

**WORLD ASSOCIATION OF MAJORETTE - SPORT AND
TWIRLING WAMT**

REGULAMIN

WAMT POLSKA

2026

**Dedykowany na konkurs pn. „*VII
Konfrontacje Zespołów Mażoretkowych -
Otwarty Puchar Polski*” w Chełmnie**



WAŻNA INFORMACJA!

Niniejszy regulamin przygotowany na potrzeby konkursu „*VII Konfrontacje Zespołów Mażoretkowych - Otwarty Puchar Polski*”, który odbędzie się w Chełmnie dnia **12 września 2026 roku**.

Regulamin jest zgodny z obowiązującym regulaminem sezonu **2025/2026** i nie wprowadza żadnych zmian w zakresie kryteriów oceniania, elementów obowiązkowych i zabronionych, kategorii wiekowych ani pozostałych zasad.

Jedyną zmianą jest pozostawienie wyłącznie tych dyscyplin, które zostały przewidziane w programie niniejszego konkursu. Dyscypliny, które nie będą rozgrywane podczas tych zawodów, zostały usunięte z regulaminu.

Spis treści

KATEGORIE WIEKOWE	3
DZIECI	4
BATON	13
OPEN BATON	21
2 BATON	29
BATON CLASSIC	36
BATON TRADYCYJNY	44
POM POM	50
OPEN POM POM	56
POM POM CLASSIC	61
POM POM TRADYCYJNY	67
SHOW	72
FLAGA	82
MIX	90
BUŁAWA	99

KATEGORIE WIEKOWE

1. DZIECI - do 6 lat
2. KADETKI 7-11 lat
3. JUNIORKI 12-14 lat
4. SENIORKI 15-25 lat
5. GRAND SENIORKI 26 lat i starsze

DATA REFERENCYJNA TO wiek zawodnika w dniu konkurs tj. 12 września 2026 roku.

Wiek w małych formacjach

- SOLO - wiek musi być zgodny z kategorią wiekową
- DUO/TRIO - decyduje wiek najstarszego zawodnika
- MINIFORMACJA - decyduje wiek najstarszego zawodnika

Wiek BATON Solo CHŁOPCY i Freestyle

- KADET - 7-11 lat
- JUNIOR - do 14 lat
- SENIOR - 15 lat i więcej

W pozostałych kategoriach chłopcy startują przeciwko dziewczynom

Wiek w dużej formacji

- Liczba zawodników i liczba starszych zawodników:
 - 8-12 to limit 2
 - 13-17 to limit 3
 - 18-22 to limit 4
 - 23+ to limit 5
- Starsi uczestnicy mogą być starsi tylko o jedną kategorię wiekową
- W przypadku przekroczenia limitu:
 - grupa startuje w kategorii starszej wiekowo
 - grupa zmienia liczbę zawodniczek startujących w danej kategorii
- Liczba młodszych zawodniczek w kategorii (KADETKI, JUNIORKI, SENIORKI) nie jest ograniczona
- **GRAND SENIORKI** - liczba młodszych zawodniczek jest ograniczona w następujący sposób:
 - 8-12 to limit 2
 - 13-17 to limit 3
 - 18-22 to limit 4
 - 23+ to limit 5
- Zawodnicy w kategorii wiekowej GRAND SENIOR nie mogą mieć mniej niż 15 lat (seniorki)
- Jeśli w danej kategorii nie ma podziału na Grand senior, uczestnik występuje w kategorii Senior

DZIECI

Kategoria	Formacja	Czas	Scena	Liczba zawodników
BATON	Solo	1:00-1:30	12x12m	1
	Duo/trio	1:00-1:30	12x12m	2-3
	Mini	1:00-1:30	12x12m	4-7
	Formacja	1:30-3:00	12x12m	Min. 8
POM POM	Solo	1:00-1:30	12x12m	1
	Duo/trio	1:00-1:30	12x12m	2-3
	Mini	1:00-1:30	12x12m	4-7
	Formacja	1:30-3:00	12x12m	Min.8
SHOW	Solo	1:00-1:30	12x12m	1

We wszystkich konkursach WAMT (włącznie z tytułem mistrzowskim) **WSZYSTKIE** choreografie startujące w konkurencji **DZIECI** dostają złote medale.

Ze względu na młody wiek uczestnikom nie będą przyznawane miejsca, a jedynie złote medale. Na dyplomie zostanie wpisany tytuł złotego medalisty. Miejsca wraz z punktacją zostaną opublikowane na oficjalnej stronie internetowej po zakończeniu zawodów. Jeśli któraś z drużyn chce uzyskać miejsce w zawodach dla tancerza w konkurencji dzieci może zarejestrować uczestnika jako kategoria wiekowa **KADETKI**.

W kategorii **DZIECI** jest możliwość pokazywania choreografii zawodnikom przez trenerów. Trenerzy mogą również asystować im przy wejściu i zejściu. Komunikacja między zawodnikami a trenerami jest dozwolona i nie będzie karana.

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenia zawodników jest dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podrzucanie zawodnikami jest niedozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumblingu/ gimnastyki jest niedozwolone

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu

- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę nie są obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Buty są zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - baletki
 - jazzówki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksów muzycznych, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd

- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	-ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bttom, X-roll, split roll, belly spin, bear, body rocks) -Floor Calypso -Candle -Back bend (bridge) -Handstand -Whack Back
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	-Cartwheel -Cartwheel on 1 hand -Round off

3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	-Front walkover -Back walkover -Walkovers on 1 hand -Tinsica (spider) -Chest rolls
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	-Aerials (side, front)
5.			-Kick Jete -Tur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	-Handspring (fwd, bwd) -Layout stepout -Back salto (Tucked, Piked) -Butterfly twist

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnik używa tylko jednej pary pomponów
- Nie można używać innych rekwizytów
- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, tumblingu i przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych
- Rzucanie, upuszczanie, poślizgi/przesuwanie pomponów na ziemi jest uważane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny. Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie na ziemię z dala od tancerza jest uważane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponem
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe
- Pompony nie mogą być przymocowane elastycznym materiałem/gumką do ciała oraz do stroju

BATON

- Zawodnikowi przysługuje 1 baton
- Niedozwolone jest korzystanie z innych rekwizytów podczas choreografii. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Baton nie może być przymocowany do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” (Roly Poly)
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko” (L3->L2)
- „gwiazdka” (L3->L2)
- „flourish whip” (L3->L2)
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) (L4->L3)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout” (without snake phase)

- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standardowy flip
 - trudne łapania:
 - backhand
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- **1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder

- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- **1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
- **2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3**
- **Wymiany:**
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - **z 1 obrotem**

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- Mouth roll - ciągła kontynuacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
- Wymiany:
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- BATON; POM POM: brak elementów obowiązkowych
- SHOW: 1 baton + 2 dodatkowe akcesorium

ZAKAZANE ELEMENTY

- Tumbling z levelu 4 i levelu 5 w dyscyplinie SHOW jest surowo zabroniona
- Podrzucanie zawodników jest surowo zabronione

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- ZAKAZANY ELEMENT -5

BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenia zawodników jest dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę są **OBOWIĄZKOWE** (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę (nie wolno, np. półbutów)
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksów muzycznych, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu

- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ścignięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługuje 1 baton
- Nie dozwolone jest korzystanie z innych rekwizytów podczas choreografii. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Baton nie może być przymocowany do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” (Roly Poly)
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark

- ramię
- łokieć
- nadgarstek
- plecy (po ukosie)
- klatka piersiowa (po ukosie)
- talia
- noga
- snake („wąż”) (L4->L3)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout” (without snake phase)
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standarowy flip
 - trudne łapania:
 - backhand
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie

- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła kontynuacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in

- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - 4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa (jest to grupa tancerzy, która zawiera, co najmniej minimalną liczbę wymaganych tancerzy, ale nie może obejmować wszystkich tancerzy w obecnej formacji):
 - FORMACJA: min. 4 osoby
 - MINI: min. 2 osoby
 - SOLO i DUO/TRIO tu podział na podgrupy nie obowiązuje. Wszyscy tancerze muszą wykonać wszystkie obowiązkowe elementy. Wymiana nie jest możliwa, dlatego nie obowiązuje w kategorii SOLO
 - **Kadetki:**
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy
 - **Juniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - **Seniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - **Grand seniorki:**
 - brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1

- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki bądź nakrycia głowy -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1



OPEN BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:00	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:00	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	2:00-3:30	12mx12m	Min.8

*Czas mierzony jest w momencie pierwszego uderzenia muzyki, jeżeli choreografia jest wykonywana z wejściem i/lub zejściem z muzyką. Pozycja stop jest brana pod uwagę, gdy odtwarzana jest ostatnia nuta w muzyce.

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście może odbywać się przy muzyce, ale nie jest to obowiązkowe
- Wejście z muzyką może odbyć się poza 12x12m

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia, z wyjątkiem, gdy wejście odbywa się do muzyki
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW TANECZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki

- Podnoszenia zawodników jest dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podrzucanie zawodnikami jest niedozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumblingu/gimnastyki jest niedozwolone
- **Tumbling jest surowo zabroniony**
- Leżenie na podłodze (na plecach, brzuchu, boku) jest zakazane

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest to obowiązkowe
- Zejście z muzyką może być poza 12x12m
- Jeśli wyjście odbywa się przy muzyce, stop figura (4 sekundy) musi nastąpić na końcu sekcji wyjścia z muzyką

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę nie jest obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę (nie wolno, np. półbutów)
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem

- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Open charakteryzuje dynamiczny występ, dużo energii oraz różne wariacje stylów (latino, standard, jazz, urban, itp.)
- Stroje i makijaż

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	SUROWO ZAKAZANE - WSZYSTKIE ELEMENTY TUMBLINGU
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	
5.			-Kick Jete -TOur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługuje 1 baton
- Nie dozwolone jest korzystanie z innych rekwizytów podczas choreografii. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Baton nie może być przymocowany do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” (Roly Poly)

- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rollsy dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout” (without snake phase)
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie

- trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
- trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
- trudne łapania:
 - backhand
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia

- trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3**
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

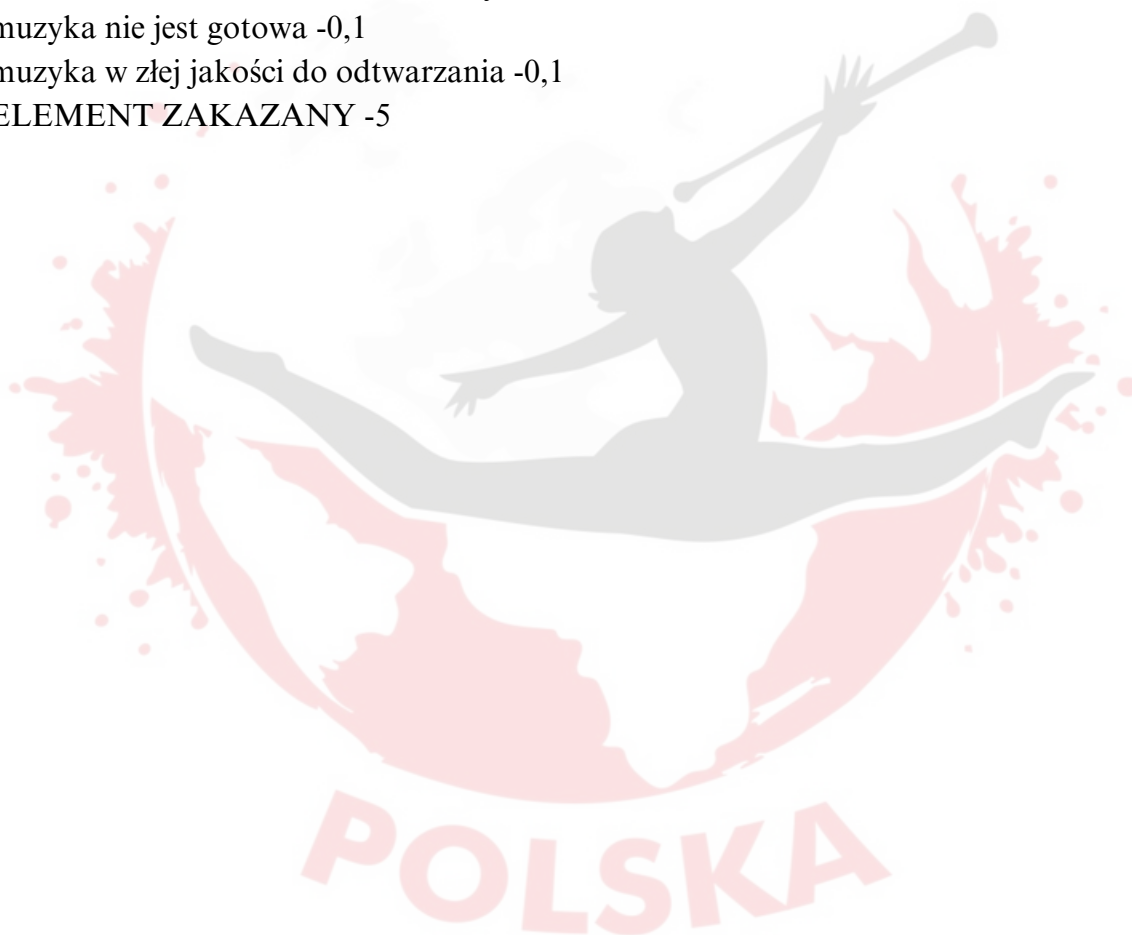
- **angel roll - „aniołek”**
- **diamond roll**
- **monster roll**
- **backpack roll**
- **casper - ciągła rotacja na szyi**
- **mouth roll - ciągła kontynuacja**
- **4 łokcie - ladder**
- **elbow racks (klic-klac)**
- **fujimi - na 2 łokciach**
- **wielokrotne podrzuty batonu na łokciu**
- **drop in**
- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię (z wykluczeniem wejścia i zejścia z muzyką) -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- ELEMENT ZAKAZANY -5



2X BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki

- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników jest dozwolone w każdym momencie choreografii

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę jest obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki

- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpienie** - stąpienie powinno być na palcach lub do przodu, stąpienie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługują 2 batony
- Niedozwolone jest korzystanie z innych rekwizytów podczas choreografii. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Baton nie może być przymocowany do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu

- „prześlizg” (Roly Poly)
- koła zataczone w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rollsy dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout” (without snake phase)
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie

- trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
- trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
- trudne łapania:
 - backhand
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia

- trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła kontynuacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - 4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa (jest to grupa tancerzy, która zawiera, co najmniej minimalną liczbę wymaganych tancerzy, ale nie może obejmować wszystkich tancerzy w obecnej formacji):

- FORMACJA: min. 4 osoby
- MINI: min. 2 osoby
- SOLO i DUO/TRIO tu podział na podgrupy nie obowiązuje. Wszyscy tancerze muszą wykonać wszystkie obowiązkowe elementy. Wymiana nie jest możliwa, dlatego nie obowiązuje w kategorii SOLO
- **Kadetki:**
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy
- **Juniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
- **Seniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię (z wykluczeniem wejścia i zejścia z muzyką) -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki/ozdoby na głowę -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1

SEKCJA CLASSIC BATON (CLBAT)

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Podnoszenie zawodników jest **SUROWO ZABRONIONE**. Za podnoszenie uważane jest ruch wspomagający wsparcia na innej osobie, by nie dotykała podłogi stopami
- Elementy akrobatyczne typu - Tumbling jest **ZABRONIONY**
- Illusion turn jest **ZABRONIONY**
- Siadanie i leżenie na podłodze jest **ZABRONIONE**. Szpagat na podłodze jest **ZABRONIONY**
- Zjazdy/poślizgi na podłodze są **ZABRONIONE**
- Obrót na kolanach jest dozwolony
- Klękanie jest dozwolone

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Strój może być z długim, krótkim lub bez rękawów. Strój posiadający ramiączka jest **ZABRONIONY**
- Niektóre części stroju mogą być wykonane z materiału siateczkowego
- Dozwolony jest materiał typu: lycra, inne elastyczne i błyszczące materiały
- Dolna część pleców musi być zakryta materiałem (dozwolona jest siateczka)
- Strój musi posiadać pełną spódniczkę
 - Pełna spódniczka musi sięgać co najmniej do połowy uda
 - Spódniczka półpełna tylko jako warstwa dodatkowa
 - Spódniczki wielowarstwowe są dozwolone
 - Spódniczka pełna nie może być wykonana z materiałów prześwitujących (np. siateczka, szyfon, organza, itp.)
 - Spódniczka z frędzlami jest **NIEDOZWOLONA**
- Część kostiumu nie może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu. Strój nie może zawierać dużych luźnych elementów, np. skrzydła, kaptury, spódnice sięgające do kostek
- Spodnie są dozwolone TYLKO dla CHŁOPCÓW

- Furażerka jest obowiązkowa (ozdoby i inne imitacje, nie są uznawane za furażerkę).
- Furażerka nie jest obowiązkowa dla CHŁOPCÓW
- Kozaki są obowiązkowe dla kategorii Juniorki, Seniorki
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor, wysokość, materiał)
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla CHŁOPCÓW
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla kategorii kadetki, ale są rekomendowane
 - Należy nosić buty z pełną podeszwą
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone

MUZYKA

- Muzyka jest dowolnym wyborem
- Muzyka musi być instrumentalna
- Muzyka musi być w stylu tradycyjnym lub modern
- Wokal, teksty i narracja głosowa są ZAKAZANE
- Tempo, styl, dynamika muzyki jest dowolnym wyborem, ale musi być zgodna z dyscypliną i stylem w jakim jest wykonywana choreografia
- “Beep” może być obecny na początku choreografii, ale nie może zawierać wokali, słów a także narracji głosowej

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Wielkość grupy nie ma wpływu na końcową ocenę
- W momencie braku kroków marszowych, będzie to uznawane za usterkę choreografii oraz wpływa na niższe wyniki w kryteriach A i B

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości

- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Jeden baton przysługuje jednemu zawodnikowi
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Baton nie może być przymocowany do stroju
- Nie można kłaść w żadnym momencie batonu na podłodze

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” slide - Roly Poly
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- kombinacje powyższych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna

- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, z dwóch rąk, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsza niż 2 m
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rollsy dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po skosie)
 - klatka piersiowa (po skosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- easy entry „layout” (without snake phase)
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standardowy flip

- trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania (lewa, prawa)
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana - 2 m lub więcej
 - standardowe wyrzuty + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza mniej 2 m
 - trudne wyrzuty + standardowe łapanie

LEVEL 4

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy elbow pop
- „layout” - baton wykonuje rotację z łokcia do dłoni z wyprostowaniem ręki z boku ciała
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty w 4 poziomach:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z 4 poziomów
 - ślepe łapanie
 - grab
 - 1 obrót - wyrzut horyzontalny

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła rotacja na przodzie

- 4 elbows -Ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- Wymiany:
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny standardowe łapanie
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Podnoszenie zawodników jest **SUROWO ZABRONIONE**
- Tumbling jest **SUROWO ZABRONIONY**
- Illusion turn jest **SUROWO ZABRONIONY**
- Siadanie i leżenie na podłodze jest **ZABRONIONE**. Szpagat na podłodze jest **ZABRONIONY**
- Zjazdy/Poślizgi na podłodze są **ZABRONIONE**
- Dla dyscypliny baton proszę zaznajomić się z tabelą restrykcji

TABELA RESTRYKCJI

Classic Baton

Kategoria	Elementy
Obroty	1 obrót: • wszystkie możliwości wyrzuty • standardowe łapania prawa/lewa ręka Illusion turn jest zabroniony
Wymiany	• krótka wymiana (poniżej 2m) - wszystkie wyrzuty, standardowe łapanie • długa wymiana (powyżej 2m) - wszystkie wyrzuty, standardowe łapanie • wymiana z obrotem/obrotami jest SUROWO ZABRONIONE
Tumbling	• Zabroniony

Stationary Complex i Travelling Complex	Pusty wyrzut • nie może być z obrotem • wszystkie wyrzuty • standardowe łapania lewa/prawa ręka Kombinacje nie mogą zawierać zabronionych elementów
Rollsy	• brak restrykcji

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- wyjście poza linię -0,1
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja -0,3 (zaliczane jest również głośne liczenie)
- brak stop figury -0,4
- brak kozaków (juniorki i seniorki) -0,4
- brak furażerki
- przekroczenie czasu, jedna sekunda -0,05
- muzyka jest niegotowa -0,1
- muzyka jest w złej jakości odtwarzana -0,1
- muzyka zawiera wokół, tekst, narrację głosową -5
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -5
- choreografia zatańczona bez butów -5
- ZAKAZANY ELEMENT -5

BATON TRADYCYJNY

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Powierzchnia konkursowa	Liczba zawodników
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki

- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Tumbling jest **SUROWO ZABRONIONY**
- Illusion turn jest **ZABRONIONY**
- Siadanie i leżenie na podłodze jest **ZABRONIONE**. Szpagat na podłodze jest **ZABRONIONY**
- Ślizganie/ poślizgi na podłodze są **ZABRONIONE**
- Obrót na kolanach jest **dozwolony**
- Klęczenie jest **dozwolone**
- Podnoszenia zawodników jest **dozwolone** w dowolnym momencie choreografii. Podnoszenie zawierające elementy tumblingu czy obrotów jest **zakazane**. Szpagat jest **dozwolony**, jeśli jest wykonywany w powietrzu w trakcie podnoszenia. Podrzucanie zawodnikami jest **ZABRONIONE**.

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami, podgrupami, kapitanem lub indywidualnych strojach
- Stroje mogą być wykonane z elastycznych, nowoczesnych, błyszczących materiałów. Siateczki i inne przezroczyste materiały/tkaniny mogą być używane w gustowny sposób. Strój może być bez rekawów
- Spodnie **dozwolone** są tylko dla chłopców
- Część kostiumu nie może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ani jako rekwizyt. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu. Strój nie może zawierać dużych luźnych elementów, np. skrzydła, kaptury, spódnice sięgające do kostek
- Musi być założona pełna spódniczka (pół spódnice są **dozwolone** tylko jako druga warstwa na spódniczkę pełną). **Dozwolone** są spódniczki wielowarstwowe. **Dozwolone** są spódniczki z frędzlami. **Dozwolone** są spódniczki asymetryczne
- Tyrkoty nie są **dozwolone**
- Furażerka i inne ozdoby na głowę nie są **obowiązkowe**. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki są **obowiązkowe** dla kategorii **SENIORKI**
 - Model kozaków jest **dowolny** (np. kolor, wysokość, materiał)

- Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
- Kozaki nie są obowiązkowe dla CHŁOPCÓW w żadnej kategorii wiekowej
- Kozaki są rekomendowane, ale nieobowiązkowe dla kadetek, junierek oraz grand seniorek. Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone

MUZYKA

- Dowolny wybór. Muzyka z tekstem lub efektami jest dozwolona
- Muzyka instrumentalna jest dozwolona

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd

- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpienie** - stąpienie powinno być na palcach lub do przodu, stąpienie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	SUROWO ZAKAZANE - WSZYSTKIE ELEMENTY TUMBLINGU
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	
4.	-Tilt	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Y turn	

5.			-Kick Jete -Tur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	
----	--	--	-------------------------	--	--

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługuje 1 baton
- Nie dozwolone jest korzystanie z innych rekwizytów podczas choreografii. Nie można nic przyczepiać do batonu
- Nie można przyłączać batonu do stroju
- Baton nie może być przymocowany do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- koła zataczone w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę

LEVEL 3

- sun
- star
- flourish whip

LEVEL 4

- finger twirls (kręcenie przez palce)

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

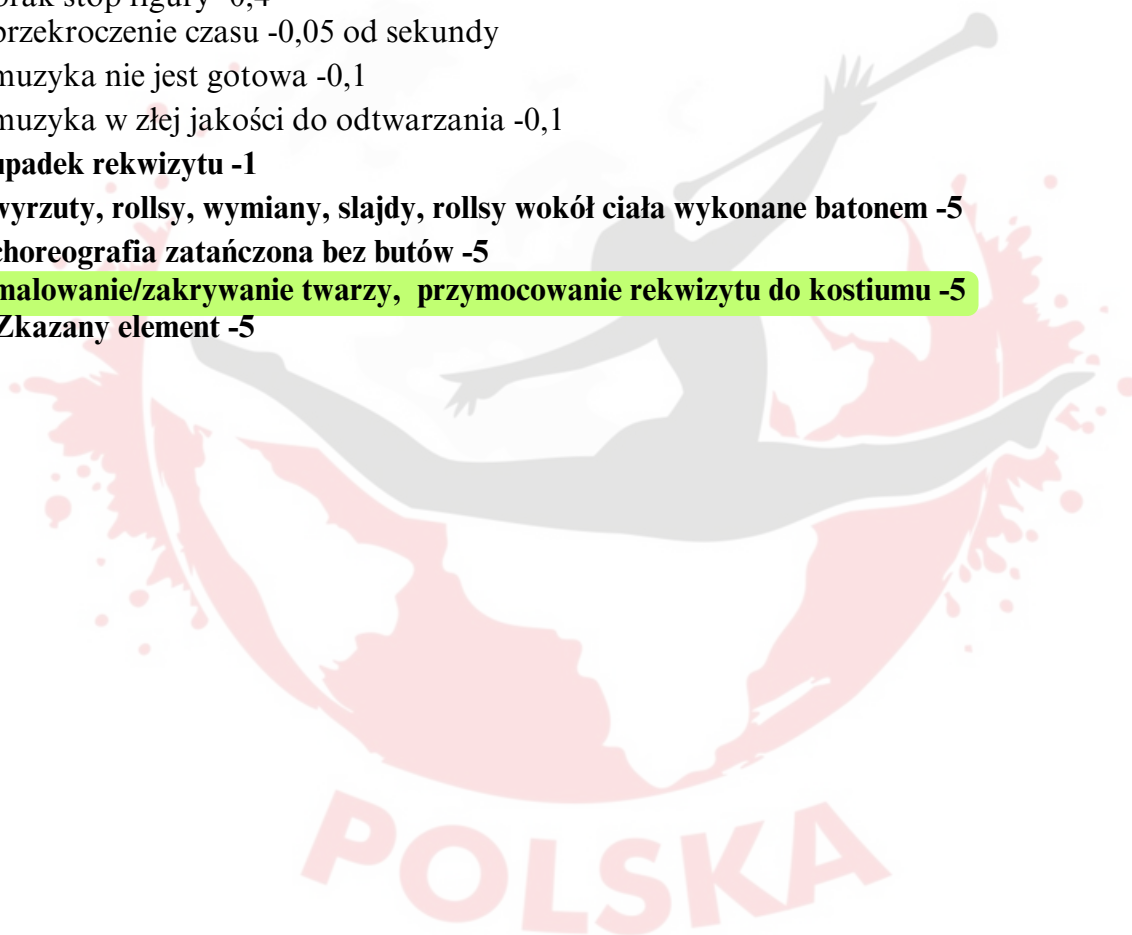
ELEMENTY ZAKAZANE

- Wszystkie wyrzuty, rollsy i slajdy (prześlizgi batonu) są surowo zabronione
- Tumbling jest ZABRONIONY
- Illusion jest ZABRONIONY
- Siadanie i leżenie na podłodze jest zabronione. Szpagat na podłodze jest ZABRONIONY

- Poślizgi na podłodze są ZABRONIONE
- Podnoszenia z włączeniem elementów tumblingu i obrotów jest zabronione
- Rzucanie zawodników jest ZABRONIONE
- Kładzenie batonu na podłogę jest ZABRONIONE

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- brak stop figury -0,4
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- upadek rekwizytu -1
- wyrzuty, rollsy, wymiany, slajdy, rollsy wokół ciała wykonane batonem -5
- choreografia zatańczona bez butów -5
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -5
- Zkazany element -5



POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników w choreografii jest dozwolone w dowolnym momencie jej trwania. Podrzucanie zawodnikiem jest dozwolone, ale musi być to wykonywane bezpiecznie

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Spodnie i tyrkoty są dozwolone
- Ozdoby na głowę lub inne imitacje nie są obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Buty są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - baletki
 - jazzówki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaż

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	-ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bttom, X-roll, split roll, belly spin, bear, body rocks) -Floor Calypso -Candle -Back bend (bridge) -Handstand -Whack Back
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	-Cartwheel -Cartwheel on 1 hand -Round off
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	-Front walkover -Back walkover -Walkovers on 1 hand -Tinsica (spider) -Chest rolls
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	-Aerials (side, front)
5.			-Kick Jete -Tur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	-Handspring (fwd, bwd) -Layout stepout -Back salto (Tucked, Piked) -Butterfly twist

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługuje 1 para pomponów
- Niedozwolone jest używanie innych rekwizytów
- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie podnoszenia, elementów akrobatycznych bądź przygotowywania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych
- Rzucanie, upuszczanie lub przesuwanie pomponów na podłodze uznawane jest za poważny błąd - niezależnie od przyczyny. Przesuwanie pomponów na podłodze oraz wyrzucanie ich z dala od tancerza traktowane jest jako brak wystarczającej znajomości techniki pracy z pomponem
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rollsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe
- Pompony nie mogą być przymocowane elastycznym materiałem/gumką do ciała oraz do stroju

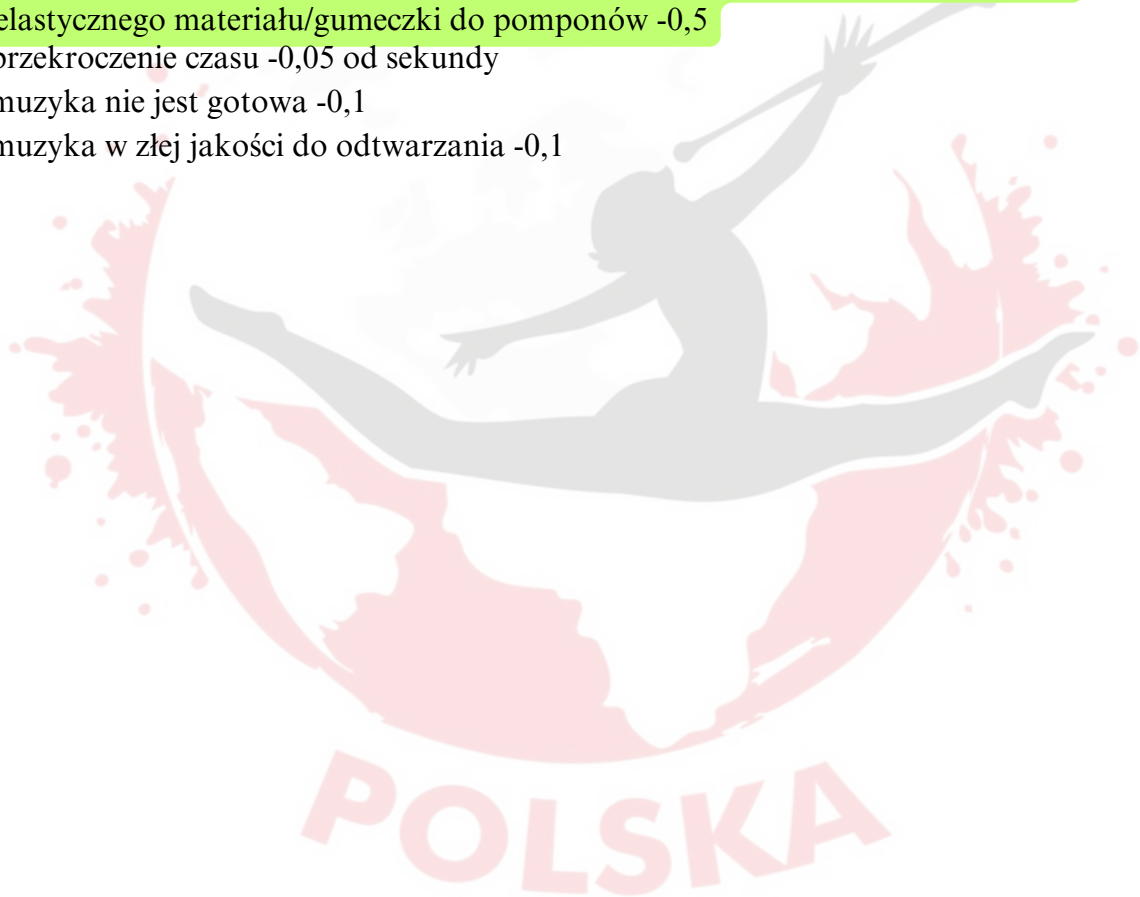
ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Podgrupa (jest to grupa tancerzy, która zawiera, co najmniej minimalną liczbę wymaganych tancerzy, ale nie może obejmować wszystkich tancerzy w obecnej formacji):
 - FORMACJA: min. 4 osoby
 - MINI: min. 2 osoby
 - SOLO i DUO/TRIO tu podział na podgrupy nie obowiązuje. Wszyscy tancerze muszą wykonać wszystkie obowiązkowe elementy. Wymiana nie jest możliwa, dlatego nie obowiązuje w kategorii SOLO
- **Kadetki:**
 - 3 elementy w tabeli Technika Ciała (min. podgrupa w tym samym czasie)
 - 1 fala (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
 - 1 obrazek (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
- **Juniorki:**
 - 3 elementy z tabeli Technika Ciała (min. podgrupa w tym samym czasie)
 - kombinacja/sekwencja wykonana z min. 2 elementów z tabeli Technika Ciała
 - 1 fala (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
 - 1 obrazek (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
 - 1 podnoszenie (min. 2 tancerki w tym samym czasie)
- **Seniorki:**
 - 3 elementy z tabeli Technika Ciała (min. podgrupa w tym samym czasie)
 - kombinacja/sekwencja wykonana z min. 3 elementów z tabeli Technika Ciała
 - 1 fala (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
 - 1 obrazek (min. 4 tancerki w tym samym czasie)
 - 1 podnoszenie (min. 2 tancerki w tym samym czasie)

- Grand seniorki
 - brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu, użycie elastycznego materiału/gumeczki do pomponów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1



OPEN POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:00	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:00	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki	2:00-3:30	12mx12m	Min.8

*Czas mierzony jest w momencie pierwszego uderzenia muzyki, jeżeli choreografia jest wykonywana z wejściem i/lub zejściem z muzyką. Pozycja stop jest brana pod uwagę, gdy odtwarzana jest ostatnia nuta w muzyce.

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście może odbywać się przy muzyce, ale nie jest to obowiązkowe
- Wejście z muzyką może odbyć się poza 12x12m

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia, z wyjątkiem, gdy wejście odbywa się do muzyki
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Dozwolone są jedynie elementy tumblingu z levelu 1 (patrz tabelkę Technika Ciała)

- Podnoszenia zawodników jest dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podrzucanie zawodnikami jest niedozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumblingu/gimnastyki jest niedozwolone

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest to obowiązkowe
- Zejście z muzyką może być poza 12x12m
- Jeśli wyjście odbywa się przy muzyce, stop figura (4 sekundy) musi nastąpić na końcu sekcji wyjścia z muzyką

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Ozdoba na głowę lub inna imitacja nie są obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Buty są zalecane, ale nie są obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - baletki
 - jazzówki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie

- Wykorzystanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Open charakteryzuje dynamiczny występ, dużo energii oraz różne wariacje stylów (latino, standard, jazz, urban, itp.)
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy techniki ciała** - precyzja, zakres i pewność wykonania, przejrzystość początku i końca elementu, upadek zawodnika, prawidłowa postawa ciała, ramion, nogi i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	-ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bttom, X-roll, split roll, belly spin, bear, body rocks) -Floor Calypso -Candle -Back bend (bridge) -Handstand -Whack Back
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	
5.			-Kick Jete -Tur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnik używa tylko jednej pary pomponów
- Nie można używać innych rekwizytów
- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, tumblingu i przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych
- Rzucanie, upuszczanie, poślizgi/przesuwanie pomponów na podłodze jest uważane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny. Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie na ziemię z dala od tancerza jest uważane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponem
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rollsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe
- Pompony nie mogą być przymocowane elastycznym materiałem/gumką do ciała oraz do stroju

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Tumbling POWYŻEJ poziomu 1
- Podnoszenie zawierające tumbling bądź obrotowe elementy
- Rzucanie zawodników

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu, używanie elastycznego materiału/gumeczki do pomponów -0,5
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- Tumbling powyżej poziomu 1 -5
- Zakazany element -5

SEKCJA CLASSIC POM POM (CLPOM)

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Podnoszenie zawodników jest **SUROWO ZABRONIONE**. Za podnoszenie uważane jest ruch wspomagający wsparcia na innej osobie, by nie dotykała podłogi stopami
- Elementy akrobatyczne typu - Tumbling jest **ZABRONIONY**
- Illusion turn jest **ZABRONIONY**
- Siadanie i leżenie na podłodze jest **ZABRONIONE**. Szpagat na podłodze jest **ZABRONIONY**
- Zjazdy/poślizgi na podłodze są **ZABRONIONE**
- Obrót na kolanach jest dozwolony
- Klękanie jest dozwolone

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Strój może być z długim, krótkim lub bez rękawów. Strój posiadający ramiączka jest **ZABRONIONY**
- Niektóre części stroju mogą być wykonane z materiału siateczkowego
- Dozwolony jest materiał typu: lycra, inne elastyczne i błyszczące materiały
- Dolna część pleców musi być zakryta materiałem (dozwolona jest siateczka)
- Strój musi posiadać pełną spódniczkę
 - Pełna spódniczka musi sięgać co najmniej do połowy uda
 - Spódniczka półpełna tylko jako warstwa dodatkowa
 - Spódniczki wielowarstwowe są dozwolone
 - Spódniczka pełna nie może być wykonana z materiałów prześwitujących (np. siateczka, szyfon, organza, itp.)
 - Spódniczka z frędzlami jest **NIEDOZWOLONA**
- Część kostiumu nie może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu. Strój nie może zawierać dużych luźnych elementów, np. skrzydła, kaptury, spódnice sięgające do kostek
- Spodnie są dozwolone TYLKO dla CHŁOPCÓW

- Furażerka jest obowiązkowa (ozdoby i inne imitacje, nie są uznawane za furażerkę). Furażerka nie jest obowiązkowa dla CHŁOPCÓW
- Kozaki są obowiązkowe dla kategorii Juniorki, Seniorki
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor, wysokość, materiał)
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla CHŁOPCÓW
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla kategorii kadetki, ale są rekomendowane
 - Należy nosić buty z pełną podeszwą
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone

MUZYKA

- Muzyka jest dowolnym wyborem
- Muzyka musi być instrumentalna
- Muzyka musi być w stylu tradycyjnym lub modern
- Wokal, teksty i narracja głosowa są ZAKAZANE
- Tempo, styl, dynamika muzyki jest dowolnym wyborem, ale musi być zgodna z dyscypliną i stylem w jakim jest wykonywana choreografia
- “Beep” może być obecny na początku choreografii, ale nie może zawierać wokali, słów a także narracji głosowej

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Wielkość grupy nie ma wpływu na końcową ocenę
- W momencie braku kroków marszowych, będzie to uznawane za usterkę choreografii oraz wpływa na niższe wyniki w kryteriach A i B

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości

- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpienie** - stąpienie powinno być na palcach lub do przodu, stąpienie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Jedna para pomponów przysługuje jednemu zawodnikowi
- Nie jest dozwolone używać innych rekwizytów
- Pompony nie mogą leżeć na podłodze
- Jeśli to konieczne, dopuszczalne jest trzymanie więcej niż jednej pary pomponów przez krótki czas
- Rollsy i wyrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe
- Pompony nie mogą być przymocowane elastycznym materiałem/gumką do ciała oraz do stroju

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Podnoszenie zawodników jest **SUROWO ZABRONIONE**
- Tumbling jest **SUROWO ZABRONIONY**
- Illusion turn jest **SUROWO ZABRONIONY**
- Siadanie i leżenie na podłodze jest **ZABRONIONE**. Szpagat na podłodze jest **ZABRONIONY**
- Zjazdy/Poślizgi na podłodze są **ZABRONIONE**
- Dla dyscypliny pompom proszę zaznaczyć się z tabelą restrykcji

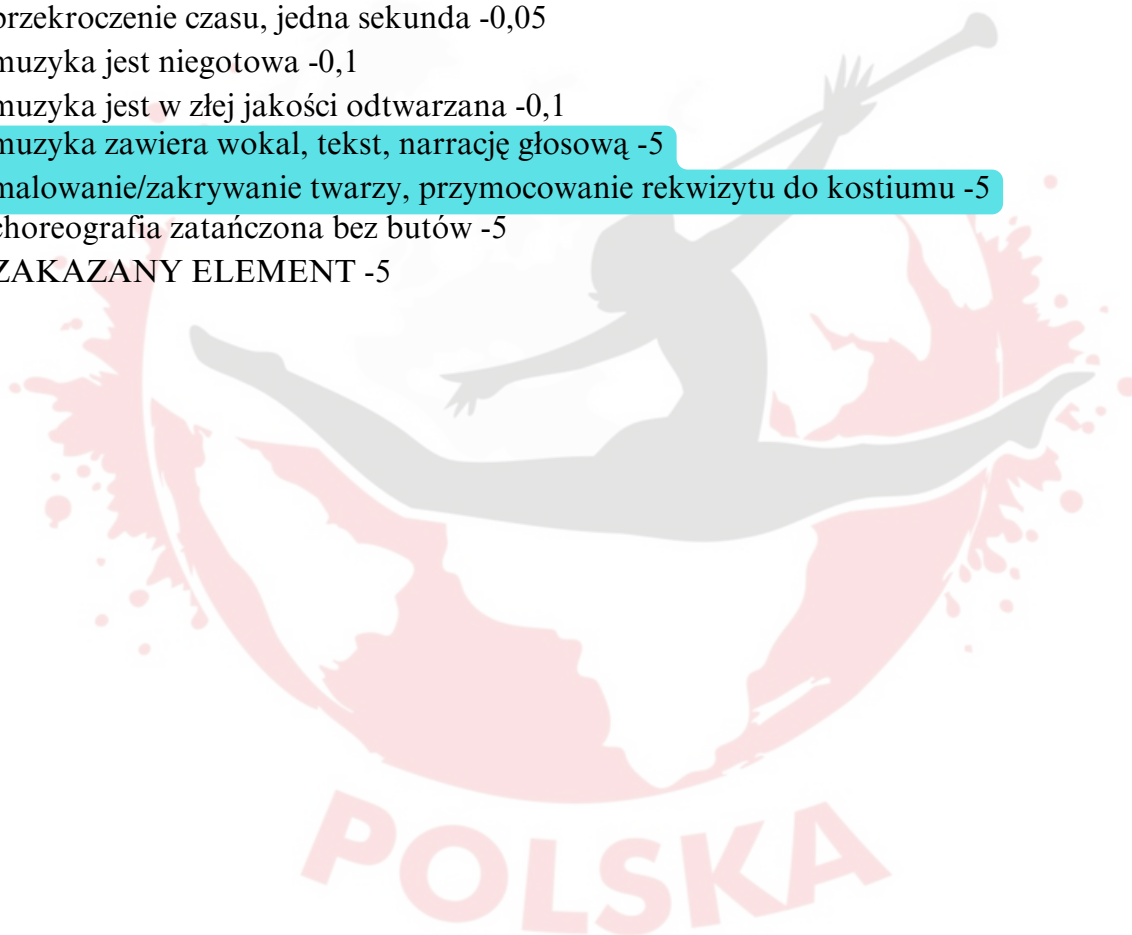
TABELA RESTRYKCJI

Classic Pom pom

Kategoria	Elementy
Obroty	1 obrót: • wszystkie możliwości wyrzuty • standardowe łapania prawa/lewa ręka Illusion turn jest zabroniony
Wymiany	• krótka wymiana (poniżej 2m) - wszystkie wyrzuty, standardowe łapanie • długa wymiana (powyżej 2m) - wszystkie wyrzuty, standardowe łapanie • wymiana z obrotem/obrotami jest SUROWO ZABRONIONE
Tumbling	• Zabroniony
Stationary Complex i Travelling Complex	Pusty wyrzut • nie może być z obrotem • wszystkie wyrzuty • standardowe łapania lewa/prawa ręka Kombinacje nie mogą zawierać zabronionych elementów
Rollsy	• brak restrykcji

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- wyjście poza linię -0,1
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja -0,3 (zaliczane jest również głośne liczenie)
- brak stop figury -0,4
- brak kozaków (juniorki i seniorki) -0,4
- brak furażerki -0,4
- przekroczenie czasu, jedna sekunda -0,05
- muzyka jest niegotowa -0,1
- muzyka jest w złej jakości odtwarzana -0,1
- muzyka zawiera wokal, tekst, narrację głosową -5
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -5
- choreografia zatańczona bez butów -5
- ZAKAZANY ELEMENT -5



POM POM TRADYCYJNY

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki

- Elementy taneczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Tumbling jest SUROWO ZABRONIONY
- Illusion turn jest ZABRONIONY
- Siadanie i leżenie na podłodze jest ZABRONIONE. Szpagat na podłodze jest ZABRONIONY
- Ślizganie/ poślizgi na podłodze są ZABRONIONE
- Obrót na kolanach jest dozwolony
- Kłęczenie jest dozwolone
- Podnoszenia zawodników jest dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podnoszenie zawierające elementy tumblingu czy obrotów jest zakazane. Szpagat jest dozwolony, jeśli jest wykonywany w powietrzu w trakcie podnoszenia. Podrzucanie zawodnikami jest zakazane.

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami, podgrupami, kapitanem lub indywidualnych strojach
- Stroje mogą być wykonane z elastycznych, nowoczesnych, błyszczących materiałów. Siateczki i inne przezroczyste materiały/tkaniny mogą być używane w gustowny sposób. Strój może być bez rekawów
- Spodnie dozwolone są tylko dla chłopców
- Część kostiumu nie może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ani nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu. Strój nie może zawierać dużych luźnych elementów, np. skrzydła, kaptury, spódnice sięgające do kostek
- Musi być założona pełna spódniczka (pół spódnice są dozwolone tylko jako druga warstwa na spódniczkę pełną). Dozwolone są spódniczki wielowarstwowe. Dozwolone są spódniczki z frędzlami. Dozwolone są spódniczki asymetryczne
- Tyrkoty nie są dozwolone
- Furażerka i inne ozdoby na głowę nie są obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki są obowiązkowe dla kategorii SENIORKI
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor, wysokość, materiał)
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla chłopców w każdej kategorii wiekowej
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe dla kadetek, juniorek oraz grand seniorek. Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone

- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone

MUZYKA

- Dowolny wybór. Muzyka z tekstem lub efektami jest dozwolona
- Muzyka instrumentalna jest dozwolona

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd

- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	SUROWO ZAKAZANE - WSZYSTKIE ELEMENTY TUMBLINGU
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	
4.	-Tilt	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Y turn	

- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak stop figury -0,4
- przekroczenie czasu -0,05 za każdą sekundę
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- **Choreografia zatańczona bez butów -5**
- **Zkazany element -5**
- **malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu, używanie elastycznego materiału lub gumeczki do pomponów -0,5**



SHOW

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-2:30	Cała scena	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-2:30	Cała scena	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-2:30	Cała scena	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki	2:00-3:30	Cała scena	min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wykonanie bez akompaniamentu muzycznego
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Wejście i ustawienie sceny (rozmieszczenie rekwizytów) nie może zająć więcej niż 30 sekund - trenerzy, zawodnicy z drużyny mogą pomóc w przeniesieniu rekwizytów na scenę
- Wejście z muzyką będzie karane
- Po wejściu na powierzchnię konkursową zawodnik musi zaskutować sędziom i zająć pozycję startową
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.
- Trenerzy mogą pomóc przy ustawieniu rekwizytów

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
 - Muzyka jest dowolnym wyborem
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklorystycznych, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników w choreografii jest dozwolone w dowolnym momencie jej trwania. Podrzucanie zawodnikiem nie jest dozwolone
- TUMBLING powyżej levelu 3 jest ZAKAZANY

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”
- Zejście ze sceny nie może zająć więcej niż 30 sekund - trenerzy, zawodnicy z drużyny mogą pomóc w przeniesieniu rekwizytów ze sceny

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Ozdoba na głowę lub inna imitacja nie są obowiązkowe. Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Buty nie są obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - baletki
 - jazzówki
 - buty sportowe
 - półbuty

- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Malowanie twarzy oraz zakrywanie jej jest dozwolone

REKWIZYTY

- Baton + minimum 2 rekwizyty są obowiązkowe
 - W przypadku braku minimalnej liczby akcesoriów, zostanie naliczona kara i będzie to traktowane jako niedociągnięcie choreografii, a także niższy poziom trudności w posługiwaniu się rekwizytem
- Akcesoria muszą zostać wykorzystane, trzymane, dotykane lub użyte w trakcie występu. Każdy przedmiot, z wyjątkiem batonu, będzie traktowany jak rekwizyt
- Rewquizyty powinny pełnić funkcję podkreślającą tematykę choreografii
- Nieumyślne uszkodzenie, zniszczenie lub upadek rekwizytu, które nie stanowią części występu ani nie podkreślają jego tematu, będą traktowane jako usterka sprzętu
- Rewquizyty nie mogą stanowić zagrożenia bezpieczeństwa tancerzy ani innych uczestników zawodów

BATON

- Zawodnikowi przysługuje co najmniej 1 baton

KONCEPCJA

- Choreografia musi mieć charakter tematyczny. Temat powinien być wyrażony poprzez wykorzystanie rekwizytów, muzyki oraz stroju
- Występ powinien być angażujący, płynny i spójny. Temat musi być jasno zaprezentowany
- Zmiana rekwizytów powinna odbywać się w sposób płynny, tak aby nie zakłócać ciągłości występu
- Zawodnik może pozostawać bez dozwolonego sprzętu przez krótki czas podczas zmiany z jednego przyrządu na inny
- Sędziowie biorą pod uwagę potencjalne wykorzystywanie rekwizytów
- Czas korzystania z rekwizytów oraz batonu powinien być rozłożony równomiernie. Zaleca się, aby w pewnym momencie choreografii wykorzystać jednocześnie pałeczkę i jeden rekwizyt

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki

- Ekspresja artystyczna - temat, widowiskowość
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksów muzycznych, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaż - wybór rekwizytów

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	-ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bttom, X-roll, split roll, belly spin, bear, body rocks) -Floor Calypso -Candle -Back bend (bridge) -Handstand -Whack Back
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	-Cartwheel -Cartwheel on 1 hand -Round off
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	-Front walkover -Back walkover -Walkovers on 1 hand -Tinsica (spider) -Chest rolls
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	ZAKAZANE
5.			-Kick Jete -Tur jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	ZAKAZANE

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zaleca się, aby zawodnik jednocześnie używał batonu i jednego z rekwizytów
- Sędziowie oceniają zarówno pracę z batonem, jak i z innymi rekwizytami zawartymi w choreografii

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” - Roly Poly
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po skosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga

- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - za biodrami
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- ramię - ramię

- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła rotacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

TABELA OGRANICZEŃ

OBROTY	Max 3 obroty
CONTACTS	Bez ograniczeń
ROLLSY	Bez ograniczeń
WYRZUTY	1 duży/główny element (illusion, cartwheel, walkover, jete, jump, body roll, etc.) jest dozwolone wykonywaniem pod wyrzutem, ale te elementy nie mogą być wykonywane jednocześnie z obrotem (spinem); liczba pozostałych wyrzutów oraz wyrzutów z przemieszczeniem nie jest ograniczona
ELEMENTY GIMNASTYCZNE	Tumbling z levelu 1-3 jest dozwolony Tumbling z levelu 4-5 jest ZAKAZANY

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ZAKAZANE ELEMENTY

- Tumbling z levelu 4-5
- Rzucanie zawodnikami
- Wykonywanie 4 lub więcej obrotów pod rzutem (z batonem lub rekwizytem)
- Wykonywanie podwójnych elementów głównych pod rzutem (z batonem lub rekwizytem)
- Wykonywaniem elementu głównego z obrotem pod rzutem (z batonem lub rekwizytem)

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikacje) -0,3

- brak rekwizytów/akcesoriów -0,4
- brak stop figury -0,4
- przekroczenie czasu -0,05 za każdą sekundę
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- **ZAKAZANY ELEMENT -5**



FLAGA

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklorystycznych, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników w choreografii jest dozwolone w dowolnym momencie jej trwania. Podrzucanie zawodnikiem nie jest dozwolone. Podnoszenie z włączeniem elementów tumbling i obrotów nie jest dozwolona

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Część kostiumu NIE może być wykorzystana do efektów wizualnych choreografii, ani jako rekwizyt. Za rekwizyt będzie uznany każdy element garderoby lub inny przedmiot, który nie jest na stałe przymocowany do kostiumu
- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę są **OBYWIAZKOWE** (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z flagą
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Długość batonu, na której jest flaga powinna mieć:
 - Kadetki - min. 65cm
 - Junior i Senior - 70-80cm
- Wymiary materiału flagi to min. 40x50 cm
- Kształt materiału flagi może być asymetryczny, ale musi mieć rozmiar 40x50cm, co najmniej z dwóch stron
- Materiał flagi nie może być wykonany z lekkich przezroczystych materiałów (np. tiul, szyfon, organza, itp.)
- Kolor i wzór materiału flagi nie podlega ograniczeniom
- Zawodnikowi przysługuje 1 flaga
- Nie można używać dodatkowego wyposażenia (np. wstążek, frędzli, itp.)
- Cała praca z flagą odbywa się na trzonie (batonie), NIE NA MATERIALE! 1 niewielki ruch na materiale jest dozwolony wyłącznie w celach artystycznych. Każde kolejne wykonanie takiego elementu będzie karalne
- Wszystkie wyrzuty wykonywane są z trzonu bądź z końcówki flagi, wyrzuty wykonywane z czubka flagi (tzn. końca batonu połączonego z materiałem) będą uznawane za błąd
- Zabrania się przymocowywania jakiegokolwiek części materiału flagi do części stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”-Roly Poly
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez twarz/usta
- „easy entry layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrami
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3

- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - half ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- single elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła rotacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - 4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa (jest to grupa tancerzy, która zawiera, co najmniej minimalną liczbę wymaganych tancerzy, ale nie może obejmować wszystkich tancerzy w obecnej formacji):
 - FORMACJA: min. 4 osoby
 - MINI: min. 2 osoby
 - SOLO i DUO/TRIO tu podział na podgrupy nie obowiązuje. Wszyscy tancerze muszą wykonać wszystkie obowiązkowe elementy. Wymiana nie jest możliwa, dlatego nie obowiązuje w kategorii SOLO
 - **Kadetki:**
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy
 - **Juniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - 1x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy

◦ **Seniorki:**

- 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
- 2x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
- 2x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki bądź nakrycia głowy -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1

MIX

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• kadetki • juniorki • seniorki • grand seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

Możliwe kombinacje:

- **BATON + POM POM**
- **BATON + FLAGA**
- **POM POM + FLAG**

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folkloru, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników jest dozwolone w dowolnej części choreografii

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerka i inne imitacje/ozdoby na głowę nie są obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Buty nie są obowiązkowe, ale są zalecane
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Typy obuwia:
 - baletki
 - jazzówki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z rekwizytem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu

- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	-Passe -Split -Releve -Plie	-Tuck kicks	-T jump -X jump -Tuck jump -Chasse	-Classic spins -Turn on knees	-ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bttom, X-roll, split roll, belly spin, bear, body rocks) -Floor Calypso -Candle -Back bend (bridge) -Handstand -Whack Back
2.	-Scale -Y stand (heel stretch)	-Straight leg fwd and side kicks -Scale kicks	-Toe touch -Split leap -Pike -Hurdler -Stag jump -Sheep jump -Turn jump	-Channe -Soutenu -Soutenu Pique	-Cartwheel -Cartwheel on 1 hand -Round off
3.	-Attitude -Arabesque -Scorpion	-Scorpion kick	-Jete -Tilt jump -Cabriole	-Pirouette	-Front walkover -Back walkover -Walkovers on 1 hand -Tinsica (spider) -Chest rolls
4.	-Tilt -Toe lift/toe rise	-Round (fan) kicks	-Calypso -Firebird (Ring leap) -Butterfly	-Illusion -Y turn	-Aerials (side, front)

5.			-Kick Jete -Tour jete	-Fouette -Grand pirouettes -Scorpion turn -Wolf turn	
----	--	--	--------------------------	--	--

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Rekwizyt można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych, podnoszeń lub przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów i wykonywać ruchów tanecznych
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rzucanie, upuszczanie, poślizgi/przesuwanie pomponów na podłodze jest uważane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny. Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie na ziemię z dala od tancerza jest uważane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponem
- Rekwizyt nie może być przymocowany do ciała elastycznym materiałem/gumeczką. Rekwizyt nie może być przyczepiony do stroju
- Rolls i wyrzuty z rekwizytem są dozwolone, ale nie są obowiązkowe
- Zawodnikowi przysługuje tylko 1 rekwizyt (tzn. 1 baton, 1 flaga, 1 para pomponów na jednego zawodnika). Na scenie nie może być więcej sprzętu niż tancerzy
- MOŻLIWE KOMBINACJE:
 - BATON + POM POM
 - BATON + FLAGA
 - POM POM + FLAGA

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” Roly Poly
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rollsy dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - plecy (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)

- trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
- trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie - ladder
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy
- „layout” - baton wykonuje rotację z łokcia do dłoni z wyprostowaniem ręki z boku ciała
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia

- trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła kontynuacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in
- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - 4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wymiana rekwizytów
 - Duo/trio, mini 1x
 - Formacja 2x
- Wszyscy zawodnicy muszą wystąpić przez jednakowy okres z każdym rekwizytów, w stosunku 50%-50% (jeżeli liczba zawodników jest nieparzysta, dozwala się by jeden z zawodników wykonał całą choreografię tylko z jednym rekwizytem)

ELEMENTY ZALECANE DLA WYŻSZEJ PUNKTACJI

- Elementy obowiązkowe dla kategorii baton, pompom, flaga zgodnie z kategoriami wiekowymi (w zależności od wybranych rekwizytów) - **NIE JEST TO OBOWIĄZKOWE I NIE BĘDZIE TO KARANE -0,4**

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak stop figury -0,4
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5

BULAWA

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	• kadetki • juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	• juniorki • seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	• juniorki • seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura - 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera
- Wejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie
- Nie może to być „mała choreografia”
- Wejście kończy się wraz z zatrzymaniem zawodników i musi być wyraźnie oddzielone od choreografii konkursowej
- Salut - jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed zaczęciem; może to być salut wojskowy , ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.

MIERZENIE CZASU

- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folkloru, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Podnoszenie zawodników w choreografii jest dozwolone w dowolnym momencie jej trwania. Podrzucanie zawodnikiem nie jest dozwolone. Podnoszenie z włączeniem elementów tumbling i obrotów nie jest dozwolona
- Elementy tumblingu są dozwolone, ale niezalecane. Ich wykonanie nie będzie karane, ale nie wpłynie to na wyższą punktację w kryterium B lub C

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko zejściu zawodników z powierzchni konkursowej i nie podlega ocenie
- Nie może być to „mała choreografia”

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerka i inne imitacje są **OBOWIAZKOWE** (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba głowy nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. W przypadku manipulacji zostanie to uznane za usterkę kostiumu
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty z zakrytą całą podeszwą są wymagane
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie traktowane jako usterka kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej linii brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne, nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy jest niedozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii
- Ilość zawodników w formacji nie ma znaczenia przy przyznawaniu punktacji

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystanie elementów pracy z buławą
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

- **Postawa ciała** - ciało pochylone do tyłu, barki pochylone do przodu, sztywność, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch ramion oraz rąk** - ruch ramion poza rytmem, trzymanie palców w pięści, „pasywne” ramiona podczas ruchu i obrotów, unoszenie ramion do przodu powyżej poziomu barków, uważane są za błąd
- **Postawa i ruch głowy** - nienaturalne ułożenie głowy (zgięcie do tyłu, zgięcie na boki, zgięcie do przodu ze wzrokiem skierowanym na nogi), uważane są za błąd
- **Podnoszenie kolan** - respektowane są różne szkoły narodowe (style i koncepcje), wysokość podnoszenia kolan lub pięty (kopanie do tyłu) nie są decydujące, uniesienie kolan powinno być zrównoważone po obu stronach, wysokie uniesienie lewej nogi i tylko lekkie uniesienie prawej (utykanie), nierównomierne podnoszenie i akcentowanie jednej nogi są traktowane jako błąd
- **Stąpanie** - stąpanie powinno być na palcach lub do przodu, stąpanie na pięcie jest uważane za błąd, chyba, że stanowi element taneczny
- **Pozycja stóp** - stopy powinny być równoległe
- **Elementy gimnastyczne i akrobatyczne** - precyzja i pewność wykonania, wyraźny początek i koniec elementu, lądowanie zawodnika, prawidłowe ułożenie ciała, ramion, nóg i głowy podczas elementu
- **Obroty** - ciasno stojące kończyny podczas obrotów na relevé, ściągnięte palce u stóp, obrót w jednym kierunku, zakończenie obrotu bez dodatkowego kroku lub przeskoku, oś ciała musi być pionowo, stopy na relevé
- **Równowaga** - prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania, gibkość
- **Gibkość** - odpowiednia elastyczność, prawidłowy przebieg ruchu, pewność wykonania

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnikowi przysługuje 1 buława
- Wymiary buławy min. 80 cm dla Juniorek i Seniorek
- Kula buławy może być dodatkowo ozdobiona frędzlami, pomponami, splotami
- Kolec buławy musi posiadać nasadkę ochronną
- Jedynie tylko trzon buławy może być oklejony taśmą/owijką. Kula buławy nie może być zakryta ani oklejona żadną taśmą
- Buława może być wykonana z metalu, drzewa, plastiku i kombinacji wymienionych materiałów
- Nie można używać żadnych innych dodatkowych akcesoriów (np. wstążek, itp.)
- Buława ni może być przymocowana do stroju

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg” (Roly Poly)
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- invert
- kombinacje wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)
- „słoneczko”
- „gwiazdka”
- „flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark

- ramię
- łokieć
- nadgarstek
- plecy (po ukosie)
- klatka piersiowa (po ukosie)
- talia
- noga
- snake („wąż”)
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „easy entry layout” (without snake phase)
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standardowy flip
 - trudne łapania:
 - backhand
 - za głową
 - za plecami
 - przy biodrach
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- 1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

- finger twirls
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie

- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy (elbow pop)
- „layout”
- fujimi - pojedyncze
- singlem elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- shoulder-shoulder
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - grab
- 1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
- 2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - z 1 obrotem

LEVEL 5

- angel roll - „aniołek”
- diamond roll
- monster roll
- backpack roll
- casper - ciągła rotacja na szyi
- mouth roll - ciągła kontynuacja
- 4 łokcie - ladder
- elbow racks (klic-klac)
- fujimi - na 2 łokciach
- wielokrotne podrzuty batonu na łokciu
- drop in

- wyrzuty:
 - 2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania
 - 3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - 4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
- Wymiany:
 - długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania
 - długa wymiana - wyrzut horyzontalny
 - jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa (jest to grupa tancerzy, która zawiera, co najmniej minimalną liczbę wymaganych tancerzy, ale nie może obejmować wszystkich tancerzy w obecnej formacji):
 - FORMACJA: min. 4 osoby
 - MINI: min. 2 osoby
 - SOLO i DUO/TRIO tu podział na podgrupy nie obowiązuje. Wszyscy tancerze muszą wykonać wszystkie obowiązkowe elementy. Wymiana nie jest możliwa, dlatego nie obowiązuje w kategorii SOLO
 - **Kadetki:**
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy
 - **Juniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - 1x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - wszyscy zawodnicy
 - **Seniorki:**
 - 2x podrzut bez obrotu (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- usterka kostiumu/rekwizytu - 0,1

- wyjście poza linię -0,1
- upadek zawodnika -0,3
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- brak gotowości do startu -0,3
- komunikacja (głośne liczenie uznaje się za komunikację) -0,3
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki bądź nakrycia głowy -0,4
- brak stop figury -0,4
- malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie rekwizytu do kostiumu -0,5
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1

