wykonania (takie jak Jade 160 i Jade 180) są uważane za ten sam element i **nie mogą być deklarowane w tym samym układzie**. Jeśli ten sam element lub inny poziom elementu zostanie zadeklarowany więcej niż raz, tylko pierwszy zostanie oceniony, a reszta otrzyma 0 punktów.

**W tabeli elementów zaznaczono elementy o różnym stopniu wykonania.**

### 9.8.1 Liczba figur obowiązkowych

Zawodnik musi wybrać pięć lub dziesięć figur obowiązkowych, w zależności od sekcji. Wszystkie grupy elementów muszą być wybrane co najmniej raz. Za każdy brakujący element (-3 punkty) i grupę elementów (-2 punkty) zostaną przyznane odliczenia punktów.

Kategoria	Amatorzy	Profesjoniści	Para Sportowcy
Soliści	5-6 elementów	10 elementów	Brak elementów
Duety	5-6 elementów	5 elementów	Brak elementów

### 9.8.2 Kolejność elementów

Zawodnik musi zadeklarować elementy w kolejności, w jakiej zamierza je wykonać w układzie. Odliczenie zostanie przyznane, jeśli zawodnik nie zastosuje się do zadeklarowanej kolejności (za każdym razem -1 punkt).

Na przykład: Jeśli atleta zadeklaruje figury A, B, C i wykona je w kolejności B, C, A. Za każdym razem przyznane będzie odliczenie -1 za nieprawidłową kolejność figur (w tym przypadku -3).

## 9.9 BONUSY ZA KOMBINACJE (CB) I DODATKOWE PUNKTY BONUSOWE (ADB) AKA SUPER BONUS

Można uzyskać maksymalnie 5.0 punktów dzięki kombinacjom.

Przyznawany jest 1 punkt bonusowy, gdy:

- a) zawodnicy połączą dwie figury obowiązkowe z różnych grup elementów i
- b) oba elementy spełniają minimalne wymagania (całkowicie lub z obniżoną wartością techniczną) i
- c) wykonane zostaje bezpośrednie przejście pomiędzy figurami bez przerwy lub zawahania.

Jeżeli kombinacja nie zostanie uznana (nie spełnia wymagań wymienionych powyżej), oba elementy mogą nadal otrzymać swoją wartość techniczną, ale nie jest dokonywane dodatkowe odliczenie. Zawodnik musi zadeklarować wszystkie bonusy w arkuszu figur obowiązkowych. Nie ma odliczenia za nieakceptowane kombinacje.

Bonus za kombinacje można otrzymać maksymalnie trzy razy.

### 9.9.1 Dodatkowe punkty Bonusowe (lub Super Bonus)

Zawodnik może również zadeklarować jedną dodatkową kombinację **dwóch elementów o wartości technicznej 1.0**. Kombinacja jest oceniana na podstawie tych samych minimalnych wymagań, co zwykły bonus za kombinację.

Połączenie dwóch ruchów na wysokim poziomie jest nagradzane 1.0 punktem za kombinację plus 1.0 za dodatkowy poziom trudności (łącznie 2.0 punkty). **Ten dodatkowy bonus można otrzymać tylko raz. Ten rodzaj bonusu dotyczy tylko następujących kategorii profesjonalnych: Senior Women, Senior Men, Senior Duety, Master +50.**

## Kombinacje i Obniżenie wartości technicznej

Dwa elementy połączone i zadeklarowane, mogą dostać obniżoną wartość techniczną (**tylko w przypadku spełnienia warunków obniżenia wartości technicznej**). W takim przypadku zostanie przyznany bonus w wysokości 1 punktu, ale z inną wartością techniczną elementów.

### Obniżenie wartości technicznej i Super Bonus

Jeśli jeden lub oba elementy Super Bonusu zostaną obniżone, nie może zostać przyznany **żaden bonus**.

Tylko wartości techniczne elementów o obniżonej wartości zostaną przyznane tak, jakby nie zostały zadeklarowane w kombinacji.

## 9.10 BONUS ZA CZYNNIK RYZYKA (RFB)

Przyznawany jest 1.0 punkt bonusowy, gdy:

- a) zawodnik wykona figurę obowiązkową w sposób bardziej ryzykowny np: wysoko na drążku, na drążku obrotowym lub w sposób bardzo dynamiczny
- b) element spełnia wymagania minimalne

Bonus za czynnik ryzyka można otrzymać maksymalnie **dwa razy**. Bonus za czynniki ryzyka jest przyznawany przez Sędziów figur obowiązkowych i **nie** jest deklarowany przez sportowca.

Uwaga: Przykłady na drążku: Russian Split (Grupa A), zadeklarowany i wykonany na co najmniej 70% wysokości drążka lub Starfish (Grupa B) wykonany bardzo wysoko na drążku (70% drążka). Każdy element na drążku, który może dawać bonus za czynnik ryzyka w zależności od tego, jak jest prezentowany, jest oznaczony w ramce akronimem „CBRF” (Could Be Risk Factor - Może być czynnikiem ryzyka). Ten akronim został dodany, aby pomóc sportowcom zrozumieć, jak uzyskać ten bonus od Sędziów Figur Obowiązkowych.

## 9.11 NIEPRAWIDŁOWO WYPEŁNIONY ARKUSZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH

Jeżeli zawodnik nie zastosuje się do instrukcji podanych w kodeksie punktów, lokalnego organizatora lub Sędziego Głównego i jego arkusz wymaga korekty, Sędzia Główny odlicza 3 punkty.

Takie błędy obejmują między innymi (ale nie tylko):

- a) Brak elementu w dowolnej grupie
- b) Zabronioną kombinację
- c) Nieprawidłową ilość figur obowiązkowych
- d) Wybrane elementy nie są z dozwolonego zakresu
- e) Zadeklarowanie Bonusu za czynnik ryzyka
- f) Wypełnienie Arkusza Figur Obowiązkowych pismem odręcznym
- g) Dostarczenie zdjęcia Arkusza Figur Obowiązkowych

Arkusz Figur Obowiązkowych nie może być napisany odręcznie, a jego zdjęcie nie może zostać przesłane.

Akceptujemy wyłącznie Arkusze Figur Obowiązkowych skompilowane komputerowo w formacie Word i/lub PDF.

Zawodnicy mogą mieć prawo do wprowadzania zmian w swoim arkuszu, gdy zostaną wykryte błędy lub mogą zdecydować się na kontynuowanie bez żadnych zmian i zaakceptować odliczenia, które to spowoduje

w ich punktacji za figury obowiązkowe. **W przypadku zmiany jednego lub więcej elementów w Arkuszu Figur Obowiązkowych, zawodnik musi dostarczyć go bezpośrednio do jury w dniu zawodów w 8 (ośmiu) egzemplarzach.**

*Uwaga: Odliczenia nie powinny być dokonywane, jeśli zawodnik dostarczy nowy prawidłowo wypełniony arkusz przed rozpoczęciem zawodów.*

## 9.12 PODSUMOWANIE ODLICZEŃ ZA FIGURY OBOWIĄZKOWE

- a) Element wykonywany nie w kolejności występu: -1 za każdym razem.
- b) Brakująca grupa (brak przynajmniej jednego elementu z grupy): -2 za każdym razem (-1 dla Duetów).
- c) Brak zadeklarowanego elementu: -3 za każdym razem
- d) Błędnie wypełniony arkusz figur obowiązkowych: -3 jeden raz

## 10 OCENA WYKONANIA – ODJĘCIA TECHNICZNE

Sędziowie Techniczni oceniają techniczne wykonanie wszystkich figur, w tym elementów pole, silks, hoop, przejścia i floor work. W Duetach podwójnych sędziowie ocenią również synchronizację i jednolitość wszystkich ruchów, a także umiejętność wykonania układu jako pojedynczej jednostki w synchronizacji.

*Uwaga: Jednolitość oznacza, że Duet powinien dążyć do wykonania elementów identycznie, z tym samym poziomem rozciągnięcia, siły i umiejętności technicznych, a zatem wyglądać jak równy z równym.*

Od sportowców oczekuje się włączenia do programu tylko tych elementów, które będą w stanie wykonać z pełnym bezpieczeństwem, z wysokim poziomem umiejętności estetycznych i technicznych oraz perfekcyjnym wykonaniem.

Każdy zawodnik ma możliwość zdobycia 75 punktów za wykonanie. Każdy błąd jest odliczany od liczby wyjściowej. Na koniec to, co pozostało z 75 punktów, jest całkowitą punktacją za wykonanie zawodnika.

Maksymalna liczba odliczeń to 75 punktów. Jeśli zawodnik otrzyma więcej odliczeń, suma punktów za wykonanie nadal wynosi 0. Suma punktów za wykonanie nie może być wartością ujemną.

### 10.1 BŁĘDY TECHNICZNE

Wszelkie odstępstwa od doskonałego wykonania odliczane są przez Sędziów Figur Obowiązkowych. Liczba odliczonych punktów zależy od poziomu naruszenia.

	Mały	Średni	Duży	Bardzo Duży
	0.5	1.0	2.0	5.0
<p><b>10.1.1 Niedostateczne wykonanie elementów</b></p> <p>Jakakolwiek niezdolność do wykonywania ruchów z doskonałą techniką z maksymalną precyzją, prawidłową postawą, ułożeniem ciała lub nieodpowiednimi zdolnościami fizycznymi (takimi jak aktywne i pasywne rozciągnięcie, siła, amplituda, moc lub wytrzymałość).</p> <p><u>Przykłady niedostatecznego wykonania elementów:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Linia kolan i palców: Kolano i palce powinny być wyciągnięte. Powinna być prosta linia od rzepki do dużego palca. Stopa i palce powinny być obciążone. Palce nie powinny być zadarte ani wykazywać napięcia. Bez zbędnego chwytania lub zaczepiania się stopą o drążek.</li> <li>- Czyste linie: Nogi i ręce powinny być prawidłowo ustawione i wyciągnięte, stopy i palce powinny być obciążone. Palce u</li> </ul>	0.5			

<p>rąk i nóg nie powinny wykazywać napięcia, a stopy nie powinny być zadarte, (za każdą sekundę, gdy stopa jest "flex" -0.5) chyba że wykonywany jest aerial walk lub jeśli jest to wybór choreografii.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wyciągnięcie: Nogi, ramiona, plecy, szyja, nadgarstek i linia tułowia powinny być w pełni wyciągnięte. Ramiona i/lub plecy nie powinny być zaokrąglone, a głowa powinna być wysoka i nie być schowana.</li> <li>- Postawa: Prawidłowe ułożenie ciała powinno być utrzymane na drążku i poza nim. Żadnych niekontrolowanych ruchów.</li> </ul>				
<p><b>10.1.2 Niedostateczne wykonanie przejść między elementami</b></p> <p>Przejścia z jednego elementu do drugiego muszą być wykonane z łatwością i gracją, bez wahania, utraty chwytu lub równowagi. Przejścia powinny wydawać się niewymagające wysiłku i na wysokim poziomie.</p>		1.0		
<p><b>10.1.3 Brak jednolitości i synchronizacji (Tylko Duety)</b></p> <p>Niemożność wykonania wszystkich ruchów jako całości, o identycznym zakresie ruchu, rozpoczęcia i zakończenia w tym samym czasie i tej samej jakości. Obejmuje to również ruchy w choreografii; każdy ruch powinien być precyzyjny i identyczny.</p>		1.0		
<p><b>10.1.4 Figura wykonana pod nieprawidłowym kątem</b></p> <p>Wykonanie dowolnego elementu układu pod niekorzystnym kątem. Używając drążka, zawodnik musi wykazać absolutną kontrolę, aby uniknąć zatrzymania się pod niekorzystnym kątem.</p>		1.0		
<p><b>10.1.5 Poślizg lub utrata równowagi</b></p> <p><i>Chwilowa utrata kontroli na drążku lub wyraźna utrata równowagi podczas elementu choreograficznego. Niewielki poślizg (dotyczy również ślizgania się stopy lub dłoni na drążku w danej figurze) lub utrata równowagi mogą być uznane za niedostateczne wykonanie. W drobnych przypadkach poślizg nie wpływa na płynność występu i sportowcy mogą kontynuować zgodnie z planem.</i></p>			2.0	
<p><b>10.1.6 Wycieranie rąk w kostium, ciało, drążek lub podłogę i/lub poprawianie włosów lub kostiumu</b></p>			2.0	
<p><b>10.1.7 Upadek</b></p> <p>Nagły, szybki niekontrolowany i katastrofalny upadek na podłogę. Może to być upadek z dowolnej pozycji na lub poza drążkiem.</p> <p><i>Jeśli zawodnik może odzyskać kontrolę przed lądowaniem, błąd jest uważany za poślizg.</i></p>				5.0

## 10.2 BŁĘDY OGÓLNE

Ogólne błędy są odliczane pod koniec występu. Odliczenia te są dokonywane tylko raz. W zależności od stopnia błędu przyznawane jest odliczenie 3.0 lub 5.0.

	Duży	Bardzo Duży
	3.0	5.0
<p><b>10.2.1 Brak równego wykorzystania obu drążków</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soliści oraz Duety powinni mieć jednakowe umiejętności zarówno na drążku statycznym, jak i obrotowym, co powinno znaleźć odzwierciedlenie w równym użyciu obu drążków, bez</li> </ul>	3.0	

faworyzowania jednego lub drugiego. Duet musi używać obu drążków oddzielnie (jeden zawodnik na drążku) i razem (obaj zawodnicy na tym samym drążku).		
<b>10.2.2 Użycie mniej niż 70% długości drążka</b> Zawodnik otrzyma punkty ujemne, jeśli nie wykorzysta 70% wysokości obu drążków podczas swojego występu. W przypadku duetów co najmniej jeden z zawodników musi wykorzystać całkowitą wysokość drążka. Pełna wysokość drążka jest używana, gdy ręce lub stopy sportowca sięgają powyżej 70% części drążka.	3.0	
<b>10.2.3 Brak jednolitości i synchronizacji (Tylko Duety)</b> Jeśli większość przedstawienia nie jest zsynchronizowana, duetom zostanie przyznane dodatkowe odliczenie. Odliczenie to stosuje się, gdy przyznano trzy pojedyncze odliczenia za synchroniczność w błędach technicznych.		5.0

## 11 OCENA CZĘŚCI ARTYSTYCZNEJ

Ta sekcja służy do oceny prezentacji artystycznej sportowca, interpretacji i układu na scenie.

Prezentacja artystyczna to sposób, w jaki zawodnik wyraża się i prezentuje sędziom. Sędziowie oceniają zdolność sportowca do przekazywania emocji i ekspresji poprzez ruch. Powinni być pewni siebie, angażujący, zabawni i wykazywać wysoki poziom obecności na scenie w każdym elemencie swojego układu na drążku i poza nim. Sportowiec powinien stworzyć oryginalny układ i prezentować niepowtarzalny styl. Cały układ powinna przebiegać płynnie i bez wysiłku.

Prezentacja choreografii jest definiowana przez wszystkie ruchy wykonywane wokół drążka, całego obszaru sceny lub powierzchni sceny, ale nie w kontakcie z drążkiem. Sędziowie oceniają zdolność zawodnika do wykonywania choreografii tanecznej i akrobatycznej, wykonanej z wyobraźnią, płynnością i polotem.

### 11.1 SKALA PUNKTACJI ZA ARTYSTYCZNOŚĆ

Zawodnicy otrzymają punkty w oparciu o **ogólny poziom** każdej sekcji w układzie.

0-0.5 = Nieakceptowalny  
1-1.5 = Słaby  
2-2.5 = Satisfakcjonujący  
3-3.5 = Dobry  
4-4.5 = Bardzo Dobry  
5.0 = Wspaniały

**Punkty Bonusowe:** 0.5= satisfakcjonujący, 1=dobry, 1.5= bardzo dobry, 2= wspaniały

**Skala za całość występu:** 1.0-1.1 = nieakceptowalny, 1.2-1.3= słaby, 1.4-1.5= satisfakcjonujący, 1.6-1.7= dobry, 1.8-1.9= bardzo dobry, 2.0= wspaniały

Maksymalny całkowity wynik za artystyczność to 70 punktów.

### 11.2 SEKCJE PUNKTACJI W OCENIE ARTYSTYCZNEJ

Za prezentację artystyczną i choreografię można uzyskać maksymalnie 70 punktów. Ta sekcja służy do oceny prezentacji artystycznej, interpretacji i układu sportowca. Prezentacja artystyczna to sposób, w jaki zawodnik wyraża siebie i przedstawia się sędziom. Sędziowie oceniają zdolność sportowca do przekazywania emocji i ekspresji poprzez ruch. Sportowcy powinni być zaangażowani, zabawni, ekspresyjni i wykazywać wysoki poziom obecności na scenie w każdym elemencie swojego układu na drążku i na podłodze. Sportowiec powinien stworzyć oryginalny układ i pokazać niepowtarzalny styl. Cały występ powinien przebiegać płynnie i bez wysiłku. Prezentacja choreografii jest zdefiniowana przez wszystkie ruchy wykonywane wokół drążka, na powierzchni sceny, ale nie w kontakcie z drążkiem. Sędziowie oceniają

zdolność zawodnika do przedstawienia choreografii tanecznej wykonywanej z wyobraźnią, płynnością i talentem.

### 11.2.1 Kreatywność i złożoność choreografii

Odnosi się to do oryginalności całości występu, w tym tematu, doboru muzyki, kostiumu i oryginalności choreografii w całym układzie.

Sportowiec powinien tworzyć choreografię, która jest zaskakująca i emocjonalna, oryginalna i zapadająca w pamięć. Układ powinien tworzyć postać lub osobę i historię.

#### Przykłady słabej kreatywności i złożoności ogólnej prezentacji:

- Brak artyzmu, występ to czysto sportowy ciąg elementów.
- Choreografia nie opowiada jasnej historii.
- Ruchy sportowców nie są spójne z historią ani muzyką.
- Wybrana muzyka jest męcząca lub pozbawiona wyobraźni.
- Choreografia jest powtarzalna, nieciekawa i nie rozwija się w trakcie przedstawienia.
- W przedstawieniu nie ma szczególnie imponujących momentów ani zaskakujących zwrotów akcji, układ jest przewidywalny.
- Choreografia wymaga naprawdę niewielkich umiejętności technicznych lub jest wykonywana bardzo słabo.
- Różne sekcje choreografii wydają się niepowiązane.

### Oryginalność całości prezentacji

Odnosi się to do oryginalności całościowej prezentacji figur i kombinacji, oryginalnego ruchu na drążku i poza nim oraz oryginalności choreografii w całym układzie. Zawodnik powinien tworzyć oryginalne kombinacje figur i tworzyć nowe motywy w choreografii. Sędziowie nie szukają tylko jednego lub dwóch unikalnych figur, ale ogólnej oryginalności we wszystkich elementach układu. **Maks 5**

### Oryginalność przejść między figurami oraz pewność siebie

Odnosi się to do oryginalności wszystkich przejść, wejść i wyjść z figur i kombinacji w całym układzie. Zawodnik powinien stworzyć nowe i oryginalne przejścia między trikami, na i poza drążkiem. Pewność siebie odnosi się do poziomu pewności sportowca w swoim układzie. Sportowiec nie powinien okazywać nerwów, ale raczej prezentować się z pewnością siebie i być angażujący, kierować sceną i uwagą publiczności, aby ich układ wyglądał wiarygodnie przez cały czas. **Maks 5**

### 11.2.2 Kreatywność i złożoność przejść i elementów

Poziom kreatywności, oryginalności i złożoności we wszystkich elementach, przejściach i kombinacjach w całym układzie. Zawodnik powinien tworzyć nowe i oryginalne ruchy podczas wchodzenia i wychodzenia z figur oraz wchodzenia i schodzenia z drążka.

#### Przykłady słabej kreatywności i złożoności w przejściach i elementach:

- Sportowiec nie wykazuje żadnej kreatywności ani oryginalności, wariacje są proste i dobrze znane.
- Układ się powtarza, elementy, wspinaczka, inwerty i/lub podniesienia są lub wyglądają podobnie.
- Sportowiec nie wykazuje umiejętności technicznych. Wybrane elementy nie wymagają koordynacji ani zdolności fizycznych.
- Zawodnik wyraźnie nie ma wystarczających umiejętności technicznych lub zdolności fizycznych do wybranych elementów. Wykonanie jest niechlujne i niepewne.
- Zawodnik wykonuje tylko figury obowiązkowe na drążku (brak przejść).

### 11.2.3 Interpretacja muzyki, ekspresja ciałem i mimiką

Interpretacja odnosi się do umiejętności interpretowania muzyki przez sportowca, jego mimiki, emocji, choreografii oraz kreowania postaci lub osoby i historii. Zawodnik powinien stworzyć choreografię, która pokaże światło, cienie, uczucia i emocje muzyki oraz ich ruchów. Zawodnicy powinni łączyć się z muzyką i wykazywać ekspresję poprzez kostium, ciało i ruchy twarzy. Muszą pokazać, że potrafią pracować nad choreografią do rytmu i frazy muzyki i melodii. **Maks 5**

#### Przykłady niewystarczającej kreatywności w interpretacji:

- Sportowiec nie przedstawia układu we właściwym rytmie lub nie trafia w rytm, gdy wyraźnie starał się do niego występować.

- Muzyka jest tylko tłem i nie jest częścią układu.
- Sportowiec zapomina o występie podczas wykonywania części choreografii (najczęściej na drążku).
- Stres i wyzwania choreografii są widoczne w mimice zawodnika.
- Emocje nie pasują do tematu ani fabuły, albo ich nie ma.
- Sportowiec używa tylko swojej twarzy lub części ciała do wyrażenia emocji, a nie całego ciała.

### **Muzyka i Muzykalność (wykorzystanie, wybór i kompozycja)**

Układ musi być wykonany w całości z muzyką. Można użyć dowolnego stylu muzycznego dostosowanego do Pole Sports.

Wybór: dobry dobór muzyki pomoże ustalić strukturę i tempo, a także temat układu. Będzie wspierać i podkreślać występ. Musi być również wykorzystana jako inspiracja całej choreografii i mieć wkład w styl i jakość choreografii, a także w ekspresję sportowców.

Jako że układ Pole Sport jest układem artystycznym, „struktorem”, które są tworzone przed rozpoczęciem układu, może towarzyszyć ton (może to być wybór sportowca), otoczenie dźwiękowe lub charakterystyczna muzyka w celu przygotowania sceny do spektaklu.

Każdy układ powinien mieć historię, a wybrana muzyka musi reprezentować historię, którą sportowiec i choreograf chcą przekazać.

Wybrana muzyka musi dawać przewagę indywidualnym cechom i stylowi zawodnika. Muzyka musi pasować do kategorii i wzmacniać układ.

Niektóre motywy muzyczne mogą być wykorzystywane przez mężczyzn, kobiety, duety. Sposób, w jaki wykorzystują i interpretują muzykę, określi i pokaże, czy wybór był odpowiedni i pomógł podkreślić przedstawienie.

**Kompozycja i struktura:** Muzyka używana przez wykonawców nie powinna być przestarzała, ale oryginalna i niezbyt często słyszalna podczas zawodów. Muzyka ma być dynamiczna, zróżnicowana (nie monotonna), rytmiczna, oryginalna (kreatywna) itp.

Technicznie muzyka musi być idealna, bez gwałtownych cięć, dająca poczucie jednego utworu muzycznego. Powinna płynąć, z wyraźnym początkiem i wyraźnym zakończeniem, z dobrze wkomponowanymi efektami dźwiękowymi (jeśli takie są) z poszanowaniem fraz muzycznych. Punkty ujemne za słabą jakość.

Nagrywanie i miksowanie muzyki muszą być profesjonalnej jakości i dobrze zintegrowane

Oczekuje się, że wykonawcy dobiorą muzykę o odpowiedniej strukturze i różnych częściach (muzyka zróżnicowana), aby uniknąć monotonii użytej muzyki.

Użyta muzyka może być oryginalna lub może być wersją zaaranżowaną z podkładem.

**Zastosowanie:** Muzykalność to zdolność wykonawcy(ów) do interpretowania muzyki i demonstrowania nie tylko jej elementów trudności lub techniki, ale także jej przepływu, kształtu, intensywności i pasji w ramach fizycznego przedstawienia. Musi istnieć silna spójność pomiędzy całym występem (ruchami) a doбором muzyki.

Układ należy wykonywać wyłącznie do muzyki. Choreografia wykorzystuje ideę przekazywaną przez muzykę.

Wszystkie ruchy muszą idealnie pasować do wybranej muzyki.

W procesie twórczym choreograf tworzy ruchy do tej konkretnej muzyki i dla konkretnego zawodnika(ów).

Styl układu musi współgrać z ideą muzyki. Styl muzyczny powinien odpowiadać charakterystyce i stylowi figur prezentowanych przez wykonawców. Zawodnik powinien być w stanie wyrazić muzykę za pomocą ruchów i języka ciała. **Maks.5**

#### **11.2.4 Prezentacja Sceniczna i Charyzma**

Zawodnik powinien władać sceną. Powinien mieć całkowitą kontrolę nad swoimi występami i zachowywać się w imponującym stylu lub manierze, który jest zarówno angażujący, jak i charyzmatyczny. **Maks.5**

#### **Zgodność trykotu z motywem**

Kostium lub trykot powinien odpowiadać tematowi układu, chociaż temat może być abstrakcyjny. Kostium powinien być zgodny z tym, co reprezentuje sportowiec. **Maks 2**

#### **11.2.5 Zadeklarowane element duetowe (Tylko Duety)**



Duety, oprócz pięciu figur obowiązkowych do zadeklarowania, muszą również wykonać LIFTS – elementy duetowe. Są one połączonymi ruchami partnerów wykonywanymi na drążku lub podłodze, gdzie obaj partnerzy odgrywają istotną rolę. Zwykle jeden z partnerów jest trzymany, a drugi jest trzymającym. Partnerzy mogą podnosić się, wieszać lub balansować na sobie.

Elementy te nie są z góry określone, duety będą musiały wykorzystać swoją kreatywność, aby wymyślić własne figury duetowe. **Maks. 5**

Duety muszą zaprezentować cztery (4) elementy duetowe na drążku i jeden (1) na podłodze.

#### **11.2.5.1 LIFTS – TYPY ELEMENTÓW DUETOWYCH**

**Siła/Siła:** Kiedy obaj sportowcy wykonują razem figurę siłową, obaj znajdują się w pozycji, która wymaga siły, siły ramion, tułowia lub nóg, utrzymując i kontrolując swoją pozycję.

**Rozciągnięcie/Rozciągnięcie:** Kiedy obaj sportowcy wykonują figurę wymagającą rozciągnięcia, obaj wykonują element, który wymaga rozciągnięcia nóg, pleców lub ramion, wykonując go w pełnym zakresie i wyciągnięciu.

**Siła/Rozciągnięcie:** Kiedy jeden sportowiec jest w pozycji wymagającej rozciągnięcia, a drugi jest w pozycji wymagającej siły, trzymając i kontrolując pozycje razem, w kontakcie ze sobą

**Element blokujący - Interlocking:** Kiedy obaj zawodnicy wykonują pozycję, która wymaga ich połączenia poprzez zahaczenie lub połączenie ramion, łokci, nóg, kolan, pleców itp. Obaj zawodnicy wykonują tę samą pozycję w tym samym kierunku jako swoje lustrzane odbicie poziomo (lewy i prawy) lub w jako swoje lustrzane odbicie pionowo (do góry nogami, do góry nogami).

**Balans:** Kiedy obaj sportowcy znajdują się razem w pozycji, która wymaga od nich połączenia równowagi, siły i rozciągnięcia, aby utrzymać pozycję. Ta pozycja jest niemożliwa do zrobienia bez jednego ze sportowców, jest to możliwe tylko wtedy, gdy obaj są we właściwej pozycji, ponieważ wymagają one ciężaru, przeciwwagi i pomocy drugiego partnera, aby pozostać w pozycji. Jest to figura równowagi, przeciwwagi i połączonych sił, który angażuje obu sportowców jako jedność.

**Wsparcie na partnerze - Base supported:** Kiedy jeden zawodnik całkowicie utrzymuje drugiego, trzymając się drążka. Obaj mogą mieć kontakt z drążkiem, ale tylko jeden utrzymuje drugiego, który jest utrzymywany, wisząc. Nie jest obowiązkowe, aby wspierany sportowiec znajdował się w niższej pozycji.

**Na podłodze - Floor:** Dotyczy wszystkich elementów duetowych wykonywanych na podłodze, bez dotykania drążka.

#### **11.2.5.2 WARTOŚĆ TECHNICZNA I OCENA:**

LIFTS mają wartości techniczne na trzech poziomach: 0.5, 0.8 i 1.0. Poszczególne elementy w kodeksie punktów służą jako przewodnik do oceny tego poziomu.

**Niski poziom (0.5):** sportowcy mogą postępować zgodnie z podanymi przykładami (patrz poniżej) lub mogą wykonywać figury o maksymalnej wartości technicznej 0.6 w kodeksie punktów (co najmniej jeden partner musi znajdować się w pozycji, która ma te punkty);





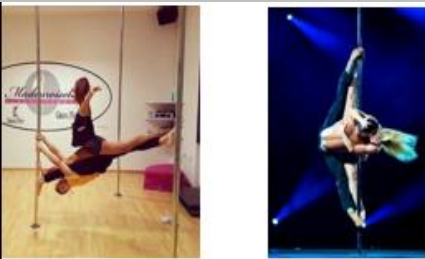

**Średni poziom (0.8):** sportowcy mogą wykonywać ruchy, które mają wartość techniczną od 0.7 do 0.8 punktu w kodeksie punktów (co najmniej jeden partner musi znajdować się w pozycji, która ma te punkty).







**Wyższy poziom (1.0):** sportowcy mogą wykonywać ruchy, które mają wartość techniczną od 0.9 do 1.0 punktu w kodeksie punktów (co najmniej jeden partner musi być w pozycji, która ma te punkty).




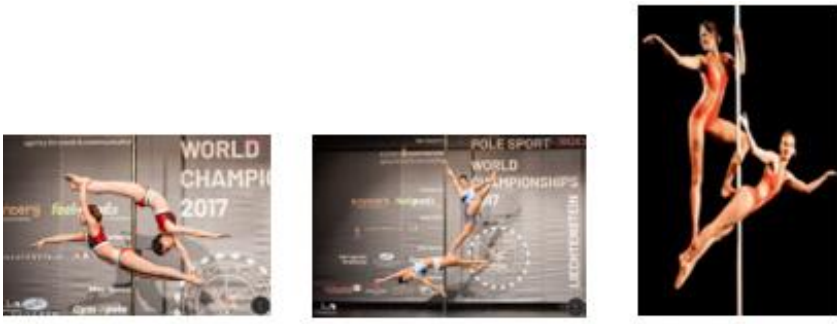



#### **11.2.5.3 ELEMENTY DUETOWE - LIFTS**

Duety będą musiały wykonać wybrane figury duetowe w swoich układach. **Sędzia Artystyczny** będzie oceniał podczas występu (w kolejności pojawiania się), czy figura spełnia poziom punktacji.



### 11.2.5.4 LIFTS - PRZYKŁADY

<p><b>Siła/ Siła Strength/ Strenght</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	<p>Dowolna figura, która łączy figury siłowe z kodeksu, zaczynając od 0.7 do 0.8</p> 
	<p>1.0</p>	
<p><b>Rozciągnięci e/Rozciągnię cie – Flex/Flex</b></p>	<p>0.5</p>	<p>Dowolna figura, która łączy figury wymagające rozciągnięcia z kodeksu, zaczynając od 0.5 do 0.6. Przykład: jeden zawodnik w jade i jeden w chopstick, w kontakcie ze sobą</p> 
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	<p>Dowolna figura, która łączy figury wymagające rozciągnięcia z kodeksu, zaczynając od 0.9 do 1.0.</p> 

<p><b>Siła/Rozciąg nięcie – Strength/Flex</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p><b>Element blokujący - Interlocking</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	<p>Dwie połączone figury A57 cocoon, Dwie połączone figury A59 Superman V</p> 
	<p>1.0</p>	 <p>-Dwie połączone figury Eagle -Dwie połączone figury A62 Marion half back split -Dwie połączone figury A68 Superman crescent</p>

<p><b>Wsparcie partnera – Base supported</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p><b>Balans - Balance</b></p>	<p>0.5</p>	
	<p>0.8</p>	
	<p>1.0</p>	
<p><b>Na podłodze - Floor</b></p>	<p>0.5</p>	



	0.8	
	1.0	

### 11.2.6 Zrównoważona choreografia = balans w choreografii

Zawodnik powinien stworzyć zrównoważony układ różnych rodzajów ruchów, np.: floor-work, przejścia, wchodzenie i schodzenie z drążka, integrując je w choreografię z charyzmatyczną prezentacją na scenie i treściami artystycznymi, używając w równym stopniu zarówno drążka obrotowego, statycznego i podłogi. Elementy i choreografię należy wykonywać na wszystkich poziomach: poziomie podłogi, poziomie środkowym i górnym (powyżej 70% drążka). **Maks. 5**

Przykłady niewystarczająco zrównoważonej choreografii:

- Sportowiec nie używa obu drążków i używa ich głównie na jednym poziomie np. tylko nisko
- Widoczna jest różnica między poziomem umiejętności w różnych sekcjach choreografii. Na przykład floor work jest znacznie bardziej zaawansowany niż praca na drążku.
- Zawodnik nie kontroluje drążka obrotowego lub ruch obrotowy jest bezwładny, bez kontroli.
- Niewykonywanie żadnych fizycznych interakcji (Duety).

### 11.2.7 Zrównoważenie elementów (Tylko soliści)

Równowaga odnosi się do zdolności sportowca do tworzenia dobrze zbalansowanego układu, który zawiera równą liczbę różnych elementów. Sportowiec powinien stworzyć zrównoważony układ z różnych rodzajów elementów, takich jak elementy rozciągnięcia, siły, spiny i figury dynamiczne. Sportowiec powinien wyglądać na równie sprawnego we wszystkich tych umiejętnościach. **Maks.5**

Przykłady niewystarczająco zrównoważonych elementów

- Sportowiec nie wykonuje figur z jednej grupy elementów lub jest wyraźnie mniej sprawny w jednej z nich.

### 11.2.8 Dynamika i Flow

**11.2.9** Flow odnosi się do zdolności sportowca do tworzenia bezproblemowego i bez wysiłkowego układu. Zawodnik powinien pokazać flow poza drążkiem, pomiędzy drążkami, z drążka na podłogę, z podłogi na drążek, z podłogi do stania, ze stania na podłogę. Sekwencje, ruchy, przejścia, choreografia i/lub figury akrobatyczne powinny przebiegać płynnie, delikatnie, naturalnie, bezbłędnie 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 prezentował figury i czekał na oklaski lub czekał na akcent w muzyce. **Maks 5**

### 11.2.10 Intensywność

Intensywność odnosi się do poziomu intensywności całego układu, stopnia wykorzystania ciała (części ciała), poziomu intensywności przejść i dynamiki choreografii sportowca. Intensywność powinna być taka sama na początku jak i na końcu układu, dostosowana do układu, bez oznak zmęczenia. **Maks 5**

### 11.2.11 Wykorzystanie przestrzeni

W przypadku układów pole: użycie sceny odnosi się do wykorzystania całej sceny przez zawodnika. Zawodnik powinien wykorzystać całą scenę, tył, przód i środek, boki oraz całe drążki (minimum 70%). Powinno się w równym stopniu wykorzystać przestrzeń na 3 poziomach drąża: poziom podłogi, poziom środkowy i górny. **Maks 5**

### 11.2.12 Poziom trudności Floor Work- Zawartość Choreograficzna

**Poziom trudności** floor work odnosi się do choreograficznego połączenia kroków tanecznych i ruchów wykonywanych na podłodze bez kontaktu z drążkiem. Obowiązkowy floor work ocenia się w całości, w ciągłej sekwencji bez przerw. Zawodnik powinien tworzyć ruchy taneczne odpowiednie do rytmu muzyki i odzwierciedlające charakter układu.

**Zawartość Choreograficzna:** W Zawartości Choreograficznej oceniamy poziom Ruchu Choreograficznego w całym układzie. Jakość (doskonała technika) Ruchu Choreograficznego jest szczególnie ważna, aby był uznawany za złożoną sekwencję taneczna lub po prostu dobrą choreografię. Choreografia musi zawierać wariacje kroków z ruchami ramion, wykorzystując ruchy do tworzenia złożonych kombinacji z wysokim poziomem koordynacji ciała i musi być rozpoznawalny jako „duży” ciągły ruch. **Maks 5**

#### **Bonus za użycie części ciała – body segment bonus:**

Choreografia jest podstawą Pole Sportu i główną (najważniejszą) cechą charakterystyką. Dlatego też złożoność i różnorodność choreografii są najważniejszymi kryteriami w Zawartości Choreograficznej. Zawodnik powinien wykazać się dobrym wykorzystaniem części ciała podczas choreografii, wykorzystując zarówno górną część ciała (głowa, tułów i ramiona), jak i dolną część ciała (miednica i nogi, stopy). Każde użycie sekwencji części ciała będzie opatrzone symbolem **A**. **Maks 2**

#### **STENOGRAFIA DLA Zawartości Choreograficznej (Części ciała)**

<b>A+</b>	Jeśli sekwencja części ciała spełnia powyższe kryteria
<b>A</b>	Jeśli sekwencja części ciała jest pomiędzy + / -
<b>A-</b>	Jeśli sekwencja części ciała <b>NIE</b> spełnia powyższych kryteriów

Każde użycie sekwencji części ciała zostanie zapisane z symbolem **A**

#### **SKALA ZA UŻYCIE CZĘŚCI CIAŁA**

<b>Wspaniały</b> 2.0 pkt	<b>A+ A+ A+ A+ (4 A+)</b>
<b>Bardzo Dobry</b> 1.5 pkt	<b>A+ A+ A+ A (3 A+)</b>
<b>Dobry</b> 1.0 pkt	<b>A+ A+ A A (2 A+)</b>
<b>Satysfakcjonujący</b> 0.5 pkt	<b>A+ A A A (1 A+)</b>
<b>Słaby</b> 0.0 pkt	<b>A A A A (0 A+)</b>

#### **Bonus za styl ruchów tanecznych:**

Jeśli sportowiec wyraźnie pokaże dobry styl tańca, sportowiec może zostać nagrodzony dodatkowym bonusem. Każda sekwencja muzyczna z rytmem na 8 zostanie zapisana symbolem **D**. **Maks 2**

#### **Stenografia dla STYLU RUCHÓW TANECZNYCH**

Każda sekwencja muzyczna z rytmem na 8 zostanie zapisana symbolem **D**

<b>D+</b>	Jeśli sekwencja ruchów jest wykonywana w <b>PRAWIDŁOWYM STYLU TANECZNYM</b> i spełnia wymienione kryteria
<b>D</b>	Jeśli sekwencja ruchów jest wykonywana bez <b>STYLU TANECZNEGO</b> i/lub <b>NIE</b> spełnia wymienionych kryteriów
<b>Do 2.0</b>	Styl mieszany sekwencji tanecznych

#### SKALA DLA STYLU TANECZNEGO

<b>Wspaniały</b> 2.0 pkt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> (4 D <sup>+</sup> )
<b>Bardzo Dobry</b> 1.5 pkt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D (3 D <sup>+</sup> )
<b>Dobry</b> 1.0 pkt	D <sup>+</sup> D <sup>+</sup> D D (2 D <sup>+</sup> )
<b>Satysfakcjonujący</b> 0.5 pkt	D <sup>+</sup> D D D D (1 D <sup>+</sup> )
<b>Słaby</b> 0.0 pkt	D D D D (0 D <sup>+</sup> )

#### Bonus za mieszanie różnych stylów tanecznych:

Jeśli zawodnik wyraźnie pokazuje mieszankę stylów tanecznych (wyraźnie rozróżnialną), być może nawet używając dwóch (lub więcej) różnych rodzajów muzyki wraz z różnym stylem tańca, może zostać nagrodzony dodatkowym bonusem. **Maks 2**

#### Całość występu- general content:

Ogólny całokształt układu to: Przejścia/połączenia, Balans w doborze Elementów (Soliści), Figury duetowe (Duety), Fizyczne Interakcje (Duety). Uwzględnia ruchy jako jednostkę (wykonywaną w tym samym okresie) G za ruch lub blok minimum 4 ruchów (lub zestawu ruchów) z Całości Występu. **Maks 2**

#### STENOGRAFIA DLA CAŁOŚĆ WYSTĘPU

Bierze pod uwagę ruch jako jednostkę i całokształt (wykonywaną w tym samym czasie), G na ruch lub blok.

<b>G+</b>	<b>Złożone</b> ruchy (kompleks ruchów) w Całości Występu
<b>G</b>	<b>Brak złożonych</b> ruchów (tylko proste, regularne) w Całości Występu

#### Skala za Całość Występu

<b>Wspaniały</b> 2.0 pkt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> (4 G <sup>+</sup> )
<b>Bardzo Dobry</b> 1.8 -1.9 pkt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G (3 G <sup>+</sup> )
<b>Dobry</b> 1.6 – 1.7 pkt	G <sup>+</sup> G <sup>+</sup> G G (2 G <sup>+</sup> )
<b>Satysfakcjonujący</b> 1.4 - 1.5 pkt	G <sup>+</sup> G G G (1 G <sup>+</sup> )

<b>Słaby</b> <b>1.2 - 1.3 pkt</b>	<b>G + G G G (1 G+) prezentowanie powtórzeń</b>
<b>Nieakceptowalny</b> <b>1.0 – 1.1 pkt</b>	<b>G G G G (0 G+)</b>

### 11.2.13 Element akrobatyczny

**Element akrobatyczny odnosi się do pojedynczej figury akrobatycznej wykonywanej na podłodze bez kontaktu z drążkiem. Elementy akrobatyczne wykonywane na podłodze są wymienione w KOP.**

**Element akrobatyczny nie jest obowiązkowy.** Nie są uważane za elementy akrobatyczne na podłodze, wszystkie elementy akrobatyczne, które kończą się lub zaczynają na drążku lub które są wykonywane w oparciu o drążek. **Maks 5**

**Uwaga: W układzie dozwolony jest tylko jedna figura akrobatyczna! Dodatkowe figury akrobatyczne będą każdorazowo odliczane przez Sędziego Głównego o -3.0 pkt.**

#### **Definicja Figury Akrobatycznej na podłodze:**

*Definiuje "Akrobatyczne Figury", wszystkie te elementy na podłodze (bez dotykania drążka):*

**1 - Faza powietrzna, w której całe ciało jest całkowicie oderwane od podłogi z pełnym obrotem (360 °), ciała do przodu, do tyłu lub na bok.**

**2- Faza z podparem na podłodze, w której całe ciało wykonuje pełny obrót (360°) z przejściem miednicy nad głową, do przodu, do tyłu lub na bok (zaliczane są wszystkie elementy typowe dla gimnastyki rytmicznej, które obejmują pełny obrót również na łokciach lub klatce piersiowej, jak na przykład „fish”). Proste przetoczenie się do przodu/do tyłu na karku, z pomocą rąk lub bez, nie jest uważane za element akrobatyczny.**

**3 - Wszystkie statyczne figury na podłodze bez fazy powietrznej (na przykład handstand, cartwheel itp.)**

*Uwaga: W przypadku statycznych elementów na podłodze, takich jak handstand i forearm stand, dodatkowe 0.5 punktu można przyznać za warianty wymagające wyjątkowego rozciągnięcia i równowagi (na przykład Mexican handstand).*

*Uwaga: Za wszystkie elementy przedstawione niepoprawnie z punktu widzenia wykonania (zgięte nogi, nieprawidłowe linie, trzymanie bez równowagi) należy odliczyć 0.5 pkt. Przykład: jeśli zawodnik wykonuje walkover tyłem ze zgiętymi nogami 3.0 musi zostać obniżone do 2.5.*


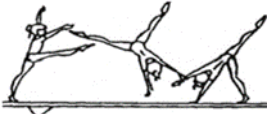





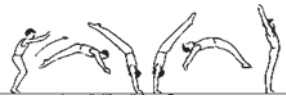
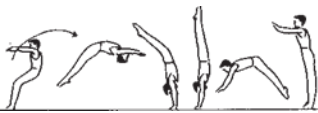

*Uwaga: Jeżeli zawodnik upadnie podczas fazy w powietrzu lub w inny sposób nie uda mu się wylądować, za element akrobatyczny otrzyma maksymalnie 2.5 punktu.*

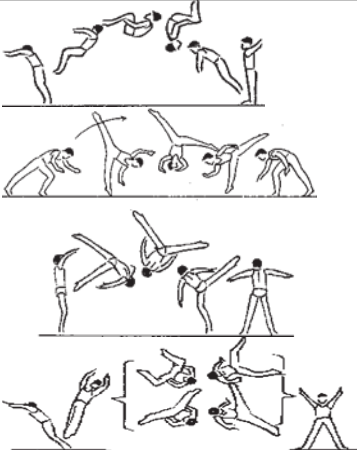







#### **11.2.13.1 PUNKTACJA ZA FIGURY AKROBATYCZNE**

Wszystkie zdjęcia i opisy elementów są oparte na definicjach z Fédération Internationale de Gymnastique i są tu użyte za zgodą FIG. Zdjęcia, filmy i opisy elementów i wariacji można znaleźć na [www.fig-aerobic.com](http://www.fig-aerobic.com).

**Wszystkie elementy akrobatyczne, których nie ma na tej liście, będą traktowane jako część choreografii.**



<u>Dynamiczne elementy akrobatyczne</u>		
	<b>Handstand</b>	1.0 (jeśli trwa 1 sekundę). 1.5 (przy wyjściu do przewrotu w przód). 2.0 (utrzymane minimum 2s);
	<b>Forearm stand</b> Ciało jest oparte na obu ramionach, podczas gdy tylko ręce mają kontakt z podłogą.	0.5 (jeśli trwa 1 sekundę); 1.0 (jeśli utrzymane minimum 2s); 2.0 (wykonane siłowo - press up)
	<b>Cartwheel</b>	1.0 0.5 (na łokciu); 1.5 (na jednej ręce);
	<b>Round off</b>	2.0 2.5 (lądownie w szpagacie);
	<b>Walkover (forward)</b>	2.5;
	<b>Walkover (backward)</b>	3.0 3.5 (za lądowanie w szpagacie lub pozycji Wenson);
	<b>Headspring</b>	4.0 4.5 (za lądowanie w szpagacie)
	<b>Press up handstand</b>	5.0 (przy utrzymaniu pozycji handstand hold przez 2 sekundy)
	<b>Handspring (forward)</b>	4.0 4.5 (za lądowanie w szpagacie)
	<b>Flic Flac</b>	4.5 5.0 (za lądowanie w szpagacie)
	<b>Salto 360° (w przód, w tył, lub w bok)</b> Salto 360° oraz ze skrzętem nie są dozwolone.	5.0

		
	<p><b>Flair</b></p> <p>Z pozycji straddle support na dwóch rękach, krążenia nóg w rozkroku wokół ciała. Nogi nie mogą dotykać podłogi podczas okrążenia.</p>	<p>3.5</p> <p>4.0 (jeśli wykonane sekwencyjnie)</p>
<p><u>Statyczne elementy akrobatyczne</u></p>		
	<p><b>L-support</b></p> <p>Obie ręce są umieszczone z boku ciała blisko bioder. Nogi złączone. Ciało jest podtrzymywane na obu rękach, tylko ręce mają kontakt z podłogą.</p>	<p>2.0</p>
	<p><b>Straddle Support</b></p> <p>Ciało jest oparte na obu rękach, tylko ręce mają kontakt z podłogą. Obie ręce są umieszczone z przodu ciała.</p>	<p>3.0</p>
	<p><b>Straddle V-Support</b></p> <p>Ciało jest oparte na obu rękach, tylko ręce mają kontakt z podłogą. Obie ręce są umieszczone z tyłu ciała.</p>	<p>3,0</p>
	<p><b>Full Support Lever</b></p> <p>Podpór, w którym ciało opiera się na łokciach i tricepsach, a tylko ręce mają kontakt z podłogą. Nogi mogą być złączone, w rozkroku lub w innej dowolnej pozycji.</p>	<p>3.0</p> <p>3.5 (na jednej ręce)</p>
	<p><b>Planche</b></p> <p>Podpór, w którym ciało opiera się na obu rękach przy wyprostowanych ramionach. Nogi mogą być złączone, w rozkroku lub w innej pozycji.</p>	<p>4.5</p>
	<p><b>Wenson</b></p> <p>Jedna noga jest podparta na górnej części tricepsa po tej samej stronie. Noga z tyłu jest uniesiona z podłogi.</p>	<p>22.5</p>

### 11.2.13.2 ZABRONIONE ELEMENTY AKROBATYCZNE

Następujące elementy akrobatyczne i kombinacje nie są dozwolone na zawodach POSA:

- Salto ponad 360° lub ze skretem
- Salto 360° ze skretem
- **Kombinacja dwóch lub więcej figur dynamicznych** (na przykład flick flack do back walkover), pojedynczy akrobatyczny element statyczny może być połączony z dynamicznym elementem akrobatycznym (jak handstand) jako pozycja początkowa lub końcowa

Za wszystkie zabronione ruchy i kombinacje zostanie przyznane odliczenie od Sędziego Głównego w wysokości 5.0 punktów.

## 12 KARY OD SĘDZIEGO GŁÓWNEGO

---

W przypadku nieobecności Najwyższego Jury, Sędzia Główny jest również odpowiedzialny za następujące sytuacje:

- Nadzwyczajne okoliczności

### 12.1 PODSUMOWANIE ODLICZEŃ, OSTRZEŻEŃ I DYSKWALIFIKACJA PRYZNANE PRZEZ SĘDZIEGO GŁÓWNEGO:

- a) Błąd w prezentacji: -1 jeden raz
- b) Nieprawidłowy strój (biżuteria, ozdoby, brokat/body painting, tożsamość narodowa itp.): -3 jednorazowo
- c) Niewłaściwe zachowanie na scenie: -3 za każdym razem
- d) Niestawienie się na scenie zawodów w ciągu 20 sekund: -1 raz
- e) Zabronione figury: -5 za każdym razem
- f) Dwa lub więcej elementów akrobatycznych: za każdym razem -3
- g) Przerwa w występie na 2-10 sekund: za każdym razem -2
- h) Zatrzymanie występu dłuższe niż 10 sekund: -3 jeden raz
- i) Niewłaściwa długość muzyki:

muzyka trwa dłużej/mniej o 3 sekundy: -1 raz

muzyka trwa dłużej/mniej o 5 sekund: - 3 jeden raz

muzyka trwa dłużej/mniej o 10 sekund: - 5 jeden raz

- j) Błędnie wypełnione arkusze figur obowiązkowych: -3 raz
- k) Brak logicznego początku lub końca występu: -1 raz
- l) Wokale powodujące rozproszenie muzyki: -1 raz
- m) Słowne znaki od trenera: -5 za każdym razem
- n) Kontakt lub instrukcje ustne między osobą asekurującą a sportowcem: -5 za każdym razem
- o) Tematy sprzeczne z Kartą Olimpijską i Kodeksem Etyki: -10 jednorazowo
- p) Przebywanie na zakazanym obszarze: ostrzeżenie
- q) Niewłaściwe zachowanie / maniery: ostrzeżenie / dyskwalifikacja
- r) Nienoszenie dresu lub emblematu narodowego: ostrzeżenie
- s) Nienoszenie stroju konkursowego podczas ceremonii wręczenia medali: ostrzeżenie
- t) Brak wszystkich figur obowiązkowych: dyskwalifikacja
- u) Rezygnacja: dyskwalifikacja
- v) Walk-over: dyskwalifikacja
- w) Poważne naruszenie Statutu POSA, Regulaminu lub Kodeksu Punktów: dyskwalifikacja
- x) Niesportowe zachowanie wobec zawodników: dyskwalifikacja
- y) Obrażliwe zachowanie w stosunku do Sędziego Głównego i Jury: dyskwalifikacja

# 13 DEFINICJE

---

## **Prawidłowy kąt w szpagatach**

Kąt/stożenie szpagatu mierzy się liniami utworzonymi przez wewnętrzną stronę ud w linii bioder do kolan.

## **20° (stopni) tolerancji**

Figura obowiązkowa będzie nadal ważna, jeśli wykonany kąt/stożenie tułowia jest różny nie więcej niż maksymalnie 20° od wymaganego kąta/stożenia. Jeśli jest to dozwolone, zostanie to wskazane w minimalnych wymaganiach. Np. figura siłowa z wymaganym kątem 90° tułowia do drążka i równoległe do podłogi jest wykonywana pod kątem 70°, gdzie ciało nie jest całkowicie równoległe do podłogi nadal będzie uznana i zawodnikowi zostaną przyznawane punkty. Jednak punkty zostaną odliczone w ramach odliczenia za niewystarczające wykonanie.

\*Uwaga: Masters 50+ mają tolerancję 20° dla wszystkich kątów i szpagatów w Grupach A i B (figury wymagające rozciągnięcia i siły).

## **Utrzymanie figur przez 2 sekundy**

Figura obowiązkowa będzie liczona od chwili, gdy zawodnik znajdzie się w wymaganej pozycji. Figura musi być utrzymana przez dwie sekundy (w figurach równowagi = balans – 3 sekundy). Przejście do i z figury obowiązkowej nie będzie wliczane do utrzymania pozycji. Należy pamiętać, że ma to na celu sprawiedliwe sędziowanie, umożliwiające sportowcom pokazanie prawidłowej formy, wykonania ciała i siły w obowiązkowych figurach, ale nie powstrzymywanie ich od płynnych ruchów.

## **Spin**

Pozycja spinu na drążku statycznym musi być utrzymana przy pełnym obrocie 360°. Spiny na drążku obrotowym muszą wynosić 720°. Wejście i wyjście ze spinu nie zalicza się do wymaganej przez kryteria minimalnej rotacji.

## **Prawidłowy kąt figur**

Figury nie wykonane pod kątami wyraźnie widocznymi dla sędziów, aby mogli zobaczyć pełne wykonanie, będą skutkować odliczeniem punktów.

## **Przejścia**

Przejście to ruch łączący między figurami, spinami, podłogą, drążkami, figurami odwróconymi i duetowymi.

## **Floor work**

Floor work jest definiowane jako część występu, w której zawodnik nie ma kontaktu z drążkiem. Floor work to każda figura wykonywana na podłodze w pozycji leżącej, czołgającej, klęczącej, tanecznej lub akrobatycznej.

## **Wykorzystanie Przestrzeni**

Praca sceniczna to każdy ruch wykonywany wokół sceny w pozycji wyprostowanej bez dotykania drążka.

## **Synchronizacja (Duety)**

Synchronizacja odnosi się do synchronizacji całości występu. Obejmuje to wchodzenie i schodzenie z drążka\szarf\koła, chodzenie wokół drążka i na obszarze sceny, a także to, jak dobrze partnerzy współpracują podczas całego występu. Synchronizacja odnosi się również do poziomu wykonania trików lub kombinacji partnerskich.

Mogą to być zarówno zawodnicy na jednym drążku, jak i na dwóch oddzielnych drążkach, wykonujący lustrzane odbicie triku lub kombinacji

## **Lifts – figury duetowe (Duety)**

Figury duetowe są połączonymi figurami partnerów wykonywanymi na drążku lub podłodze, gdzie obaj partnerzy odgrywają istotną rolę.

# POLE SPORT & ARTS WORLD FEDERATION



Kodeks Punktów

## Tabela Elementów Pole Sport

## 14. Tabela elementów

Uwaga: Obrazki przy tabeli elementów mają jedynie charakter instruktażowy i nie należy ich interpretować jako jedyne poprawne wykonania. Rysunki są jedynie orientacyjne, są przykładami, ważne jest, aby uważnie przeczytać minimalne wymagania.

(Uwaga! Występują błędy rysunkach)

W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z federacją międzynarodową pod adresem [contact@posaworld.org](mailto:contact@posaworld.org)

### 13.1 SKRÓTY I DEFINICJE

#### Lift types

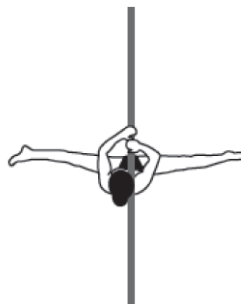
DL / Deadlift	<i>Ruch odwrócony bez odbicia i dynamiki</i>
HS / Handspring	<i>Ruch odwrócony z użyciem dynamiki lub odbicia</i>

#### Leg and body positions – ułożenie nóg i pozycja ciała

Ext. / Extended	<i>Nogi wyciągnięte i proste w kolanach</i>
Pike	<i>Nogi razem, ciało zgięte na pół w biodrach</i>
Straddle	<i>Nogi rozłożone szeroko z każdej strony w kształcie litery V</i>
Tuck	<i>Nogi zgięte do klatki piersiowej</i>
Pencil	<i>Nogi razem, wyprostowane, bez zgięcia w biodrach</i>
Flag	<i>Nazywana również plankiem bocznym. Korpus w poziomie, bokiem do podłogi.</i>
Plank	<i>Zwany także lever. Ciało w poziomie, tyłem do podłogi lub sufitu.</i>

SM / Shoulder Mount

Jedno ramię w kontakcie z drążkiem, plecami do drążka. Ręce w chwycie cup grip, basic grip lub elbow grip.



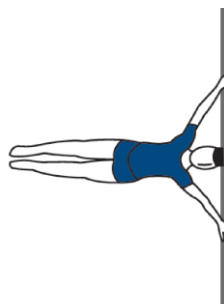
SG / Split Grip

Dłoń ręki znajdującej się niżej na drążku z palcami skierowanymi w dół. Dłoń ręki znajdującej się wyżej w dowolnej pozycji na przykład basic grip lub twisted grip.



BG / Basic Grip

Nazywany również true grip lub split grip. Dłoń ręki znajdującej się niżej lub wyżej kciukiem do góry wewnątrz pięści.



TG / Twisted Grip

Nadgarstek ręki znajdującej się wyżej opleciony wokół drążka, kciuk do góry



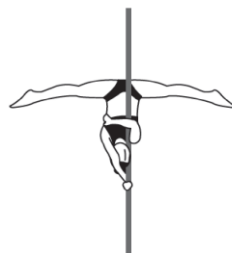
CG / Cup Grip

Dłoń ręki znajdującej się wyżej kciukiem w dół, wszystkie palce po tej samej stronie drążka.



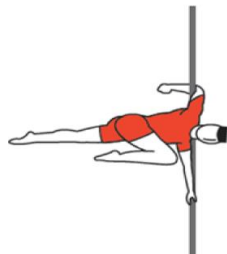
### EG / Elbow Grip

Łokiec ramienia znajdującego się wyżej na drążku.



### REG / Reverse Elbow Grip

Łokieć ramienia znajdującego się wyżej na drążku za plecami. Dłoń ręki znajdującej się niżej zazwyczaj w split grip.



### FLG / Flag Grip

Drążek pod pachą wewnętrznej ręki. Zewnętrzna ręka zazwyczaj w split grip.



### FG / Forearm Grip

Przedramię ręki znajdującej się niżej wspiera się o drążek



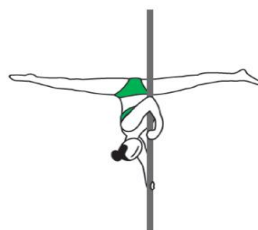
### RFG / Reverse Forearm Grip

Przedramię ręki znajdującej się niżej (wewnętrznej ręki) oplecione wokół drążka



### IFG / Inverted Forearm Grip

Łokieć i przedramię ręki znajdującej się wyżej wsparte na drążku.











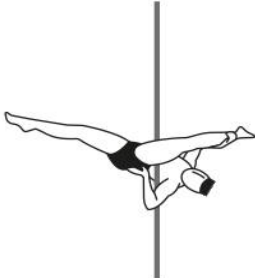



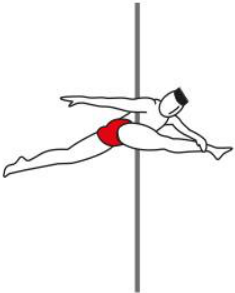


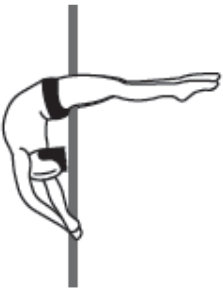
## 14.1 GRUPA A - ELEMENTY ROZCIĄGIĘCIA






*Uwaga: Wszystkie elementy rozciągnięcia muszą być utrzymywane w stałej pozycji przez 2 sekundy.*


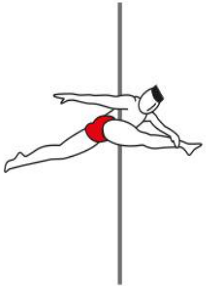



*Uwaga: W kategorii Masters +50 obowiązuje tolerancja 20° dla wymogu kąta szpagatu do 180°, jeśli nie ma wariantu 160° dla figury. Figury, które mają różne poziomy wykonania, są bez tolerancji.*


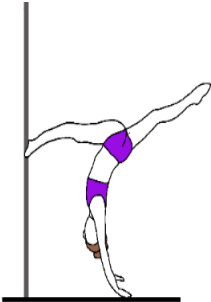

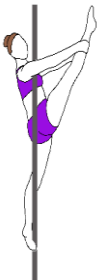

Wartość Tech	Element	Kod	Wymagania
0.1		<b>A001</b>	<p><b>Inside Leg Hang 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A013 Inside Leg Hang 160  A003 Inside Leg Hang 180</p>
0.1		<b>A112</b>	<p><b>Ballerina (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Stopa znajdująca się niżej ma kontakt z podłogą</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A002 Ballerina 160  A002 Ballerina 180</p>
0.1		<b>A046</b>	<p><b>Pole Straddle 160 (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A046 Pole Straddle 160 (Floor based)  A047 Pole Straddle 180 (Floor based)</p>
0.2		<b>A002</b>	<p><b>Ballerina 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A002 Ballerina 160  A002 Ballerina 180</p>

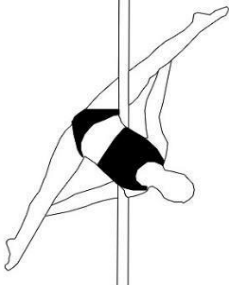

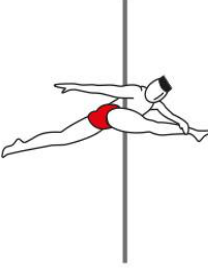

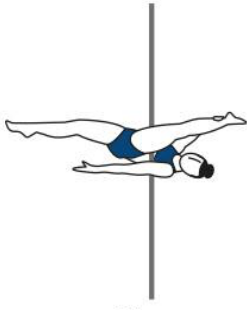
0.2		<p><b>A048 Pole Straddle 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Górna część ciała równoległa do podłogi</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A048 Pole Straddle 160  A049 Pole Straddle 180</p>
0.2		<p><b>A113 Split on Pole (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Noga znajdująca się niżej w kontakcie z podłogą</li> </ul>
0.3		<p><b>A003 Inside Leg Hang 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A003 Inside Leg Hang 160  A013 Inside Leg Hang 180</p>
0.3		<p><b>A132 Ballerina 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A002 Ballerina 160  A002 Ballerina 180</p>
0.3		<p><b>A004 Jade 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A004 Jade 160  A014 Jade 180</p>




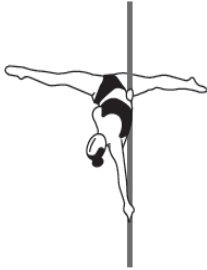
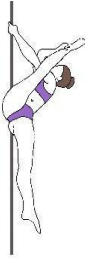
0.3		<b>A047 Pole Straddle 180 (Floor Based)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A046 Pole Straddle 160 (Floor Based)  A047 Pole Straddle 180 (Floor Based)</p>
0.3		<b>A114 Chopstick 160 (Supported)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Dłoń górnej ręki na drążku</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A114 Chopstick 160 (Supported)  A117 Chopstick 180 (Supported)</p>
0.3		<b>A115 Crossbow on Knees</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>– Kolana w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.3		<b>A124 Broken Doll 160</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Pacha w kontakcie z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A124 Broken Doll 160  A125 Broken Doll 180</p>
0.3		<b>A116 Bridged Layback</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do podłogi lub niżej</li> <li>– Obie dłonie na drążku w pozycji z kciukami skierowanymi ku górze – thumb up position</li> </ul>

0.4		<b>A101</b>	<b>Syniachenko Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Jedna dłoń i stopa nogi znajdującej się niżej w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.4		<b>A005</b>	<b>Split on Pole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.4		<b>A006</b>	<b>Allegra Passé 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania: A006 Allegra Passé 160 A011 Allegra Passé 180</i></p>
0.4		<b>A007</b>	<b>Capezio Passé 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania: A007 Capezio Passé 160 A017 Capezio Passé 180</i></p>
0.4		<b>A008</b>	<b>Inverted Split on Pole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> </ul>


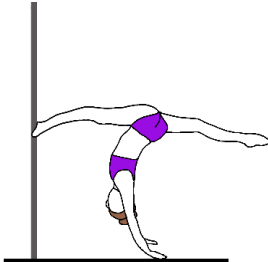
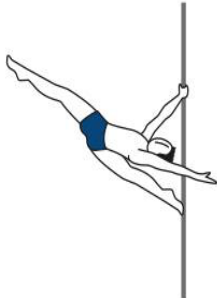
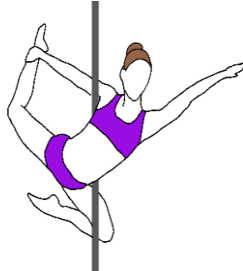
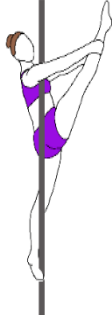
0.4		<b>A009</b>	<b>Marion Amber 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego</li> <li>– Dłoń w dowolnym chwycie</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A009 Marion Amber 160  A015 Marion Amber 180</p>
0.4		<b>A117</b>	<b>Chopstick 180 (Supported)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się wyżej na drążku</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A114 Chopstick 160 (Supported)  A117 Chopstick 180 (Supported)</p>
0.4		<b>A010</b>	<b>Underarm Pike</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do drążka</li> <li>– Dłoń lub pachy na drążku</li> </ul>
0.4		<b>A050</b>	<b>Crossbow</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Górna część ciała równoległa do podłogi</li> <li>– Kostki i łokcie na drążku</li> <li>– Podeszwa stopy ani ręce nie mogą znajdować się na drążku</li> </ul>
0.4		<b>A055</b>	<b>Inside Leg Hang Back Split 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Obie dłonie trzymają nogę</li> <li>– Ramiona w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A055 Inside Leg Hang Back Split 160  A058 Inside Leg Hang Back Split 180</p>


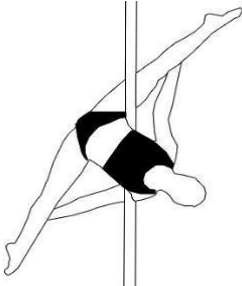


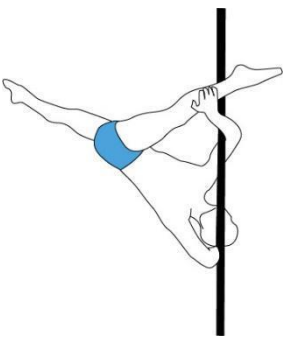
0.4		<b>A126</b>	<b>Outside Knee Hang Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obie ręce w kontakcie z nogami</li> </ul>
0.4		<b>A083</b>	<b>Handstand Split 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Ramiona i nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A083 Handstand Split 160  A084 Handstand Split 180</p>
0.4		<b>A131</b>	<b>Back Support Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.4		<b>A088</b>	<b>Standing Split 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A088 Standing Split 160  A089 Standing Split 180</p>
0.4		<b>A125</b>	<b>Broken Doll 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Pacha w kontakcie z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A124 Broken Doll 160  A125 Broken Doll 180</p>

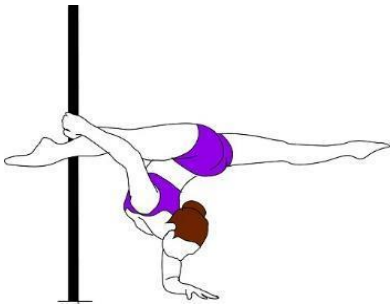
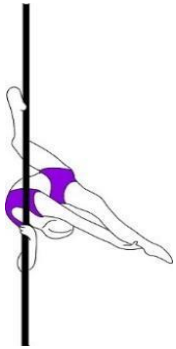
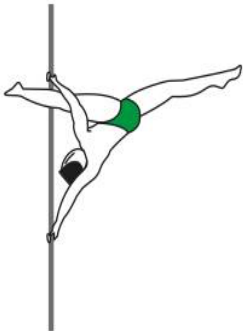


0.4		<p><b>A122 Kite Straddle 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 160 ° Kąt szpagatu</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem, pacha ręki znajdującej się niżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A122 Kite Straddle 160  A123 Kite Straddle 180</p>
0.5		<p><b>A011 Allegra Passé 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A006 Allegra Passé 160  A011 Allegra Passé 180</p>
0.5		<p><b>A012 Chopstick 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A012 Chopstick 160  A022 Chopstick 180</p>
0.5		<p><b>A013 Front Split Layback</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Górna część ciała równoległa do podłogi</li> </ul>
0.5		<p><b>A014 Jade 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A004 Jade 160  A014 Jade 180</p>

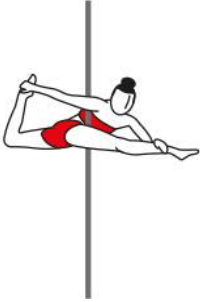
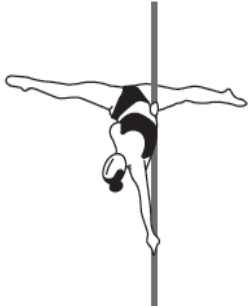

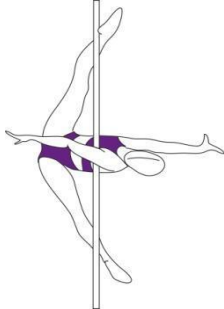

0.5		<p><b>A032 Russian Split 45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało ustawione pod kątem maksymalnie 45° do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p>*Ten element może być również wykonany na podłodze</p> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A032 Half Russian Split 45  A034 Russian Split  A035 Russian Split (Horizontal)</p>
0.5		<p><b>A049 Pole Straddle 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Górna część ciała równoległa do podłogi</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A048 Pole Straddle 160  A049 Pole Straddle 180</p>
0.5		<p><b>A054 Cocoon 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Bark ani pacha nie mogą znajdować się na drążku</li> <li>- Noga wewnętrzna lub zewnętrzna na drążku</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A054 Cocoon 160  A057 Cocoon 180</p>
0.5		<p><b>A118 Dragon Tail Straddle 160</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A118 Dragon Tail Straddle 160  A120 Dragon Tail Straddle 180</p>
0.5		<p><b>A148 Side Split Valsecchi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się po zewnętrznej stronie drążka w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>

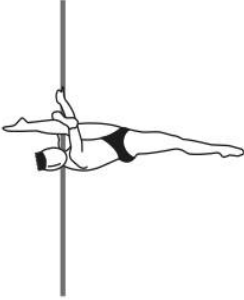
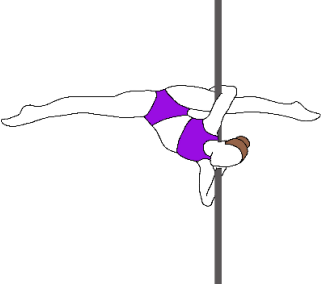
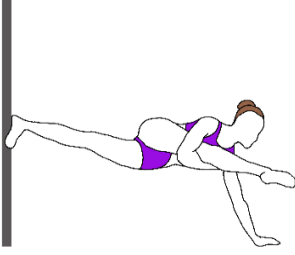

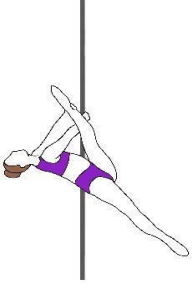


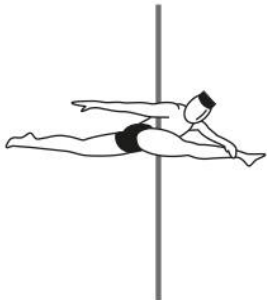
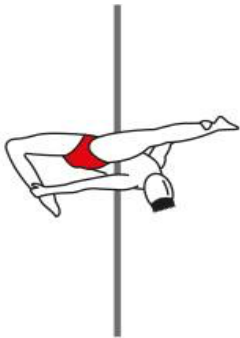


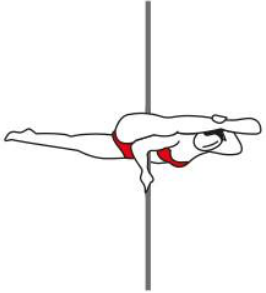
0.5		<b>A056</b>	<b>Superman Crescent</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do podłogi lub powyżej linii równoległej do podłogi</li> </ul>
0.5		<b>A084</b>	<b>Handstand Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ramiona i nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A083 Handstand Split 160  A084 Handstand Split 180</p>
0.5		<b>A119</b>	<b>Floor K one-foot floor based</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Jedna stopa na podłodze</li> </ul>
0.5		<b>A087</b>	<b>Floating Ballerina</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ramię w pełni wyciągnięte</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.5		<b>A089</b>	<b>Standing Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A088 Standing Split 160  A089 Standing Split 180</p>

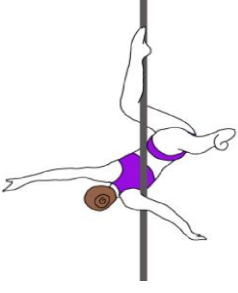



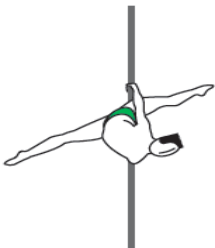
0.5		<p><b>A127 Iguana Backbend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopy mają kontakt z głową przy 20° tolerancji</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A127 Iguana Backbend  A130 Iguana Backbend (Closed)</p>
0.5		<p><b>A123 Kite Straddle 180</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 180 ° Kąt szpagatu</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Pacha ramienia znajdującego się niżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A122 Kite Straddle 160  A123 Kite Straddle 180</p>
0.5		<p><b>A168 Elbow Split 2 (Di Trani Elbow split 2)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/0y4ZbllroG8">https://youtu.be/0y4ZbllroG8</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>
0.5		<p><b>A173 Handstand backbend (Mira handstand)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramiona w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ręce bez kontaktu z drążkiem</li> <li>- Stopa znajdująca się niżej ma kontakt z głową</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>
0.6		<p><b>A146 Forearm Split 160 (Fratini)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 160° Kąt szpagatu</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>

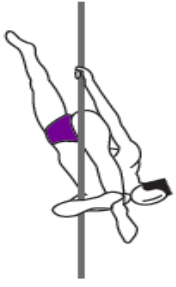
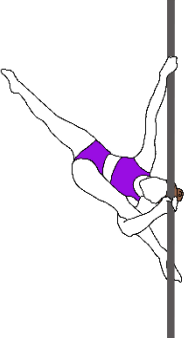
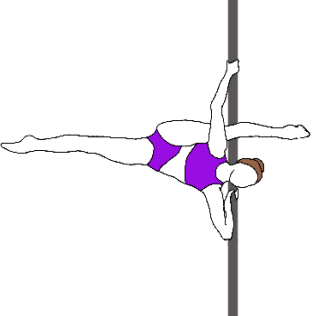
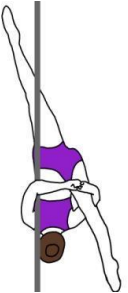

0.6		<b>A103</b>	<b>One Elbow Handstand Split (Floor Based)</b> <b>(Gordiyenko)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kąt szpagatu 180°</li><li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li><li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li></ul>
0.6		<b>A104</b>	<b>Forearm Cocoon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kąt szpagatu 180°</li><li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li><li>– Tylko jedna ręka i przedramię w kontakcie z drążkiem</li><li>– Noga znajdująca się po zewnętrznej stronie w kontakcie z drążkiem</li></ul>
0.6		<b>A015</b>	<b>Marion Amber 180</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kąt szpagatu 180°</li><li>– Nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego</li><li>– Dowolny chwyt</li></ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i> A009 Marion Amber 160 A015 Marion Amber 180</p>
0.6		<b>A133</b>	<b>Outside Knee Hang Backbend Extended</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Obie dłonie w kontakcie z nogami</li><li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li></ul>
0.6		<b>A017</b>	<b>Capezio Passé 180</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Kąt szpagatu 180°</li><li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li></ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i> A007 Capezio Passé 160 A017 Capezio Passé 180</p>

0.6		<b>A018</b>	<b>Chopstick Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Noga znajdująca się z tyłu w pozycji passé, dłoń przeciwnej ręki trzyma nogę</li> </ul>
0.6		<b>A120</b>	<b>Dragon Tail Straddle 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi równoległe do podłogi</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A118 Dragon Tail Straddle 160  A120 Dragon Tail Straddle 180</p>
0.6		<b>A023</b>	<b>Handstand Vertical Split (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.6		<b>A051</b>	<b>Keem Underarm Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 160°</li> <li>– Pacha na drążku, Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>– Podeszwa stopy nie dotyka drążka</li> </ul>
0.6		<b>A058</b>	<b>Inside Leg Hang Back Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Obie dłonie trzymają nogę</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A055 Inside Leg Hang Back Split 160  A058 Inside Leg Hang Back Split 180</p>

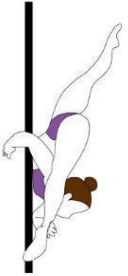
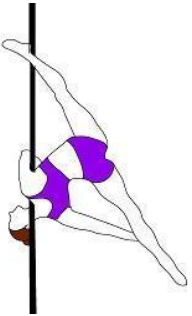

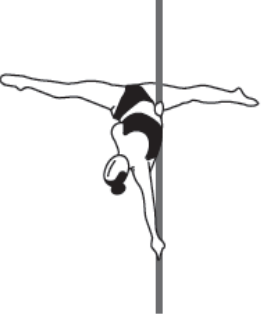
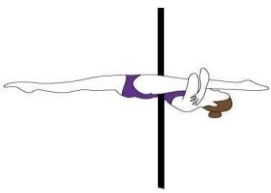
0.6		<b>A072</b>	<b>Shoulder Dismount Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pozycji szpagatu wykrocžno-zakrocznego</li> </ul>
0.6		<b>A081</b>	<b>Reverse Elbow Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
0.6		<b>A082</b>	<b>Balance Horizontal Split (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> </ul>
0.6		<b>A128</b>	<b>Dragon Tail Backbend</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopy mają kontakt z głową przy 20° tolerancji</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A128 Dragon Tail Backbend  A060 Dragon Tail Backbend (Closed)</p>
0.6		<b>A149</b>	<b>Songini Split 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Tylko dłoń ręki znajdującej się po stronie zewnętrznej drążka ma kontakt z drążkiem</li> </ul>

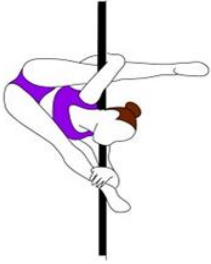
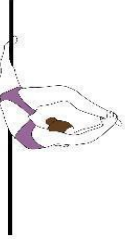


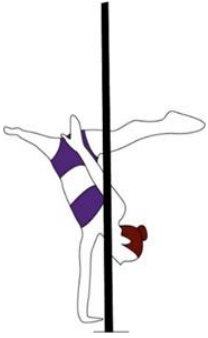
0.7		A022	<b>Chopstick 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i> A012 Chopstick 160 A022 Chopstick 180</p>
0.7		A024	<b>Jade Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.7		A025	<b>Alesia Split</b> <p><i>Inverted Split</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Jedna ręka na drążku</li> </ul>
0.7		A027	<b>Pegasus (Upward)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ciało skierowane ku górze</li> </ul>
0.7		A030	<b>Machine Gun</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>

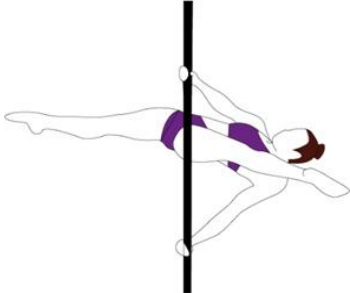
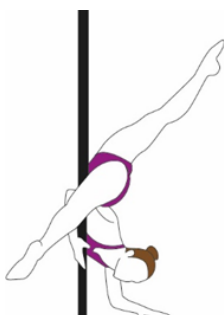
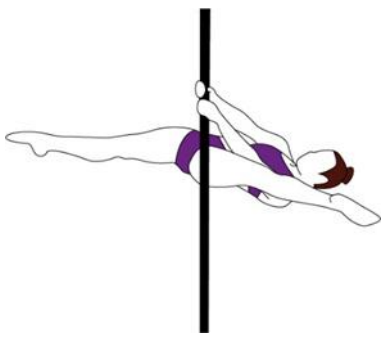
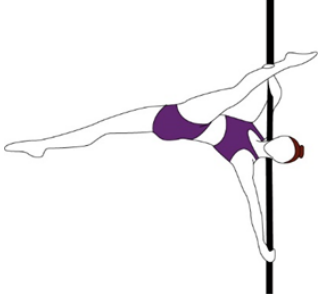
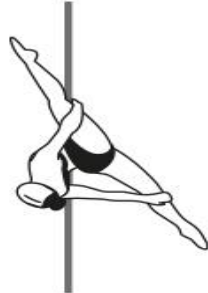
0.7		A129	<b>Broken Doll Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Pacha w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się niżej w kontakcie z nogą znajdującą się niżej</li> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> </ul>
0.7		A057	<b>Cocoon 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A054 Cocoon 160  A057 Cocoon 180</p>
0.7		A059	<b>Superman V</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noga znajdująca się wyżej w pełni wyciągnięta i powyżej linii równoległej</li> <li>– Kolano zewnętrznej nogi (nogi znajdującej się wyżej) na wysokości barków (w tej samej linii)</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.7		A070	<b>Elbow Hold Frontal Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Łokieć ramienia znajdującego się wyżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.7		A074	<b>Eclipse Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>


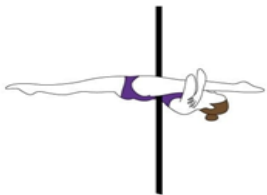
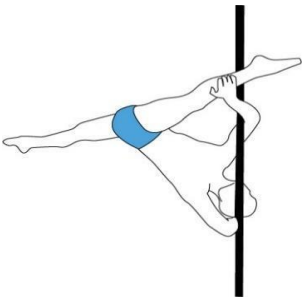


0.7		<b>A076</b>	<b>Inverted Leg Trough Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.7		<b>A079</b>	<b>Flying K Elbow Lock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Obie dłonie na drążku</li> <li>– Klatka piersiowa skierowana do boku</li> </ul>
0.7		<b>A080</b>	<b>Horizontal Split Leg Trough</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> </ul>
0.7		<b>A091</b>	<b>Inverted Back Ayesha Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.7		<b>A130</b>	<b>Iguana Backbend (Closed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopy są w kontakcie z głową, bez tolerancji</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A127 Iguana Backbend  A130 Iguana Backbend (Closed)</p>



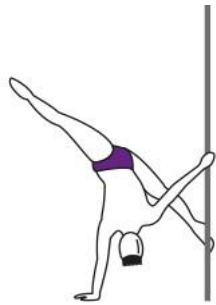
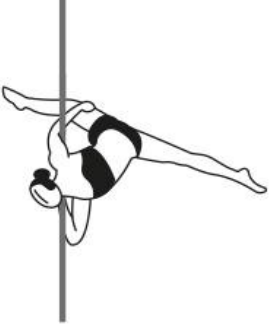




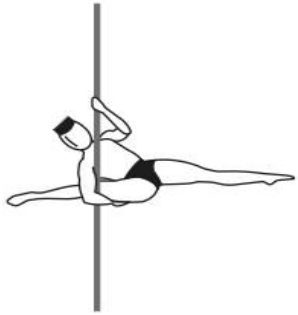



0.7		<b>A097</b>	<b>Elbow Chest Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.7		<b>A102</b>	<b>Elbow Chest Butterfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.7		<b>A107</b>	<b>Shevtsova split</b> <i>Inverted Underarm Split</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej za drążkiem</li> </ul>
0.7		<b>A092</b>	<b>Dragon Tail Front Split 160</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 160°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Noga znajdująca się z tyłu wyciągnięta lub w pozycji passé</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i> A092 Dragon Tail Front Split 160 A069 Dragon Tail Front Split 180</p>
0.7		<b>A134</b>	<b>Hug Jade 1 (Aita Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>

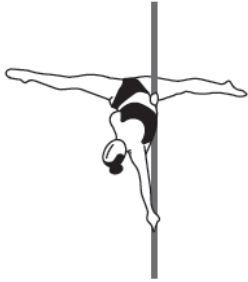


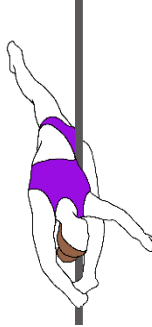
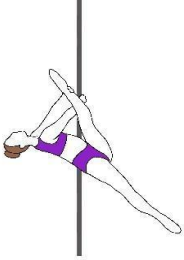
0.7		<b>A099</b>	<b>Reverse Elbow Straddle (Syniachenko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.7		<b>A144</b>	<b>Coralie Cocoon 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noga znajdująca się wyżej na drążku w pełni wyciągnięta</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul> <p>Stopa nogi znajdującej się niżej, jest w pozycji wyżej nad głową (w stronę środka głowy)</p>
0.7		<b>A167</b>	<b>Elbow Split 1 (Di Trani Elbow split 1)</b> <a href="https://youtu.be/0y4ZbllroG8">https://youtu.be/0y4ZbllroG8</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>
0.7		<b>A161</b>	<b>Brass monkey/ elbow hold split 180 behind the back (The Kivela Elbow/Monkey split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Brass monkey grip lub elbow grip</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>
0.7		<b>A160</b>	<b>Floor Based Balance Split (Jupiter Balance split)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/3prxTd3wZGE">https://youtube.com/shorts/3prxTd3wZGE</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą</li> <li>- Dłoń znajdująca się wyżej nie ma kontaktu z drążkiem</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>


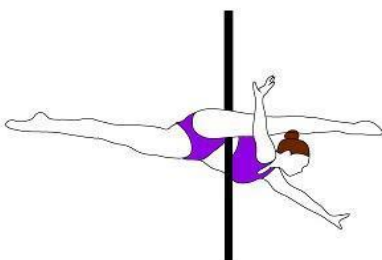
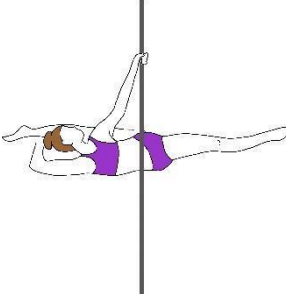
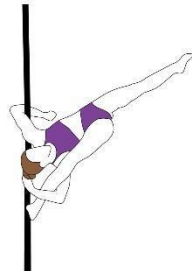
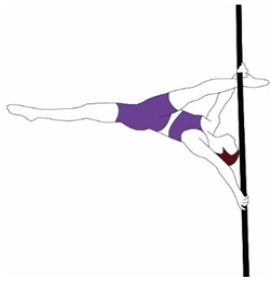
0.7		<b>A187 Sit split leg through (Novelli)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramiona i nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi (linia) równoległe do podłogi</li> </ul>
0.7		<b>A188 Forearm elbow handstand split floor based</b> <a href="https://youtube.com/shorts/K0EYgW0hS9A">https://youtube.com/shorts/K0EYgW0hS9A</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej forearm grip</li> <li>- Tylko jeden łokieć ma kontakt z podłogą</li> </ul>
0.7		<b>A189 Sit split leg through variation (Novelli)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/Db8rRtrKr4">https://youtube.com/shorts/Db8rRtrKr4</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramiona i nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Obie dłonie powyżej miednicy</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi (linia) równoległe do podłogi</li> </ul>
0.7		<b>A190 Elbow hold split variation (Colantuoni)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Szyja i łokieć ramienia znajdującego się wyżej mają kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A016 Allegra</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>

0.8		<b>A019</b>	<b>Inverted Front Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Górna część ciała równoległa do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A135</b>	<b>Hug Jade 2 (Aita Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A147</b>	<b>Forearm Split 180 (Fratini)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 180° Kąt szpagatu</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A020</b>	<b>Inverted Bird of Paradise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A021</b>	<b>Capezio Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>



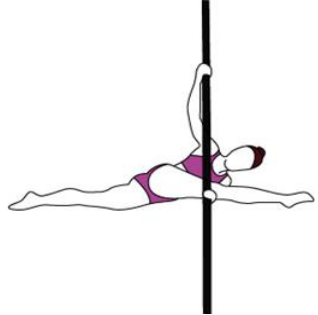
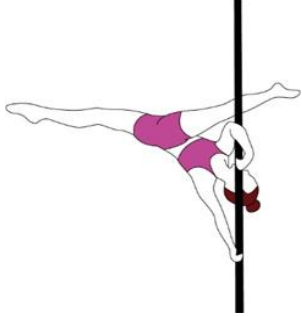

0.8		<b>A026</b>	<b>Over Split on pole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu ponad 180°</li> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> <li>– Plecy wygięte w łuk poniżej linii równoległej do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A028</b>	<b>Bird of paradise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A029</b>	<b>Floor K (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>– Nogi w pozycji szpagatu wykroczo-zakrocznego</li> </ul>
0.8		<b>A031</b>	<b>Pegasus (Downward)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ciało skierowane w dół</li> </ul>
0.8		<b>A033</b>	<b>Russian Split Elbow Lock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Jeden łokieć i stopa na drążku</li> <li>– Ciało ustawione pod kątem maksymalnie 45° do podłogi</li> </ul> <p>* Ta figura może również zostać wykonana na podłodze</p>



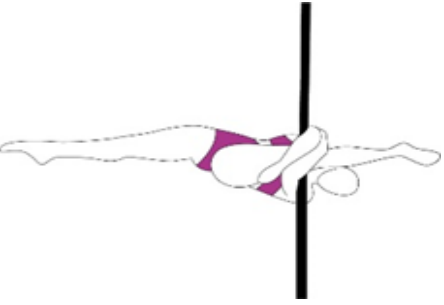
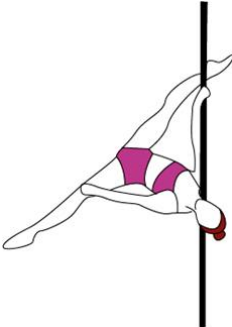
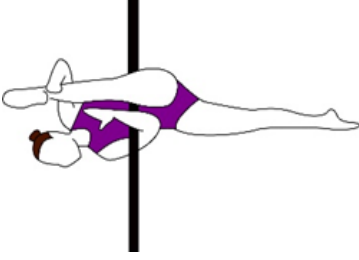
0.8		<b>A036</b> <b>Sneaky Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A037</b> <b>Marchetti Underarm Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Klatka piersiowa skierowana do drążka</li> </ul>
0.8		<b>A038</b> <b>Vertical Jade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Noga znajdująca się wyżej jest trzymana przez łokieć ręki przeciwnej</li> <li>– Stopa nogi znajdującej się niżej za drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A040</b> <b>Back Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A061</b> <b>Eagle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi i ręce w pełni wyciągnięte nad głową</li> </ul>

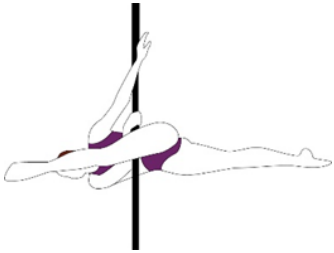
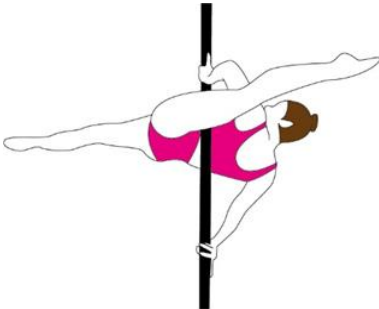

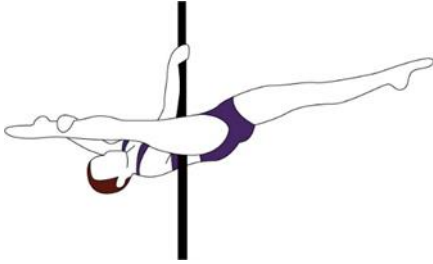

0.8		<b>A069</b>	<b>Dragon Tail Front Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi i w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A092 Dragon Tail Front Split 160  A069 Dragon Tail Front Split 180</p>
0.8		<b>A060</b>	<b>Dragon Tail Backbend (Closed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopy mają kontakt z głową, bez tolerancji</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A128 Dragon Tail Backbend  A060 Dragon Tail Backbend (Closed)</p>
0.8		<b>A073</b>	<b>Dragonfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A086</b>	<b>Inverted One Hand Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		<b>A150</b>	<b>Songini Split 180</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko dłoń zewnętrznej ręki w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>

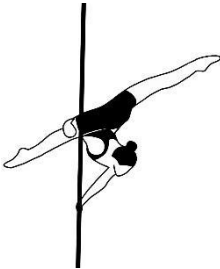
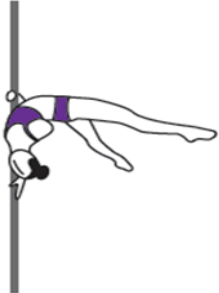



0.8		<b>A096</b>	<b>Inverted No Hands Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej, plecy i pachy w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A100</b>	<b>Machine Gun No Hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		<b>A151</b>	<b>Side Split Cicccone</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało i noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Wewnętrzna ręka trzyma zewnętrzną nogę</li> <li>- Talia / bok tyłowa dotyka do drążka</li> </ul>
0.8		<b>A136</b>	<b>Elbow side split Syniachenko</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko łokieć jednej ręki i stopa nogi znajdującej się niżej i jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A152</b>	<b>Marion/Amber Cup Split (Minina Twisted)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Cup grip</li> <li>- Nogi i ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>

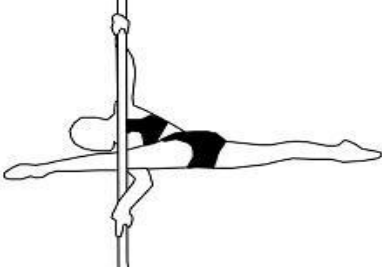
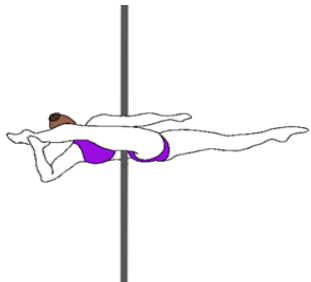
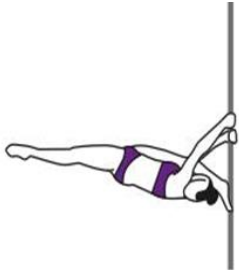




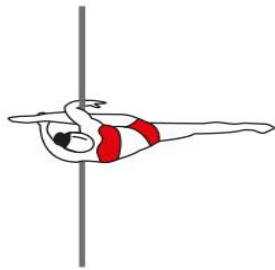
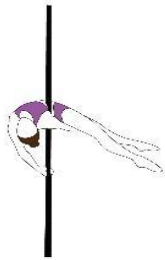
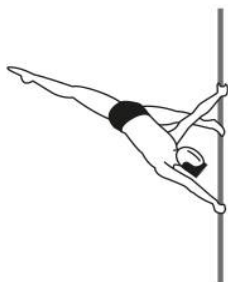
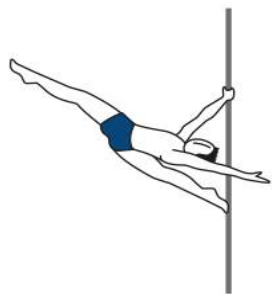
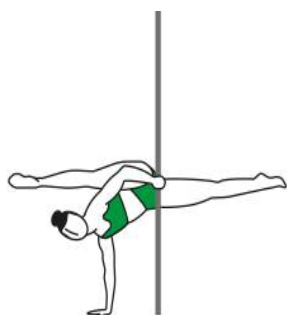
0.8		A153	<b>Forearm over split (Minina Oversplit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		A154	<b>Armpit Split Grip</b> <b>Di Trani split (Elena Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do drążka</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		A155	<b>Active split (Serpe Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej znajduje się pod nogą</li> </ul>
0.8		A156	<b>Forearm Twisty Split (Mosca Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej w chwycie: forearm grip</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		A157	<b>Crossbow Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej w chwycie: forearm grip</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>



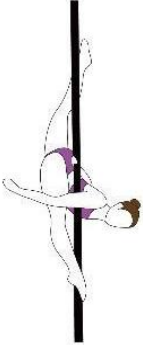
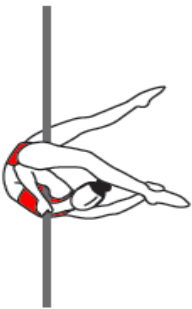
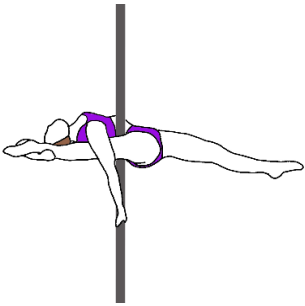
0.8		<b>A158</b> <b>Outside Knee Hang Back Bend (The Mira Back Bend)</b> <a href="https://youtu.be/ZBXCryWId7Y">https://youtu.be/ZBXCryWId7Y</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Obie dłonie mają kontakt z nogami</li><li>- Stopa znajdująca się niżej ma kontakt z głową</li></ul>
0.8		<b>A163</b> <b>Thread through front split (Kivela)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kąt szpagatu 180°</li><li>- Noga znajdująca się wyżej jest za drążkiem</li></ul>
0.8		<b>A164</b> <b>Forearm/armpit horizontal split (Sally split, Cogo/Kreuger)</b> <a href="https://youtu.be/U6nEHHUgH-o">https://youtu.be/U6nEHHUgH-o</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li><li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li><li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li><li>- Ciało i nogi (linia) równoległe do podłogi</li></ul>
0.8		<b>A170</b> <b>Shoulder Split (Snake Shoulder)</b> <a href="https://youtu.be/gDviPdBTus">https://youtu.be/gDviPdBTus</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kąt szpagatu 180°</li><li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li><li>- Tylko jedna dłoń i bark na drążku</li></ul>
0.8		<b>A174</b> <b>Elbow grip split (Lipcsei split)</b> <a href="https://youtu.be/kSsUTGjK8z0">https://youtu.be/kSsUTGjK8z0</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kąt szpagatu 180°</li><li>- Nogi równoległe do podłogi</li><li>- Tylko łokieć ramienia znajdującego się niżej ma kontakt z drążkiem</li><li>- Tylko ramię znajdujące się wyżej ma kontakt z nogą znajdującą się wyżej</li></ul>


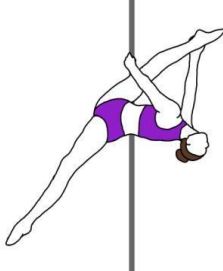
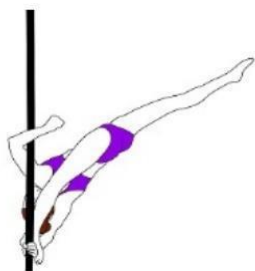

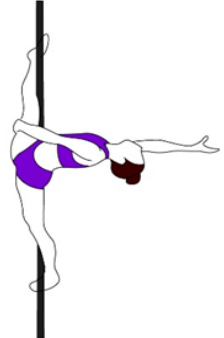
0.8		<b>A176</b>	<b>Cradle pike to active split (Lombardo)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/imKECo5fakM">https://youtube.com/shorts/imKECo5fakM</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Tylko dłoń ręki znajdującej się niżej na kontakt z drążkiem</li> <li>- Nogi (linia) równoległe do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A177</b>	<b>Outside upper Wenson split (Lombardo Split) Split with outside legs (Wenson)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/pEYNvpYLTVw">https://youtube.com/shorts/pEYNvpYLTVw</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji Wenson</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte, dłoń trzyma drążek</li> <li>- Nogi (linia) równoległe do podłogi</li> </ul>
0.8		<b>A184</b>	<b>Pole Split upright (Novelli Split)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/eJ6jerl-q94">https://youtube.com/shorts/eJ6jerl-q94</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>A185</b>	<b>Meethook Split (Filippini)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/R-ecfYSQb9U">https://youtube.com/shorts/R-ecfYSQb9U</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Ramię trzymające drążek w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		<b>A192</b>	<b>Palmerini Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noga znajdująca się wyżej: na zewnątrz</li> <li>- Dłoń znajdująca się wyżej: twisted grip</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Obie Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>

0.8		<b>A193</b>	<b>Easter split (Edda Split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Obie nogi i ramię znajdujące się poniżej w pełni wyciągnięte</li> <li>- Wewnętrzna Elbow grip</li> </ul>
0.8		<b>A063</b>	<b>Extended Dragon Tail legs open</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi otwarte, w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Miednica (biodra) równoległe do podłogi</li> </ul> <p><b>Wariant: takie same minimalne wymagania, nogi złączone wartość techniczna: 0.9</b></p>
0.9		<b>A186</b>	<b>Cavalieri Fang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noga i ramię znajdujące się wyżej w pełni wyciągnięte</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się niżej w kontakcie z głową</li> </ul>
0.9		<b>A178</b>	<b>Upright active split (Lombardo)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/LS4k3kH4OIM">https://youtube.com/shorts/LS4k3kH4OIM</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się niżej za drążkiem</li> <li>- Tylko dłonie i noga znajdująca się niżej w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A175</b>	<b>Földesi split</b> <a href="https://youtube.com/shorts/r0xqIISKLNc">https://youtube.com/shorts/r0xqIISKLNc</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało (tors) równoległe do podłogi</li> <li>- Obie dłonie w kontakcie z drążkiem</li> </ul>






0.9		<b>A110</b>	<b>Neck Hold Leg Through Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>A078</b>	<b>Extreme Jade Underarm (Gordiyenko)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>A034</b>	<b>Russian Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi przy 20° tolerancji</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  A032 Half Russian Split 45  A034 Russian Split  A035 Russian Split (Horizontal)</p>
CBRF			
0.9		<b>A039</b>	<b>Back Elbow Vertical Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A138</b>	<b>Upright Syniachenko Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko obie dłonie, stopa nogi znajdującej się niżej i pośladki w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się niżej nie jest w kontakcie z podłogą</li> </ul>

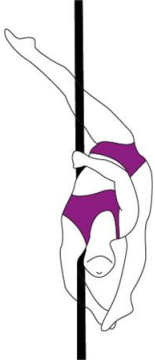
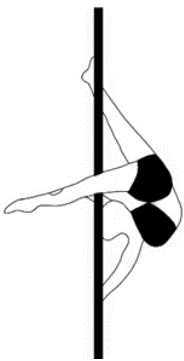


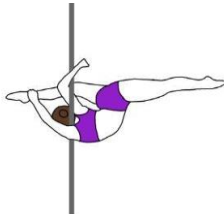
0.9		<b>A042</b>	<b>Elbow Hold Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> </ul>
0.9		<b>A140</b>	<b>Bui-Bui Bend legs open</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi otwarte (nie złączone) i w pełni wyciągnięte</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> <li>- Pozycja bioder i miednicy musi być pozycją skierowaną ku górze, nie jest dozwolona pozycja side pike.</li> </ul>
0.9		<b>A043</b>	<b>Handspring Split on Pole</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte, cała powierzchnia części podeszwowej stopy w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A044</b>	<b>Flying K</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna dłoń i jedna stopa w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A045</b>	<b>Marchetti Wenson Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- Nogi i ciało równoległe do podłogi</li> </ul>


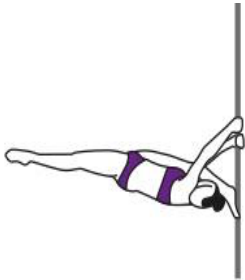


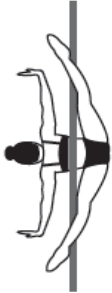
0.9		<b>A052</b>	<b>Felix Spatchcock</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie i łokcie nie mogą znajdować się na drążku</li> <li>- Kostki na drążku</li> </ul>
0.9		<b>A062</b>	<b>Marion Half Back Split</b> <i>Underarm Half Back Split</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Noga znajdująca się wyżej w pełni wyciągnięta nad głową</li> </ul>
0.9		<b>A139</b>	<b>Marchetti oversplit inverted</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> </ul>
0.9		<b>A064</b>	<b>Rainbow Marchenko Scissor Legs Position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>A077</b>	<b>Extreme Jade Straight Arm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna dłoń na drążku</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do sufitu</li> </ul>

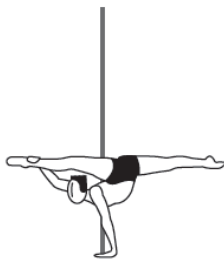
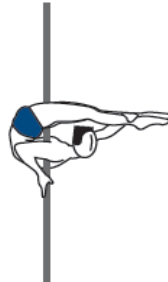
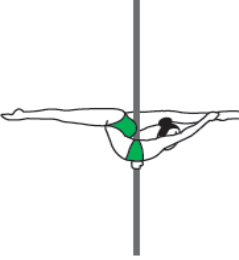


0.9		<b>A090</b>	<b>Reverse Back Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>
0.9		<b>A093</b>	<b>Bozina Split</b> <p><i>One Arm Sneaky Split</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A105</b>	<b>Back Elbow Wrist Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>A106</b>	<b>Rinaldi Split</b> <p><i>Inverted Vertical Oversplit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Część podeszwy stopy nogi znajdującej się niżej w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A191</b>	<b>The Tatarintseva Split (Magdalena Karasinska variation)</b> <p><a href="https://youtu.be/2g69EOCY2Rc">https://youtu.be/2g69EOCY2Rc</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Jedna dłoń w kontakcie z przeciwną nogą</li> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>



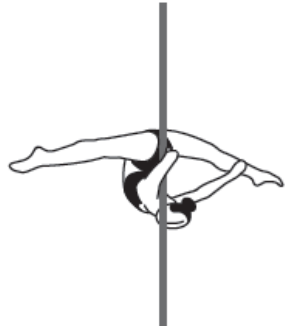

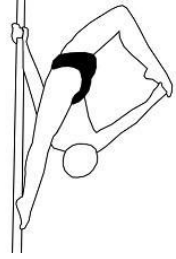



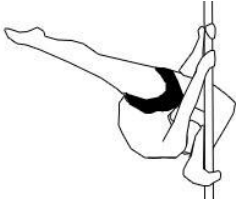
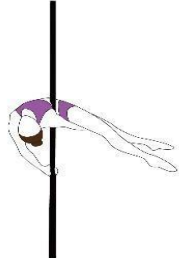
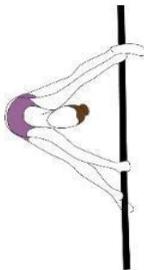
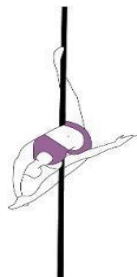
0.9		<b>A182</b> <b>One hand Eagle (Veronese) Backbend elbow</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ramię trzymające nogę jest w pełni wyciągnięte ponad głową</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A183</b> <b>Flying K Variation (Novelli Flying K)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/7Vpe1pr3lvo">https://youtube.com/shorts/7Vpe1pr3lvo</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna ręka i kostka nogi znajdującej się niżej mają kontakt z drążkiem</li> <li>- Podeszwy stóp nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A166</b> <b>Handspring split leg through (Wyatt Split)</b> <a href="https://youtu.be/Mn1cBK4YuEM">https://youtu.be/Mn1cBK4YuEM</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko ręce i noga znajdująca się wyżej mają kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>A162</b> <b>Twisted grip Ayesha extended legs (Kivela)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte, otwarte i równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko obie ręce mają kontakt z drążkiem</li> </ul> <b>Wariacja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Cup Grip wartość techniczna: 1.0</b></li> </ul>
0.9		<b>A171</b> <b>The Fairy Split Père (Split inside leg on the pole)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/0upoWGVaWku">https://youtube.com/shorts/0upoWGVaWku</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem, tylko łokieć ramienia znajdującego się po wewnętrznej stronie</li> <li>- Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> </ul>




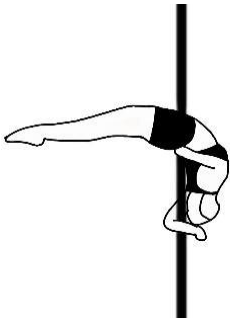

0.9		<p><b>A172 Extreme Fairy Split (Père 2)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/tb5UL9gFnw">https://youtube.com/shorts/tb5UL9gFnw</a> <a href="#">o</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Dłoń ramienia znajdującego się wyżej i łokieć ramienia znajdującego się niżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Należy utrzymać pozycję przez 2 sekundy</li> </ul>
1.0		<p><b>A179 Mikhailova aim</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/QmbF4ADe5GQ">https://youtube.com/shorts/QmbF4ADe5GQ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Przeciwna dłoń w kontakcie z nogą znajdującą się niżej</li> </ul>
1.0		<p><b>A180 Syurdonkina split (Capezio variation)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/EiMufP7BC_Y">https://youtube.com/shorts/EiMufP7BC_Y</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Obie nogi za drążkiem</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej musi być nad głową</li> </ul>
1.0		<p><b>A094 Rinaldi Super Pain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Tylko jedna ręka na drążku, w pozycji elbow grip</li> <li>- Noga znajdująca się niżej prosta lub passé, bez kontaktu z drążkiem</li> </ul>
1.0		<p><b>A095 Reverse Elbow Marchenko</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Chwył Elbow i neck grip</li> </ul>



1.0		<b>A121 Frota Spatchcock</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Podeszwa stopy nogi znajdującej się niżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> <li>- Tylko dłoń ręki znajdującej się wyżej w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
1.0  CBR		<b>A035 Russian Split (Horizontal)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi, bez tolerancji</li> <li>- <i>Poziomy wykonania:</i> A032 Half Russian Split 45 A034 Russian Split A035 Russian Split (Horizontal)</li> </ul>
1.0		<b>A137 Back Alesia Overplit Leg Through (Syniachenko Alesia)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 190°</li> <li>- Obie stopy za drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0		<b>A041 Back Split Over Head</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Głowa w kontakcie z nogą</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się niżej za drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0		<b>A053 Koroteeva Spatchcock</b>	<p><i>Low Back Spatchcock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie, łokcie i przedramiona nie dotykają drążka</li> <li>- Drążek w kontakcie z dolnym odcinkiem pleców i podeszwami stóp</li> </ul>

1.0		<b>A065</b>	<b>Rainbow Marchenko (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi równoległe do podłogi, w pełni wyciągnięte</li> <li>– Jedna ręka na podłodze</li> </ul>
1.0		<b>A066</b>	<b>Rainbow Marchenko Pike</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do podłogi, w pełni wyciągnięte</li> <li>– Tylko jedna ręka na drążku</li> </ul>
1.0		<b>A067</b>	<b>Rainbow Marchenko Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kąt szpagatu 180°</li> <li>– Nogi równoległe do podłogi, w pełni wyciągnięte</li> <li>– Tylko jedna ręka na drążku</li> </ul>
1.0		<b>A159</b>	<b>The Tatarintseva Split</b> <a href="https://youtube.com/shorts/NNIt2-OZgHU">https://youtube.com/shorts/NNIt2-OZgHU</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem ani z nogami</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>A068</b>	<b>Super Pain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopa nogi znajdującej się wyżej i dłoń nad głową</li> <li>- Górna część ciała znajduje się nad poziomem horyzontalnym</li> </ul>

1.0		<b>A085</b>	<b>Back Bend Broken Split</b>  – Kąt szpagatu 180°
1.0		<b>A071</b>	<b>Bozina Back Split</b>  – Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem  – Kąt szpagatu 180°
1.0		<b>A075</b>	<b>Satellite Split</b>  <i>Back Elbow Grip Ayesha Split (Longhi/Meneses Split)</i>  – Kąt szpagatu 180° – Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi – Tylko łokieć jednej ręki i plecy mają kontakt z drążkiem
1.0		<b>A098</b>	<b>Gordiyenko Ballerina</b>  <i>Back Support Grip Ballerina</i>  – Kąt szpagatu 180° – Noga znajdująca się wyżej w pełni wyciągnięta – Tylko dłoń jednej ręki w kontakcie z drążkiem
1.0		<b>A108</b>	<b>Flying K Passé</b>  – Kąt szpagatu 180°  – Tylko jedna dłoń i jedna stopa w kontakcie z drążkiem

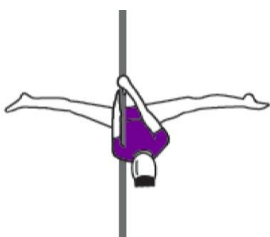
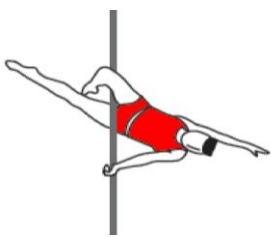

1.0		<b>A109</b>	<b>Pavo Real Split (Mendoza)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>A111</b>	<b>Diana Split (Snail split)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>A141</b>	<b>Bui-Bui Bend legs closed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> <li>- Pozycja bioder i miednicy musi być pozycją skierowaną ku górze, nie jest dozwolona pozycja side pike.</li> </ul>
1.0		<b>A142</b>	<b>Flamingo bridge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi i ramiona w pełni wyciągnięte</li> </ul>
CBRF			
1.0		<b>A143</b>	<b>Pandora split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> </ul>

1.0		<b>A145 Coralie Cocoon 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
1.0		<b>A165 Inside leg back bend broken split (Agnese Split)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu minimum 180°</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte, dłoń trzyma drążek</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się niżej za drążkiem</li> </ul>
1.0		<b>A169 Extreme backbend elbow (McBrain backbend)</b>	<p><a href="https://youtu.be/dCJNPt9nNS0">https://youtu.be/dCJNPt9nNS0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Obie dłonie trzymają przeciwną stopę</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej: elbow grip</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej ponad głową</li> </ul>
1.0		<b>A194 Dragon Tail Elbow grip variation (Kollia Dragon Tail)</b>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/oiaLbgv_gq_Y">https://youtube.com/shorts/oiaLbgv_gq_Y</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> <li>- Tylko dłoń znajdująca się po zewnętrznej stronie ma kontakt z drążkiem</li> <li>- Biodra, miednica i nogi muszą być skierowane do góry i równoległe do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>A195 Extreme Eagle no hands (Bokhan Eagle)</b>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/IGP9fkW9rW8">https://youtube.com/shorts/IGP9fkW9rW8</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłonie i ramiona nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>



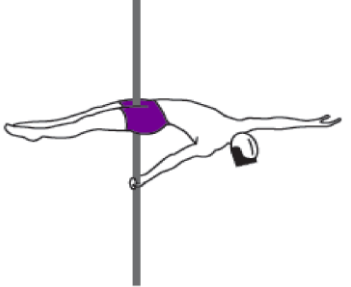
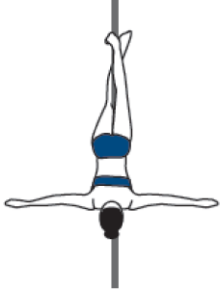

1.0		<b>A196</b>	<b>Bokhan elbow chest split (Bokhan flex)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko łokieć ramienia znajdującego się wyżej i klatka piersiowa mają kontakt z drążkiem</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej ma kontakt z głową.</li> <li>- Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta i równoległe do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>A197</b>	<b>Extreme Libellula inverted (Screve split)</b> <a href="https://youtu.be/Oivo3ul2_4Q">https://youtu.be/Oivo3ul2_4Q</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się niżej i łokieć ramienia znajdującego się wyżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>



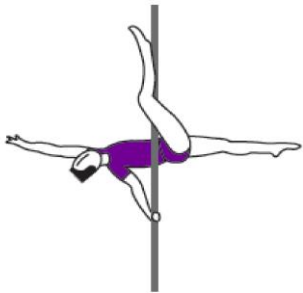
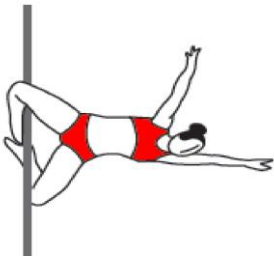

### 14.3 GRUPA B - ELEMENTY SIŁOWE


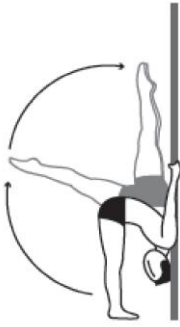

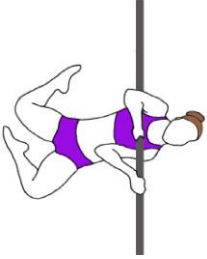

*Uwaga: Należy utrzymać każdy element siłowy w stałej pozycji przez 2 sekundy*


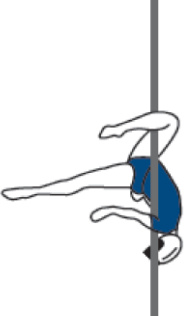
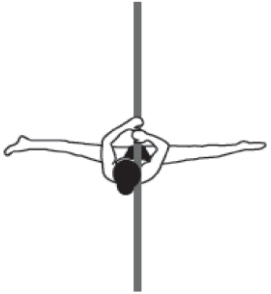

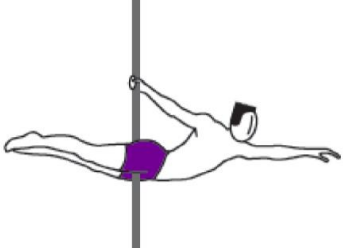
Wartość tech.	Element	Kod	Wymagania
0.1		<b>B001</b>	<b>Inverted Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi równoległe do podłogi w pozycji straddle</li> </ul>
0.1		<b>B002</b>	<b>Outside Knee Hook</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem (dłoń ręki znajdującej się wyżej lub niżej)</li> </ul>
0.1		<b>B003</b>	<b>Split Grip Cradle Tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>

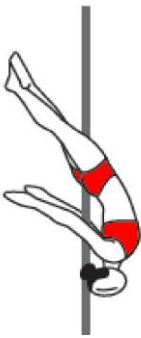


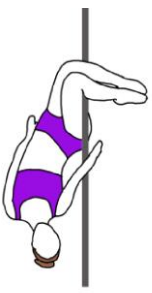






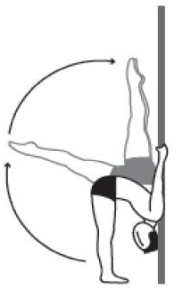
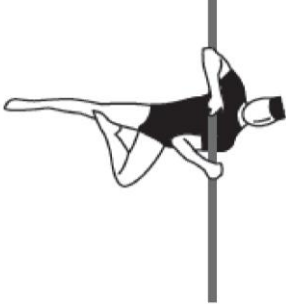
0.1		<b>B019</b>	<b>Cupid (Supported)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> <li>– Jedna dłoń może być w kontakcie z drążkiem lub nogą</li> </ul>
0.1		<b>B021</b>	<b>Genie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kolana obu nóg w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.2		<b>B115</b>	<b>Pole Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.2		<b>B004</b>	<b>Inverted Crucifix</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		<b>B116</b>	<b>Iguana Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do drążka</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>

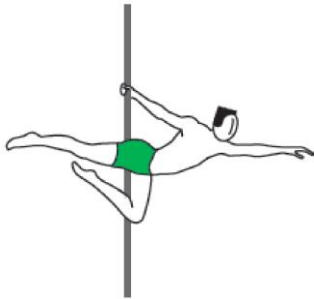
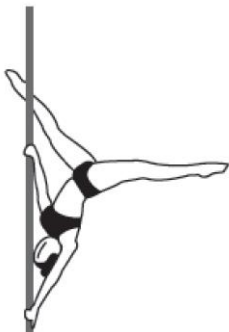

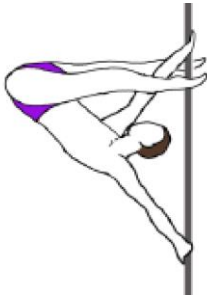
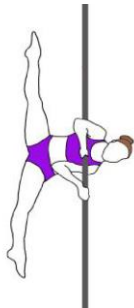
0.2		<b>B005</b>	<b>Brass Monkey</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kolano nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie drążka w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Noga znajdująca się po zewnętrznej stronie nie ma kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		<b>B006</b>	<b>Cupid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noga znajdująca się niżej w pełni wyciągnięta</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem ani z nogami</li> </ul>
0.2		<b>B007</b>	<b>Inside Leg Hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i noga równoległe do podłogi</li> </ul>
0.2		<b>B008</b>	<b>Knee Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> <li>– Kolano jednej nogi i goleń na drążku</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		<b>B012</b>	<b>Straddle Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do podłogi lub powyżej linii równoległej</li> <li>– Dowolny chwyt</li> </ul>




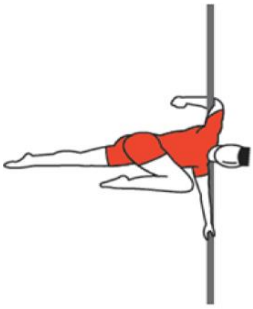

0.2		<b>B117</b>	<b>Shoulder Mount Hangman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bark i dwie dłonie w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Dowolny chwyt</li> </ul>
0.3		<b>B118</b>	<b>Iguana Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noga lub dwie nogi mogą być zgięte podczas podnoszenia</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.3		<b>B009</b>	<b>Cross Knee Release</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		<b>B045</b>	<b>Flag Grip Attitude</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.2		<b>B120</b>	<b>Handspring Hang (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dowolny chwyt</li> <li>– Bark ani plecy nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Należy zacząć wykonywanie figury z podłogi</li> </ul>

0.2		<b>B121</b>	<b>Split Grip Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Noga znajdująca się po zewnętrznej stronie drążka nie ma kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>B010</b>	<b>Outside Knee Hang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> </ul>
0.3		<b>B015</b>	<b>Shoulder Mount Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.3		<b>B011</b>	<b>Underarm Hold Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noga znajdująca się niżej równoległe do drążka</li> </ul>
0.3		<b>B013</b>	<b>Superman Basic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>

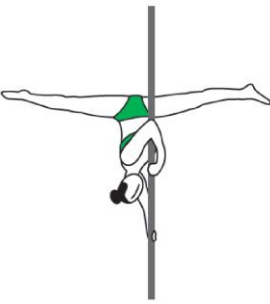

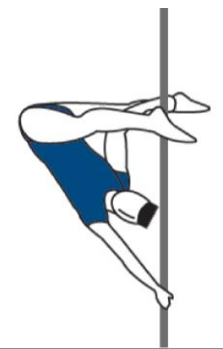
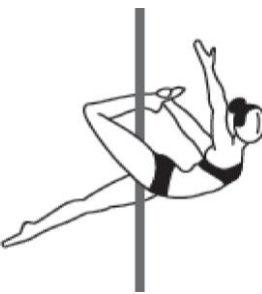
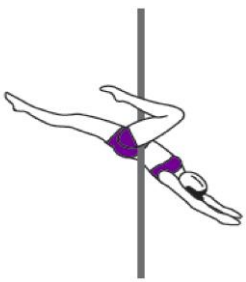
0.3		<b>B014</b>	<b>Cross Ankle Release</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>B033</b>	<b>Inverted Thigh Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi w dowolnej wariacji pozycji (na przykład straddle, pike lub tuck)</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>B122</b>	<b>No Handed Cradle Tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Nogi w pozycji tuck</li> <li>– Drążek nie jest między nogami</li> </ul>
0.3		<b>B110</b>	<b>Double Knee Hook</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>B034</b>	<b>Butterfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obie dłonie na drążku, dowolny chwyt</li> </ul>

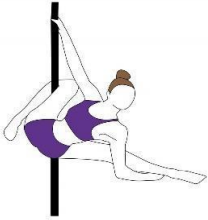
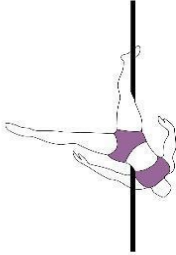
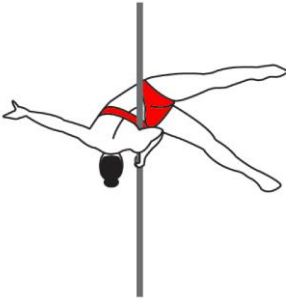
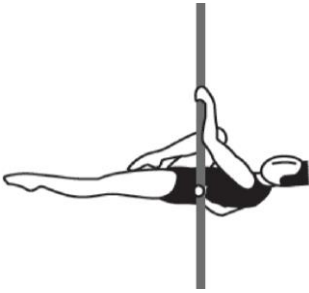
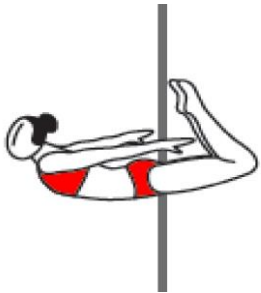
0.3		<b>B046</b>	<b>Handspring Hang (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dowolny chwyt</li> <li>– Bark ani plecy nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Pozycja w powietrzu, nie wolno zaczynać z podłogi</li> </ul>
0.4		<b>B016</b>	<b>Shoulder Mount Pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
0.4		<b>B017</b>	<b>Back Support Tuck</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.4		<b>B018</b>	<b>Iguana Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte podczas podniesienia</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.4		<b>B053</b>	<b>Flag Grip Side Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i noga znajdująca się wyżej równoległe do podłogi</li> </ul>

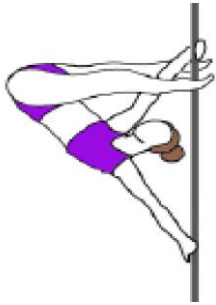

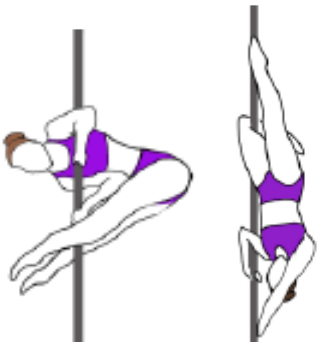
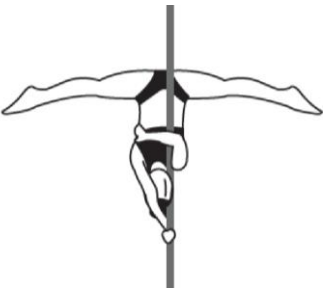
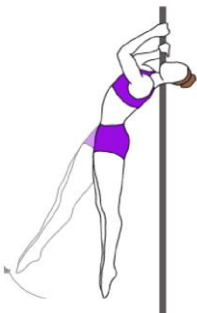
0.4		<b>B023</b>	<b>Side-Superman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
0.4		<b>B035</b>	<b>Butterfly Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie ręce na drążku, dowolny chwyt</li> <li>- Kostka w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Klatka piersiowa nie ma kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.4		<b>B036</b>	<b>Butterfly (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.4		<b>B048</b>	<b>Twisted Grip Ayesha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopy nad głową, w dowolnej pozycji</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się wyżej w chwycie twisted grip, Dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> </ul>
0.4		<b>B047</b>	<b>Flag Grip Side Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>

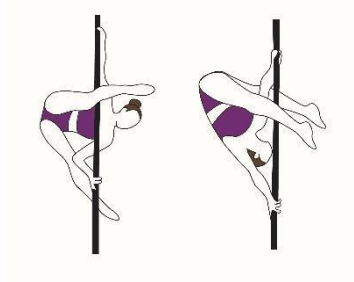
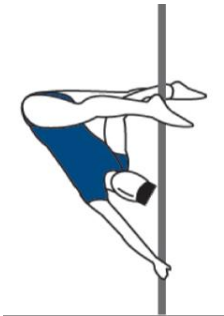
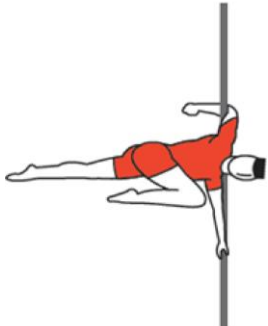
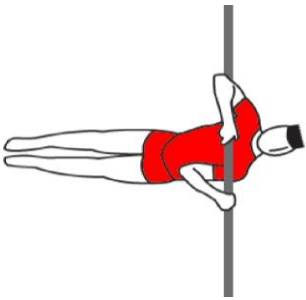
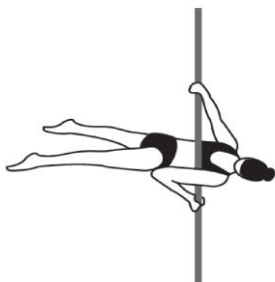
0.5		<b>B111</b>	<b>Underarm Grip Chair</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.5		<b>B020</b>	<b>No Handed Cradle Extended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte, w pozycji pike lub straddle</li> </ul>
0.5		<b>B102</b>	<b>Shoulder Mount Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruch rozpoczęty bez odbicia i zamachu, nogi są zgięte podczas podnoszenia</li> <li>- Pozycja końcowa straddle, pencil lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.5		<b>B040</b>	<b>Reverse Elbow Plank Attitude</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Łokieć ręki znajdującej się wyżej i szyja w kontakcie w drążkiem</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.5		<b>B119</b>	<b>Forearm Grip Ayesha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stopy nad głową, w dowolnej pozycji</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się niżej w chwycie forearm grip, Dłoń ręki znajdującej się wyżej w dowolnym chwycie</li> </ul>

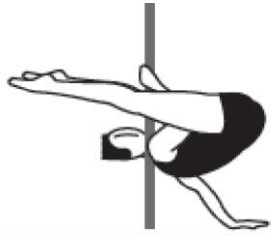
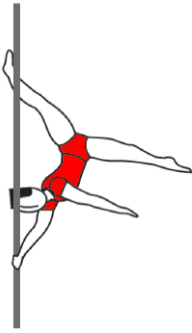
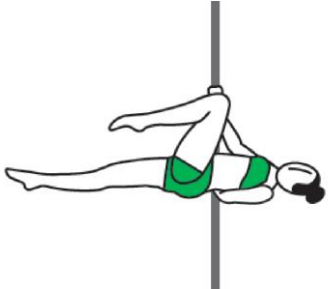

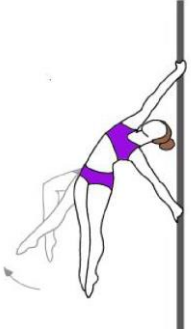


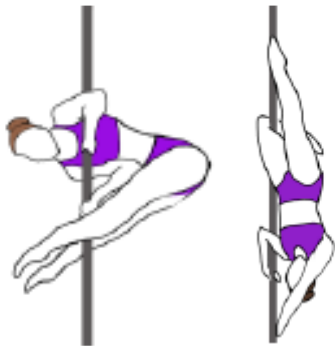

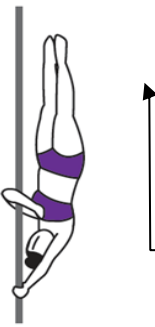
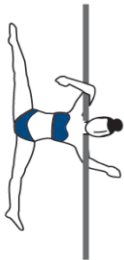
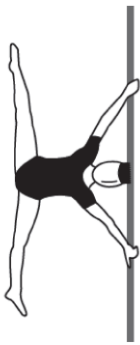
0.5		<b>B055</b>	<b>Inverted Forearm Grip Ayesha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopy nad głową, w dowolnej pozycji</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się <b>wyżej</b> w chwycie forearm grip, Dłoń ręki znajdującej się <b>niżej</b> w dowolnym chwycie</li> </ul> <p>*Błąd w wersji ang. odnośnie do pozycji rąk</p>
0.5		<b>B056</b>	<b>Twisted Grip Handspring (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę, stopy na podłodze</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.5		<b>B123</b>	<b>Basic Grip Ayesha</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi w pozycji straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się wyżej w basic grip, Dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> </ul>
0.5		<b>B024</b>	<b>Superman Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>
0.5		<b>B025</b>	<b>Hip Hold Half Split</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> </ul>

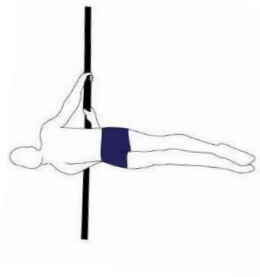

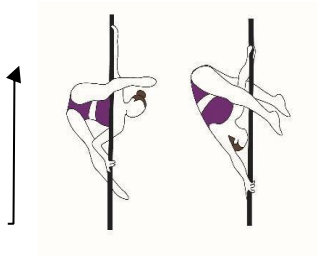
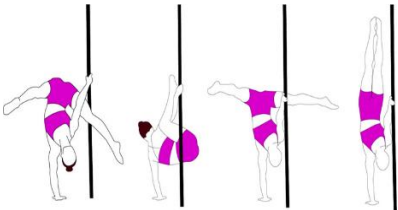

0.5		<b>B145</b>	<b>Jayden Torsion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń na drążku</li> <li>- Noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> </ul>
0.5		<b>B144</b>	<b>Sailing Kyra (Inverted one toe hang)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna stopa ma kontakt z drążkiem.</li> <li>- Stopa musi być zahaczona z przodu drążka</li> <li>- Stopa nogi znajdującej się wyżej i pacha w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem w pozycji końcowej</li> </ul>
0.6		<b>B061</b>	<b>Janeiro Classic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń na drążku (dłoń ręki znajdującej się niżej)</li> <li>- Nogi otwarte i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.6		<b>B068</b>	<b>Tabletop (Inside Leg Passé)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Back support grip</li> <li>- Noga znajdująca się po <b>wewnętrznej</b> stronie drążka w pozycji passé, udo w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Ciało i noga znajdująca się po zewnętrznej stronie są równoległe do podłogi</li> </ul> <p>*błąd na rysunku, zew. noga prosta</p>
0.6		<b>B026</b>	<b>Superman No Hands</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>

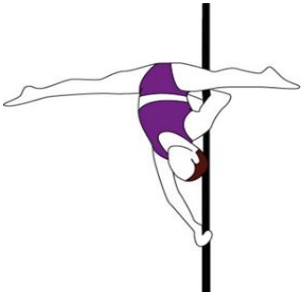

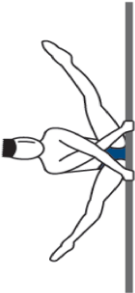
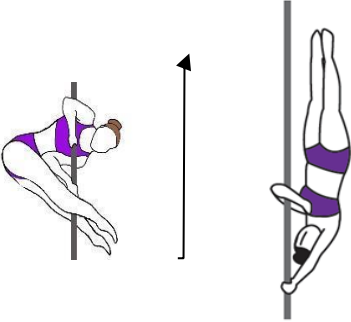
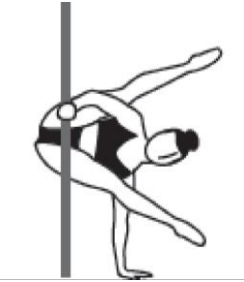
0.6		<b>B124 Cup Grip Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopy nad głową, w dowolnej pozycji</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się wyżej w chwycie cup grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> </ul>
0.6		<b>B038 Twisted Grip Handspring (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.6		<b>B128 Outvert</b>  <i>Flag Grip Invert</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Flag grip</li> <li>– Nogi wyciągnięte podczas podnoszenia</li> <li>– Nie wolno podparać się na przedramieniu podczas podnoszenia</li> </ul>
0.6		<b>B050 Elbow Grip Hold</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stopy nad głową, w dowolnej pozycji</li> <li>– Ręka znajdująca się wyżej w chwycie elbow grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> </ul>
0.6		<b>B101 Shoulder Mount Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bez odbicia, nogi proste i w pełni wyciągnięte podczas podnoszenia</li> <li>– Pozycja końcowa straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte w czasie podnoszenia</li> </ul>

0.6		B136	<b>Deadlift true grip both legs bent (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania</li> <li>- Chwyty true grip</li> <li>- Obie nogi zgięte</li> <li>- Pozycja końcowa: Pencil lub Straddle</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.6		B125	<b>Cup Grip Handspring (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę na podłodze</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.6		B051	<b>Reverse Elbow Flag Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Łokieć ręki znajdującej się wyżej i szyja w kontakcie w drążkiem</li> <li>- Ciało i prosta noga równoległe do podłogi</li> <li>- Noga znajdująca się <b>niżej</b> w pozycji passé</li> </ul> <p>*błąd w wersji ang, zdjęcie do góry nogami</p>
0.6		B052	<b>Flag Grip Flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.7		B062	<b>Janeiro Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi otwarte, nie złączone</li> </ul>

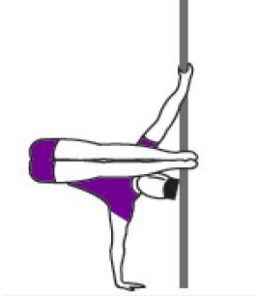
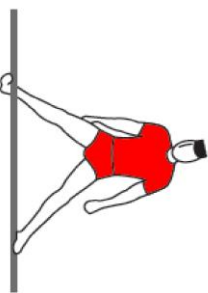
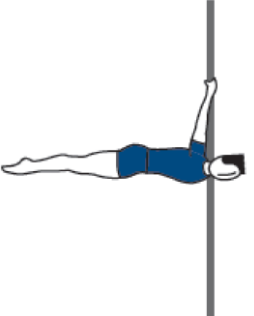
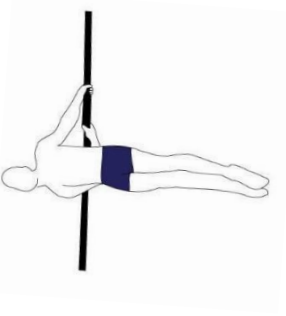
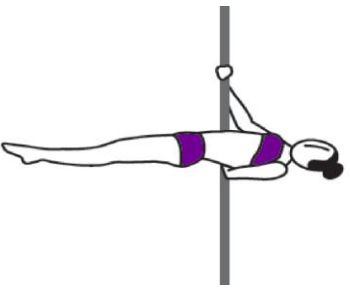
0.7		<b>B027</b>	<b>Shoulder Mount Straddle (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłoń jednej ręki w kontakcie z podłogą, a dłoń drugiej ręki z kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
0.7		<b>B037</b>	<b>Butterfly (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jedna dłoń i stopa na drążku</li> </ul>
0.7		<b>B069</b>	<b>Tabletop (Outside Leg Passé)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Back support grip</li> <li>– Noga znajdująca się po <b>zewnątrznej</b> stronie drążka w pozycji passé, bez kontaktu z drążkiem</li> <li>– Ciało i noga znajdująca się po wewnętrznej stronie drążka równoległe do podłogi</li> </ul>
0.7		<b>B039</b>	<b>Cup Grip Handspring (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.7		<b>B092</b>	<b>Twisted Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę</li> <li>– Jedna lub dwie nogi mogą być zgięte podczas podnoszenia</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>– Bez odbicia i zamachu</li> </ul>

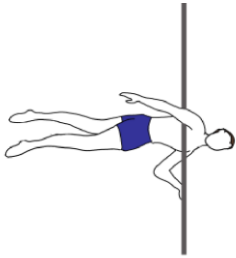
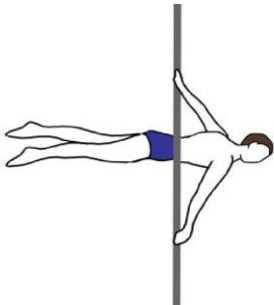


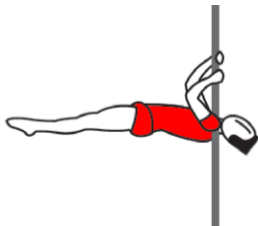
0.7		<b>B129</b>	<b>Outvert Deadlift</b> <i>Flag Grip Invert</i> <ul style="list-style-type: none"><li>– Flag grip</li><li>– Nogi wyciągnięte podczas podnoszenia</li><li>– Bez podporu na przedramieniu</li><li>– Bez odbicia czy zamachu</li></ul>
0.7		<b>B100</b>	<b>Forearm Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Początek w pozycji głową w górę</li><li>– Jedna noga ugięta podczas podniesienia</li><li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li><li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li><li>– Bez odbicia czy zamachu</li></ul>
0.7		<b>B127</b>	<b>Forearm Grip Pencil Lift (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Początek w pozycji głową w górę</li><li>– Pozycja końcowa to pozycja pencil</li><li>– Bez odbicia od podłogi podczas wykonywania deadlift</li><li>– Ręka znajdująca się wyżej w <b>forearm grip</b>, Dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li><li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li></ul>
0.7		<b>B043</b>	<b>Reverse Elbow Plank Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Łokieć ręki znajdującej się wyżej i szyja w kontakcie w drążkiem</li><li>– Ciało równoległe do podłogi</li></ul>
0.7		<b>B044</b>	<b>Iron X</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ciało równoległe do podłogi</li><li>– Nogi i ręce w pełni wyciągiete</li><li>– Chwyt twisted grip lub basic grip</li></ul>

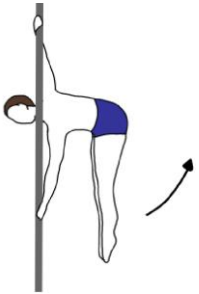
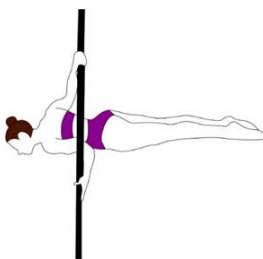
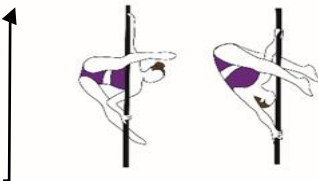
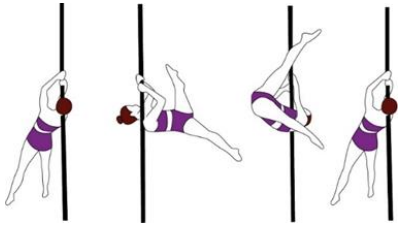

0.7		<b>B130</b>	<b>Side Tabletop Straddle (Meo Tabletop 1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.7		<b>B107</b>	<b>One Arm Shoulder Mount Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem, dowolny chwyt</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.7		<b>B137</b>	<b>Deadlift true grip one leg bent (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Chwyt true grip</li> <li>- Tylko jedna noga zgięta</li> <li>- Pozycja końcowa: Pencil lub Straddle</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.7		<b>B150</b>	<b>Split Grip- Floor based handstand clock (Minina floor clock)</b> <a href="https://youtu.be/BJ1-nlvnJM">https://youtu.be/BJ1-nlvnJM</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- 360° rotacji</li> <li>- Pozycja początkowa w split grip leg through handstand</li> <li>- Pozycja końcowa: handstand z nogami w pełni wyciągniętymi i zamkniętymi</li> <li>- Bez odbicia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie ma potrzeby utrzymywania tej figury przez 2 sekundy</li> </ul> </li> </ul>
0.7		<b>B155</b>	<b>Titanic no feet (Valentin/Faulisi)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/IY-UP55O8KI">https://youtube.com/shorts/IY-UP55O8KI</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie i stopy nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Ramiona są utrzymywane nad głową podczas wykonywania figury</li> </ul>

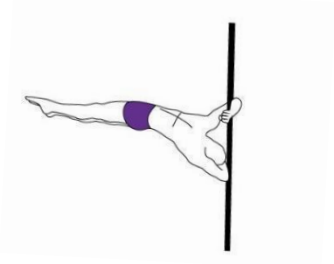

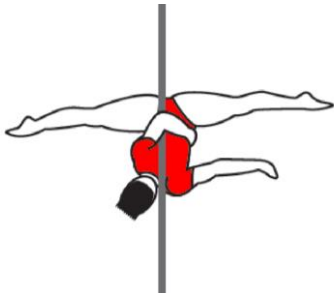
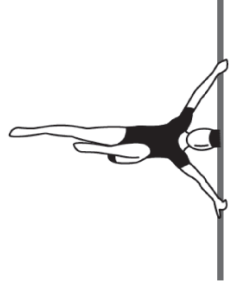

0.7		<b>B157 Iguana Elbow Hold Straddle 2 (Venturelli)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko dłoń ramienia znajdującego się niżej i łokieć ramienia znajdującego się wyżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		<b>B022 Titanic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Ramiona są utrzymane w stałej pozycji przez cały czas podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.8		<b>B049 Cross Grip Tulip</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi po tej samej stronie co ciało</li> <li>- Tylko dłonie mają kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.8		<b>B057 Forearm Grip Pencil Deadlift</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji brass monkey</li> <li>- Pozycja końcowa to pencil</li> <li>- Ręka znajdująca się wyżej w elbow grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> <li>- Nogi nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.8		<b>B030 Marchetti Wenson Straddle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyprostowane</li> </ul>

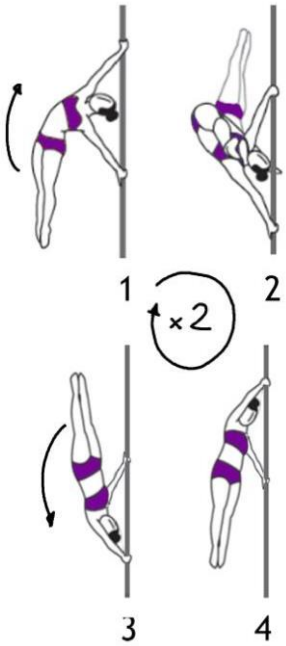
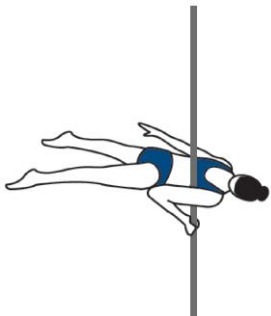




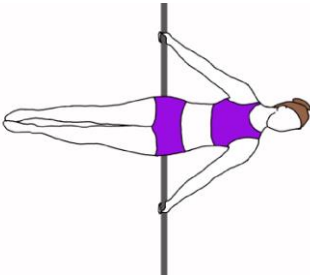
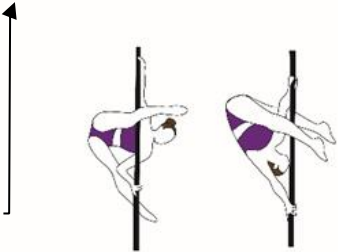
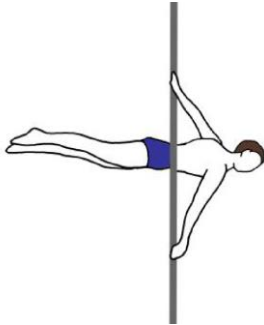
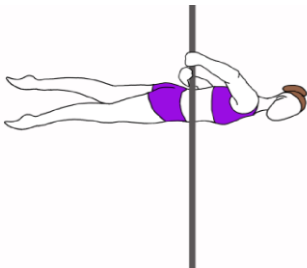
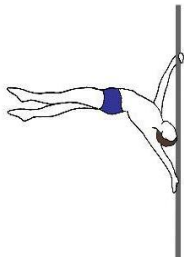
0.8		<b>B031</b>	<b>Handstand Side Plank (Pike)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki w kontakcie z podłogą</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi w pozycji pike</li> </ul>
0.8		<b>B032</b>	<b>Starfish</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
CBRF			
0.8		<b>B105</b>	<b>Iguana Plank Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pozycji straddle</li> </ul>
0.8		<b>B131</b>	<b>Side Tabletop Pencil (Meo Tabletop 2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i złączone</li> </ul>
0.8		<b>B070</b>	<b>Tabletop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Back support grip</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>

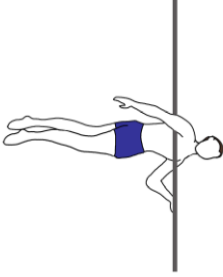
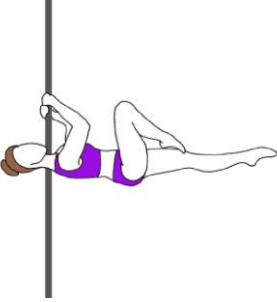
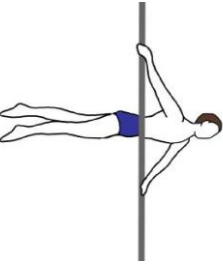
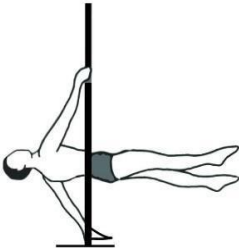
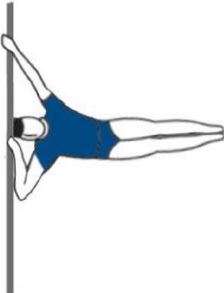
0.8		<b>B084</b>	<b>Underarm Flag 1 (Straddle)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Nogi wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.8		<b>B088</b>	<b>Split Grip Reverse Plank 1 (Straddle)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ramię znajdujące się wyżej jest wyciągnięte</li> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Nogi wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.8		<b>B091</b>	<b>Twisted Grip Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Dłoń ręki znajdującej się wyżej w pozycji twisted grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.8		<b>B099</b>	<b>Forearm Grip Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Początek w pozycji głową w górę</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>– Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>– Bez odbicia</li> </ul>
0.8		<b>B106</b>	<b>Shoulder Mount Plank (Legs Open)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte i <b>otwarte</b></li> </ul>


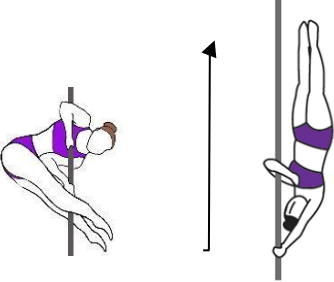
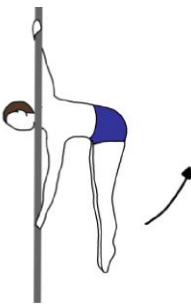
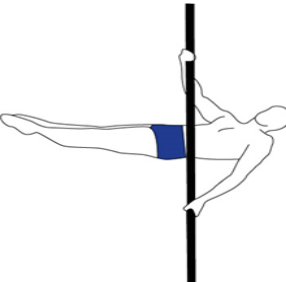

0.8		<b>B096</b>	<b>Neck Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się wyżej w chwycie twisted grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> <li>- Noga lub nogi mogą być zgięte podczas podniesienia</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.8		<b>B151</b>	<b>Elbow-Forearm plank (Greshilov/Cogo Plank)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Górna ręka w pełni wyciągnięta</li> </ul> <p>Wersja z nogami otwartymi wartość 0.7</p>
0.8		<b>B138</b>	<b>Deadlift true grip legs open &amp; fully extended (Aerial)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Pozycja True grip</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i otwarte</li> <li>- Pozycja końcowa: Pencil lub Straddle</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.8		<b>B154</b>	<b>Shoulder Clock Helicopter (Snake Helicopter)</b> <a href="https://youtu.be/hncf77e3d_g">https://youtu.be/hncf77e3d_g</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: bark prosto bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Nogi są otwarte i w pełni wyciągnięte 2 razy w pozycji helicopter nad głową</li> <li>- Podczas wykonywania deadlifts nie ma wymachu</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p>* Nie ma konieczności utrzymywania tego elementu przez 2 sekundy</p>
0.9		<b>B041</b>	<b>Tulip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi i stopy nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Ręce i nogi w pełni wyciągnięte</li> </ul>

0.9		<b>B132</b>	<b>Elbow Forearm Plank 1 Open legs (Fratini 1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi otwarte i równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko łokieć i przedramię mają kontakt z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>B042</b>	<b>Supported Sailor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Ramię, na którym się wspieramy w pełni wyciągnięte</li> </ul> <p>(uwaga: sędziowie mogą przyznawać punkty ujemne, jeśli stopy będą w pozycji flex)</p>
0.9		<b>B058</b>	<b>Iguana Elbow Hold Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie, nogi, plecy i pośladki nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.9		<b>B059</b>	<b>Iron Flag Passé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i noga znajdująca się wyżej równoległe do podłogi</li> <li>- <b>Noga znajdująca się niżej</b> w pozycji passé</li> <li>- Chwył Twisted lub basic grip</li> </ul>
0.9		<b>B067</b>	<b>Cup Grip X</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Chwył cup grip</li> </ul>


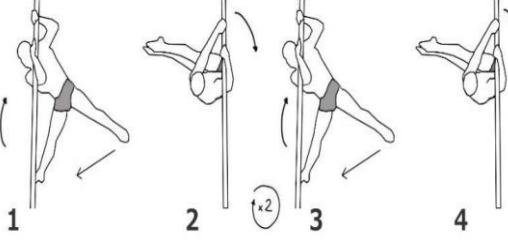
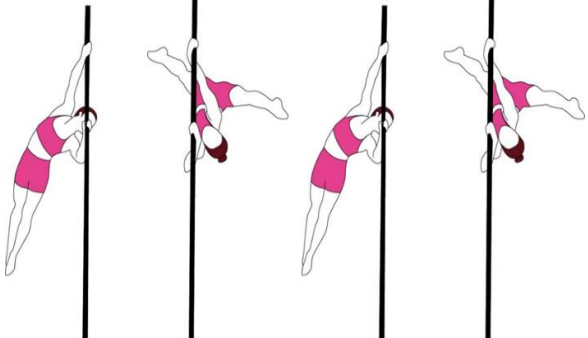
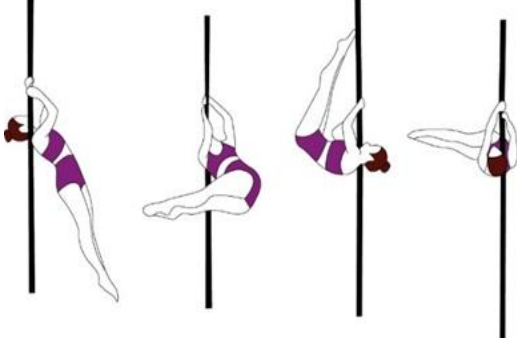
0.9		<p><b>B090 Pole Clock</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: pozycja w powietrzu z głową w górze</li> <li>- Nogi 2 razy w pozycji jack-knife nad głową</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania deadlift (Bez odbicia)</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</p>
0.9		<p><b>B066 Janeiro Plank (One Handed)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<p><b>B072 Saulo Plank (Straddle)</b></p> <p><i>One Shoulder Side Plank (Straddle)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.9		<p><b>B074 Handstand Side Plank (Straddle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki w kontakcie z podłogą</li> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i otwarte</li> </ul>

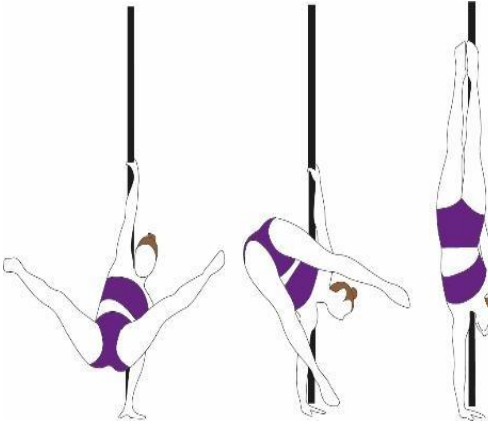
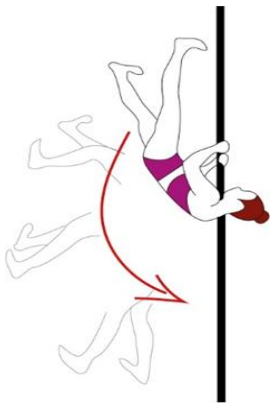
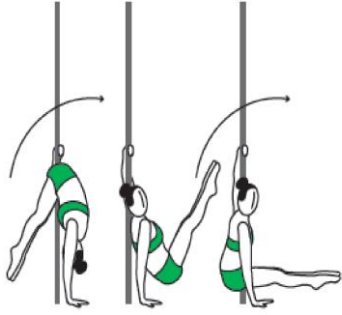
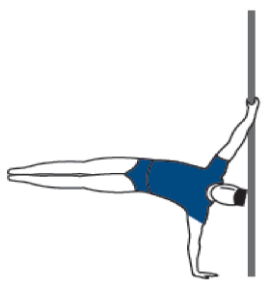
0.9		<p><b>B076 Toothpick</b></p> <p><i>Split Grip Leg Trough Plank</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Dłonie nie są w kontakcie z ciałem i/lub nogami</li> </ul>
0.9		<p><b>B139 Deadlift true grip legs closed &amp; fully extended (Aerial)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Pozycja rąk true grip</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- Pozycja końcowa: pencil lub Jackknife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.9		<p><b>B077 Split Grip Reverse Plank (Pencil)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zewnętrzne ramię jest wyżej i wyciągnięte</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>
0.9		<p><b>B080 Back Grip Plank (Straddle)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.9		<p><b>B141 Back flag cup straddle (legs open)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do sufitu</li> </ul>

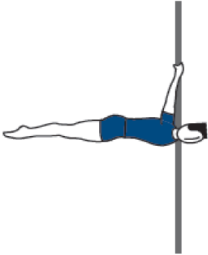
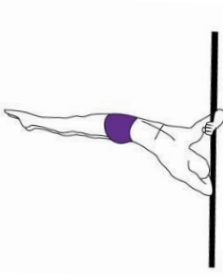
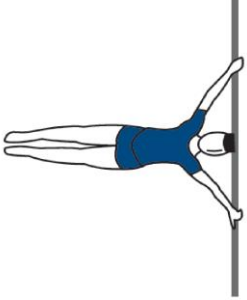
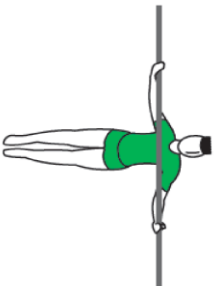
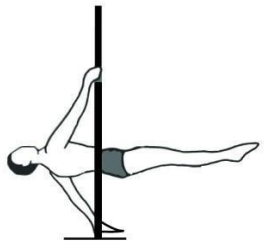
0.9		<b>B085</b>	<b>Underarm Flag (Pencil)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>
0.9		<b>B086</b>	<b>Shoulder Mount Plank (Passé)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i noga znajdująca się niżej równoległe do podłogi</li> <li>- Zgięta noga równoległe do drążka</li> <li>- Dowolny chwyt</li> </ul>
0.9		<b>B087</b>	<b>Split Grip Side Plank (Straddle)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramię znajdujące się po wewnętrznej stronie jest u góry i wyciągnięte</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi wyciągnięte w pozycji straddle</li> </ul>
0.9		<b>B134</b>	<b>Floor Based Inverted Plank 1 (Open legs) Siracusa Plank 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi otwarte i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>B089</b>	<b>Forearm Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się niżej w chwycie forearm grip</li> </ul>

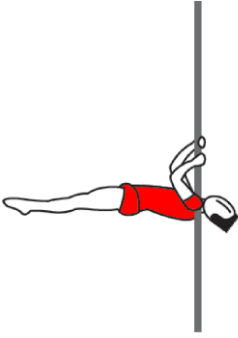
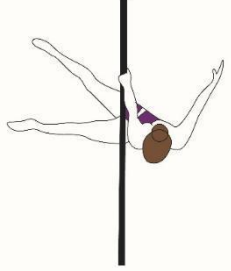
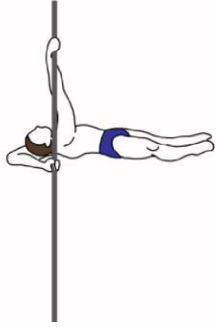
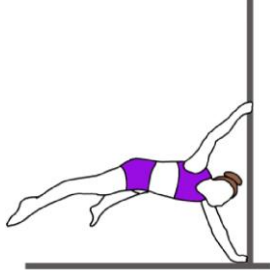
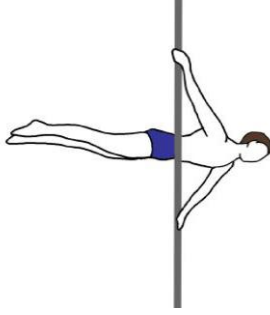
0.9		<b>B094 Cup Grip Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Bez odbicia</li> </ul>
0.9		<b>B126 Forearm Pencil Grip Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji brass monkey</li> <li>- Pozycja końcowa pencil</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się wyżej w chwycie forearm grip, dłoń ręki znajdującej się niżej w dowolnym chwycie</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i złączone podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.9		<b>B095 Neck Grip Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Bez odbicia</li> </ul>
0.9		<b>B146 Fratini inverted plank 1 (Open legs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi otwarte i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.9		<b>B098 Elbow Shoulder Mount Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę, invert bez odbicia się</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Tylko jeden łokieć i bark w kontakcie z drążkiem</li> </ul>

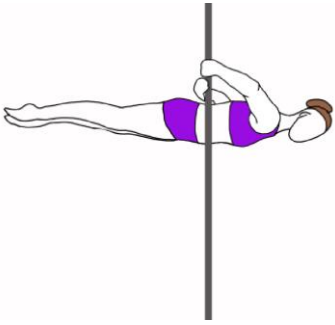
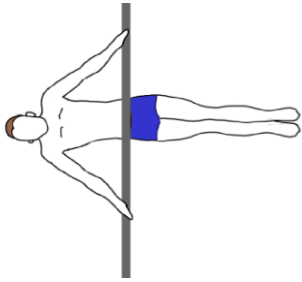
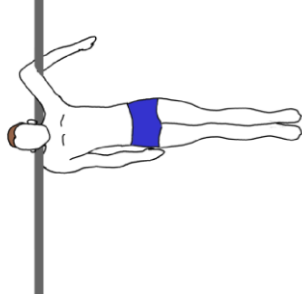

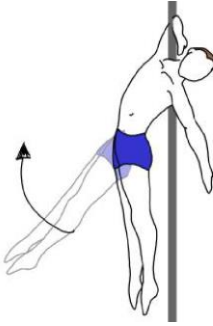


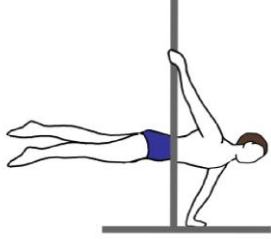

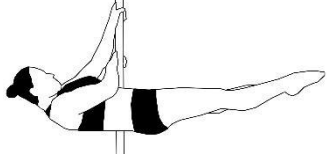
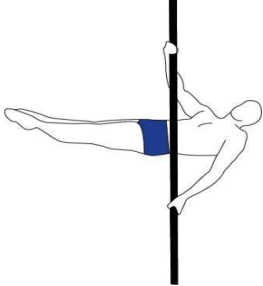
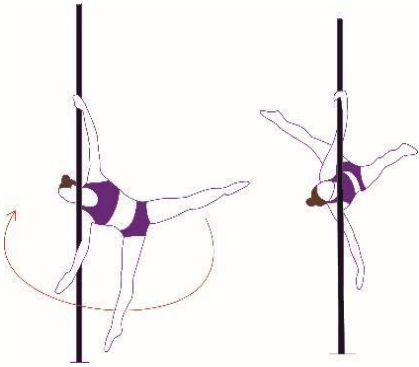
0.9		<p><b>B108 One Hand Shoulder Mount Deadlift</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę, invert bez odbicia się</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Tylko jedna dłoń i bark w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.9		<p><b>B112 - Paggi Pole Clock</b> <i>Chinese Grip Pole Clock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi 2 razy w pozycji jack knife nad głową</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> <li>- Forearm grip</li> </ul> <p>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</p>
0.9		<p><b>B148 - Forearm Grip Pole Clock</b> <b>(Minina forearm clock)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/WID9bCY9cVk">https://youtu.be/WID9bCY9cVk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: pozycja w powietrzu głową w górę w chwycie forearm grip</li> <li>- Nogi 2 razy w pozycji jack knife nad głową</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania deadlift (Bez odbicia)</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</p>
0.9		<p><b>B153 Shoulder Clock closed (Snake Clock)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/SFinK8-ON28">https://youtube.com/shorts/SFinK8-ON28</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: bark pionowo bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte 2 razy w pozycji jack knife ponad głową</li> <li>- Bez wymachu podczas wykonywania deadlifts</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p>* Nie ma konieczności utrzymywania tego elementu przez 2 sekundy.</p>

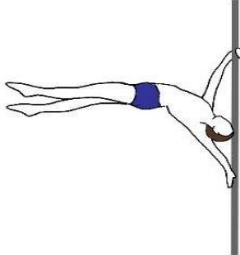
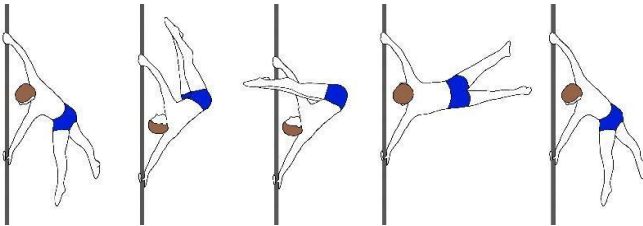
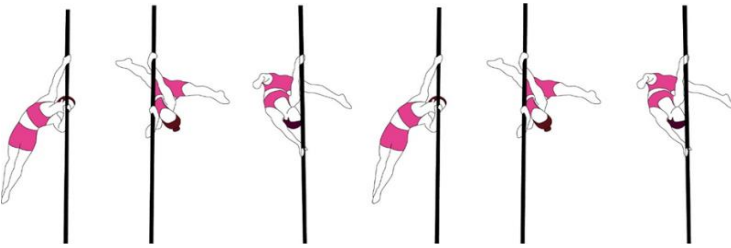
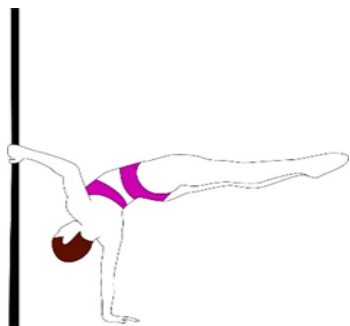
0.9		<p><b>B159 Floor based deadlift (Fotiadi deadlift)</b>  <a href="https://youtube.com/shorts/4dmWCm9UUMI">https://youtube.com/shorts/4dmWCm9UUMI</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z podłogą</li> <li>- Nogi otwarte i w pełni wyciągnięte w pozycji straddle</li> <li>- Stopy i pośladki nie mają kontaktu z podłogą</li> <li>- Bez wymachu</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową (handstand) przez 2 sekundy</li> </ul> <p>Wariacja: Takie same wymagania, ale element należy wykonać ze złączonymi i wyciągniętymi nogami podczas wykonywania deadlift, wartość techniczna: 1.0</p>
1.0		<p><b>B152 Shoulder Stroll (Snake Stroll)</b>  <a href="https://youtu.be/5YGTy98LHEQ">https://youtu.be/5YGTy98LHEQ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: vertical shoulder pencil równoległe do drążka</li> <li>- Należy utrzymać shoulder plank przez 2 sekundy, z ciałem i nogami równoległe do podłogi</li> <li>- Pozycja końcowa: bark w pozycji pionowej, równoległe do drążka</li> <li>- W pozycji końcowej nie można dotykać podłogi</li> </ul>
1.0		<p><b>B028 Bozina Clock</b>  <i>Floor based handstand clock</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- 360° rotacji</li> <li>- Dowolna pozycja początkowa</li> <li>- Bez odbicia</li> </ul> <p>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</p>
1.0		<p><b>B029 Handstand Side Plank floor based (Pencil)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Obie nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>

1.0		<b>B064 Iguana Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0		<b>B133 Elbow Forearm Plank 2 Closed legs (Fratini 2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi <b>złączone</b> i równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko łokieć i przedramię w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
1.0		<b>B063 Iron Flag (grip of choice)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0		<b>B065 Split Grip Chest Flag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0		<b>B135 Floor Based Inverted Plank 2 (Legs closed) Siracusa plank 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń jednej ręki na podłodze</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i złączone</li> </ul>

1.0		<b>B071</b>	<b>Shoulder Mount Plank (Pencil)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Dowolny chwyt</li> </ul>
1.0		<b>B140</b>	<b>Side Janeiro Plank Suspended</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Noga znajdująca się niżej równoległa do podłogi</li> <li>– Tylko bark ramienia znajdującego się niżej, jedna dłoń i pośladki w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Dowolny chwyt</li> </ul>
1.0		<b>B073</b>	<b>Saulo Plank (Pencil)</b> <p><i>One Shoulder Side Plank (Pencil)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>
1.0		<b>B075</b>	<b>Handstand Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Ciało skierowane do podłogi</li> <li>– Tylko jedna ręka w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi wyciągnięte w pozycji pencil lub straddle</li> </ul>
1.0		<b>B078</b>	<b>Split Grip Side Plank (Pencil)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ramię wewnętrznej ręki u góry i wyciągnięte</li> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>– Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>

1.0		<b>B081</b>	<b>Back Grip Plank (Pencil)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Obie nogi wyciągnięte i złączone w pozycji pencil</li> </ul>
1.0		<b>B082</b>	<b>Cup Grip Side Plank</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>
1.0		<b>B083</b>	<b>Reverse Elbow Plank (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Łokieć ręki znajdującej się wyżej i szyja w kontakcie w drążkiem</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się niżej w kontakcie z ciałem</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte w pozycji pencil</li> </ul>
1.0		<b>B093</b>	<b>Cup Grip Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte podczas podniesienia</li> <li>- Bez odbicia</li> </ul>
1.0		<b>B097</b>	<b>Elbow Shoulder Mount Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę, invert bez odbicia się</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Tylko jeden łokieć i bark w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi wyciągnięte podczas podnoszenia</li> </ul>




1.0		<b>B103</b>	<b>Pole Planche (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramię znajdujące się po <u>wewnętrznej</u> stronie jest wyciągnięte ku górze, dłoń ręki znajdującej się na zewnątrz w kontakcie z podłogą</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi wyciągnięte w pozycji pencil lub straddle</li> </ul>
1.0		<b>B109</b>	<b>One Handed Shoulder Mount Extended Deadlift</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Początek w pozycji głową w górę, invert bez odbicia się</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha in straddle, pencil, lub jack knife</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> <li>- Tylko jedna dłoń i bark w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte podczas podniesienia</li> </ul>
1.0		<b>B113</b>	<b>Guseva plank</b> <i>Upper grip support plank</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie ręce powyżej klatki piersiowej</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>B147</b>	<b>Fratini inverted plank 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i złączone</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do podłogi</li> </ul>
1.0		<b>B114</b>	<b>Breschi Pole Clock</b> <i>Shoulder Pole Clock</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi 2 razy w pozycji jack knife nad głową</li> <li>- Bez odbicia podczas wykonywania deadlift</li> <li>- Ramię znajdujące się wyżej w pełni wyciągnięte</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> </ul> <p>Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</p>

1.0	 <p><b>B142 Back flag cup pencil (legs close)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> <li>- Klatka piersiowa skierowana do sufitu</li> </ul>
1.0	 <p><b>B143 Cup Grip Pole Clock (Diaz clock)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: pozycja w powietrzu głową w górę w chwycie cup grip</li> <li>- Nogi 2 razy w pozycji jack knife nad głową</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania deadlift (bez odbicia)</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> <li>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekund</li> </ul>
1.0	 <p><b>B149 Regrip Pole Clock (Minina regrip clock)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/woR9rrU469E">https://youtu.be/woR9rrU469E</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: pozycja w powietrzu z głową w górę</li> <li>- Nogi 2 razy w pozycji Aysha lub jack knife nad głową</li> <li>- Należy wykonać regrip dwa (2) razy</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania deadlift (bez odbicia)</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> <li>* Nie trzeba utrzymywać tej figury przez 2 sekundy</li> </ul>
1.0	 <p><b>B156 Floor based handstand inverted plank (Novelli)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z drążkiem</li> <li>- Ramię znajdujące się niżej w pełni wyciągnięte</li> </ul>

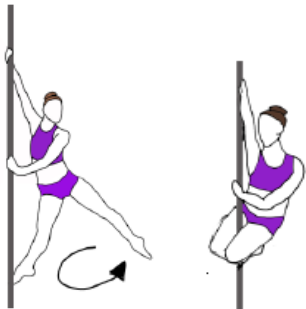


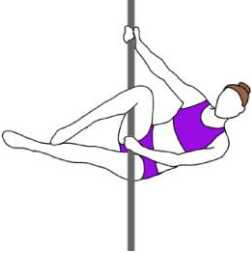

1.0		<p><b>B158 Elbow forearm clock (Capeletti clock)</b>  <a href="https://youtube.com/shorts/pyAGkDP9Xzw">https://youtube.com/shorts/pyAGkDP9Xzw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: pozycja głową w górę w powietrzu w cup grip</li> <li>- Nogi 2 razy w pozycji straddle nad głową</li> <li>- Podczas wykonywania deadlifts nie ma kontaktu z podłożem (bez)</li> <li>- Tylko łokieć ramienia znajdującego się wyżej i przedramię ramienia znajdującego się niżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p>* Nie ma konieczności utrzymywania tej pozycji przez 2 sekundy</p>
-----	---	--




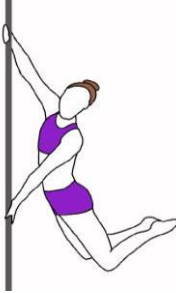
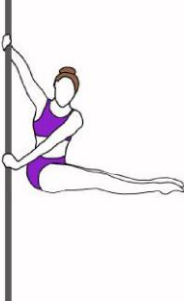
## 14.4 GRUPA C – SPINY NA DRĄŻKU STATYCZNYM


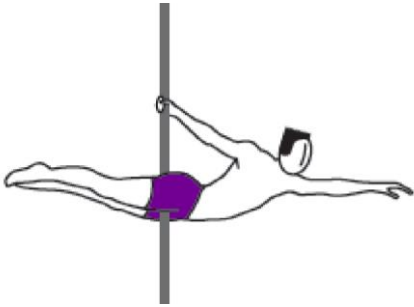
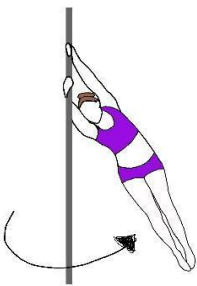
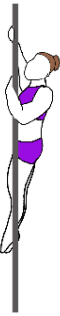
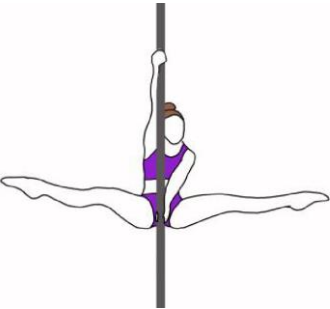
*Uwaga: Wszystkie spiny na drążku statycznym muszą charakteryzować się wykonaniem obrotu przynajmniej 360° wokół drążka, zanim zawodnik dotknie podłogi.*



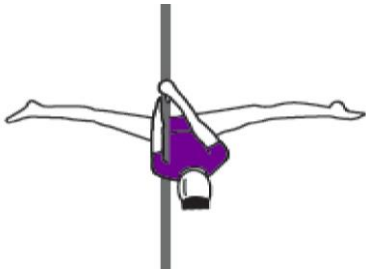

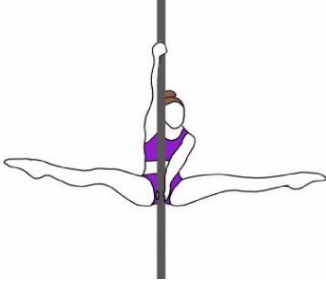
Wartość techn.	Element	Kod	Wymagania
0.1		<b>C001</b>	<p><b>Back Hook Spin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w tył</li> <li>– Kolano nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.1		<b>C002</b>	<p><b>Fireman Spin (Crossed Legs)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obie nogi w kontakcie z drążkiem (kostka i górna część stopy) 0.1</li> </ul>
0.1		<b>C003</b>	<p><b>Front Hook Spin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w przód</li> <li>– Kolano nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie w kontakcie z drążkiem</li> </ul>


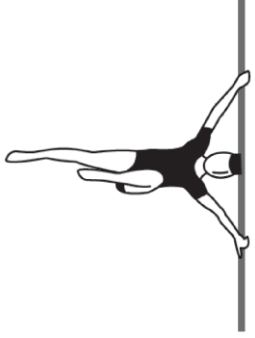
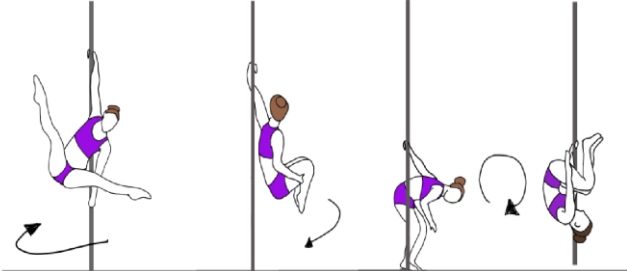
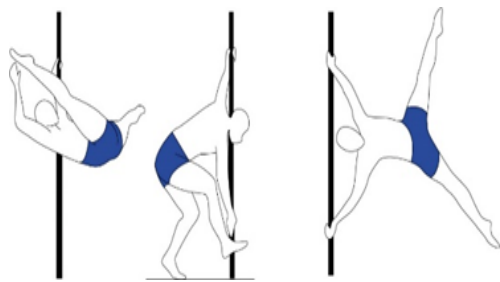
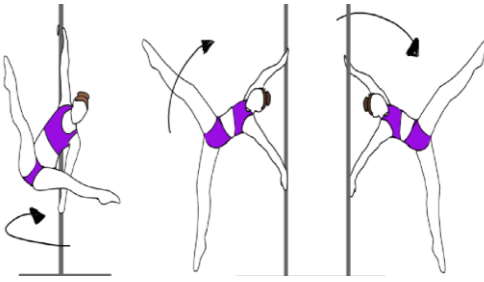




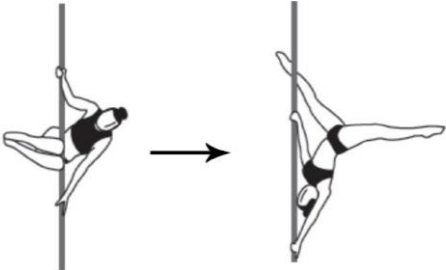
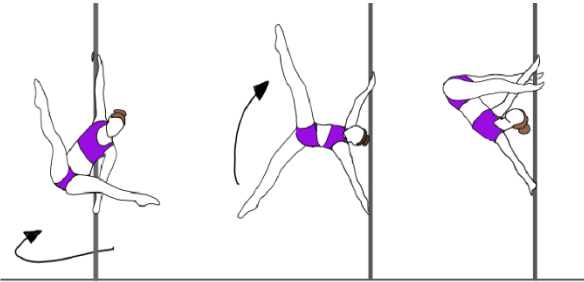
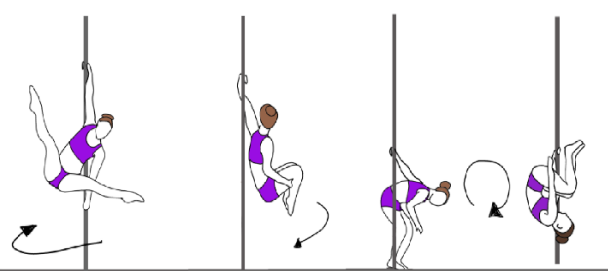
0.1		C032	<b>Geisha Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kolano nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie zahaczone na drążku</li> <li>– Nogi razem w pozycji tuck lub passé</li> </ul>
0.2		C005	<b>Chair Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało jest skierowane bokiem do drążka</li> <li>– Nogi ugięte, kolana blisko klatki piersiowej</li> <li>– Obrót w tył lub w przód</li> </ul>
0.2		C006	<b>Forwards Attitude Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w przód</li> <li>– Ciało i nogi nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		C012	<b>Side Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kolano nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie w kontakcie z drążkiem</li> </ul>
0.2		C033	<b>Corkscrew Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłoń i pacha ręki znajdującej się po zewnętrznej stronie drążka w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Nogi w pozycji attitude, biodra są z przodu drążka</li> </ul>

0.2		<b>C004</b>	<b>Attitude Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kostka nogi znajdującej się po zewnętrznej stronie w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Klatka piersiowa i biodra nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>C007</b>	<b>Backwards Attitude Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w tył</li> <li>– Ciało ani nogi nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.3		<b>C008</b>	<b>Reverse Grab Attitude</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nogi w pozycji attitude podczas wykonywania obrotu</li> </ul>
0.3		<b>C009</b>	<b>Carousel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało skierowane do drążka</li> <li>– Klatka piersiowa nie ma kontaktu z drążkiem</li> <li>– Nogi w pozycji diamond lub wyciągnięte</li> </ul>
0.3		<b>C010</b>	<b>Chair Spin (Extended)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w przód</li> <li>– Nogi są wyciągnięte i równoległe do podłogi</li> </ul>

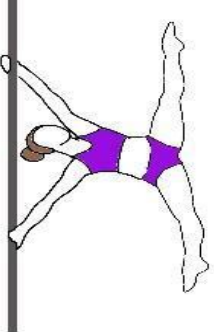
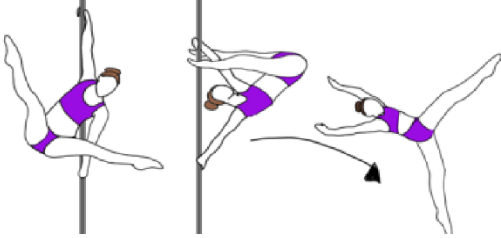
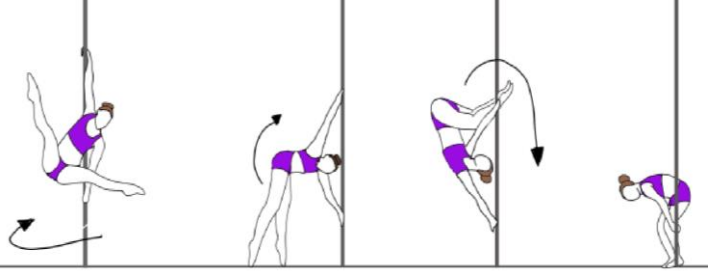

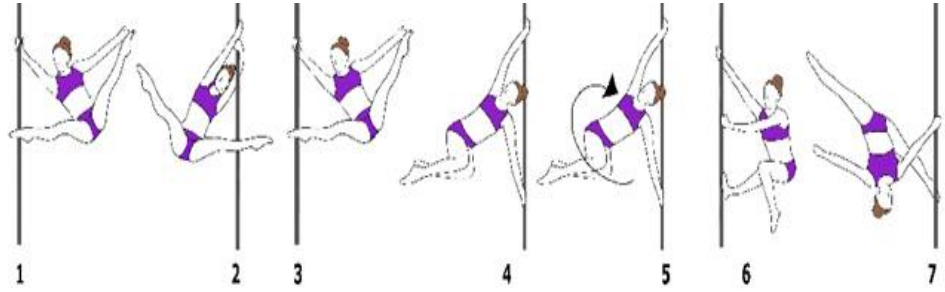
0.3		<b>C011</b>	<b>Cradle Tuck Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chwyt basic grip lub split grip</li> <li>– Nogi ugięte w kierunku klatki piersiowej</li> <li>– Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.4		<b>C041</b>	<b>Spinning Superman</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało i nogi równoległe do podłogi podczas rotacji (obrotu)</li> </ul>
0.4		<b>C040</b>	<b>Backwards Pencil Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Obrót w tył</li> <li>– Nogi wyciągnięte i złączone w pozycji pencil</li> <li>– Ciało i nogi nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Dowlolny chwyt</li> </ul>
0.4		<b>C039</b>	<b>Pencil Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciało skierowane do drążka</li> <li>– Obie ręce zgięte w basic grip</li> <li>– Ciało i nogi równoległe do drążka, nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.4		<b>C016</b>	<b>Boomerang Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Klatka piersiowa skierowana do drążka</li> <li>– Obie ręce mają kontakt z drążkiem</li> <li>– Nogi wyciągnięte i równoległe lub nad podłogą</li> </ul>

0.4		C013	<b>Corkscrew Spin (One Handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pacha w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Dłoń ręki znajdującej się po zewnętrznej stronie <b>nie ma</b> kontaktu z drążkiem</li> <li>- Nogi w pozycji attitude, biodra z przodu drążka</li> </ul>
0.4		C014	<b>Cradle Straddle Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chwyt basic grip lub split grip</li> <li>- Nogi w pozycji straddle podczas obrotu</li> <li>- Ciało równoległe do podłogi</li> </ul>
0.4		C042	<b>Spinning Inverted Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolana i kostki nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania figury</li> <li>- Nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.4		C015	<b>Reverse Grab Pencil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi są wyciągnięte i złączone w pozycji pencil cały czas podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.5		C034	<b>Boomerang Spin (One handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klatka piersiowa skierowana do drążka</li> <li>- <b>Tylko</b> dłoń ręki znajdującej się wyżej w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Nogi wyciągnięte i równoległe do podłogi lub wyżej</li> </ul>

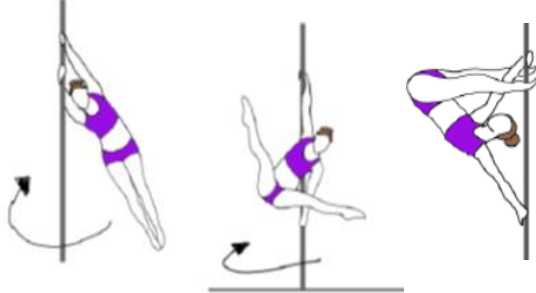
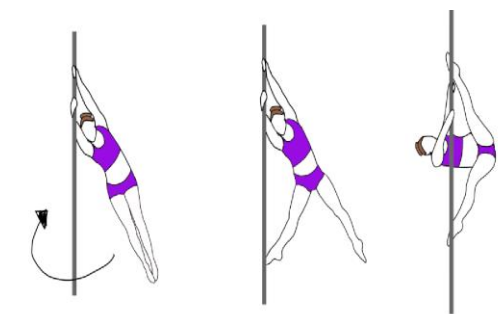
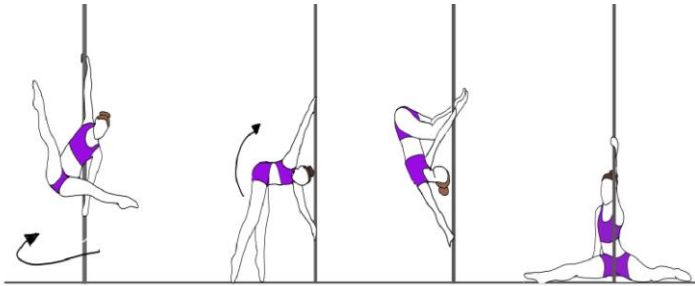
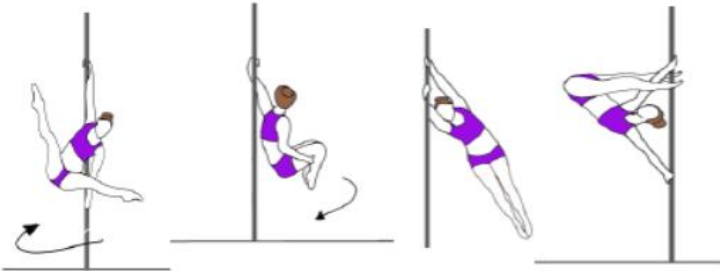
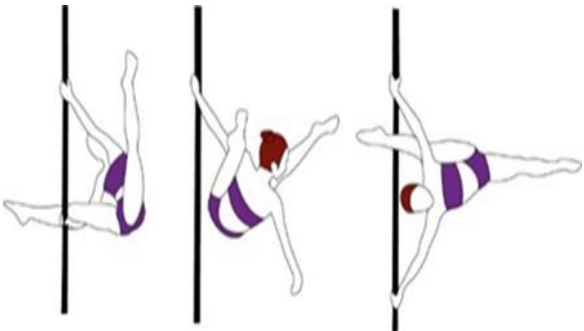
0.5		C017	<b>Reverse Grab Straddle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie nogi muszą znajdować się nad biodrami w pozycji straddle i nabrać pędu na początku wykonywania figury</li> <li>- 360° obrotu po wykonaniu pozycji straddle</li> </ul>
0.5		C043	<b>Split Grip Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pozycji attitude, passé lub pencil</li> </ul>
0.5		<b>C035 Reverse Grab to Front Flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed dotknięciem podłogi</li> <li>- Obie ręce mają kontakt z drążkiem podczas wykonywania flipu</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> </ul>	
0.5		<b>C058 Reverse Grab to Iron X (Reverse X Flip)</b> <a href="https://youtube.com/shorts/Eur700c8Cxc">https://youtube.com/shorts/Eur700c8Cxc</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed skokiem do Iron X</li> <li>- Pozycja końcowa: Iron X</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą przed wskokiem do Iron X</li> </ul> <p>*Nie ma konieczności utrzymywania pozycji Iron X</p>	
0.6		<b>C020 Reverse Grab to Walkover</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed dotknięciem podłogi</li> <li>- Obie dłonie na drążku podczas wykonywania walkover, dłoń ręki znajdującej się niżej w split grip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania przejść między figurami</li> </ul>	

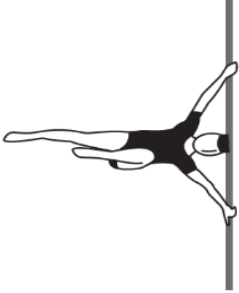
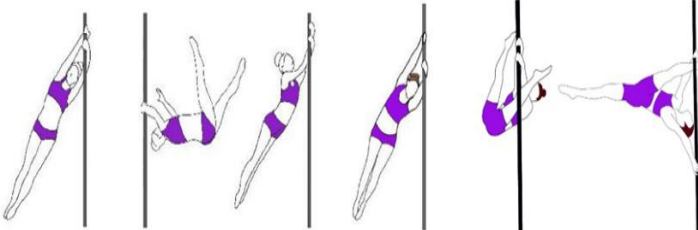
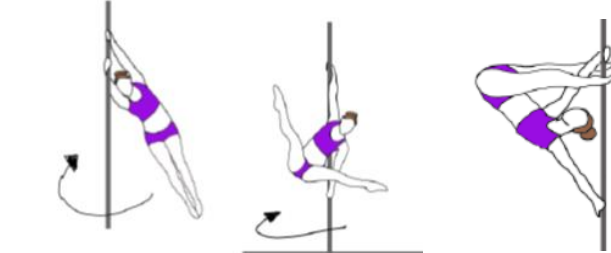
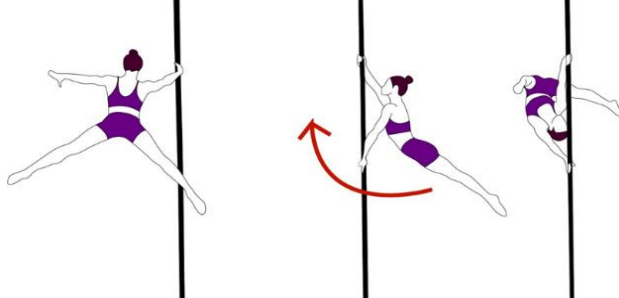

0.6		<b>C018 Spinning Shoulder Mount</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nogi w pozycji straddle podczas rotacji</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Dowlolny chwyt</li> </ul>
0.6		<b>C019 Cup Grip Spin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń ręki znajdującej się po zewnętrznej stronie w chwycie cup grip, dłoń ręki wewnętrznej w dowolnym chwycie</li> <li>- Nogi wyciągnięte i łączone, ciało w pozycji pencil</li> </ul>
0.6		<b>C025 Cradle to Extended Butterfly</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° obrotu w pozycji cradle</li> <li>- Podniesienie prosto do pozycji extended butterfly, kolana nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania figury</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.6		<b>C024 Phoenix Classic</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji podczas wykonywania całego ruchu (figury)</li> <li>- Pozycja końcowa twisted grip ayesha (straddle, pencil lub jack knife), należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
0.7		<b>C022 Reverse Grab to Front Flip (One handed)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed dotknięciem podłogi</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem podczas wykonywania flipa</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> </ul>

0.7		<p><b>C026 Double Reverse Grab</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 720° rotacji podczas wykonywania całego ruchu (figury)</li> <li>– Zawodnik musi wykonać obrót wokół drążka a następnie regrip górnej ręki bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.7		<p><b>C038 Basic Grip Phoenix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 360° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>– Pozycja końcowa basic grip ayesha (straddle, pencil lub jack knife)</li> </ul>
0.7		<p><b>C029 Reverse Grab to Flying K</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 720° rotacji podczas całego elementu</li> <li>– Pozycja końcowa flying K</li> </ul>
0.7		<p><b>C065 Reverse grab into Iron X fixed (Reverse X flip fixed)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed wskokiem do Iron X</li> <li>- Pozycja końcowa: Iron X</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową (Iron X) przez 2 sekundy</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą przed wskokiem do Iron X</li> </ul>
0.7		<p><b>C047 Double Reverse Grab into Front Flip (Ciccarello)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji przed dotknięciem podłogi</li> <li>- Dłonie nie dotykają podłogi podczas lądowania</li> </ul>

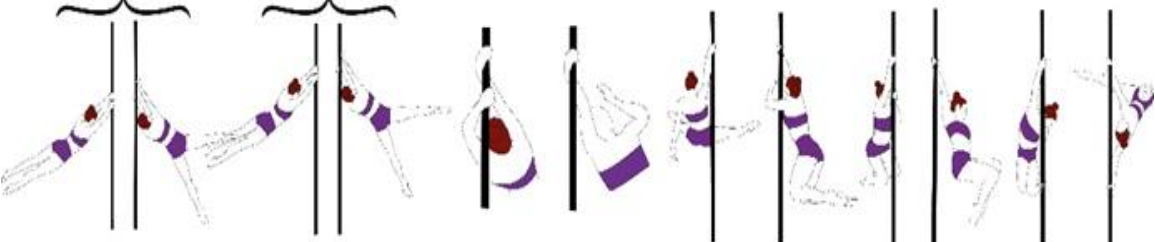
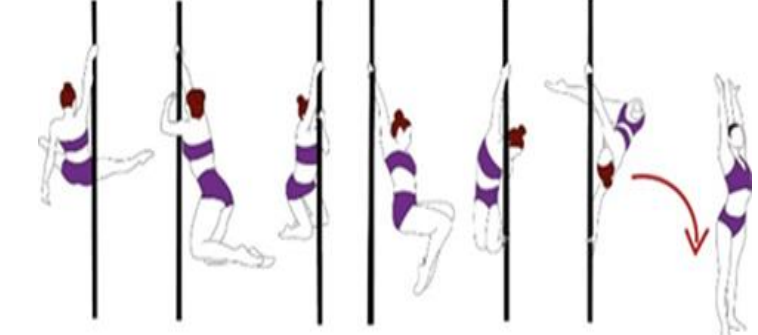
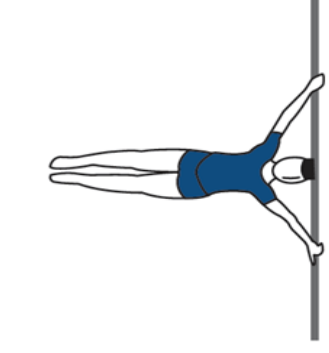

0.8		<p><b>C044 Split Grip Spin Iron X</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja Iron X</li> <li>- Górna część ciała równoległe do podłogi</li> <li>- Ramiona w pełni wyciągnięte</li> </ul>
0.8		<p><b>C021 Phoenix to Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed wykonaniem wyskoku</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.8		<p><b>C023 Reverse Grab to Front Flip Half Turn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed wykonaniem wyskoku</li> <li>- Półobrót przed wylądowaniem na drążku lub na podłodze</li> </ul>
0.8		<p><b>C036 Cup Grip to Twisted Grip Phoenix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa twisted grip ayesha (straddle, pencil lub jack knife)</li> </ul>
0.8		<p><b>C050 Double reverse grab into Flying K (Marchetti Spin)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa flying K</li> </ul>

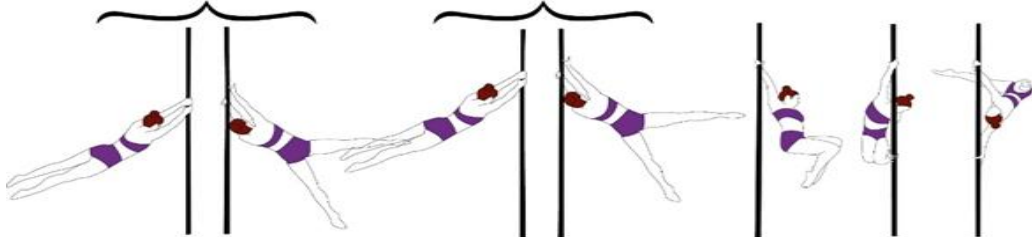
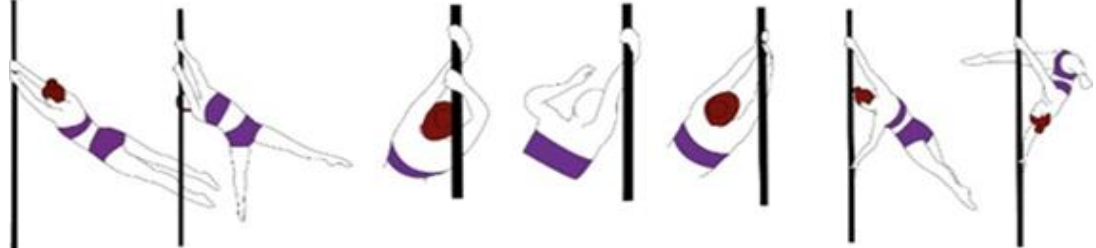
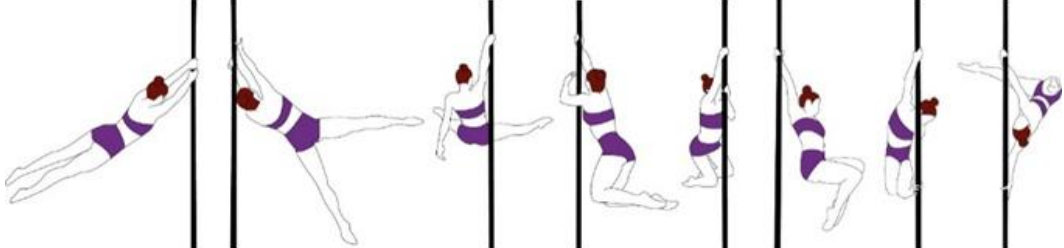
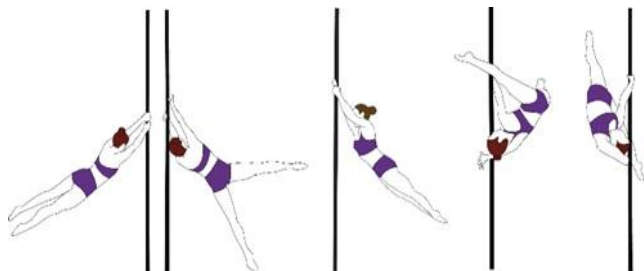



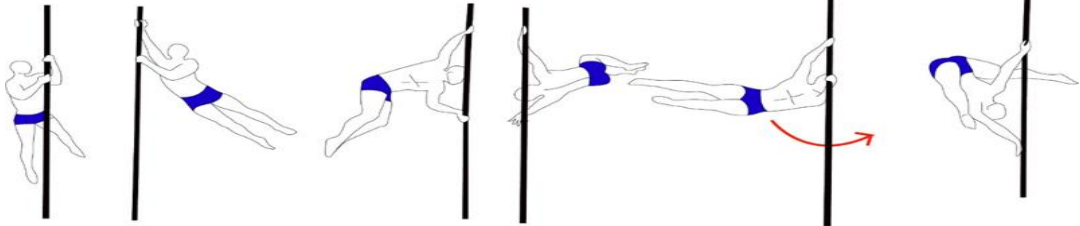
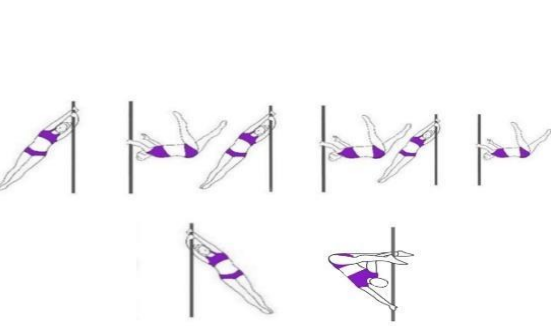
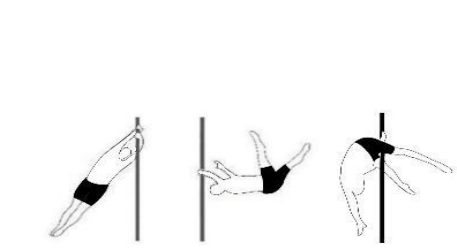
0.8		<p><b>C027 Cup Grip Phoenix (Chinese)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa cup grip ayesha (straddle, pencil lub jack knife)</li> </ul>
0.8		<p><b>C030 Cup Grip to Straddle (Monatnaro)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja straddle (front split)</li> <li>- Obie stopy mają jednocześnie kontakt z drążkiem</li> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania całego ruchu (figury)</li> </ul>
0.8		<p><b>C031 Reverse Grab to Front Flip Half Twist (Split Landing)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed wykonaniem wyskoku</li> <li>- Półobrót przed wylądowaniem na podłodze lub w pozycji szpagatu</li> </ul>
0.8		<p><b>C028 Double Reverse Grab into Phoenix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-720° rotacji podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Końcowa twisted grip ayesha (straddle, pencil or jack knife)</li> </ul>
0.8		<p><b>C064 Leg trough spin into reverse Marion/Amber (Sulonen Spin)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/VqZ54UUEJo">https://youtube.com/shorts/VqZ54UUEJo</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji (360° x 2) podczas całego elementu</li> <li>- Pozycja końcowa: Marion amber (split leg through)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>

0.9		<p><b>C045 Split Grip Spin Iron Passè</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja Iron Passè</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Ramiona w pełni wyciągnięte</li> <li>- Noga znajdująca się niżej w pozycji passè</li> </ul>
0.9		<p><b>C052 Cup Grip Phoenix into Marion/Amber (Minina Spin 1)</b>  <a href="https://youtu.be/8QRruMIOQ9U">https://youtu.be/8QRruMIOQ9U</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja Cup Grip</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> <li>- Pozycja końcowa twisted Marion/Amber</li> </ul>
0.9		<p><b>C037 Double Cup Grip Phoenix (Flyby)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa cup grip ayesha (straddle, pencil lub jack knife)</li> </ul>
0.9		<p><b>C055 Flic Flac Spin (The Minina Flic Flac)</b>  <a href="https://youtu.be/OVznDtQAG18">https://youtu.be/OVznDtQAG18</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> <li>- Pozycja końcowa Flic Flac</li> </ul>
0.9		<p><b>C057 Double reverse grab into Chinese phoenix (Palmerini)</b>  <a href="https://youtu.be/-eIWRToKUt0">https://youtu.be/-eIWRToKUt0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji (360° x 2) podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa: Handspring Ayesha cup grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>

0.9		<p><b>C049 FlyBy into Phoenix (Mosca Phoenix)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa ayesha (straddle, pencil lub jack knife)</li> </ul>
0.9		<p><b>C067 Phoenix to Tulip (Földesi spin)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/znbn1Yq9Y34">https://youtube.com/shorts/znbn1Yq9Y34</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotation (360° x 2) podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa: Tulip</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową (Tulip) 2 sekundy</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.9		<p><b>C048 Nyman spin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obrót na jednym ramieniu do shoulder mount do twisted grip handspring</li> <li>- Tylko dłonie i jeden bark mają kontakt z drążkiem</li> <li>- Obrót 720°</li> <li>- Pozycja końcowa: twisted grip handspring z dowolną pozycją nóg (straddle, jack knife itd.)</li> </ul>
1.0		<p><b>C053 Double Cup Grip Phoenix into Twisted Marion/Amber (The Minina Spin 2)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/hHigEC9Zp5o">https://youtu.be/hHigEC9Zp5o</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° (= 360° x 3) rotacji podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja Cup Grip</li> <li>- Regrip do pozycji cup grip w rotacji</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> <li>- Pozycja końcowa twisted Marion/ Amber</li> </ul>
1.0		<p><b>C054 Flag to Flag Spin (The Minina Spin 3)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/Zv5AbHbqqtc">https://youtu.be/Zv5AbHbqqtc</a></p> <p><i>Phoenix flag to flag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° (= 360° x 3) rotacji podczas wykonywania figury</li> <li>- Dwa razy przejście z flag do figury flag</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul>

1.0	 <p><b>C068 Double FlyBy into Double Reverse Grab into Phoenix (Filippini spin)</b>  <a href="https://youtube.com/shorts/QKZcHVwercc">https://youtube.com/shorts/QKZcHVwercc</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1440° rotacji (360° x 4) podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa: straddle, pencil, lub Jackknife</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0	 <p><b>C059 Double reverse grab into true grip phoenix jump out (Busani DRG)</b>  <a href="https://youtu.be/5d0-Ct1vd60">https://youtu.be/5d0-Ct1vd60</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja końcowa przed wyskokiem: true grip phoenix</li> <li>- 720° rotacji przed wyskokiem</li> <li>- Tylko dłoń ręki znajdującej się powyżej ma kontakt z drążkiem podczas rotacji</li> </ul>
1.0	 <p><b>C046 Split Grip Spin Iron Pencil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja Iron Pencil</li> <li>- Dowolny chwyt</li> <li>- Ciało i nogi równoległe do podłogi</li> <li>- Ramiona w pełni wyciągnięte</li> </ul>
1.0	 <p><b>C056 Double Flyby (Karasinska Flyby)</b> <a href="https://youtu.be/QOeelFzr7Vo">https://youtu.be/QOeelFzr7Vo</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° rotacji (360° x 3) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: Ayesha cup grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>

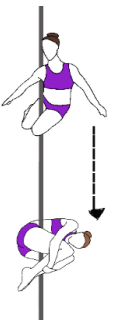
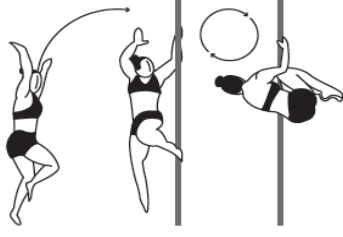
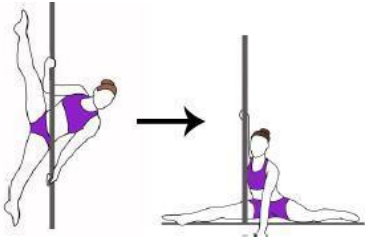
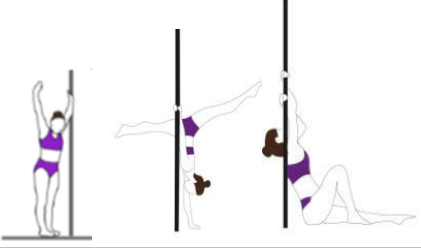
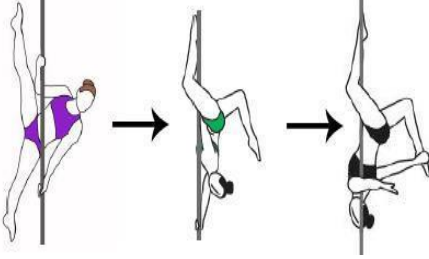
1.0	 <p><b>C060 Double Flyby into Mosca Phoenix (Filippini Flyby)</b> <a href="https://youtu.be/ym3FTHmup7c">https://youtu.be/ym3FTHmup7c</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° rotacji (360° x 3) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: Ayesha twisted grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0	 <p><b>C061 FlyBy full twist to phoenix (Kollia/Bassi FlyBy)</b> <a href="https://youtu.be/_i_Cr-t07Zk">https://youtu.be/_i_Cr-t07Zk</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° rotacji (360° x 3) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: Ayesha cup grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0	 <p><b>C062 FlyBy into double reverse grab into phoenix (Kollia Spin)</b> <a href="https://youtu.be/rjesoKCxkT4">https://youtu.be/rjesoKCxkT4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° rotacji (360° x 3) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: Ayesha cup grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0	 <p><b>C066 FlyBy to Mosca flic into split</b> <a href="https://youtube.com/shorts/x8NsiOXI-eE">https://youtube.com/shorts/x8NsiOXI-eE</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji (360° x 2) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Wymagane jest, aby zaprezentować i przejść przez Mosca Flic</li> <li>- Pozycja końcowa: forearm hold split</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>

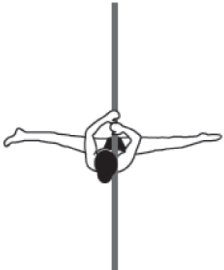
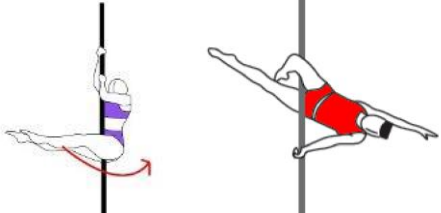
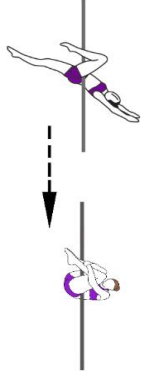
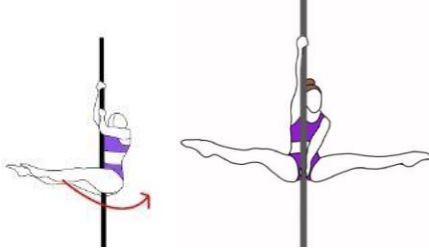
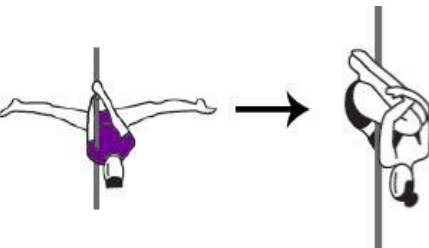
1.0	 <p><b>C063 Hand changing full twist into true grip phoenix (Karasinska Spin)</b>  <a href="https://youtu.be/Wthe_CriUiM">https://youtu.be/Wthe_CriUiM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 720° rotacji (360° x 2) podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: Ayesha true grip (straddle, pencil, lub Jackknife)</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0  CBRF	 <p><b>C051 Double Reverse Grab to Front Flip to Reverse Grab into Phoenix (The Kopyniak Spin)</b>  <a href="https://youtu.be/DfQtnzz6_Yc">https://youtu.be/DfQtnzz6_Yc</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1080° (= 360° x 3) rotacji podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Rotacja 360° na jednej ręce przed dotknięciem drążka drugą dłonią w celu wykonania flipa</li> <li>- Regrip aby wykonać phoenix z rotacją 360°</li> <li>- Brak przerwy pomiędzy figurami</li> <li>- Pozycja końcowa twisted grip Ayesha (straddle)</li> </ul>
1.0	 <p><b>C069 Triple Fly By (Kollia Fly By)</b>  <a href="https://youtube.com/shorts/K4zNb8RdFOw">https://youtube.com/shorts/K4zNb8RdFOw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1440 (=360° x 4) rotacji podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania całego ruchu</li> <li>- Pozycja końcowa: cup grip Ayesha straddle lub pencil</li> </ul>
1.0  CBRF*	 <p><b>C070 One hand twisted grip phoenix (Amores spin)</b>  <a href="https://youtube.com/shorts/8JgXXIkIzN4">https://youtube.com/shorts/8JgXXIkIzN4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1440 (=360° x 4) rotacji podczas całego ruchu</li> <li>- 360° minimum (z wymaganych 1440°) wykonane tylko z jedną dłonią na drążku</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Pozycja końcowa: twisted grip Ayesha straddle lub pencil</li> </ul> <p>* CBRF za wykonanie na 70% wysokości drążka</p>



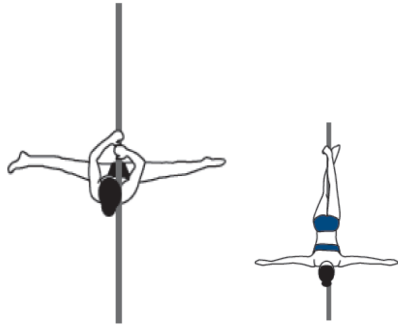
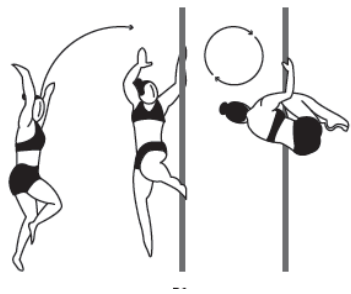
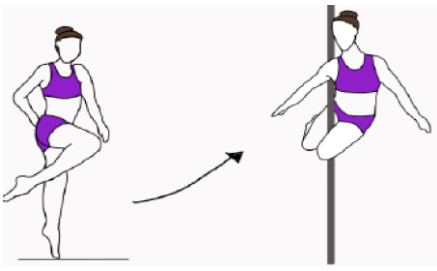
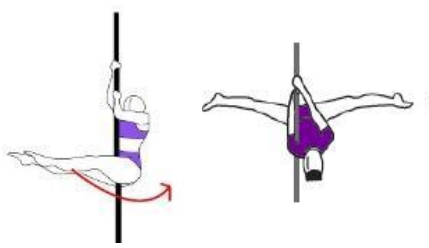
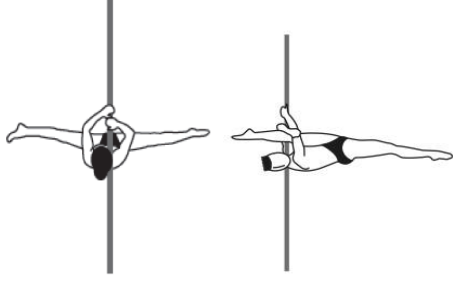
## 14.5 GRUPA D – ELEMENTY DYNAMICZNE

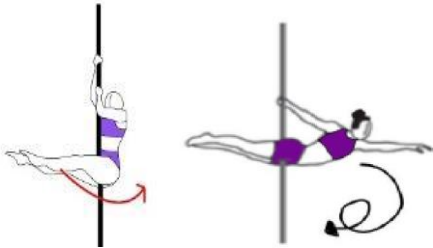
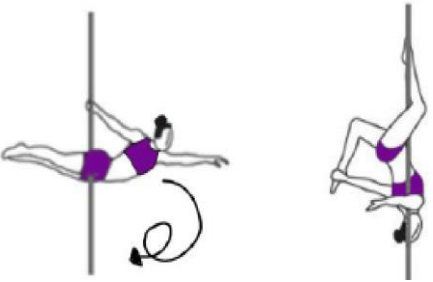
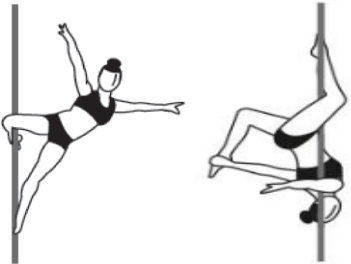
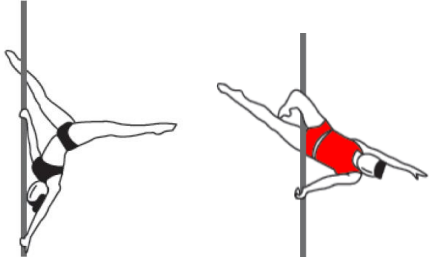
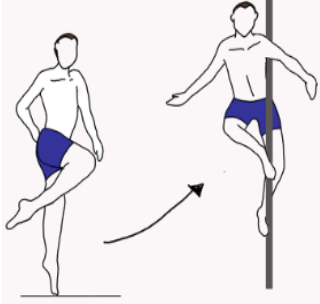
*Uwaga: Wszystkie elementy dynamiczne muszą wykazywać wyraźną fazę powietrzną i dynamikę.*

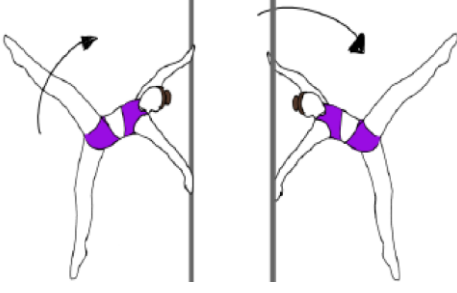
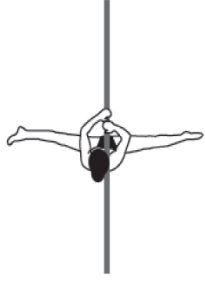
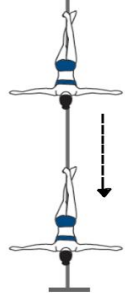
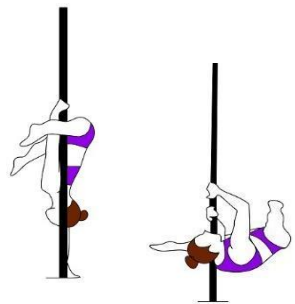
Wartość techn.	Element	Kod / Wymagania
0.1		<b>D001 Drop in Sit Position</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa z drążkiem pomiędzy nogami</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>– Drop minimum 1 metr</li> </ul>
0.1		<b>D006 Half Twist Jump On</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Minimum 180° obrotu podczas fazy w powietrzu bez dłoni na drążku</li> <li>– Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania:</i>  D006 Half Twist Jump On 0.1  D007 Full Twist Jump On 0.2</p>
0.1		<b>D070 Jamilla Split Drop</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Split Grip Jamilla, pozycja końcowa szpagat na podłodze</li> <li>– Przed dotknięciem podłogi biodra nie powinny już dotykać drążka</li> <li>– Drop minimum 1 metr</li> </ul>
0.1		<b>D090 Pole Walkover (Floor Based)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłoń jednej ręki w kontakcie z podłogą a dłoń drugiej ręki na drążku</li> <li>– Bark nie ma kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.1		<b>D071 Jamilla to Inside Leg Hang Flip</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Split Grip Jamilla, Pozycja końcowa Inside Leg Hang</li> <li>– Brak przerwy podczas przejść między figurami</li> </ul>

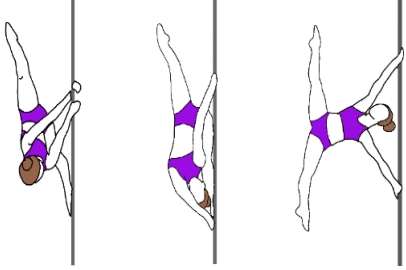
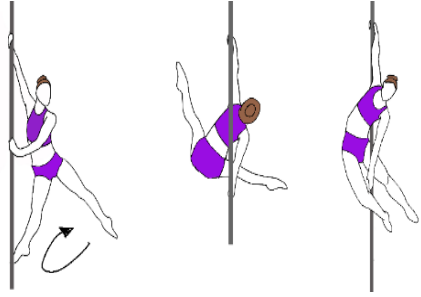
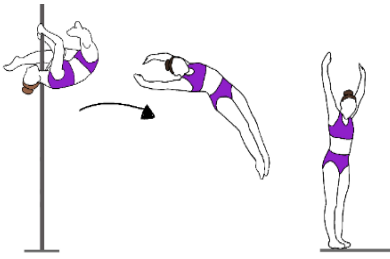
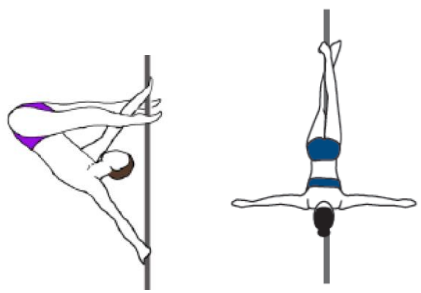
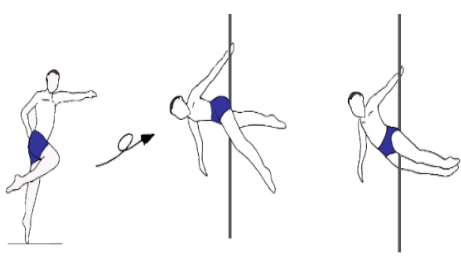
0.1		<p><b>D074 Shoulder Mount Bounce</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Podczas wybicia obie dłonie nie mają kontaktu z drążkiem, a ciało opada niżej podczas każdego wybicia</li> <li>– Należy wykonać minimum trzy szybkie wybicia bioder z rzędu, bez przerwy i wahania</li> </ul>
0.1		<p><b>D081 Chest Momentum to Knee Hang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa w chwycie basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Podczas wymachu klatka piersiowa nie może dotykać drążka</li> </ul>
0.2		<p><b>D002 Leg Hang Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa inside lub outside leg hang lub hip hold, dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>– Drop Minimum 1 metr</li> <li>– Dowolna pozycja końcowa</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.2		<p><b>D080 Chest Momentum Regrip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa w chwycie basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Pozycja końcowa w split grip, inverted forearm grip lub reverse forearm grip</li> <li>– Klatka piersiowa nie może dotykać drążka, a dłoń ręki znajdującej się niżej wykonuje regrip podczas wymachu</li> </ul>
0.2		<p><b>D072 Inverted Straddle Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Inverted Straddle, pozycja końcowa inside lub outside leg hang lub hip hold, dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Podczas wykonywania dropa dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>– Drop Minimum 1 metr</li> <li>– Dowolna pozycja końcowa</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>

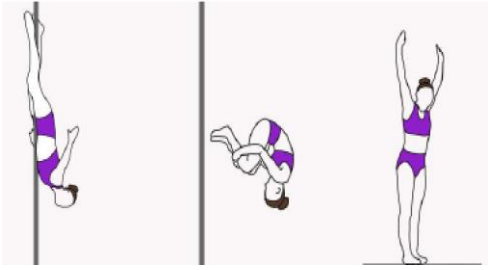
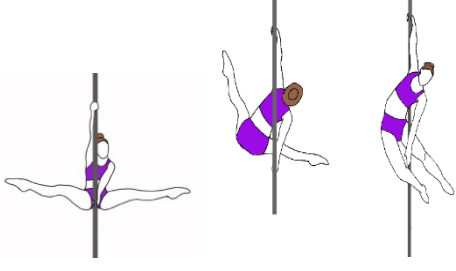
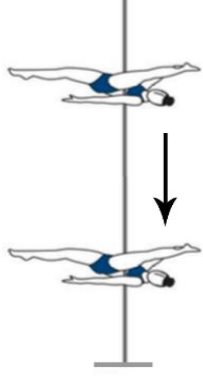
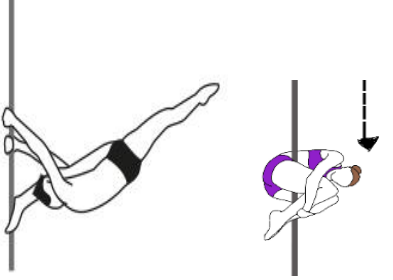
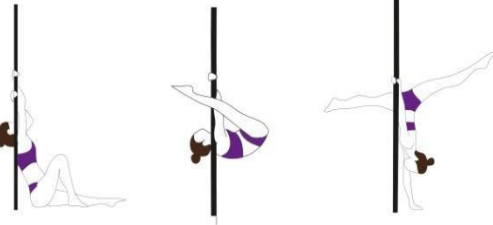


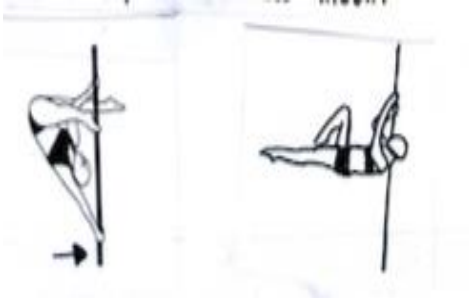
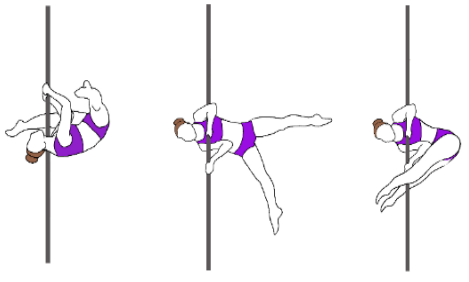
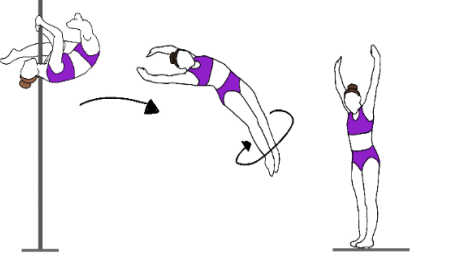
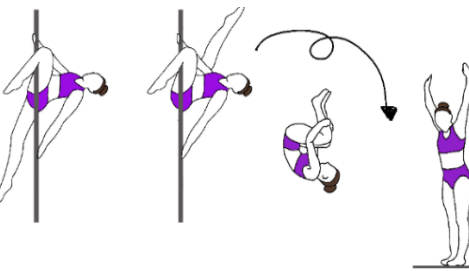
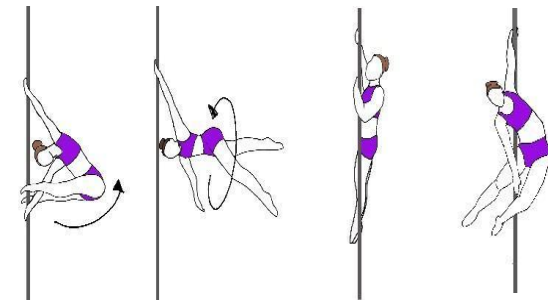
0.2		<p><b>D079 Inverted Shoulder Mount Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>– Pozycja początkowa shoulder mount Straddle</li> <li>– Drop Minimum 1 metr</li> <li>– Pozycja końcowa inverted crucifix lub single leg crucifix</li> </ul>
0.2		<p><b>D007 Full Twist Jump On</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Minimum 360°obrotu podczas fazy w powietrzu bez dłoni na drążku</li> <li>– Dowolna pozycja końcowa</li> </ul> <p><i>Poziomy wykonania: D006 Half Twist Jump On 0.1 D007 Full Twist Jump On 0.2</i></p>
0.2		<p><b>D008 Saulo Jump On</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Skok do pozycji siedzącej (drążek pomiędzy nogami)</li> <li>– Dłonie i ramiona nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.2		<p><b>D086 Chest Momentum to Inverted Straddle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa dłonie basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Klatka piersiowa nie może dotykać drążka podczas wymachu</li> </ul>
0.2		<p><b>D077 Shoulder Mount into Dismount Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Shoulder Mount bounce z pozycji straddle do pozycji Shoulder Mount dismount split</li> <li>– Dłoń nie może dotykać drążka podczas przejścia między figurami</li> </ul>

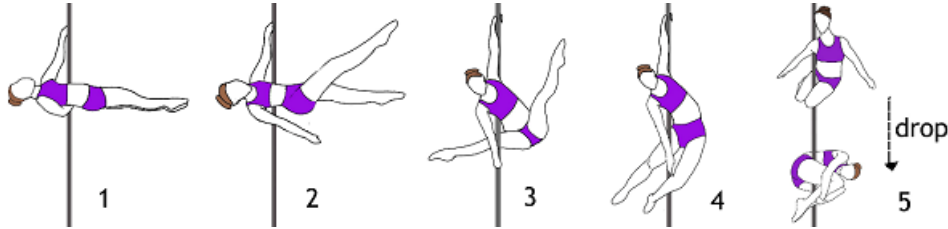
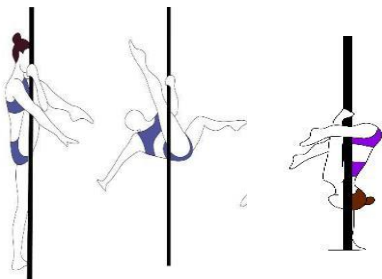
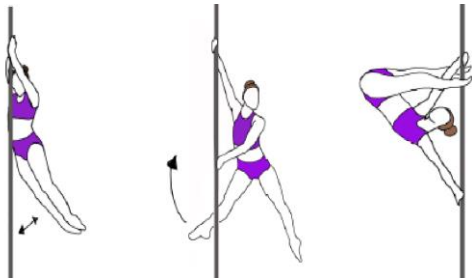
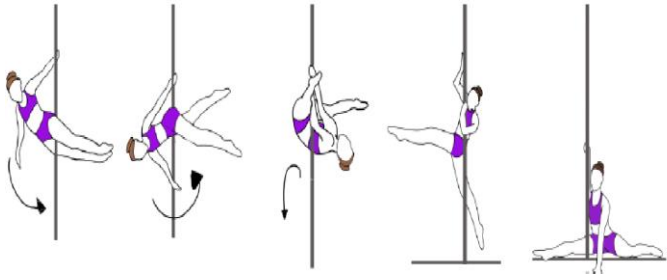
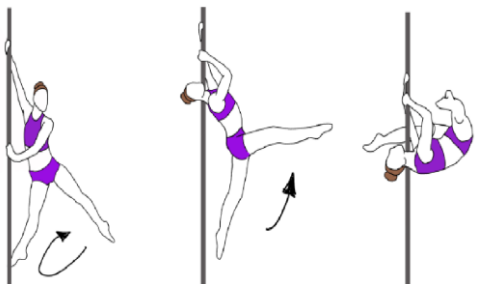
0.3		<p><b>D085 Chest Momentum to Superman</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa dłonie basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Klatka piersiowa nie może dotykać drążka podczas wymachu</li> </ul>
0.3		<p><b>D029 Superman Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja startowa superman, pozycja końcowa inside leg hang</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> <li>-</li> </ul>
0.3		<p><b>D087 Holy Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa cupid</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania flipa</li> </ul>
0.3		<p><b>D073 Butterfly Drop to Knee Hook</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń ręki znajdującej się niżej musi puścić drążek przed dłonią ręki znajdującej się wyżej</li> </ul>
0.3		<p><b>D040 Chinese Jump on</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>

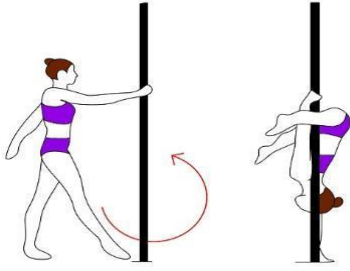
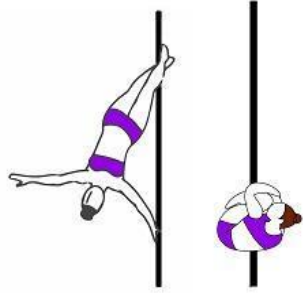
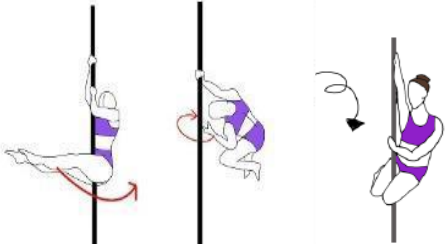
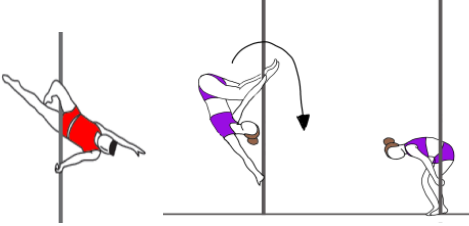
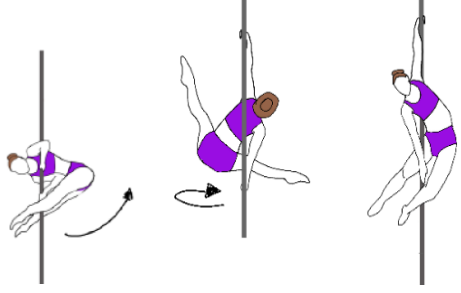
0.3		<p><b>D037 Pole Walkover</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obie ręce na drążku</li> </ul>
0.3		<p><b>D075 Shoulder Mount Climb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podczas wybicia obie ręce nie mogą mieć kontaktu z drążkiem a ciało powinno znaleźć się wyżej na drążku z każdym wybiciem</li> <li>- Należy wykonać minimum trzy wybicia z rzędu bez przerw i wahania</li> </ul>
0.4		<p><b>D003 Crucifix Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja końcowa i początkowa crucifix</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop na Minimum 1 metr</li> </ul>
CBRF	0.4	<p><b>D099 Ayesha cup grip flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Ayesha</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.4		<p><b>D078 Floor Based Ayesha to Shoulder Mount</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa floor-based Ayesha, bark nie ma kontaktu z drążkiem</li> <li>- Pozycja końcowa shoulder mount</li> </ul>

0.4		<p><b>D009 Basic Chinese Cartwheel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> <li>- Pozycja początkowa Flying K, dowolna pozycja końcowa</li> <li>- Noga znajdująca się wyżej nie ma kontaktu z drążkiem</li> <li>-</li> </ul>
0.4		<p><b>D010 Flair to Ballerina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> <li>- Nogi muszą wykonać pełny fan motion podczas obrotu ciała</li> <li>- Pozycja początkowa w split grip hold, Pozycja końcowa ballerina lub pole sit</li> </ul>
0.4		<p><b>D032 Shoulder Mount Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze z głową w górze</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.4		<p><b>D076 Inverted Ayesha Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> <li>- Pozycja końcowa inverted crucifix lub single leg crucifix</li> </ul>
0.4		<p><b>D034 Zongoli Jump On</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja końcowa: superman</li> </ul>

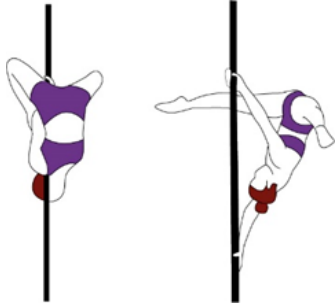
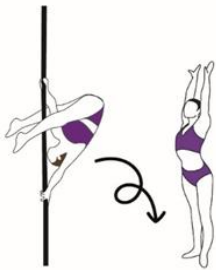
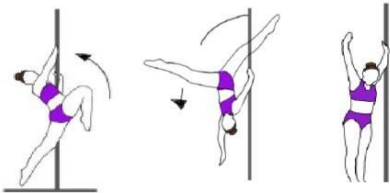
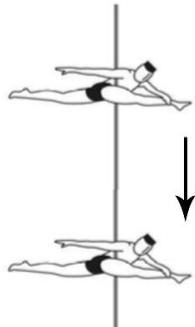
0.4		<p><b>D036 Crucifix Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa crucifix</li> <li>- Lądowanie na podłodze w dowolnej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.5		<p><b>D092 Full Twist to Ballerina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem podczas wykonywania figury</li> <li>- Podczas fazy w powietrzu należy wykonać pełny skręt ciała</li> <li>- Pozycja początkowa w split grip hold, Pozycja końcowa ballerina lub pole sit</li> </ul>
0.5          CBR		<p><b>D004 Jade Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa jade, kąt szpagatu 180°</li> <li>- Ręce ani tułów nie dotykają drążka podczas wykonywania dropa ani w pozycji końcowej i początkowej</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> </ul>
0.5          CBRF		<p><b>D082 Russian Split 45 Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa russian split 45°</li> <li>- Drop na minimum of 1 metr</li> <li>- Pozycja końcowa pole sit</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.5		<p><b>D060 Shoulder Mount to Handstand Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa siedząc na podłodze, twisted grip Shoulder Mount</li> <li>- Bark musi zostać oderwany od drążka zanim dłonie dosięgnie podłogi</li> <li>- Pozycja końcowa handstand, nogi w pozycji szpagatu lub attitude, bark nie ma kontaktu z drążkiem (tylko przedramię)</li> <li>- Brak przerw między przejściem pomiędzy figurami</li> </ul>

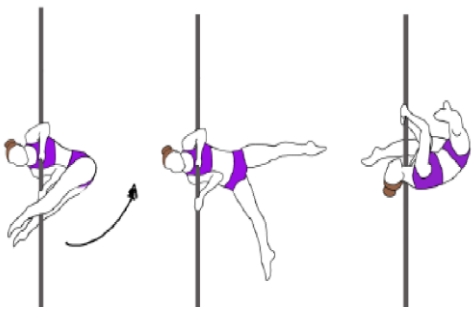
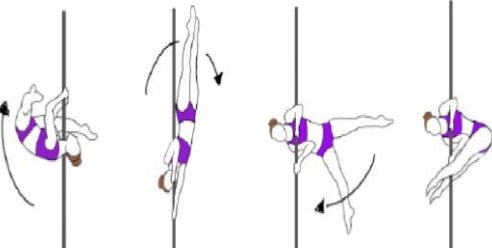
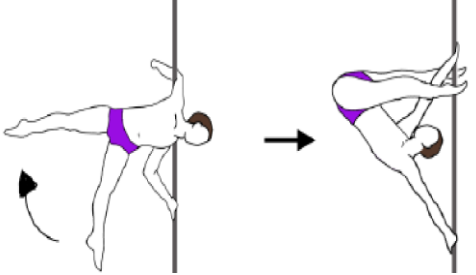
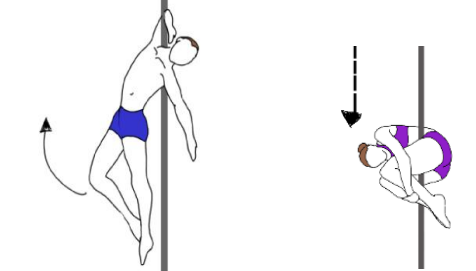
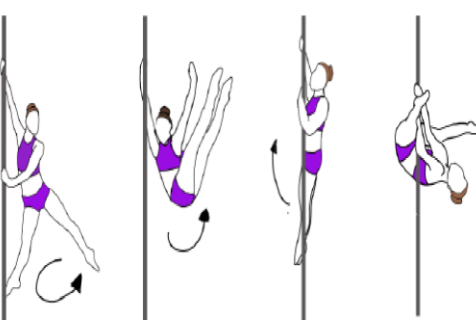
0.5		<p><b>D011 Cup Grip Re-Grip to Shoulder Mount</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Cup Grip Ayesha, dowolna pozycja końcowa</li> </ul>
0.5		<p><b>D013 Fonji 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Shoulder Mount, pozycja końcowa Flag Grip</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.5		<p><b>D033 Shoulder Mount Half Twist Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 180°obrotu podczas fazy w powietrzu</li> <li>- Lądowanie na podłodze z głową w górze</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.5		<p><b>D035 Sneaky Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Sneaky, kolano lub udo nogi znajdującej się po wewnętrznej stronie drążka w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Lądowanie na podłodze z głową w górze</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
CBRF		
0.5		<p><b>D049 Twisted Grip Full Twist to Ballerina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° rotacji przed dotknięciem drążka, tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem podczas rotacji</li> <li>- Pozycja końcowa ballerina lub pole sit</li> </ul>

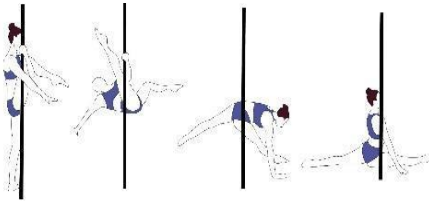
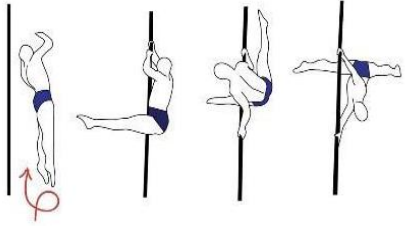
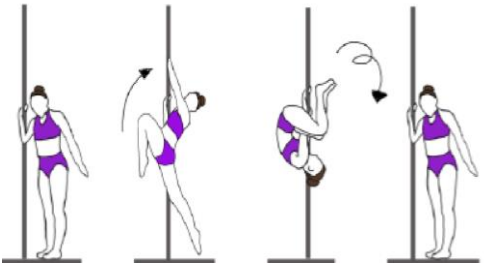
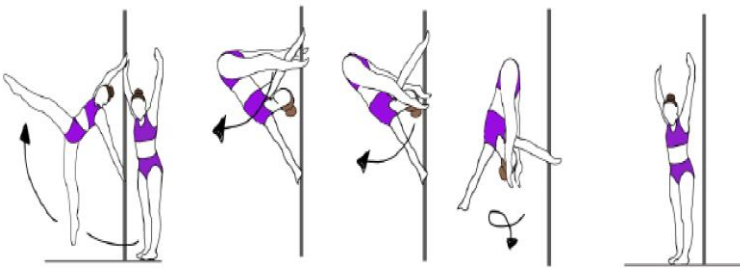
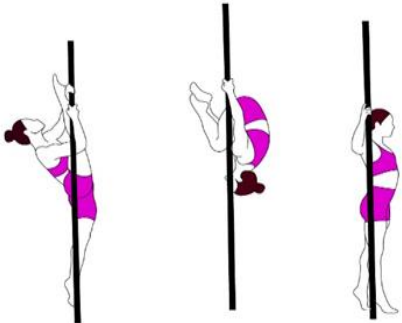
<p>0.5</p> <p>CBRF</p>	 <p><b>D054 Tabletop Flair Drop (Minina)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop minimum 1 metr</li> </ul>	
<p>0.5</p>	 <p><b>D109 Contro Lacialip to handstand (Breschi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Wewnętrzna noga pomiędzy zewnętrzną ręką a drążkiem</li> <li>- Lądowanie bezpośrednio w pozycji handstand z otwartymi nogami (bez poślizgu)</li> </ul>	
<p>0.5</p>	 <p><b>D055 Chest Momentum to Ayesha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa w basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Klatka piersiowa nie ma kontaktu z drążkiem a dłoń ręki znajdującej się niżej wykonuje regrip podczas wymachu</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha, dowolny chwyt</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>	
<p>0.5</p>	 <p><b>D058 Superman Split Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja końcowa szpagat na podłodze</li> <li>- Pozycja początkowa superman</li> </ul>	
<p>0.5</p>	 <p><b>D059 Half Twist to Shoulder Mount</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja końcowa Shoulder Mount straddle, Górna część ciała równoległe do podłogi</li> </ul>	

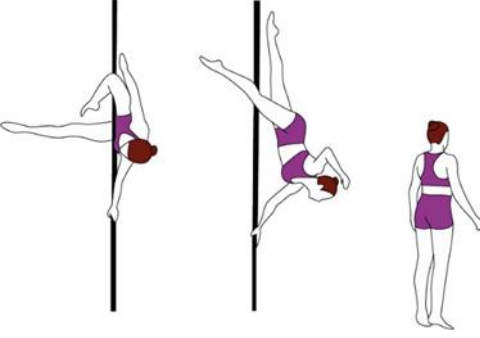
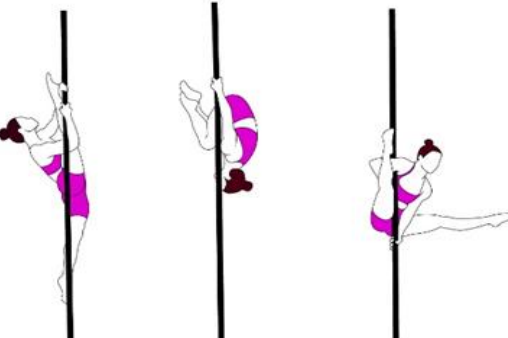
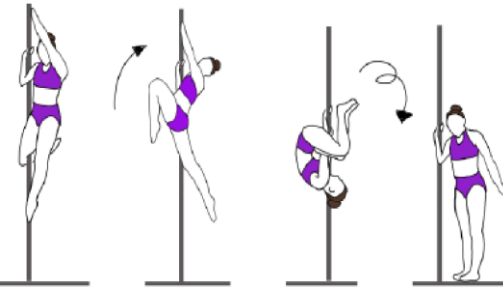
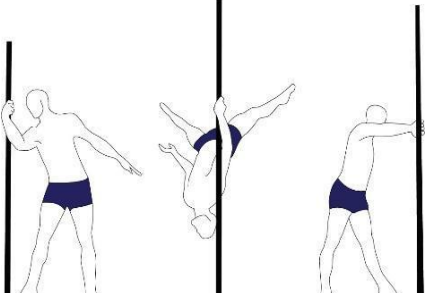
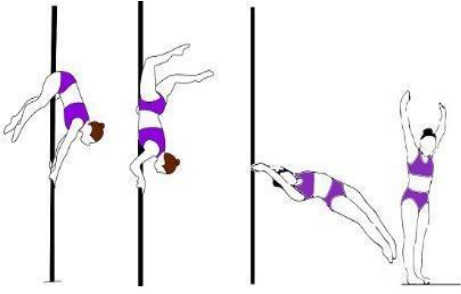
0.5		<p><b>D061 Floor Based Flic Flac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja końcowa handstand z otwartymi nogami</li> </ul>
0.5  CBRF		<p><b>D067 Sailor Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>– Drop na długości 1 metra</li> <li>– Dowolna pozycja końcowa, bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.5		<p><b>D083 Chest Momentum Twist Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa w basic grip, klatka piersiowa w kontakcie z drążkiem</li> <li>– Drop na minimum 1 metr, klatka piersiowa nie ma kontaktu z drążkiem</li> <li>– Pozycja końcowa pole sit</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>
0.5		<p><b>D089 Front Flip Jump Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lądowanie na podłodze z głową w górze, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.5		<p><b>D084 Flag Grip Flair Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa w flag grip</li> <li>– Drop na minimum 1 metr</li> <li>– Ciało musi wykonać pełny skręt podczas wykonywania dropa</li> </ul>

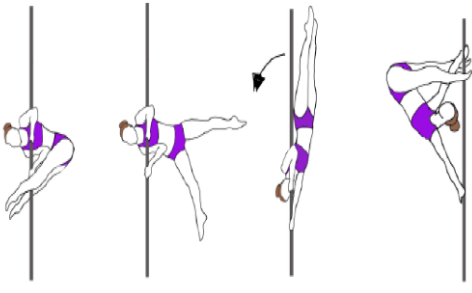
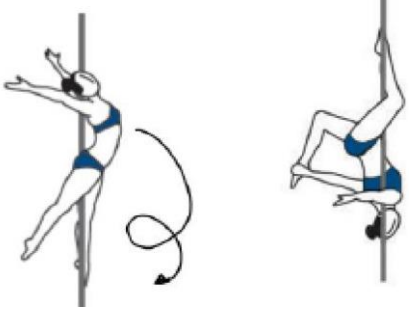
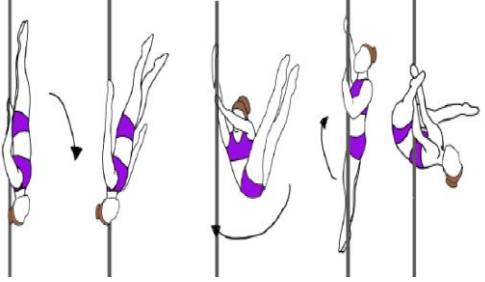
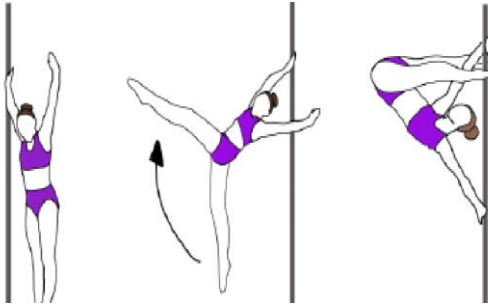
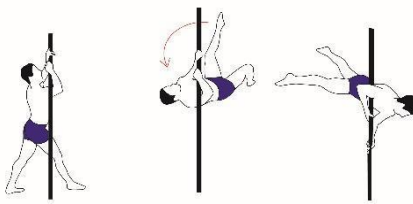


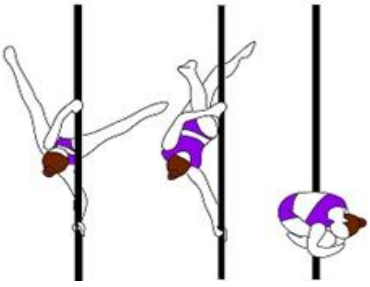
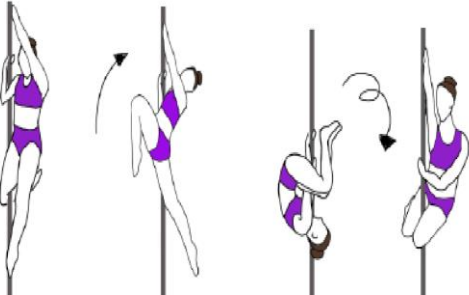
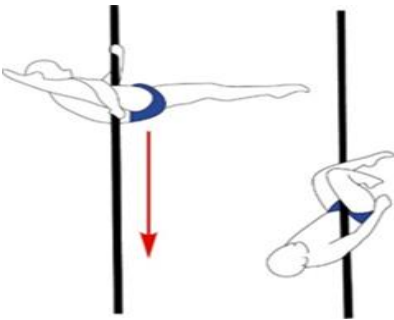
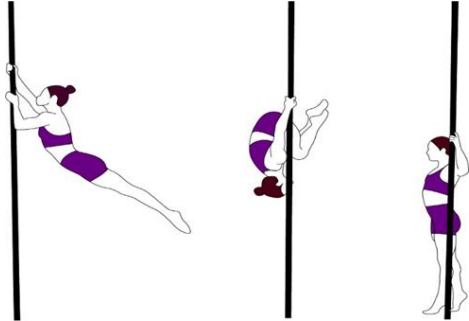
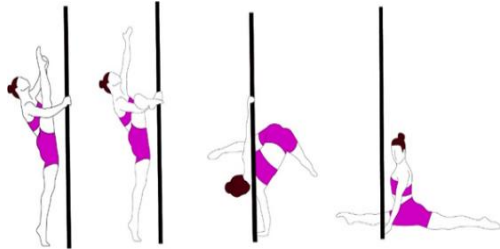
0.5		<p><b>D131 Iguana fang regrip (Poli regrip)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/ySjre9Wc8X4">https://youtube.com/shorts/ySjre9Wc8X4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Iguana Fang</li> <li>- Regrip do twisted grip Ayesha</li> </ul>
0.5		<p><b>D121 Handspring jump out half turn open legs (Cogo jump 1)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/Jz0-sFuhd0I">https://youtu.be/Jz0-sFuhd0I</a> ( video z wykonaniem ze złączonymi nogami D122)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Ayesha twisted grip legs open</li> <li>- Obrót 180° wyskok</li> <li>- Lądowanie głową w górę dłonie nie mają kontaktu z podłogą ani drążkiem</li> </ul>
0.5		<p><b>D139 Forearm switched legs back flip floor based (Josserand)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/a4e7YTXrstc">https://youtube.com/shorts/a4e7YTXrstc</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start z podłogi</li> <li>- Przedramię i jedna dłoń mają kontakt z drążkiem</li> <li>- Należy zamienić nogi podczas rotacji</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.6		<p><b>D005 Chopstick Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> </ul>
CBRF	0.6	<p><b>D091 Floor Based Front Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłoń ręki znajdującej się wyżej twisted grip</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>

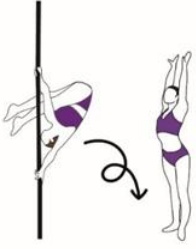
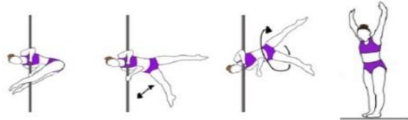
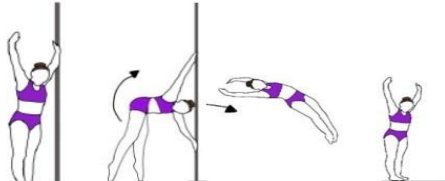

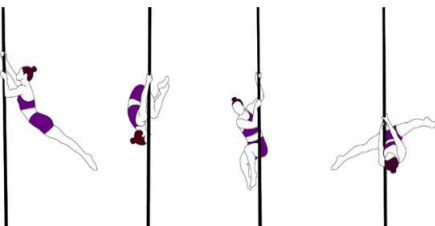
<p>0.6</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D014 Fonji 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Flag Grip, Pozycja końcowa Shoulder Mount</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
<p>0.6</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D018 Shoulder Mount Flip to Flag Grip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Shoulder Mount, pozycja końcowa Flag Grip</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>-</li> </ul>
<p>0.6</p>		<p><b>D041 Reverse Elbow Grip to Ayesha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa w Reverse Elbow Grip, pozycja końcowa Ayesha (Dowolny chwyt)</li> <li>- Należy utrzymać pozycję końcową przez 2 sekundy</li> </ul>
<p>0.6</p>		<p><b>D088 Elbow Grip Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: elbow grip Shoulder Mount</li> <li>- Pozycja końcowa: pozycja z głową w górze na drążku</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
<p>0.6</p>		<p><b>D050 One Hand Twisted Grip to Inverted Straddle (Haug Twist)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 360° obrotu przed dotknięciem drążka</li> <li>- Pozycja końcowa inverted straddle</li> </ul>

0.6		<p><b>D104 Contro Lacaflip split landing floor based (Breschi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Noga znajdująca się po wewnętrznej stronie drążka pomiędzy dłonią znajdującą się po zewnętrznej stronie i drążkiem</li> <li>- Bezpośrednie lądowanie w szpagacie (bez ześlizgnięcia)</li> </ul>
0.6		<p><b>D096 Straight jump half turncatch chest momentum to deadlift 1 (Sanchez jump 1)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Półobrót przed dotknięciem drążka</li> <li>- Pozycja końcowa: grip Ayesha</li> </ul>
0.6		<p><b>D051 Forearm Back Flip (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Przedramię i jedna ręka mogą mieć kontakt z drążkiem</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.6		<p><b>D053 Coco Flip Out (Ke Hong Flip)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania przejść między figurami</li> </ul>
0.6		<p><b>D113 Forearm split backflip floor landing (Minina)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c">https://youtu.be/C_mbhnpXJ3c</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z pozycji forearm split, 360° back flip floor landing</li> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- 360° backflip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania backflip</li> <li>- Lądowanie na podłodze, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>

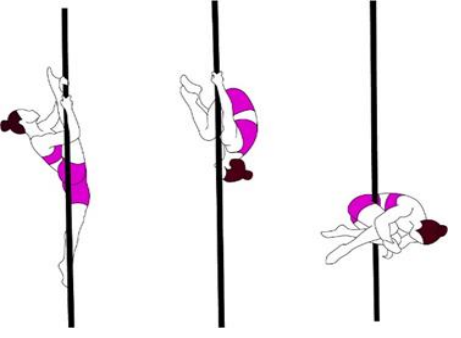
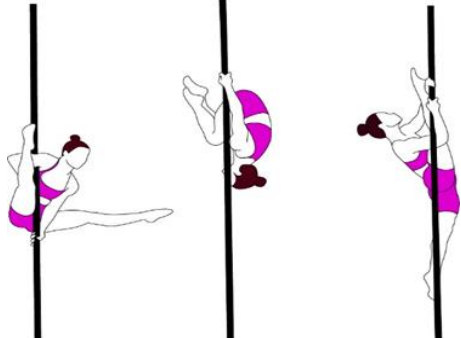
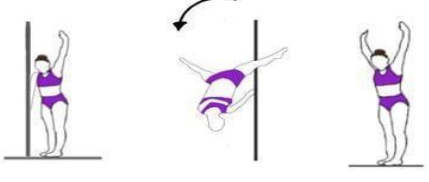
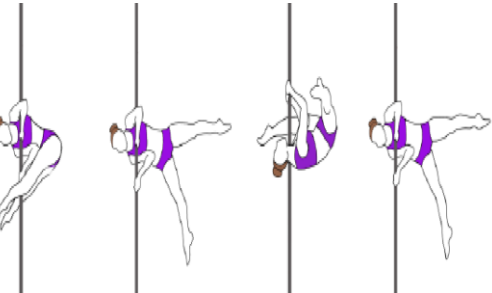
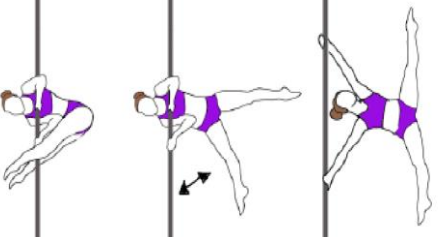
0.6		<p><b>D130 Front flip jump out - one handed (Földesi jump-out)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/UUIjDdeluQA">https://youtube.com/shorts/UUIjDdeluQA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze z głową w górę, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> <li>- Tylko dłoń ramienia znajdującego się poniżej w kontakcie z drążkiem podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.7  CBRF		<p><b>D114 Forearm split backflip to flag grip straddle (Minina 2)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/o6c07rIW6_Q">https://youtu.be/o6c07rIW6_Q</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>360° backflip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania backflip</li> <li>- Pozycja końcowa w grip straddle, ręce i nogi nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.7		<p><b>D012 Forearm Back Flip (Floor Landing)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- Przedramię i jedna ręka mogą mieć kontakt z drążkiem</li> <li>- Lądowanie na podłodze, dłonie nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.7		<p><b>D105 Cartwheel one hand (Fratini cartwheel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania całej figury</li> <li>- Tylko jedna dłoń na drążku</li> <li>- Lądowanie w pozycji z głową w górę</li> </ul>
0.7		<p><b>D068 Serra Flip Out</b></p> <p><i>Inverted Flip out</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie w dowolnej pozycji, ręce i kolana nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>

0.7		<p><b>D019 Flag Grip to Cup Grip Ayesha Flip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Flag Grip, pozycja końcowa Cup Grip Ayesha po przeciwnej stronie drążka</li> </ul>
0.7  CBRF		<p><b>D030 Titanic Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Titanic, pozycja końcowa Inside Leg Hand</li> <li>– Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem lub podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.7		<p><b>D031 Iguana Side Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa Iguana Grip, Pozycja końcowa Inverted Straddle</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.7		<p><b>D047 Pole Flic-Flac (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa z podłogi</li> <li>– Pozycja końcowa Ayesha (Dowolny chwyt)</li> </ul>
0.7		<p><b>D095 Floor based Claw grip back flip catch in flag grip straddle (Sanchez)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa z podłogi</li> <li>– Pozycja końcowa: flag grip straddle</li> </ul>

0.7		<p><b>D064 Upright Ayesha Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> <li>- Pozycja końcowa sit on pole, pozycja z głową w górze</li> </ul>
0.7		<p><b>D052 Forearm Back Flip to Ballerina Sit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Przedramię i jedna ręka mogą mieć kontakt z drążkiem</li> <li>- Pozycja końcowa Ballerina Sit</li> <li>-</li> </ul>
0.7		<p><b>D120 Marchetti drop (Kreuger drop)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/kiEMwufDSHY">https://youtube.com/shorts/kiEMwufDSHY</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> <li>- Kąt szpagatu 180°</li> </ul>
0.7		<p><b>D110 Chest momentum forearm backflip floor landing (Minina Chest Flip 1)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/ic1rAj9X5zq">https://youtu.be/ic1rAj9X5zq</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- Forearm grip</li> <li>- Brak przerw pomiędzy backflip</li> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę, tylko stopy w kontakcie z podłogą</li> </ul>
0.7		<p><b>D117 Floor based Split to split jump of floor landing (Minina split jump)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/9lhD0DbkqBA">https://youtu.be/9lhD0DbkqBA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze upright split trough</li> <li>- 180° back flip</li> <li>- Tylko jedna dłoń na drążku</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania front flip</li> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji szpagatu</li> </ul>

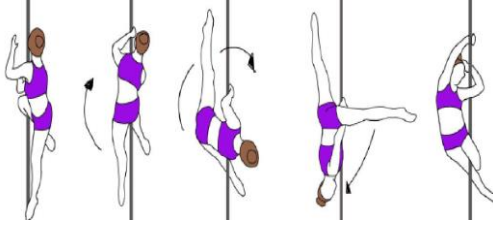
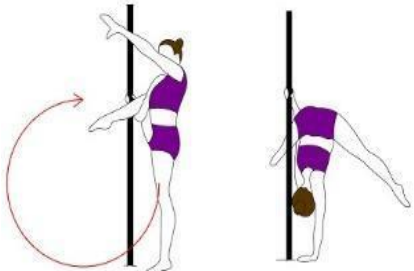
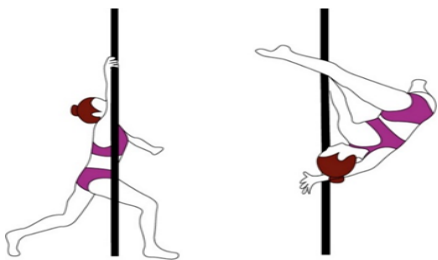
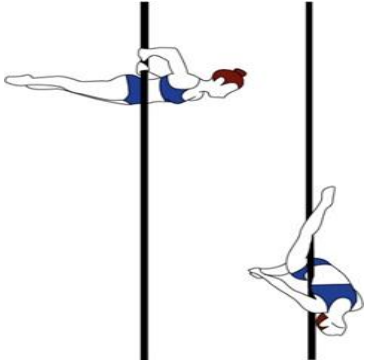

0.7		<p><b>D122 Jackknife cup grip jump out half turn legs Closed (Cogo jump 2)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/FJSP4SOYUO0">https://youtu.be/FJSP4SOYUO0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Jackknife Cup grip nogi złączone</li> <li>- Obrót 180° wyskok</li> <li>- Lądowanie z głową w górze, ręce nie mają kontaktu z podłogą i drążkiem</li> </ul>
0.7		<p><b>D136 Pole Round off Floor landing (Amores 2)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/Bj-seye2a7Y">https://youtube.com/shorts/Bj-seye2a7Y</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Flag Grip, bez kontaktu z podłogą</li> <li>- Pozycja końcowa lądowanie na podłodze z głową w górze</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.7		<p><b>D134 Pole handspring Jump (Bokhan handspring jump)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/Mv5H58Owpl0">https://youtube.com/shorts/Mv5H58Owpl0</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Obie ręce są równocześnie na drążku</li> <li>- Nogi złączone i w pełni wyciągnięte podczas wyskoku do handspring</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.8		<p><b>D141 180° Elbow to Elbow (Topazzini)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/H5KhBp8AeB8">https://youtube.com/shorts/H5KhBp8AeB8</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regrip łokieć do łokcia półobrót</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.8		<p><b>D111 Chest momentum forearm backflip to inverted straddle (Minina Chest Flip 2)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/kau-z376-yA">https://youtu.be/kau-z376-yA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- Forearm grip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania backflip</li> <li>- Pozycja końcowa: inverted straddle, ręce i stopy nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>



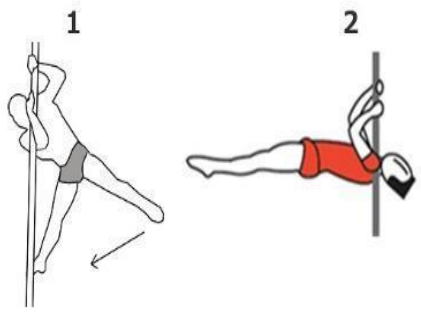
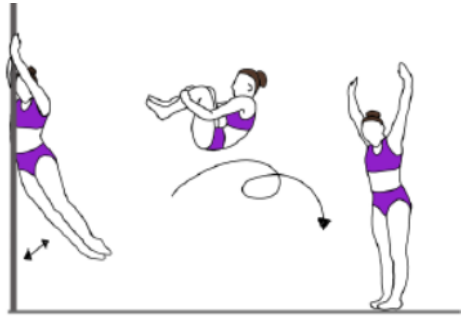
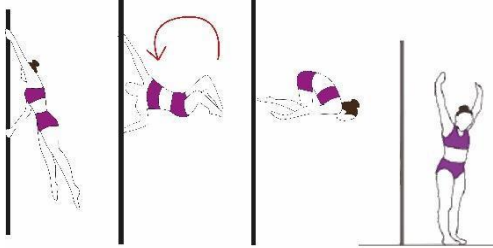
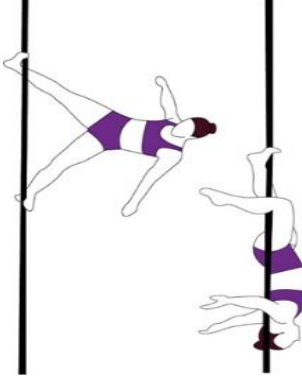
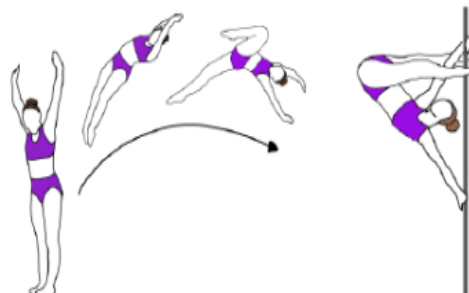
<p>0.8</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D115 Forearm split backflip to ballerina sit (Minina 3)</b> <a href="https://youtu.be/7T7yoFYhTYM">https://youtu.be/7T7yoFYhTYM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- 360° backflip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania backflip</li> <li>- Minimum 1 metr drop, dłonie bez kontaktu z drążkiem</li> <li>- Pozycja końcowa ballerina sit, ręce i stopy nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
<p>0.8</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D116 Front Flip from flag grip (Brass Monkey) to forearm split (Minina Front)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/m2Se7ICFpyw">https://youtu.be/m2Se7ICFpyw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku w brass monkey</li> <li>- 360° front flip</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania front flip</li> <li>- Pozycja końcowa forearm split, ręce i stopy nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
<p>0.8</p>		<p><b>D138 Pole aerial cartwheel floor based (Bokhan/Josserand cartwheel)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/7VLHp6F3KA">https://youtube.com/shorts/7VLHp6F3KA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń ma kontakt z drążkiem</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas wykonywania aerial cartwheel</li> <li>- Nogi muszą przejść nad głową podczas wykonywania cartwheel (miednica/kąt nóg muszą być widoczne)</li> <li>- Nogi w pełni wyciągnięte podczas cartwheel</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
<p>0.8</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D015 Fonji 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Full Fonji, dowolna pozycja początkowa (Flag Grip lub Shoulder Mount)</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
<p>0.8</p>		<p><b>D020 Flag Grip to Cup Grip Iron X Re-Grip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa Flag Grip, pozycja końcowa Cup Grip Iron X</li> </ul>

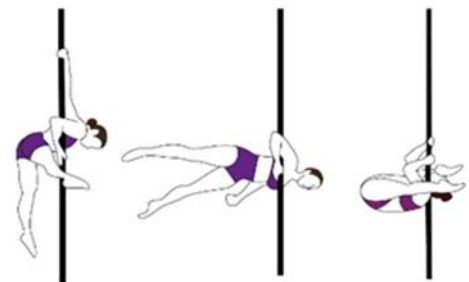
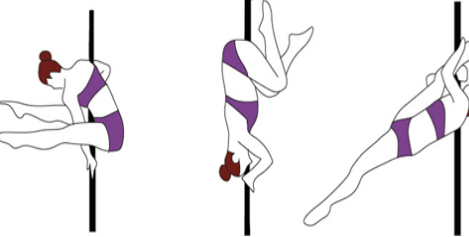
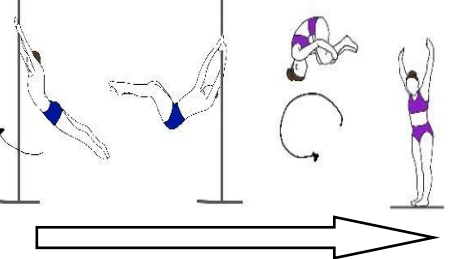
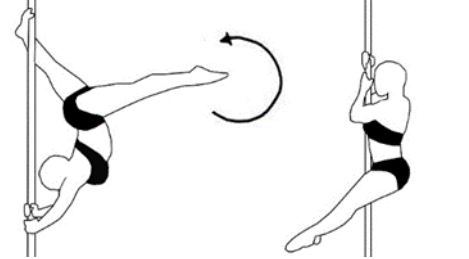
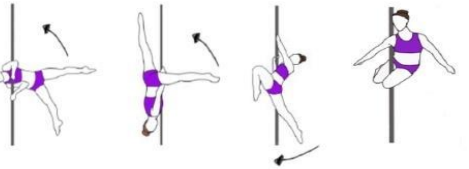


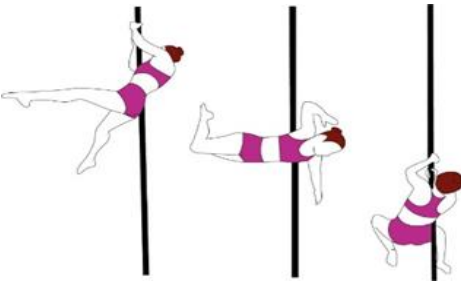
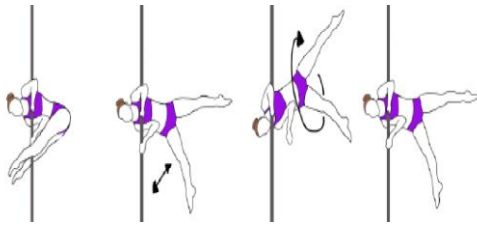
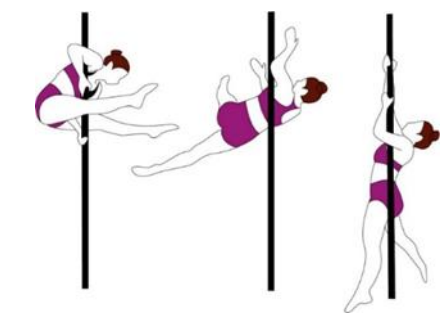
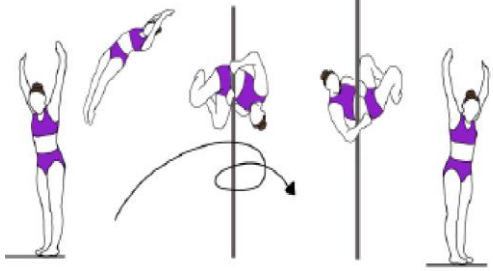
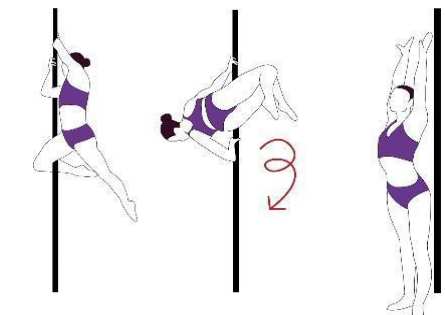
0.8		<p><b>D024 One hand back flip (Floor Based)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z drążkiem</li> <li>- Przedramię nie ma kontaktu z podłogą</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
0.8		<p><b>D026 One Hand Full Twist to Pole Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę (ręce nie mają kontaktu z podłogą), jedna ręka ma kontakt z drążkiem cały czas podczas wykonywania figur</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z podłogą.</li> </ul>
0.8		<p><b>D048 Floor Based Pole Flip Flack to Split</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na podłodze</li> <li>- Pozycja końcowa: szpagat na podłodze</li> <li>- Nie ma przerwy w pozycji handspring</li> </ul>
0.8		<p><b>D097 Straight jump full turncatch chest momentum to deadlift (Sanchez jump 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>- Pełny obrót ze skretem (360°) przed dotknięciem drążka</li> <li>- Pozycja końcowa: grip Ayesha</li> </ul>
0.8		<p><b>D056 Handspring side fall full turn to inverted position (Handspring fall)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brak przerw podczas wykonywania side fall</li> </ul>

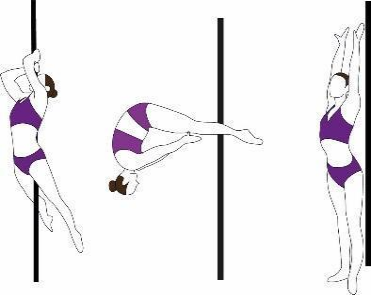
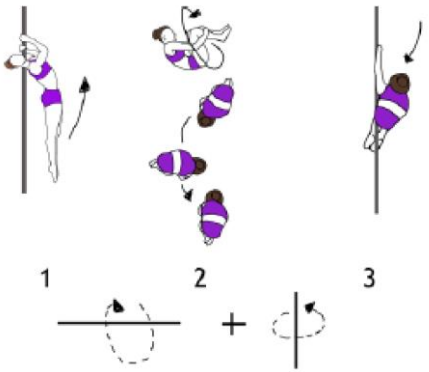
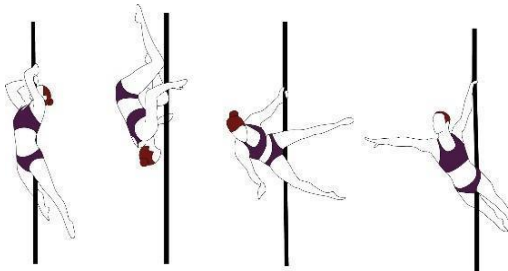
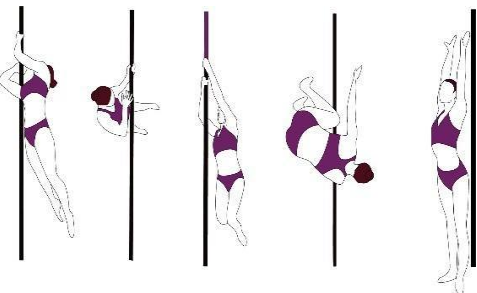
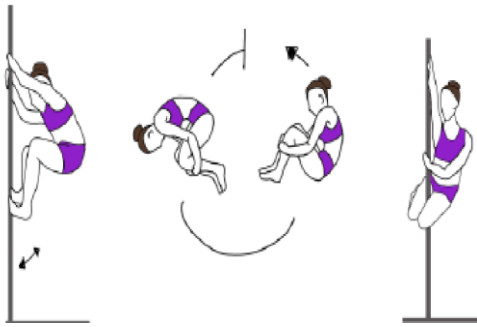
0.8		<p><b>D057 Forearm Cartwheel on Pole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na drążku, bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.8		<p><b>D065 Lacaflip Marchetti</b></p> <p><i>Floor based back flip leg through</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tylko jedna dłoń w kontakcie z podłogą</li> <li>- Pozycja końcowa straddle</li> </ul>
0.8		<p><b>D127 Floor based Elbow flic on pole (Mosca flic)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/qT5KIF198sg">https://youtu.be/qT5KIF198sg</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoczęcie z podłogi</li> <li>- Pozycja końcowa Ayesha (Elbow grip)</li> </ul>
0.8  CBRF		<p><b>D125 Back grip plank half twisted side drop into inside leg hang aka Back grip drop (Nico drop)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/TmltSw2D80o">https://youtu.be/TmltSw2D80o</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa back grip plank extended</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania dropa</li> <li>- Drop na minimum jeden metr</li> <li>- Pozycja końcowa inside leg hang</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.8		<p><b>D140 Strong hold to twisted grip cartwheel (Topazzini cartwheel)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/0y28XgpPG5c">https://youtube.com/shorts/0y28XgpPG5c</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Należy silnie trzymać pozycję początkową</li> <li>- Pozycja końcowa chwyt: twisted grip</li> <li>- Początek i lądowanie na drążku, bez kontaktu z podłogą</li> </ul>

0.9		<p><b>D126 Dismount half twist back flip out (Breschi dismount)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/eXRQ3xHgKXQ">https://youtu.be/eXRQ3xHgKXQ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dowolny chwyt</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłożem podczas lądowania</li> </ul>
0.9		<p><b>D137 Bokhan back flip floor based</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/uzBE-WPMBuE">https://youtube.com/shorts/uzBE-WPMBuE</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: tylko jedna stopa na drążku</li> <li>- Back flip rotacja (360°)</li> <li>- Stopa rozpoczynająca ruch (ta znajdująca się na drążku) ląduje na podłodze pierwsza</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą ani drążkiem podczas wykonywania figury</li> <li>- Lądowanie głową w górę bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.9  CBRF		<p><b>D016 Fonji 360° 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa: Flag Grip, brak kontaktu z podłogą.</li> <li>- W pozycji końcowej zawodnik powinien być skierowany w przeciwnym kierunku niż w pozycji początkowej.</li> </ul>
0.9		<p><b>D044 Shoulder Mount To Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę (dłonie nie mają kontaktu z podłogą)</li> </ul>
0.9		<p><b>D063 Marosvolgy Jump</b></p> <p><i>Handstand do Shoulder Mount Straddle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: handstand</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą w pozycji końcowej</li> </ul>

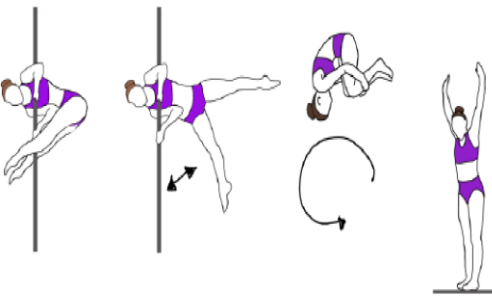
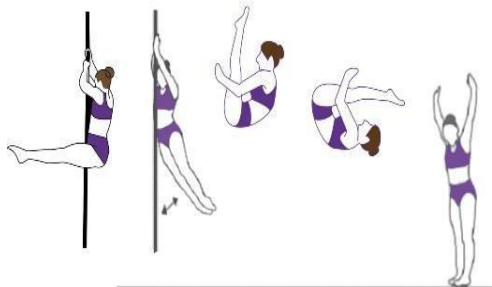
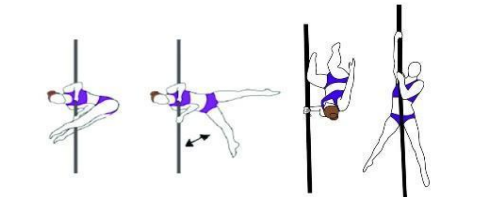
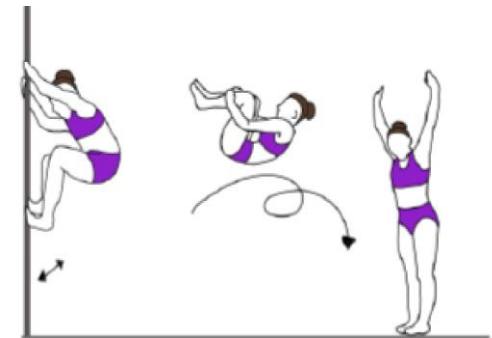
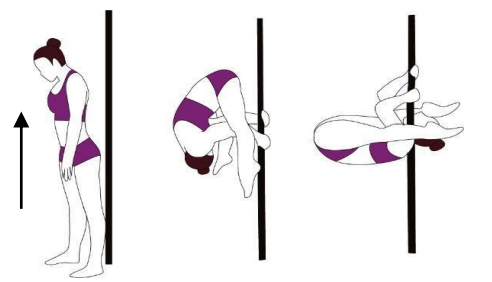
0.9		<p><b>D062 Paggi Regrip</b></p> <p><i>Chinese Regrip do Shoulder Mount Plank</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja Końcowa: Shoulder Mount Plank</li> </ul>
0.9  CBRF		<p><b>D038 Chest Momentum Back Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.9		<p><b>D043 Basic grip momentum to back flip out</b></p> <p><b>Wyatt flip</b> <a href="https://youtu.be/YP-14vyTroQ">https://youtu.be/YP-14vyTroQ</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: basic grip</li> <li>- Deadlift momentum do back flip jump out</li> <li>- Nogi i/lub ciało nie mają kontaktu z drążkiem</li> <li>- Lądowanie na podłodze bez rąk w kontakcie z podłogą</li> </ul>
0.9  CBRF		<p><b>D129 Starfish fall (Père Fall)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/WRn9JUVmUOw">https://youtu.be/WRn9JUVmUOw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Starfish</li> <li>- Pozycja końcowa: brass monkey legs grip</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z drążkiem podczas wykonywania figury</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.9		<p><b>D042 Politov Jump On Back Jump to Handspring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barki i plecy są skierowane do drążka podczas wykonywania figury</li> </ul>

0.9		<p><b>D119 Armpit Double twist to shoulder mount (Karasinska twist)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/p2Q9EZXBviw">https://youtu.be/p2Q9EZXBviw</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: na drążku z głową w górze</li> <li>- Pozycja końcowa: shoulder mount straddle</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania figury</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
0.9  CBRF*		<p><b>D123 Brass monkey to shoulder mount split flip (Kivela flip)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/Skfuv87Ea2E">https://youtu.be/Skfuv87Ea2E</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: brass monkey</li> <li>- 360° front flip do shoulder mount split</li> <li>- Brak przerw podczas wykonywania figury</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul> <p>* Za wykonanie elementu na 70% wysokości drążka i/lub za wykonanie elementu na drążku obrotowym</p>
0.9  CBRF		<p><b>D100 Dismount flip out (Coker flip)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dowolny chwyt</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłożem podczas lądowania</li> <li>-</li> </ul>
0.9  CBRF		<p><b>D069 Montanaro Bridge Drop</b></p> <p><i>Dangerous Bridge Drop</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> </ul>
0.9  CBRF		<p><b>D135 Brass monkey half twist forearm grip to sit (Amores)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/FGhKnmL0Da4">https://youtube.com/shorts/FGhKnmL0Da4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bez kontaktu z podłogą podczas wykonywania figury</li> <li>- Należy wykonać pół rotacje przez forearm grip</li> <li>- Pozycja końcowa: sit</li> </ul>

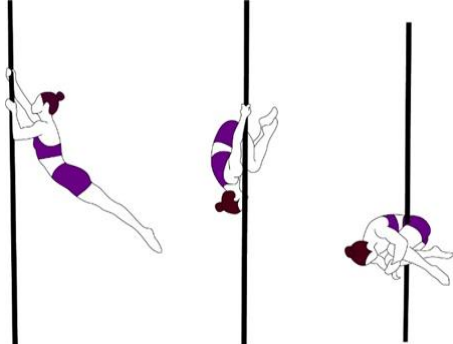
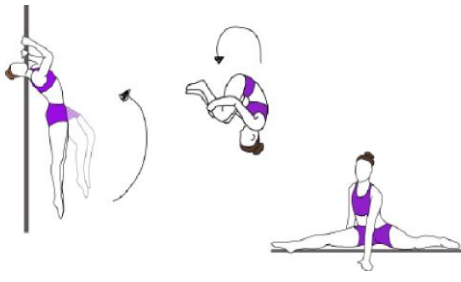
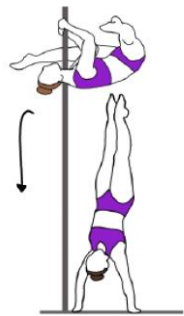
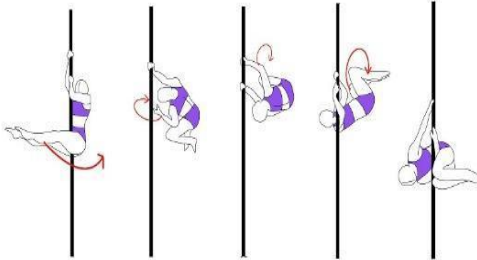
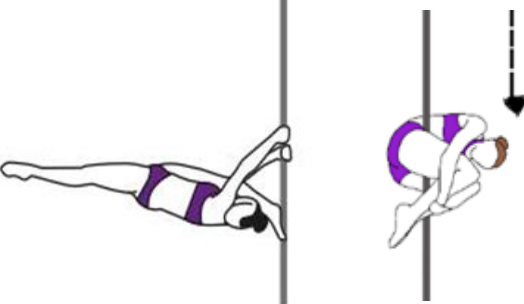
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D124 Legs momentum to strong hold regrip aka Mig Twist (Gervasoni twist)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/fG9k1FA5bJY">https://youtu.be/fG9k1FA5bJY</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: na drążku z głową w górze</li> <li>- 360° pełny obrót przodem do silnie utrzymanego regripu</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> <li>- Bez kontaktu z podłogą</li> </ul>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D017 Fonji 360° 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja startowa i końcowa: Flag Grip, brak kontaktu z podłogą.</li> <li>- Pozycja końcowa po tej samej stronie co pozycja początkowa, zawodnik jest skierowany w tym samym kierunku co w pozycji początkowej.</li> </ul>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D128 Brass monkey (Flag grip) to half twist (Kanellopoulou Twist)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/B0aTbPcpnBI">https://youtu.be/B0aTbPcpnBI</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja wyjściowa: brass monkey (flag grip)</li> <li>- 180° skręt w tył</li> <li>- Pozycja końcowa: wyprostowana lub odwrócona.</li> <li>- Ciało obraca się w kierunku przeciwnym do ruchu drążka.</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>
<p>1.0</p>		<p><b>D027 Jump on Twisted flip to pole (Fedotov jump)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na podłodze, Dłonie nie mają kontaktu z podłogą, dowolna pozycja końcowa</li> </ul>
<p>1.0</p>		<p><b>D101 Forearm back twisted flip (Breschi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na podłodze, Dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> <li>- Nogi nie mają kontaktu z drążkiem podczas skrętu</li> <li>- Dowolna pozycja końcowa</li> </ul>

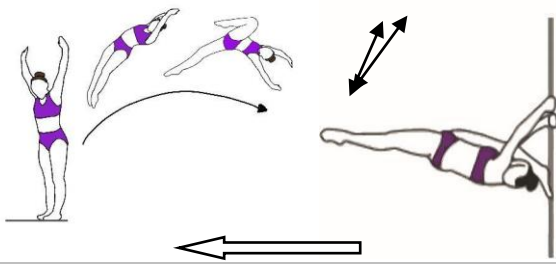
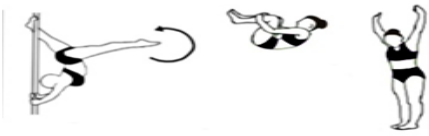
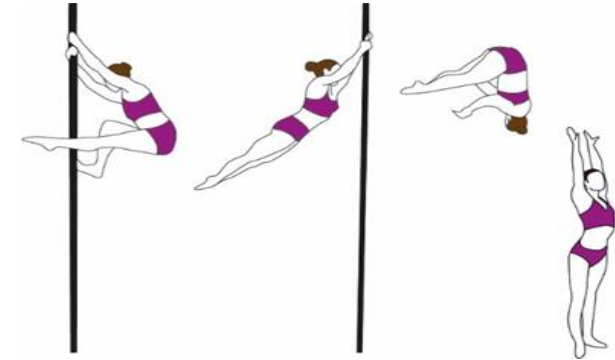
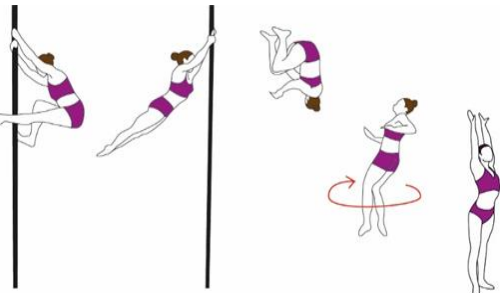
1.0		<p><b>D108 Shoulder Mount to pike flip out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w dowolnej pozycji z głową w górze (dłonie nie mają kontaktu z podłogą)</li> <li>- Pozycja Pike</li> </ul>
1.0  CBRF		<p><b>D022 Politov 1</b></p> <p><i>Shoulder Mount Falf Twist Flip</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na drążku</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą, dowolna pozycja końcowa</li> </ul>
1.0  CBRF		<p><b>D102 Politov 1 into Superman (Breschi Superman)</b></p> <p><i>Shoulder Mount Falf Twist Flip do Superman</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na drążku</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą, pozycja końcowa: Superman</li> </ul>
1.0		<p><b>D103 Armpit back flip regrip to flip out dismount (Breschi regrip dismount)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pełny obrót w armit back flip</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą, dowolna pozycja końcowa</li> </ul>
1.0  CBRF		<p><b>D023 Politov 2</b></p> <p><i>Chinese Front Flip</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa i końcowa na drążku.</li> <li>- Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>



<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D025 Shchukin Front Flip Out</b></p> <p><i>Flag Grip to Front Flip Out</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę (dłonie nie mają kontaktu z podłogą)</li> </ul>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D093 Chest Momentum Back Pike Flip Out (Fedotov)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> <li>– Pozycja Pike</li> </ul>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D094 Brass Monkey to front flip on pole (Breschi/Politov flip)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa i końcowa na drążku</li> <li>– Brak kontaktu z podłogą</li> </ul>
<p>1.0</p> <p>CBRF</p>		<p><b>D039 Chinese Back Flip Out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę (dłonie nie mają kontaktu z podłogą)</li> </ul>
<p>1.0</p>		<p><b>D106 Front flip jump in shoulder (Ninja Jump)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/7HWleM6e3dM">https://youtube.com/shorts/7HWleM6e3dM</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pozycja początkowa na podłodze</li> <li>– Obrót tułowia musi zakończyć się na barku</li> <li>– Dłonie ani barki nie mogą dotknąć drążka przed oderwaniem stóp od podłogi.</li> </ul>



1.0   CBRF		<p><b>D112 Side flip to ballerina sit (Minina Mini Drop)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/kiy2OBT79X8">https://youtu.be/kiy2OBT79X8</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa na drążku</li> <li>- 360° side flip</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> <li>- Pozycja końcowa: ballerina sit</li> <li>- Dłonie i stopy nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
1.0   CBRF		<p><b>D045 Shoulder Mount to Flip Out Split Landing</b></p> <p><a href="https://youtu.be/0aospqQUGHE">https://youtu.be/0aospqQUGHE</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji szpagatu (podłużny = sagittal lub wykroczo-zakroczy w dowolnym kierunku)</li> </ul>
1.0   CBRF		<p><b>D046 Shoulder Mount to Handstand Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji handstand</li> </ul>
1.0   CBRF		<p><b>D066 Polotov Drop</b></p> <p><i>Chest Momentum Twist Flip do Cradle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> </ul>
1.0   CBRF		<p><b>D098 Russian Split horizontal Drop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa w russian split horizontal 180°</li> <li>- Drop na minimum 1 metr</li> <li>- Pozycja końcowa pole sit</li> <li>- Dłonie nie mają kontaktu z drążkiem</li> </ul>

1.0		<p><b>D107 Masalova Jump out</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa russian split horizontal 180°</li> <li>- Lądowanie w dowolnej pozycji z głową w górę, dłonie nie mają kontaktu z podłogą</li> </ul>
CBRF		
1.0		<p><b>D132 Dangerous bridge jump (Chernobay jump)</b></p> <p><a href="https://youtube.com/shorts/IDOd2mpVIIE">https://youtube.com/shorts/IDOd2mpVIIE</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pozycja początkowa: Dangerous bridge</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z drążkiem podczas skoku</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
CBRF		
1.0		<p><b>D133 Dismount flip out piked (Novelli flip)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/Nlh-1_UDN84">https://youtu.be/Nlh-1_UDN84</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dowolny chwyt</li> <li>- Bez kontaktu z podłożem podczas wykonywania figury</li> <li>- Pike position flip</li> <li>- Ręce nie mają kontaktu z podłogą podczas lądowania</li> </ul>
CBRF		
1.0		<p><b>D118 Dismount twisted flip out (Breschi/Polotov Dismount Twist)</b></p> <p><a href="https://youtu.be/rJrwNBmzVNU">https://youtu.be/rJrwNBmzVNU</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dowolny chwyt</li> <li>- 180° back flip (pozycja skulona) zejście z pełnym obrotem</li> <li>- Lądowanie na podłodze w pozycji z głową w górę</li> <li>- Ręce i/lub kolana nie dotykają podłogi</li> </ul>
CBRF		

## 14.

### GRUPA E – SPINY NA DRAŻKU OBROTOWYM

Zawodnik może wybrać dowolny element z grupy A (elementy rozciągnięcia) lub B (elementy siłowe) i zadeklarować go jako spin na drążku obrotowym zmieniając kod z A001 na **A001/E** lub B001 na **B001/E**.

- Element musi spełniać pierwotne wymagania opisane w tabeli elementów
- Obrót minimum 720° w stałej pozycji
- Uwaga: Elementy z grupy C lub D nie mogą być używane jako spiny na drążku obrotowym.

OFFICIAL POSA PARTNERS:

