

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



REGULAMIN

SEZON 2026/2027

Ostatnia aktualizacja: Wrzesień 2026

Spis treści

KATEGORIA WIEKOWA	3
DEFILADA/PRZEMARSZ	4
DZIECI.....	14
BATON.....	23
OPEN BATON.....	31
2 BATON.....	39
STRUTTING SOLO.....	46
BATON TRADYCYJNY	54
CLASSIC BATON.....	60
POM POM	68
OPEN POM POM	74
POM POM TRADYCYJNY	79
CLASSIC POM POM	85
SHOW.....	91
FLAGA	100
BANNIERES-SMALL DRILL.....	109
MIX.....	113
BULAWA	122
PRODUCTION.....	130
DRUMMERS	134
TWIRLING.....	139
ALL AROUND	143

KATEGORIA WIEKOWA

1. Dzieci – do 7 lat
2. Kadetki 8-11 lat
3. Juniorki 12-14 lat
4. Seniorki 15-25 lat
5. Grand senior – 26 lat i powyżej

DATA REFERENCYJNA TO 30 CZERWCA 2027 ROK, dla sezonu 2026/2027. Nowy sezon rozpoczyna się 1 września 2026, trwając do 31 sierpnia 2027.

Wiek w małych formacjach

- SOLO – wiek musi być zgodny z kategorią wiekową
- DUO/TRIO – decyduje **wiek najstarszego zawodnika** (np. trio składające się z 2 kadetek i seniorki zawodnicy startują w seniorkach)
- MINI FORMACJA – można łączyć różne kategorie wiekowe; jednak o kategorii wiekowej decyduje **wiek najstarszego zawodnika** (np. mini składająca się z 2 kadetek, 3 junierek i 1 seniora to grupa startuje w seniorkach)

Wiek w SOLO BATON CHŁOPCY i Freestyle

- Kadeci 8-11 lat
- Juniorzy 12-14 lat
- Seniorzy 15 lat i powyżej

W pozostałych kategoriach chłopcy rywalizują z dziewczynami w odpowiedniej grupie wiekowej.

Wiek w dużych formacjach

- Liczba zawodników i liczba starszych zawodników:
 - 8-12 limit to 2
 - 13-17 limit to 3
 - 18-22 limit to 4
 - 23 + limit to 5
- Starsi zawodnicy mogą być starsi tylko o jedną kategorię wiekową (z wyjątkiem dzieci, gdzie uczestnicy nie mogą mieć więcej niż 8 lat w odniesieniu do daty referencyjnej)
- **W przypadku przekroczenia limitu:**
 - Grupa startuje w starszej kategorii wiekowej
 - Grupa zmienia liczbę zawodniczek startujących w danej kategorii
- Liczba młodszych zawodniczek w kategorii (KADETKI, JUNIORKI, SENIORKI) nie jest ograniczona
- **GRAND SENIOR** – liczba młodszych zawodniczek jest ograniczona w następujący sposób:
 - 8-12 limit to
 - 13-17 limit 3
 - 18-22 limit to 5
- Zawodnicy w kategorii wiekowej GRAND SENIOR nie mogą mieć mniej niż 15 lat (seniorki)
- **Jeśli w danej kategorii nie ma podziału wiekowego na GRAND SENIOR, uczestnik rywalizuje w kategorii SENIOR. Grand seniorzy mogą zapisywać się w kategorii senior w dowolnej dyscyplinie.**

DEFILADA/PRZEMARSZ

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba Zawodników
BATON	- kadetki - juniorki - seniorki	1:30-3:00	Cała powierzchnia	Min. 7
POM POM	- kadetki - juniorki - seniorki	1:30-3:00	Cała powierzchnia	Min. 7

STRUKTURA CHOREOGRAFII

1. Wejście i start
2. Przemarsz
3. Finalne zakończenie, stop figura (4 sekundy)

- **Wejście grupowe**

Startująca grupa stoi gotowa do startu. Inne grupy nie mogą przeszkadzać w występach poprzez rozgrzewkę.

- **Mierzenie czasu**

- Defilada zaczyna się w momencie rozpoczęcia muzyki.
- Pomiar muzyki kończy się w momencie, gdy zawodnicy zajmą końcową pozycję, a muzyka ucichnie (czyli decydującym momentem zakończenia prezentacji jest zakończenie muzyki).

- **Tempo**

- Defilada musi posiadać zrównoważone tempo na całej trasie zawodów; długie przeskoki nie mogą być używane do „łapania czasu”.
- Dopuszczane jest wykonanie części choreografii w jednym miejscu, jednak cała choreografia musi przypominać defiladę/przemarsz (ruch na trasie).

- **Przejęcie trasy**

- Nie ma wyznaczonej trasy. Zawodnicy mogą użyć całej powierzchni konkursowej.
- W choreografii musi być ciągły ruch po powierzchni sceny.
- Za niedociągnięcie choreograficzne lub nieprawidłowe wykonanie, uważa się sytuację, w której cała grupa lub niektórzy zawodnicy pozostają w tym samym obszarze. To nie jest kategoria formacji tylko defilada.

- **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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w kategoriach baton i pom pom, w dowolnym momencie choreografii. Rzuty/podrzuty zawodników nie są dozwolone w defiladzie BATON.

BATON DEFILADA/PRZEMARSZ

- **Zawodnicy mogą używać rekwizytu baton lub buławy.**
- Tylko 1 baton lub 1 buława przysługuje zawodnikowi (mieszanie rekwizytów jest niedozwolone).

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Baton nie może być przymocowany do stroju w żadnej części choreografii.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Jeśli nakrycie głowy jest obecne, nie można im manipulować w żadnej części choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność

- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- **Zawodnik może użyć batonu lub buławy**
- Na zawodnika przysługuje 1 baton lub 1 buława (nie ma możliwości mieszania rekwizytów).
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu. W przypadku buławy dozwolone są liny i frędzle. Buława musi być zgodna z wymogami, które opisane są w dyscyplinie BUŁAWA.
- Baton czy buława nie mogą być przymocowane do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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 „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)

- Under shoulder
- 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- Wymiany:
 - **Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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 rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01

- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- Brak stop figury -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu/buławki do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1

DEFILADA/PRZEMARSZ POM POM

- 1 para pomponów przysługuje jednemu zawodnikowi

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Jeśli nakrycie głowy jest obecne, nie można im manipulować w żadnej części choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie jest rekomendowane, ale nie jest obowiązkowe.
- Typy obuwia:
 - Baletki
 - Jazzówki
 - Buty sportowe
 - Półbuty
 - Dance paws („bezpalcówki”)...
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

--	--	--	--	--	--

LEVEL	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, bottom, 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	- Handspring (fwd, bwd) - Layout stepout - Back salto (Tucked, Piked) - Butterfly twist

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnik może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pompony można odłożyć na ziemię, tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, elementów gimnastycznych/akrobatycznych i przygotowania do fali. Podczas

przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych.

- Rzucanie pomponów na ziemię, poślizgi/przesuwanie pomponów po ziemi jest uznawane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny, Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie z dala od tancerza jest uznawane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponami.
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rollsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Pompony nie mogą być przymocowane elastyczną gumką/materiałem do ciała oraz do kostiumu.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie pomponów do kostiumu/używanie elastycznego materiału gumki -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1

DZIECI

Kategoria	Formacja	Czas	Scena	Liczba zawodników
BATON	Solo	Do 1:15	12x12m	1
	Duo/trio	Do 1:15	12x12m	2-3
	Mini	Do 1:15	12x12m	4-7
	Scena	Do 2:30	12x12m	Min.8
POMPONY	Solo	Do 1:15	12x12m	1
	Duo/trio	Do 1:15	12x12m	2-3
	Mini	Do 1:15	12x12m	4-7
	Scena	Do 2:30	12x12m	Min.8
SHOW	Solo	Do 1:15	12x12m	1

We wszystkich konkursach WAMT (włącznie z tytułem mistrzowskim) **WSZYSTKIE** choreografie startujące w konkurencji **DZIECI** dostają złote medale. Ze względu na młody wiek zawodników nie będą przyznawane miejsca, a jedynie złote medale. Na dyplomie zostanie wpisany tytuł złotego medalisty. Miejsca wraz z punktacją zostaną opublikowane w oficjalnej punktacji. Jeśli któraś z drużyn chce uzyskać miejsce w zawodach dla zawodnika w konkurencji dzieci, może zarejestrować uczestnika jako kategoria wiekowa **KADETKI**.

W kategorii **DZIECI** jest możliwość pokazywania choreografii zawodnikowi przez trenera zespołu. Trenerzy mogą również asystować im przy wejściu i zejściu z powierzchni konkursowej. 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
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzuty/podrzuty zawodników nie są dozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumbling i elementów typ „twisting” nie są dozwolone.
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.

- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Jeśli nakrycie głowy jest obecne, nie można im manipulować w żadnej części choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie jest rekomendowane, ale nie jest obowiązkowe.
- Typy obuwia:
 - Baletki
 - Jazzówki
 - Buty sportowe
 - Półbuty
 - Dance paws („bezpalcówki”)...
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	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, bottom, 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
	- Tilt	- Round (fan) kicks	- Calypso	- Illusion - Y turn	- Aerials (side, front)

4	- Toe lift/toe rise		- Firebird (Ring leap) - Butterfly		
5			- Kick Jete - Tour 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 może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pompony można odłożyć na ziemię, tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, elementów gimnastycznych/akrobatycznych i przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych.
- Rzucanie pomponów na ziemię, poślizgi/przesuwanie pomponów po ziemi jest uznawane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny, Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie z dala od tancerza jest uznawane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponami.
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Pompony nie mogą być przymocowane elastyczną gumką/materiałem do ciała oraz do kostiumu.

BATON

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.
- Baton nie może być przymocowany do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- **„Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo (L3 -> L2)**
- **„Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem (L3 -> L2)**
- **„Flourish whip” (L3 -> L2)**
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- **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/ za plecami
 - 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 „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- Wymiany:
 - **Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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 akcesorium/rekwizyty

ELEMENTY ZAKAZANE

- **Tumbling z levelu 4 i 5 jest surowo zabroniony w kategorii SHOW.**
- **Podrzucanie zawodników jest surowo zabronione.**

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1
- Wyjście poza linię -0,1
- Upadek zawodnika -0,3

- Wejście na powierzchnie konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- Brak gotowości do startu -0,3
- Brak elementów obowiązkowych -0,4
- Brak stop figury -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie pomponów do kostiumu/używanie elastycznego materiału gumki -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -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	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia w kategorii baton są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Rzucanie zawodnikami jest ZAKAZANE.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie są obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.

- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.
- Baton nie może być przymocowane do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
- Nogi
- 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/ za plecami
 - 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**
- Przeszczepianie się „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy

- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- Wymiany:
 - **Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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):
 - SCENA 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 w przypadku kategorii SOLO, dlatego tam ona nie obowiązuje.
- **Kadetki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana na krótką odległość – wszyscy zawodnicy
- **Juniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu (powyżej 2m) – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 podrzut z obrotem (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana na długą odległość (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
- **Seniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 podrzuty z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 wymiany na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
- **Grandseñior:**
 - Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak elementów obowiązkowych -0,4
- Brak furażerki/ ozdoby na głowie -0,4
- Brak stop figury -0,4
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5

- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1



OPEN BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-2:00	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-2:00	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-2:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	2:00-3:30	12x12m	Min.8

*Czas mierzony jest w momencie pierwszego uderzenia muzyki, jeżeli choreografia jest wykonana 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
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
- Wejście może zostać wykonane do muzyki, ale nie jest obowiązkowe.
- Wejście z muzyką musi być przedstawione przed powierzchnią konkursową 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, folkloru, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzuty/podrzuty zawodników nie są dozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumbling i elementów typ „twisting” nie są dozwolone.
 - **Tumbling jest zakazany.**
 - **Leżenie na podłodze (na plecach, brzuchu, boku) jest zakazane.**
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest obowiązkowe.
 - Zejście z muzyką może odbywać się poza powierzchnią konkursową 12x12m.
 - Jeśli zejście odbywa się przy muzyce, stop figura (4 sekundy) musi nastąpić na końcu sekcji muzyki wyjściowej.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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, mtv...)
 - Choreografie w stylu lirycznym i klasycznym nie nadają się do kategorii Open.
 - Choreografie, które nie odpowiadają stylowi Open, będą oceniane w zakresie rangi (1,0-3,0) we wszystkich trzech polach oceny kryterium (A, B i C)
- 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1	- Passe - Split - Releve - Plie	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump - Chasse	- Classic spins - Turn on knees	ZAKAZANY (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

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.
- Baton nie może być przymocowane do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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 („travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - Długa wymiana – wyrzut horyzontalny
 - Jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień – wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Cały tumbling (z tabelki)
- Rzucanie/wyrzuty zawodnikami
- Podnoszenia z kombinacjami tumbling i elementów typ „twisting”
- Leżenie na podłodze (na plecach, brzuchu, na boku)

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1

- Wyjście poza linię (z wykluczeniem wejścia/zejścia do muzyki) -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 głośne liczenie)
- Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3
- Brak stop figury -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -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**



2 BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
 - **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
 - Pozycja startowa
 - Choreografia
 - Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
 - Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
 - Zejście
-
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzucanie zawodnikami jest ZAKAZANE.
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie są obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem muzyki
- Adekwatność dobranej muzyki do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem – ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- Na zawodnika przysługuje 2 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.

- Baton nie może być przymocowane do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- Wyrzuty:
 - Rotacja batona 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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 („travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:

- Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
- 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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):
 - SCENA 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 w przypadku kategorii SOLO, dlatego tam ona nie obowiązuje.
- **Kadetki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana na krótką odległość – wszyscy zawodnicy
- **Juniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu (powyżej 2m) – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 podrzut z obrotem (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana na długą odległość (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
- **Seniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 podrzuty z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 wymiany na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3
- Brak elementów obowiązkowych -0,4
- Brak furażerki/ ozdoby na głowie -0,4
- Brak stop figury -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1

STRUTTING SOLO

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników	Muzyka
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki - grand seniorki	1:15	Linia 6mx12m	1	Oficjalnie

SOLO W FORMIE DEFILADY/PRZEMARSZU

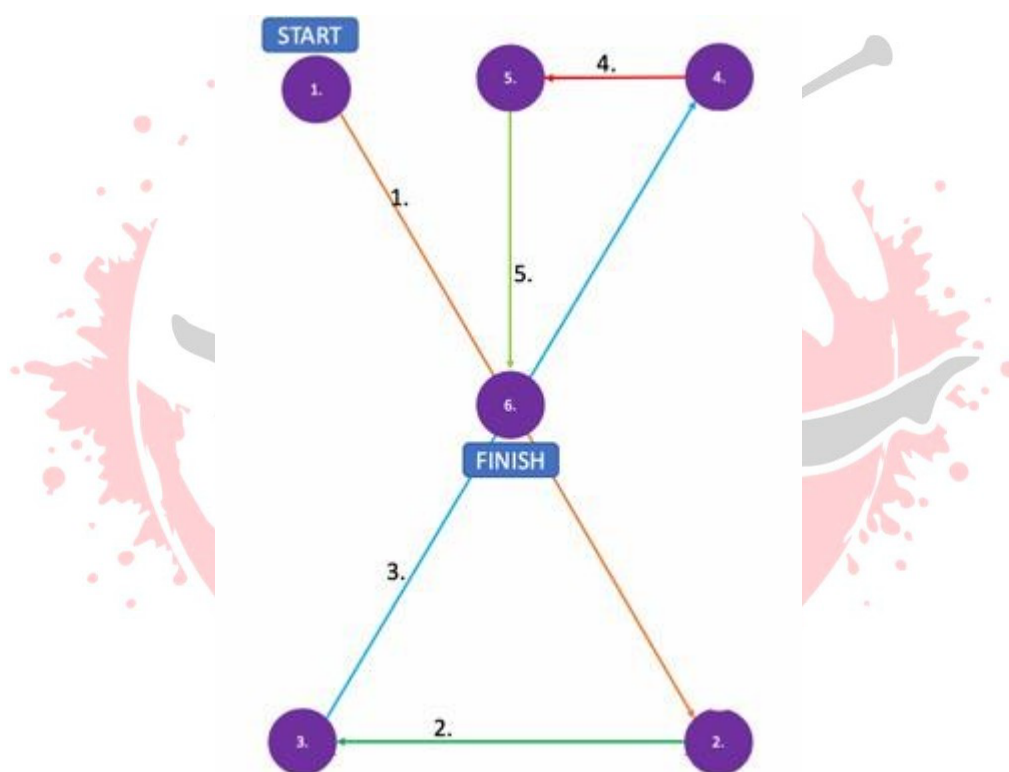
STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- Salut
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w strutting solo 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.
 - Pomiar czasu kończy się w momencie, gdy zawodnicy zajmują ostatnią/finalną pozycję, wtedy muzyka zostaje zatrzymana. Decydującym momentem zatrzymania jest koniec muzyki.
- **Tempo**
 - Defilada musi być zrównoważona w tempie na całej trasie; długie przeskoki nie mogą stanowić tzn. „łapania czasu”/”zapychania czasu”.

- Dozwolone jest wykonanie części choreografii w jednym miejscu, ale choreografia musi przypominać defiladę/przemarsz, zawodnik musi być w ciągłym ruchu, a trasa musi zostać ukończona.

• Trasa

- Występ wykonywany jest na powierzchni o wymiarach 6mx12m (czyli połowa oryginalnej powierzchni konkursowej 12x12m)
- Zawodnicy muszą podążać dokładnie wyznaczoną ścieżką w kształcie „X”
 - Start – lewy dolny róg
 - 1. Przekątna od lewego dolnego rogu do prawego górnego rogu
 - 2. Przemieszczanie się prosto od prawego górnego rogu do lewego górnego rogu
 - 3. Przekątna od lewego górnego rogu do prawego dolnego rogu
 - 4. Linia prosta od prawego dolnego rogu do środka linii łączącej pozycję początkową
 - 5. Linia prosta dochodząca do środka z przodu
 - 6. Figura końcowa (stop figura)



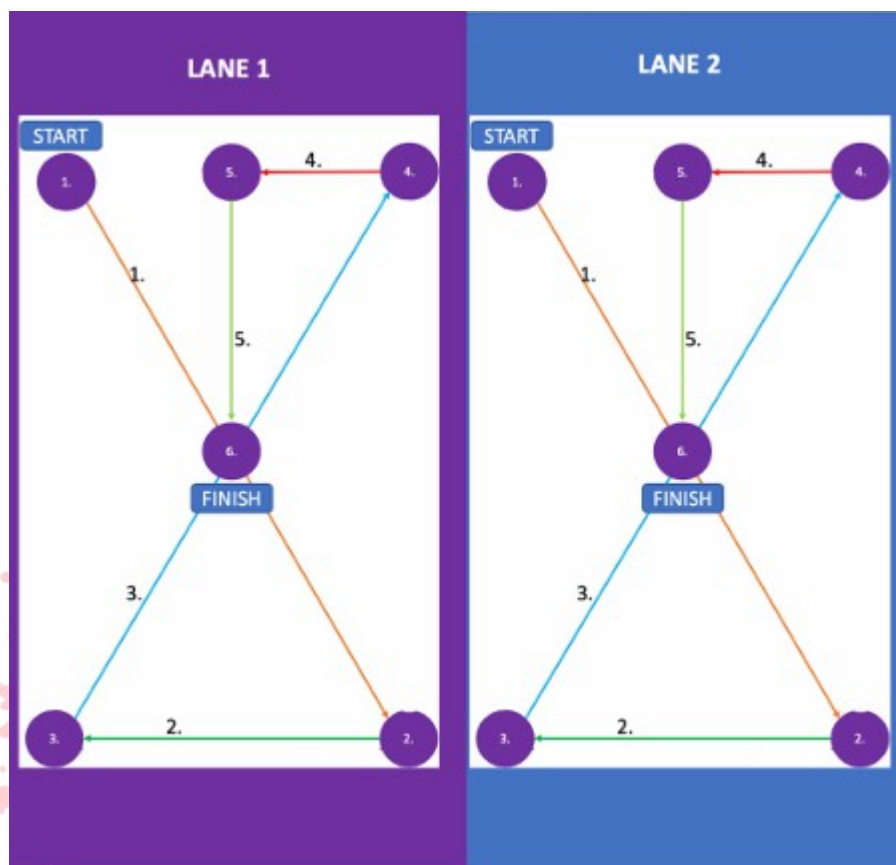
- W choreografii musi być ciągły ruch na trasie
- Za nieprawidłowość uważa się moment, w którym zawodnik pozostaje w tym samym miejscu, ponieważ to nie jest formacja tylko defilada
- Niezastosowanie się do wyznaczonej trasy skutkuje karą -5
- Nieukończenie trasy skutkuje -04

• Powierzchnia konkursowa

- Występ na torach (minimum 2 tory/linie w tym samym czasie)
- Wymiar toru to 6x12m, czyli **połowa** pierwotnego wymiaru(12x12m)
- Każda kategoria wiekowa występuje na jednym torze
- Starting SET – zawodnicy przygotowani są na swoich torach

- Zawodnicy z tej samej grupy nie rywalizują ze sobą nawzajem, tylko w swoich kategoriach wiekowych
- Obowiązuje zakaz wykraczania poza linię/tor podczas występu, bez względu na przyczynę; to będzie ostatecznie wskazywało na ostatnie miejsce

POWIERZCHNIA KONKURSOWA 12X12M PODZIELONA NA DWA TORY 6X12M



- **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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.

- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej (przejście obowiązkowej trasy)
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem muzyki
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem – ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.
- Baton nie może być przymocowane do stroju.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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

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
- Nogi
- 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/ za plecami
 - 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**
- Przeszczepianie się („travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3

LEVEL 4

- Finger twirls
- Fish („rybka”) – co najmniej „czwórka”
- Paddle Rolls
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder

- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wyrzuty i łapania do levelu 3

LEVEL 5

- Angel roll („aniołek”)
- Diamond roll
- Monster roll
- Backpack roll
- Casper- ciągła rotacja na szyi
- Mouth roll- ciągła kontynuacja
- 4 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

Kadetki, Juniorki Seniorki, Grand seniorki

- 4 ciągłe kroki marszowe – 4 liczenia kroków marszowych, może być wykonane w dowolnej części choreografii

PUNKTY KARNE

- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1
- Wyjście poza linię -0,1
- Upadek zawodnika -0,3

- Wejście na powierzchnie konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- Brak gotowości do startu -0,3
- Komunikacja -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3
- Brak stop figury -0,4
- Brak elementów obowiązkowych -0,4
- Nieukończona wyznaczona trasa -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- Nieprawidłowa trasa -5
- Przekroczenie głównej linii (środkowa linia) skutkuje automatycznym przyznaniem ostatniego miejsca



BATON TRADYCYJNY

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 Taneczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Elementy Tumblingu są ZAKAZANE.
 - Illusion turn jest ZAKAZANY.
 - Siadanie i leżenie na podłodze jest zakazane. Szpagat na podłodze jest ZAKAZANY.
 - Poślizgi/slajdy na podłodze są ZAKAZANE.
 - Obrót na kolanach jest dozwolony.
 - Klęczenie jest dozwolone.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podnoszenia z elementami tumblingu bądź skrętów „twisting” są zakazane. Szpagat jest dozwolony, w momencie wykonania go w powietrzu w trakcie podnoszenia. Rzucanie zawodnikami jest ZAKAZANE.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- 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 rękawów.
- Spodnie są dozwolone tylko dla chłopców.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju. Kostium nie może zawierać dużych, luźnych elementów, np. skrzydeł, kapturów, spódnic sięgających do kostek.
- Musi być ubrana pełna spódniczka (pół spódniczki są dozwolone, tylko jako druga warstwa na spódniczkę pełną). Dozwolone są spódniczki wielowarstwowe. Dozwolone są spódniczki z frędzlami. Dozwolone są spódniczki asymetryczne.
- Trykoty nie są dozwolone.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie jest obowiązkowa. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.

- Kozaki są obowiązkowe dla grupy wiekowej SENIORKI.
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor wysokość, materiał)
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla chłopców w żadnej grupie wiekowej
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe dla kadetek, junierek i grandseniorek. Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

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 wpływu na przyznaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych i ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1	- Passe - Releve - Plie	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump - Chasse	- Classic spins - Turn on knees	ZAKAZANY (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 - Tour Jete	- Fouette - Grand pirouettes - Scorpion turn - Wolf turn	

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.

- Baton nie może być przymocowane do stroju.
- Baton nie może być położony na podłogę w żadnym momencie w choreografii.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę

LEVEL 3

- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”

LEVEL 4

- Finger twirls

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

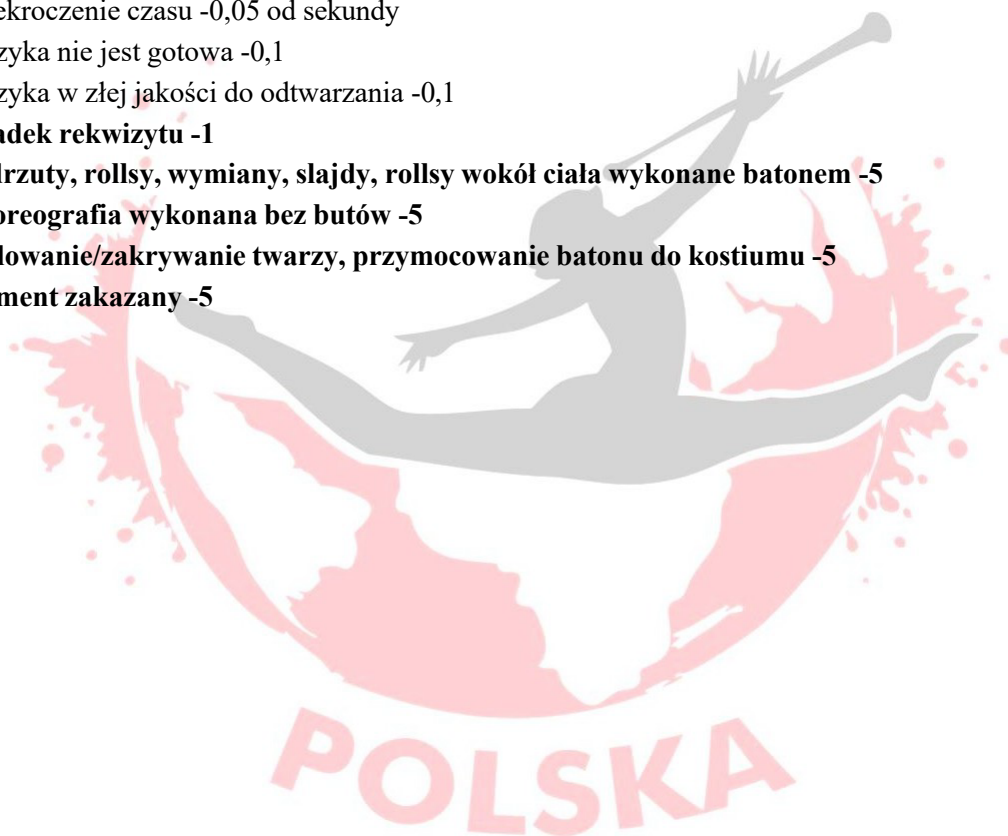
- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Wszystkie podrzuty, rollsy, 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 (slajdy) na podłodze są ZABRONIONE.
- Podnoszenia z wykluczeniem elementów tumblingu i obrotów („twisting”) są zabronione.
- Rzucanie zawodników jest ZABRONIONE.
- Odkładanie batonu na podłogę jest zabronione.

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Brak kozaków w kategorii wiekowej SENIORKI -0,4
- **Brak salutu na początku -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**
- **Podrzuty, rollsy, wymiany, slajdy, rollsy wokół ciała wykonane batonem -5**
- **Choreografia wykonana bez butów -5**
- **Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -5**
- **Element zakazany -5**



CLASSIC BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	1
DUO/TRIO	kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	kadetki - juniorki - seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Podnoszenie zawodników jest **ZABRONIONE**. Za podnoszenie uważane jest ruch wspomagający wsparcia na innej osobie, by nie dotykała podłogi stopami.
 - Elementy akrobatyczne typu Tumblingu są **ZAKAZANE**.
 - Illusion turn jest **ZAKAZANY**.
 - Siadanie i leżenie na podłodze jest zakazane. Szpagat na podłodze jest **ZAKAZANY**.
 - Poślizgi/slajdy na podłodze są **ZAKAZANE**.
 - Obrót na kolanach jest dozwolony.
 - Klęczenie jest dozwolone.
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Stroje mogą być z długim, krótkim rękawem lub bez rękawów. Strój posiadający ramiączka jest **ZABRONIONY**.
- Niektóre części kostiumu mogą zostać wykonane z materiału siateczkowego.
- Dozwolony jest materiał typu lycra, inne elastyczne i błyszczące materiały.
- Dolna część pleców i brzuch musi być zakryty materiałem (siateczka jest dozwolona).
- Strój musi posiadać pełną spódniczkę.
 - Pełna spódniczka musi sięgać, co najmniej do połowy uda.
 - Spódniczka półpełna tylko jako warstwa dodatkowa.
 - Spódniczka wielowarstwowa jest dozwolona.

- Spódniczka pełna nie może być wykonana z materiałów prześwitujących (np. siateczka, szyfon, organza, itp.)
 - Spódniczki z frędzlami nie są dozwolone.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju. Kostium nie może zawierać dużych, luźnych elementów, np. skrzydeł, kapturów, spódnic sięgających do kostek.
- Spodnie są dozwolone tylko dla CHŁOPCÓW.
- Furażerka jest obowiązkowa (ozdoby i innei mitacje, nie są uznawane za furażerkę). Furażerka nie jest obowiązkowa dla CHŁOPCÓW.
- Kozaki są obowiązkowe dla grupy wiekowej JUNIORKI i SENIORKI.
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor wysokość, materiał)
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla chłopców w żadnej grupie wiekowej
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe dla kadetek.
 - Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

MUZYKA

- Dowolny wybór.
- Musi być instrumentalna.
- Muzyka może być w stylu tradycyjnym lub modern.
- **Wokal, teksty i narracja głosowa jest ZABRONIONA.**
- Tempo, styl, dynamika muzyki jest dowolnym wyborem, ale musi być zgodna z dyscypliną i stylem w jakim jest wykonana choreografia.
- „Beep” może być obecne na początku choreografii, ale nie może zawierać wokali, słów i narracji głosowej.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.
- W momencie braku kroków marszowych, będzie to uznawane za usterkę choreografii oraz wpłynie to na niższą ocenę w kryteriach A i B.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

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

- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem muzyki
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem – ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- Na zawodnika przysługuje 1 baton.
- Podczas choreografii nie można używać żadnych innych rekwizytów. Nie można przyczepiać nic do batonu.
- Baton nie może być przymocowane do stroju.
- Baton nie może być położony na podłogę w żadnym momencie w choreografii.

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- Wyrzuty:
 - Rotacja batonu nie jest wymagana
 - Standardowy wyrzut – za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z dwóch rąk
 - 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - Z otwartej dłoni
 - Pojedynczy standardowy flip
 - Trudne łapania:
 - Backhand

- Za głową
- Za plecami
- Przy biodrach
- Pod ramieniem
- Pod nogą
- 1 obrót – standardowe wyrzuty, standardowe łapania
- Przemieszczanie się („travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką wymiana – krótsza niż 2 metry
 - Trudny wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 4

- Finger twirls
- Fish („rybka”) – co najmniej „czwórka”
- Paddle Rolls
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - Trudne łapania z levelu 4:
 - Ślepe łapanie
 - Grab
- 1 obrót – wyrzut horyzontalny, standardowe łapania
- Wymiany:
 - **Długa wymiana**
 - Trudny wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 5

- Angel roll („aniołek”)
- Diamond roll
- Monster roll
- Backpack roll

- Casper- ciągła rotacja na szyi
- Mouth roll- ciągła kontynuacja
- 4 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- Drop in
- Wymiany:
 - Długa wymiana – wyrzut horyzontalny, standardowe łapanie
 - Jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień – wszystkie wyrzuty i standardowe łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Podnoszenie zawodników jest **ZAKAZANE**.
- Elementy tumblingu są **ZAKAZANE**.
- Illusion turn jest **ZAKAZANE**.
- Siedzenie i leżenie na podłodze jest zabronione. Szpagat na podłodze jest **ZAKAZANE**.
- Poślizgi/slajdy na podłodze są **ZAKAZANE**.
- Dla dyscypliny baton proszę zapoznać się z tabelą restrykcji.

TABELA RESTRYKCJI Classic Baton	
Kategoria	Elementy
Obroty	1 obrót: • Wszystkie możliwości wyrzuty • Standardowe łapania P/L 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 ZAKAZANA
Tumbling	Zakazane
Stationary Complex & Travelling Complex	Puste wyrzuty - Nie może być z obrotem - Wszystkie wyrzuty - Wszystkie łapania Kombinacje nie mogą zawierać zabronionych elementów.
	- brak restrykcji

Rollsy	
--------	--

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Brak kozaków w kategorii wiekowej juniorki i seniorki -0,4
- Brak furażerki -0,4
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- Muzyka zawierająca wokal, tekst, narrację głosową -5
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -5
- Choreografia zatańczona bez butów -5
- Element zakazany -5

POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseiorski	1:15-1:30	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseiorski	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseiorski	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseiorski	1:15-1:30	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji bądź solo, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzucanie zawodnikami jest dozwolone. Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie jest rekomendowane, ale nie jest obowiązkowe.
- Typy obuwia:
 - Baletki

- Jazówki
- Buty sportowe
- Półbuty
- Dance paws („bezpalcówki”)...
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z pomponem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	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, bottom, 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	- Handspring (fwd, bwd) - Layout stepout - Back salto (Tucked, Piked)

					- Butterfly twist
--	--	--	--	--	-------------------

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

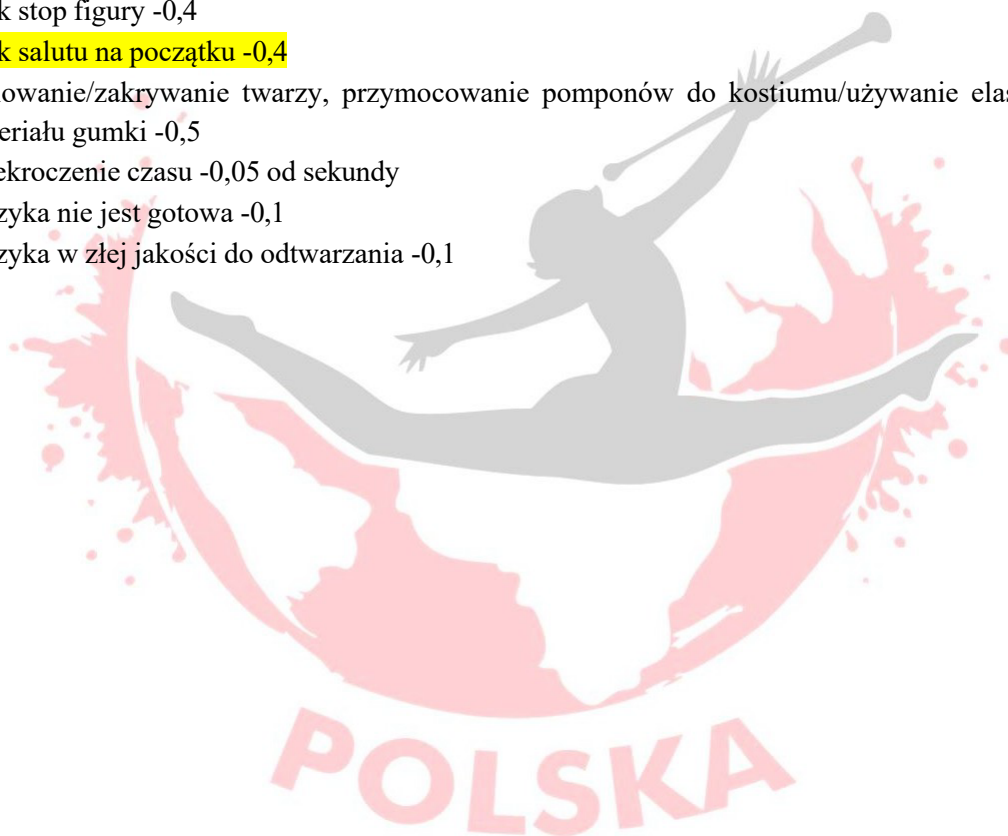
- Zawodnik może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pompony można odłożyć na ziemię, tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, elementów gimnastycznych/akrobatycznych i przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- **Podgrupa**
 - SCENA min. 4 zawodniczki
 - MINI min. 2 zawodniczki
 - W solo i duo/trio nie ma podgrup. Wszystkie zawodniczki muszą wykonać elementy obowiązkowe. Fala, obrazek i podnoszenie NIE są obowiązkowe w solo i duo/trio.
- **Kadetki**
 - 3 elementy z tabeli Elementy 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 Elementy Technika Ciała (min. Podgrupa w tym samym czasie)
 - Kombinacja/sekwencja wykonana z min. 2 elementów z tabelki Elementy Techniki 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 Elementy Technika Ciała (min. Podgrupa w tym samym czasie)
 - Kombinacja/sekwencja wykonana z min. 3 elementów z tabelki Elementy Techniki 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 rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1
- Wyjście poza linię -0,1
- Upadek zawodnika -0,3
- Wejście na powierzchnie konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- Brak gotowości do startu -0,3
- Komunikacja -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Brak elementu obowiązkowego -0,4
- Brak stop figury -0,4
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie pomponów do kostiumu/używanie elastycznego materiału gumki -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	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-2:00	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-2:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	2:00-3:30	12x12m	Min.8

*Czas mierzony jest w momencie pierwszego uderzenia muzyki, jeżeli choreografia jest wykonana 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
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**

- Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
- Wejście może zostać wykonane do muzyki, ale nie jest obowiązkowe.
- Wejście z muzyką musi być przedstawione przed powierzchnią konkursową 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, folkloru, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzuty/podrzuty zawodników nie są dozwolone. Podnoszenia z kombinacjami tumbling i elementów typ „twisting” nie są dozwolone.
 - Dozwolony jest TYLKO 1 level tumblingu (patrz na Tabelkę Technika Ciała).
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest obowiązkowe.
 - Zejście z muzyką może odbywać się poza powierzchnią konkursową 12x12m.
 - Jeśli zejście odbywa się przy muzyce, stop figura (4 sekundy) musi nastąpić na końcu sekcji muzyki wyjściowej.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie jest rekomendowane, ale nie jest obowiązkowe.
- Typy obuwia:
 - Baletki
 - Jazzówki
 - Buty sportowe
 - Półbuty
 - Dance paws („bezpalcówki”)...
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z pomponami
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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, mtv...)
 - Choreografie w stylu lirycznym i klasycznym nie nadają się do kategorii Open.
 - Choreografie, które nie odpowiadają stylowi Open, będą oceniane w zakresie rangi (1,0-3,0) we wszystkich trzech polach oceny kryterium (A, B i C)
- 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	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, bottom, 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 - Tour Jete	- Fouette - Grand pirouettes - Scorpion turn - Wolf turn	

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnik może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pompony można odłożyć na ziemię, tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia podnoszenia, elementów gimnastycznych/akrobatycznych i przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali, tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów ani wykonywać ruchów tanecznych.
- Rzucanie pomponów na ziemię, poślizgi/przesuwanie pomponów po ziemi jest uznawane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny, Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie z dala od tancerza jest uznawane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponami.

- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Pompony nie mogą być przymocowane elastyczną gumką/materiałem do ciała oraz do kostiumu.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Elementy Tumbling powyżej 1 levelu.
- Podnoszenia z elementami tumbling i twisting
- Wyrzucanie/podrzucanie zawodników

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1
- Wyjście poza linię (z wykluczeniem wejścia/zejścia do muzyki) -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 głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie pomponów do kostiumu/używanie elastycznego materiału gumki -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- **Wykonanie elementów tumblingu powyżej 1 levelu -5**
- **ZAKAZANE ELEMENT -5**

POM POM TRADYCYJNY

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 Taneczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Elementy Tumblingu są ZAKAZANE.
 - Illusion turn jest ZAKAZANY.
 - Siadanie i leżenie na podłodze jest zakazane. Szpagat na podłodze jest ZAKAZANY.
 - Poślizgi/slajdy na podłodze są ZAKAZANE.
 - Obrót na kolanach jest dozwolony.
 - Klęczenie jest dozwolone.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Podnoszenia z elementami tumblingu bądź skrętów „twisting” są zakazane. Szpagat jest dozwolony, w momencie wykonania go w powietrzu w trakcie podnoszenia. Rzucanie zawodnikami jest ZAKAZANE.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- 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 rękawów.
- Spodnie są dozwolone tylko dla chłopców.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju. Kostium nie może zawierać dużych, luźnych elementów, np. skrzydeł, kapturów, spódnic sięgających do kostek.
- Musi być ubrana pełna spódniczka (pół spódniczki są dozwolone, tylko jako druga warstwa na spódniczkę pełną). Dozwolone są spódniczki wielowarstwowe. Dozwolone są spódniczki z frędzlami. Dozwolone są spódniczki asymetryczne.
- Trykoty nie są dozwolone.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie jest obowiązkowa. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.

- Kozaki są obowiązkowe dla grupy wiekowej SENIORKI.
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor wysokość, materiał)
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla chłopców w żadnej grupie wiekowej
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe dla kadetek, junierek i grandseniorek. Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

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 wpływu na przyznaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych i ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z pomponem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1	- Passe - Releve - Plie	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump - Chasse	- Classic spins - Turn on knees	ZAKAZANY (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 - Tour Jete	- Fouette - Grand pirouettes - Scorpion turn - Wolf turn	

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Zawodnik może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pomponów nie można kłaść na podłogę.

- Rzucanie pomponów na ziemię, poślizgi/przesuwanie pomponów po ziemi jest uznawane za poważny błąd, niezależnie od przyczyny, Przesuwanie pomponów po ziemi czy ich rzucanie z dala od tancerza jest uznawane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z pomponami.
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Pompony nie mogą być przymocowane elastyczną gumką/materiałem do ciała oraz do kostiumu.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

Wszystkie fale i obrazki muszą zostać wykonane przez minimum 4 tancerki, niezależnie od wielkości formacji.

- **Fala (Kadetki, Juniorki, Seniorki)**
 - Mini 1x
 - Scena 2x
- **Obrazek (kadetki, Juniorki, Seniorki)**
 - Mini 1x
 - Scena 2x

ELEMENTY ZAKAZANE

- Elementy Tumbling są ZAKAZANE.
- Illusion turn jest ZAKAZANY.
- Siadanie i leżenie na podłodze jest zakazane. Szpagat wykonany na podłodze jest zakazany.
- Poślizgi/słajdy na podłodze są ZAKAZANE.
- Podnoszenia z elementami tumbling i twisting
- Wyrzucanie/podrzucanie zawodników
- Odkładanie pomponów na podłodze jest ZAKAZANE.

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Brak elementu obowiązkowego -0,4
- **Brak salutu na początku -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 pomponów do kostiumu/używanie elastycznego materiału gumki -5**
- **Choreografia wykonana bez założonego obuwia -5**
- **ZAKAZANE ELEMENT -5**



CLASSIC POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Podnoszenie zawodników jest **ZABRONIONE**. Za podnoszenie uważane jest ruch wspomagający wsparcia na innej osobie, by nie dotykała podłogi stopami.
 - Elementy akrobatyczne typu Tumblingu są **ZAKAZANE**.
 - Illusion turn jest **ZAKAZANY**.
 - Siadanie i leżenie na podłodze jest zakazane. Szpagat na podłodze jest **ZAKAZANY**.
 - Poślizgi/slajdy na podłodze są **ZAKAZANE**.
 - Obrót na kolanach jest dozwolony.
 - Klęczenie jest dozwolone.
- **Zejście z powierzchni konkursowej**
 - Zejście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Stroje mogą być z długim, krótkim rękawem lub bez rękawów. Strój posiadający ramiączka jest **ZABRONIONY**.
- Niektóre części kostiumu mogą zostać wykonane z materiału siateczkowego.
- Dozwolony jest materiał typu lycra, inne elastyczne i błyszczące materiały.
- Dolna część pleców i brzuch musi być zakryty materiałem (siateczka jest dozwolona).
- Strój musi posiadać pełną spódniczkę.
 - Pełna spódniczka musi sięgać, co najmniej do połowy uda.
 - Spódniczka półpełna tylko jako warstwa dodatkowa.
 - Spódniczka wielowarstwowa jest dozwolona.

- Spódniczka pełna nie może być wykonana z materiałów prześwitujących (np. siateczka, szyfon, organza, itp.)
- Spódniczki z frędzlami nie są dozwolone.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju. Kostium nie może zawierać dużych, luźnych elementów, np. skrzydeł, kapturów, spódnic sięgających do kostek.
- Spodnie są dozwolone tylko dla CHŁOPCÓW.
- Furażerka jest obowiązkowa (ozdoby i innei mitacje, nie są uznawane za furażerkę). Furażerka nie jest obowiązkowa dla CHŁOPCÓW.
- Kozaki są obowiązkowe dla grupy wiekowej JUNIORKI i SENIORKI.
 - Model kozaków jest dowolny (np. kolor wysokość, materiał)
 - Kozaki nie są obowiązkowe dla chłopców w żadnej grupie wiekowej
 - Buty taneczne zakryte kawałkiem materiału nie będą uznawane za kozaki
 - Kozaki są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe dla kadetek.
 - Buty z zakrytą całą podeszwą muszą być założone
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

MUZYKA

- Dowolny wybór.
- Musi być instrumentalna.
- Muzyka może być w stylu tradycyjnym lub modern.
- **Wokal, teksty i narracja głosowa jest ZABRONIONA.**
- Tempo, styl, dynamika muzyki jest dowolnym wyborem, ale musi być zgodna z dyscypliną i stylem w jakim jest wykonana choreografia.
- „Beep” może być obecne na początku choreografii, ale nie może zawierać wokali, słów i narracji głosowej.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.
- W momencie braku kroków marszowych, będzie to uznawane za usterkę choreografii oraz wpłynie to na niższą ocenę w kryteriach A i B.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

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

- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem muzyki
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem – ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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

- Zawodnik może używać tylko jednej pary pomponów.
- Nie można używać innych rekwizytów.
- Pomponów nie można kłaść na podłogę.
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Pompony nie mogą być przymocowane elastyczną gumką/materiałem do ciała oraz do kostiumu.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Podnoszenie zawodników jest **ZABRONIONE**.
- Elementy Tumblingu jest **ZABRONIONE**.
- Illusion turn jest **ZABRONIONY**.
- Siadanie i leżenie na podłodze jest zabronione. Szpagat na ziemi jest **ZABRONIONY**.
- Prześlizgi/slajdy na podłodze są **ZABRONIONE**.

- Dla dyscypliny pompom proszę zapoznać się z tabelą restrykcji.

TABELA RESTRYKCJI Classic Pom pom	
Kategoria	Elementy
Obroty	1 obrót: • Wszystkie możliwości wyrzuty • Standardowe łapania P/L 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 ZAKAZANA
Tumbling	Zakazane
Stationary Complex & Travelling Complex	Puste wyrzuty - Nie może być z obrotem - Wszystkie wyrzuty - Wszystkie łapania Kombinacje nie mogą zawierać zabronionych elementów.
Rollsy	- brak restrykcji

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4
- Brak kozaków w kategorii wiekowej juniorki i seniorki -0,4

- Brak furażerki -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka w złej jakości do odtwarzania -0,1
- Muzyka zawierająca wokal, tekst, narrację głosową -5
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie pompona do kostiumu -5
- Choreografia zatańczona bez butów -5
- Element zakazany -5



SHOW

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-2:00	Cała powierzchnia	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-2:00	Cała powierzchnia	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-2:30	Cała powierzchnia	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki	2:00-3:30	Cała powierzchnia	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wykonanie bez akompaniamentu.

- 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 zaszalutować sędziom i zająć pozycję startową.
 - Salut – jest uważany za przyjęcie pozycji oczekującej przed rozpoczęciem; może to być salut wojskowy, ukłon taneczny, ukłon głowy, ruch ramion, itp.
 - Trenerzy mogą udzielić pomocy 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, folkloru, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki.
 - Elementy Gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji bądź solo, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzucanie zawodnikami jest dozwolone. Zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
 - Elementy tumblingu powyżej 3 levelu jest ZAKAZANE.
- **Zejscie z powierzchni konkursowej**
 - Zejscie musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejscie nie może przypominać „małej choreografii”.
 - Zejscie ze sceny nie powinno zająć więcej niż 30 sekund – trenerzy, zawodnicy z drużyny mogą pomóc w przeniesieniu rekwizytów ze sceny.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.

- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Jeśli nakrycie głowy jest obecne, nie można im manipulować w żadnej części choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie nie jest obowiązkowe.
- Dozwolone typy obuwia :
 - Baletki
 - Jazzówki
 - Buty sportowe
 - Półbuty
 - Dance paws („bezpalcówki”)...
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Zakrywanie twarzy oraz malowanie twarzy jest dozwolone.

REKWIZYTY

- Zawodnikowi przysługuje 1 baton + minimum 2 rekwizyty, które są obowiązkowe.
 - W przypadku braku minimalnej akcesoriów, zostanie naliczona kara i będzie traktowane to 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 jako rekwizyt.
- Rewizyty 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 usterkę sprzętu.
- Rewizyty nie mogą stanowić zagrożeń 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 kostiumu.
- 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 wykorzystanie rekwizytów.
- Czas korzystania z rekwizytów oraz batonu powinien być rozłożony równomiernie. Zaleca się, aby w pewnym momencie choreografii wykorzystać jednocześnie baton i jeden z rekwizytów.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z batonem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna – temat widowiskowość
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże – 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS**

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
	- Passe - Split - Releve	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump	- Classic spins - Turn on knees	- ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bottom,

1	- Plie		- Chasse		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 - Tour 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 ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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 „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - Długa wymiana – wyrzut horyzontalny
 - Jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień – wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

TABELA RESTRYKCJI

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 wykonywanie pod wyrzutem, ale te elementy nie mogą być wykonywane jednocześnie z obrotem (spinem); liczba pozostałych wyrzutów oraz wyrzutów z przemieszczeniem nie jest ograniczona
ELEMENTY GIMNASYCZNE	Elementy Tumblingu z levelu 1-3 jest dozwolona Elementy Tumblingu z levelu 4-5 jest ZAKAZANA

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Elementy tumblingu z levelu 4-5
- Wyrzuty/podrzuty zawodników
- Wykonywanie 4 lub więcej obrotów pod wyrzutem (z batonem lub rekwizytem)
- Wykonywanie podwójnych elementów dużych/głównych pod wyrzutem (z batonem lub rekwizytem)
- Wykonywanie elementu głównego z obrotem pod wyrzutem (z batonem lub rekwizytem)

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3
- Brak stop figury -0,4
- Brak rekwizytów -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- 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	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.

- Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzucanie zawodnikami nie jest dozwolone. Podnoszenia z elementami tumblingu oraz twistingu nie są dozwolone.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie są obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

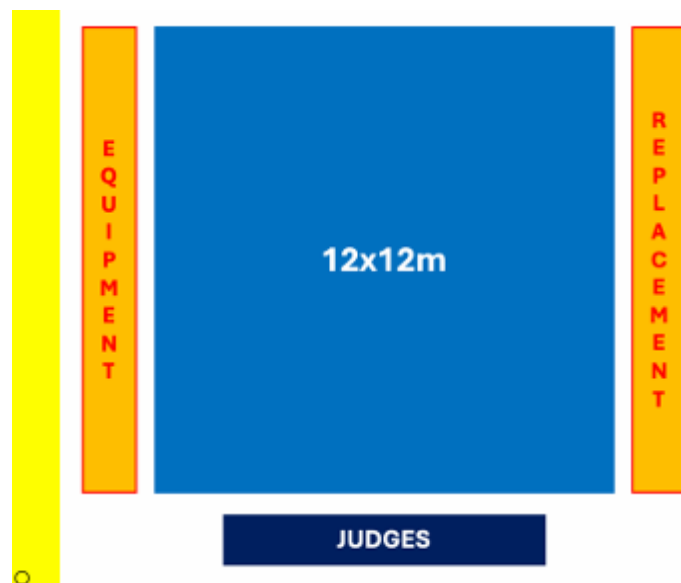
- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z flagą
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 być:
 - Kadetki – min. 65cm
 - Juniorki i seniorki 70-80cm
- Wymiary materiału flagi to min. 40x50cm.
- Kształt materiału flagi może być asymetryczny, ale musi mieć rozmiar 40x50cm, co najmniej z 2 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 (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 batonu od flagi do stroju jest niedozwolone.
- **SPRZĘT ZAMIENNY**
 - Na podłodze w obszarze występu po lewej lub po prawej stronie można położyć 1 dodatkową flagę na choreografię.
 - Tancerki mogą używać dodatkowej flagi (sprzętu zastępczego) w przypadku, gdy ich sprzęt ulegnie zniszczeniu lub stanie się niebezpieczny w użytkowaniu.
 - Takie przypadki mogą się objawiać: złamaniem/pęknięciem trzonu, odpadnięciem części sprzętu, porwaniem tkaniny.
 - Sprzęt zastępczy jeśli jest dostępny musi być umieszczony przy wchodzeniu na obszar konkursowy i odebrany przy zejściu ze sceny.
 - Sprzęt zastępczy nie może być trzymany przez trenera, członka drużyny, ani żadna inna osoba.
 - W momencie, gdy sprzęt zastępczy nie zostanie umieszczony przy wchodzeniu na obszar występu, nie można go umieścić w trakcie choreografii ani go użyć.
 - Choreografie nie będą mogły rozpocząć się ponownie w wyniku awarii sprzętu.
 - Podczas korzystania z sprzętu zastępczego występ musi trwać bez zatrzymywania muzyki.
 - Jeśli tancerz nie kontynuuje występu lub nie ma sprzętu zastępczego, będzie DNF (nie ukończono, brak miejsca, całkowity wynik 0).
 - W przypadku uszkodzenia lub więcej niż jednego sprzętu choreografia będzie DNF (nie ukończono, brak miejsca, całkowity wynik 0).
 - Za użycie sprzętu zastępczego zostanie nałożona kara w wysokości -0,5.



LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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 „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z kciuka)
 - Under shoulder
 - 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
- Przeszczepianie się („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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):
 - SCENA 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 w przypadku kategorii SOLO, dlatego tam ona nie obowiązuje.
- **Kadetki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość – wszyscy zawodnicy
- **Juniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu (powyżej 2m) – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 podrzut z obrotem (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
- **Seniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 podrzuty z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 wymiany batonów na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak elementu obowiązkowego -0,4
- Brak furażerki/ ozdoby na głowie -0,4
- Brak stop figury -0,4

- Brak salutu na początku -0,4
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- Użycie sprzętu zastępczego -0,5
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa , muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1



BANNIERES-SMALL DRILL

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba Zawodników
SCENA	- unique	1:15-3:00	Cała powierzchnia	Min.4

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
- Podnoszenie zawodników jest ZABRONIONE. Rzucanie/podrzucanie zawodnikami jest ZABRONIONE.
- Elementy Tumblingu są ZABRONIONE.
- Siadanie i leżenie na podłodze są ZABRONIONE.
- Szpagat na podłodze jest ZABRONIONY.
- Prześlizgi/slajdy na podłodze są ZABRONIONE.
- Klęczenie jest dozwolone.

- **Zejscie z powierzchni konkursowej**

- Zejscie musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
- Zejscie nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę.
 - Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

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

- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1	- Passe - Releve - Plie	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump - Chasse	- Classic spins - Turn on knees	ZAKAZANY (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 kick	- Jete - Tilt jump	- Pirouette	

	- Scorpion		- Cabriole		
4	- Tilt	- Round (fan) kicks	- Calypso - Firebird (Ring leap) - Butterfly	- Y turn - Illusion	
5			- Kick Jete - Tour Jete	- Fouette - Grand pirouettes - Scorpion turn - Wolf turn	

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- FLAGA KLASYFIKACYJNA – długość (maszt, na którym jest przymocowana flag) min. 100cm
- Wszyscy zawodnicy są zobowiązani do używania co najmniej jednej FLAGI KLASYFIKUJĄCEJ
- Inne wymiary flagi są dozwolone, ale nie są obowiązkowe
- Możliwość użycia dodatkowego wyposażenia w postaci (szabli, karabinów, buław..)

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3
- Brak stop figury -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -5
- Brak flagi klasyfikującej -5
- ELEMENT ZAKAZANY -5

MIX

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- kadetki - juniorki - seniorki - grandseniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

MOŻLIWE KOMBINACJE

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście

- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii.
- **Zejsście z powierzchni konkursowej**
 - Zejsście musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsście nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie NIE są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Obuwie nie jest obowiązkowe, ale rekomendowane.
- Dozwolone typy obuwia :

- Baletki
- Jazzówki
- Buty sportowe
- Półbuty
- Dance paws („bezpalcówki”)...
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z rekwizytem
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 – BODY TECHNIQUE ELEMENTS

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1	- Passe - Split - Relevé - Plie	- Tuck kicks	- T jump - X jump - Tuck jump - Chasse	- Classic spins - Turn on knees	- ROLLS (fwd, bwd, side, log, dance, bottom, 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	- Handspring (fwd, bwd) - Layout stepout

					- Back salto (Tucked, Piked) - Butterfly twist
--	--	--	--	--	---

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Rekwizyt można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych lub przygotowania do fali. Podczas przygotowania do fali tancerze nie mogą odsuwać się od pomponów i wykonywać tanecznych ruchów.
- Można trzymać kilka par rekwizytu w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas.
- Rzucanie, upuszczanie, poślizgi/słajdy, przesuwania na ziemi rekwizytem jest uważane za poważny błąd niezależnie od przyczyny. Przesuwanie rekwizytu po ziemi, czy ich rzucanie na ziemie z dala od tancerza jest uważane za brak wystarczającej wiedzy w zakresie pracy z rekwizytem.
- Rekwizyt nie może być przymocowany do ciała elastycznym materiałem/gumeczką. Rekwizyt nie może być przymocowany do stroju.
- Rolls i wyrzuty rekwizytem są dozwolone, ale nie są obowiązkowe.
- Zawodnikowi przysługuje 1 baton, 1 flaga lub 1 para pomponów. 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 ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem

- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - Z otwartej dłoni
 - Pojedynczy standardowy flip
 - Trudne łapania:
 - Backhand
 - Za głowę
 - Za plecami
 - Przy biodrach
 - Pod ramieniem
 - Pod nogą
- 1 obrót – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- 2 obroty – standardowy wyrzut + standardowe łapanie
- Przemieszczanie się „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3

- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4
 - Backhand
 - Thumb flip (flip z keiuka)
 - Under shoulder
 - 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
 - Długa wymiana – wyrzut horyzontalny
 - Jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień – wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wymiana rekwizytów
 - DUO/TRIO, MINI 1x
 - SCENA 2x
- Wszyscy zawodnicy muszą wystąpić przez jednakowy okres z każdym rekwizytów, w stosunku 50% -50% (jeżeli liczba zawodników jest nieparzysta, pozwala się by jeden z zawodników wykonał całą choreografię tylko z jednym rekwizytem).

ELEMENTY ZALECANE DLA WYŻSZEJ PUNKTACJI

- Elementy obowiązkowe dla kategorii baton, pmpom, 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 rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak stop figury -0,4

- Brak elementu obowiązkowego -0,4
- Brak salutu na początku -0,4
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie do kostiumu -0,5
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1



BULAWA

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	1
DUO/TRIO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	2-3
MINI	- juniorki - seniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
SCENA	- juniorki - seniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i puste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.

- Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenia są dozwolone w dowolnym momencie choreografii. Rzucanie zawodnikami nie jest dozwolone. Podnoszenia z elementami tumblingu oraz twistingu nie są dozwolone.
 - Elementy Tumbling są dozwolone, ale nie rekomendowane. Ich użycie nie będzie karane oraz nie wpłynie to na podwyższenie punktacji w kryterium B i C.
- **Zejsię z powierzchni konkursowej**
 - Zejsię musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejsię nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu NIE może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie są obowiązkowe (z wykluczeniem chłopców). Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii. Jeśli pojawi się manipulacja, zostanie to uznane jako usterka kostiumu.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Założone muszą być buty zakrywające całą podeszwę (nie wolno, np. półbutów, bezpalcówek „paws”).
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

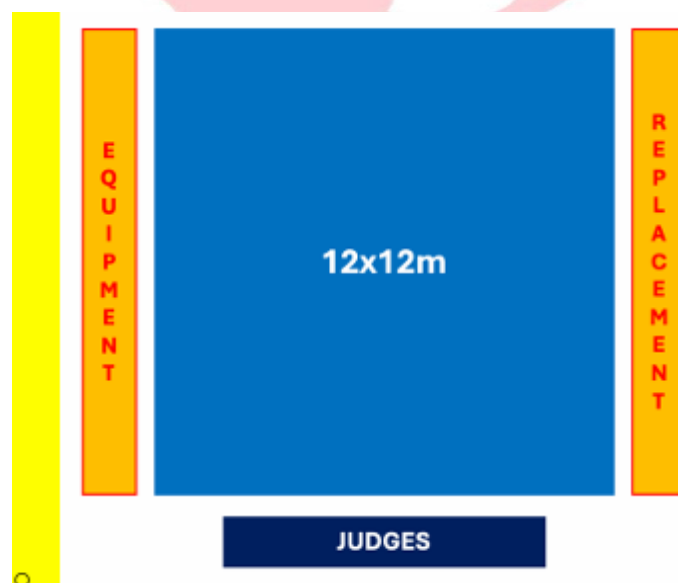
- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie elementów pracy z buławą
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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 junierek i senierek.
- Kula buławy może być dodatkowo ozdobiona frędzlami i pomponami.
- Kolec buławy musi mieć „kapturek”/nasadkę zabezpieczającą.
- 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, drewna, plastiku i kombinacji wymienionych materiałów.
- Nie można używać dodatkowo żadnych innych akcesoriów (np. wstążek, itp.).
- Buława nie może być przymocowana do stroju.
- **SPRZĘT ZAMIENNY**
 - Na podłodze w obszarze występu po lewej lub po prawej stronie można położyć 1 dodatkową buławę na choreografię.
 - Tancerki mogą używać dodatkowej buławy (sprzętu zastępczego) w przypadku, gdy ich sprzęt ulegnie zniszczeniu lub stanie się niebezpieczny w użytkowaniu.
 - Takie przypadki mogą się objawiać: złamaniem/pęknięciem trzonu, odpadnięciem części sprzętu.
 - Sprzęt zastępczy jeśli jest dostępny musi być umieszczony przy wchodzeniu na obszar konkursowy i odebrany przy zejściu ze sceny.
 - Sprzęt zastępczy nie może być trzymany przez trenera, członka drużyny, ani żadna inna osoba.
 - W momencie, gdy sprzęt zastępczy nie zostanie umieszczony przy wchodzeniu na obszar występu, nie można go umieścić w trakcie choreografii ani go użyć.
 - Choreografie nie będą mogły rozpocząć się ponownie w wyniku awarii sprzętu.
 - Podczas korzystania z sprzętu zastępczego występ musi trwać bez zatrzymywania muzyki.
 - Jeśli tancerz nie kontynuuje występu lub nie ma sprzętu zastępczego, będzie DNF (nie ukończono, brak miejsca, całkowity wynik 0).
 - W przypadku uszkodzenia lub więcej niż jednego sprzętu choreografia będzie DNF (nie ukończono, brak miejsca, całkowity wynik 0).
 - Za użycie sprzętu zastępczego zostanie nałożona kara w wysokości -0,5.



LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- Martwy baton – bez ruchu
- „Prześlizg” (Roly Poly)
- Koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do wewnątrz (circles)
- Kołysanie (sway)
- Podnoszenie, opuszczanie (lifting, lowering)
- Odwrócenie (invert)
- Kombinacja wyżej wymienionych elementów

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- Rotacja horyzontalna
- Figura 8 – rotacja wertykalna jedną ręką
- Bujanie (swing)
- „Słoneczko” – rotacja w obu dłoniach; przed ciałem, za plecami, nad głową, obok ciała, w lewo i w prawo
- „Gwiazdka” – wertykalna rotacja, która zakreśla koło obok ciała (jedną ręką) może być prosta, szybka lub z obrotem
- „Flourish whip”
- Wszystkie wariacje wyżej wymienionych elementów, 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
 - Nogi
- 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/ za plecami
 - 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
- Przeszczepianie się „travelling”) z niewielkim ruchem – wyrzuty i łapania do levelu 3
- Wymiany:
 - Długa wymiana – 2m i więcej
 - Standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - Krótką 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
- 2 Elbows – half lader
- Trap na szyi
- Elbow pop „podrzut na łokciu” – pojedynczy
- „Layout”
- Single Fujimi
- Single Elbow rack (single klic)
- Broken angel „złamany aniołek”
- Shoulder half angel
- Snake half angel
- Shoulder-shoulder
- Wyrzuty:
 - Trudne wyrzuty z levelu 4

- Backhand
- Thumb flip (flip z kciuka)
- Under shoulder
- 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 („Travelling”) 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 elbows- Ladder
- Elbow rocks (klic-klac)
- Fujimi – dwóch łokciach
- Wielokrotne podrzuty na łokciach
- 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 („Travelling”) z większym ruchem ciała – wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania
- Wymiany:
 - Długa wymiana z wielokrotnymi obrotami – wszystkie wyrzuty, 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):
 - SCENA 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 w przypadku kategorii SOLO, dlatego tam ona nie obowiązuje.
- **Kadetki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana na krótką odległość – wszyscy zawodnicy
- **Juniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu (powyżej 2m) – 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 podrzut z obrotem (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana na długą odległość (powyżej 2m) – wszyscy zawodnicy
- **Seniorki:**
 - 2 podrzuty bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 podrzuty z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2 wymiany na długą odległość (powyżej 2m) - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) -0,3**
- Brak elementu obowiązkowego -0,4
- Brak furażerki/ ozdoby na głowie -0,4
- Brak stop figury -0,4
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Malowanie/zakrywanie twarzy, przymocowanie batonu do kostiumu -0,5
- Choreografia zatańczona bez obuwia -0,5
- **Użycie sprzętu zastępczego -0,5**
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa , muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1

PRODUCTION

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba Zawodników
SCENA	- Unique - Grandsenior	1:15-3:00	Cała powierzchnia	Min.8

****Tytuł Mistrz Świata NIE będzie przyznawany w tej dyscyplinie. Uczestnicy otrzymają jedynie miejsce i odpowiednie nagrody, ale żaden tytuł nie zostanie przyznany.**

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **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.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenie zawodników w choreografii jest dozwolone w dowolnym momencie trwania występu. Musi być wykonane zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
- **Zejscie z powierzchni konkursowej**
 - Zejscie musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejscie nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Część kostiumu może być wykorzystywana do efektów wizualnych choreografii, ale nie może być rekwizytem. Jako rekwizyt będzie traktowany każdy element garderoby lub niebędący ubraniem przedmiot, który nie jest zawsze przymocowany do stroju.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe. Ozdoba na głowie nie może być manipulowana w żadnym momencie choreografii.
- Obuwie nie jest obowiązkowe.
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Zakrywanie twarzy oraz malowanie twarzy jest dozwolone.

KONCPCJA

- Występ powinien być angażujący, płynny i spójny. Temat (jeśli jest obecny) powinien być jak najbardziej klarowny.
- Użycie dowolnych rekwizytów (baton pompony, buława, flaga, akcesoria) nie są obowiązkowe, ale dozwolone.
- Zmiana rekwizytów (jeśli są używane) powinna odbywać się w płynny sposób, tak aby nie przerywać ciągłości choreografii.
- Sędziowie potencjalnie biorą pod uwagę wykorzystanie rekwizytów.

- W tej kategorii nie ma elementów obowiązkowych oraz elementów zakazanych.
- Dozwolone są różne style tańca (latino, standard, showdance, discodance jazz, urban, MTV, ethnic, cheerdance, etc.).
- Nie wszyscy tancerze muszą wykonywać całą choreografię, jednak nie mogą opuszczać wyznaczonego obszaru występu w trakcie występu.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznawaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie tanecznych elementów
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- Stroje i makijaże

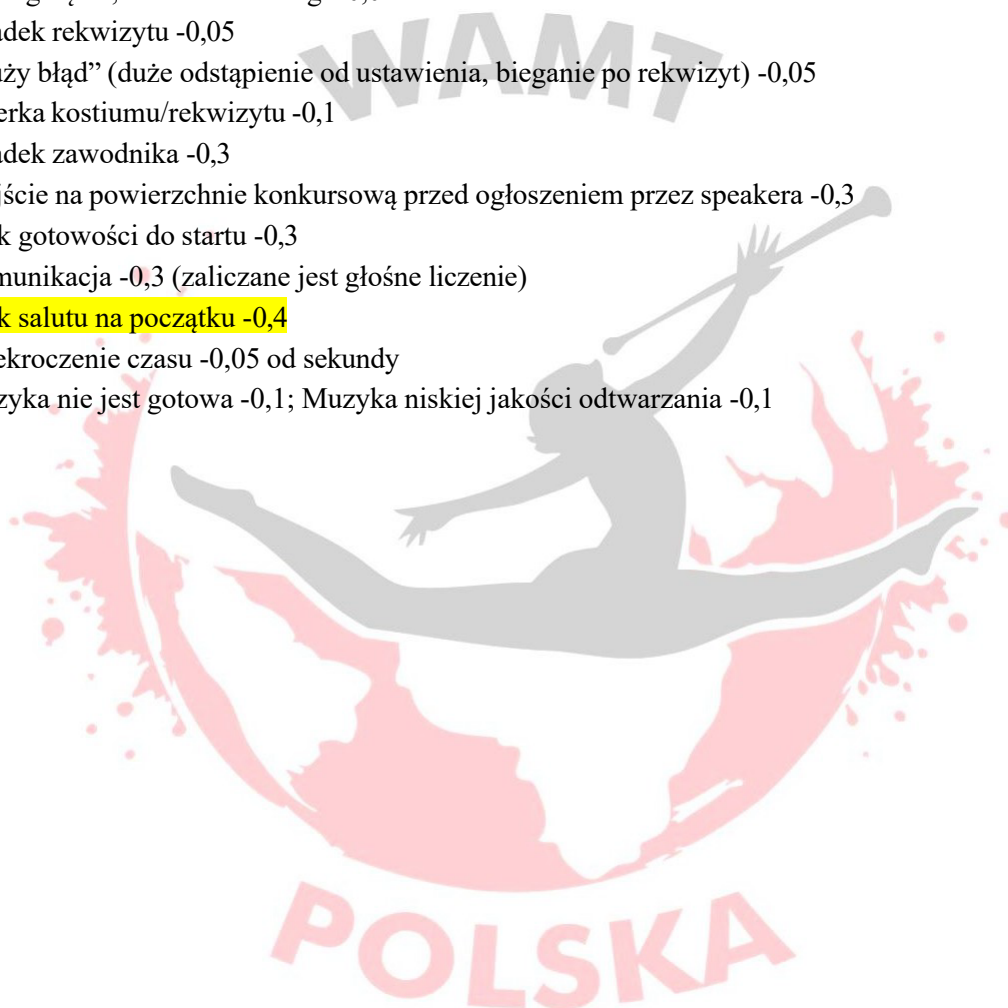
KRYTERIUM B – TECHNIKA RUCHU

- **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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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.

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -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 -0,3 (zaliczane jest głośne liczenie)
- **Brak salutu na początku -0,4**
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1; Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1



DRUMMERS

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba Zawodników
SCENA	- unique	1:15-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście, zawsze po ogłoszeniu przez speakera
- **Salut do sędziów – OBOWIĄZKOWY**
 - Salut jest obowiązkowy, formalnym gestem używanym do okazania gotowości, szacunku sędziom i formalnego rozpoczęcia choreografii.
 - Salut wykonuje co najmniej 1 zawodnik.
 - Salut jest krótki i prosty, styl salutu jest wyborem zawodnika (salut z pałeczką, salut ręką, skłon głowy/ciała).
 - Salut nie może być sekwencją choreograficzną.
 - Salut wykonywany jest, gdy w gotowości są wszyscy zawodnicy (są w pozycji startowej). Zawodnicy nie mogą zmieniać swojego ustawienia po wykonanym salucie.
 - Brak wykonania salutu skutkuje nałożeniem kary.
- Pozycja startowa
- Choreografia
- Pozycja końcowa (stop figura – 4 sekundy)
- Salut (co najmniej przez jednego zawodnika)
- Zejście
- **Wejścia na powierzchnię konkursową**
 - Zawodnicy mogą wejść na powierzchnię konkursową tylko po ogłoszeniu przez speakera.
 - Wejście musi być krótkie, szybkie i poste; służy to tylko przygotowaniu zawodników do występu i nie podlega ocenie.
 - Wejście nie może stanowić tzn. „małej choreografii”.
 - 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 w prawidłowy sposób i bez naruszania płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo z połączeniem z innymi elementami.
 - Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek w formacji, reszta zawodników nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej.
 - Podnoszenie zawodników w choreografii jest ZABRONIONE. Rzucanie/wyrzucanie zawodników jest ZABRONIONE.
 - Elementy Tumblingu są ZAKAZANE.
 - Siadanie i leżenie na podłodze jest ZAKAZANE.
 - **Kłęknięcie jest dozwolone.**
- **Zejscie z powierzchni konkursowej**
 - Zejscie musi być krótkie, szybkie i proste; służy to tylko i wyłącznie do zejścia ze sceny.
 - Zejscie nie może przypominać „małej choreografii”.

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Stroje zawodników, fryzura i makijaż oraz ogólny wygląd powinny być odpowiednie do kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i używanemu rekwizytowi.
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić się w podgrupach, w przypadku liderów (kapitanów), a także indywidualnych.
- Trykoty i spodnie są dozwolone.
- Furażerka lub inne jej imitacje/ozdoby na głowie nie są obowiązkowe.
- Kozaki nie są obowiązkowe.
- Rozwiązanie się sznurowadeł obuwia będzie uznawane za usterkę kostiumu.
- Twarz nie może być zakryta poniżej poziomu brwi. Środki wspomagające wzrok, takie jak okulary korekcyjne nie są uznawane za zakrycie twarzy. Malowanie twarzy nie jest dozwolone.

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii.
- Ilość zawodników w formacji nie ma wpływu na przyznaną punktację.

KRYTERIUM A – CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędziowie oceniają:

- Dobór oraz różnorodność elementów
- Oryginalność
- Wykonanie
- Wykorzystywanie elementów tanecznych lub gimnastycznych oraz ich ewentualne nadużycie
- Wykorzystywanie perkusyjnych elementów
- Wykorzystanie powierzchni konkursowej, rysunki
 - Uczestnicy nie mogą znajdować się w bezruchu podczas występu. Muszą się cały czas poruszać, a jednocześnie grać na perkusji

- Ekspresja artystyczna
- Synchronizacja
- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością/tempem 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 wykonywanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
 - Akompaniament muzyczny – dowolny (grupa może wystąpić bez akompaniamentu muzycznego. W takim przypadku muzyką są werble grane przez członków grupy).
- 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 pleców 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 piętach jest uważane za błąd, chyba, że stanowi to 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.

KRYTERIUM C – PRACA Z REKWIZYTEM

- Każda mażoretka powinna mieć bęben (dopuszcza się inne konfiguracje instrumentu).
- Każda mażoretka powinna posiadać dwie pałeczki perkusyjne.
- Dopuszcza się posiadanie dodatkowych pałeczek perkusyjnych w celu zastąpienia oryginalnych w przypadku upuszczenia podczas występu. Dodatkowe pałeczki powinny być umieszczone w specjalnym etui przypinanym do pasa lub w bucie mażoretki.
- Nie wolno używać dodatkowych rekwizytów.
- Bęben nie musi znajdować się w pozycji zawieszonej podczas całego występu.
- Nie wolno odkładać bębna na podium ani wykonywać układu tanecznego bez bębna.

LEVEL 1

- Rotacja pałeczkami perkusyjnymi bez rzucania osobno prawą i lewą ręką)

LEVEL 2

- Proste rzuty pałeczkami (pionowa “świeca” i horyzontalna “równoważnia”)

LEVEL 3

- Rzucanie pałeczek z rotacją (prawą lub lewą ręką)
- Obracanie pałeczki między dwoma palcami (prawą lub lewą ręką)

LEVEL 4

- Granie na bębnach partnera stojącego obok
- Rzucanie pałeczkami między sobą w parach
- Rzucanie pałeczkami między sobą w bok – w ustawieniach kołowych

LEVEL 5

- Rzucanie pałeczkami nad głową do partnera stojącego za plecami
- Rzucanie jednej pałeczki jedną ręką przy jednoczesnej grze drugą ręką na bębnie
- Obracanie pałeczki między palcami (4 fingers)

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- BRAK ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH

ELEMENTY ZAKAZANE

- Elementy Tumblingu są ZAKAZANE
- Podnoszenie zawodników jest ZAKAZANE
- Rzucanie zawodnikami jest ZAKAZANE
- Siadanie i leżenie na podłodze jest ZAKAZANE.

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „Mały błąd” (wyjście poza ustawienie, łapanie w dwie ręce itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- Utrata rytmu -0,05
- „Duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po rekwizyt) -0,05
- Usterka kostiumu/rekwizytu -0,1
- Wyjście poz linię -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 głośne liczenie)
- Brak stop figury -0,4

- Brak salutu na początku -0,4
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1
- Muzyka niskiej jakości odtwarzania -0,1
- Choreografia zatańczona bez butów -5
- Zakryta/pomalowana twarz -5



TWIRLING

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas		Scena	Liczba zawodników	Muzyka
SOLO 1 BATON	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:50		Linia	1	Oficjalna
SOLO 2 BATON	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:50		Linia	1	Oficjalna
FREESTYLE WOMEN		Lower	Upper	Cała scena	1	Dowolny wybór
	- kadetki	1:15-1:30	1:15-2:00			
	- juniorki	1:15-2:00	1:15-2:00			
	- seniorki	1:15-2:30	1:15-2:30			
FREESTYLE MEN	- kadeci	1:15-2:00		Cała scena	1	Dowolny wybór
	- juniorzy	1:15-2:00				
	- seniorzy	1:15-2:30				
ARTISTIC SOLO	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-1:45		Linia	1	Oficjalna
PAIR		Lower	Upper	Cała scena	2	Dowolny wybór
	- kadetki	1:15-1:30	1:15-2:00			
	- juniorki	1:15-2:00	1:15-2:00			
	- seniorki	1:15-2:30	1:15-2:30			
TEAM	- kadetki - juniorki - seniorki	1:15-3:00		Cała scena	4-8	Dowolny wybór
GROUP	- kadetki - juniorki - seniorki	2:00-3:30		Cała scena	Min. 9	Dowolny wybór

**** TABELA RESTRYKCYJNA DLA WSZYSTKICH KATEGORII, KARY I ZALECANE ELEMENTY, ZNAJDUJĄ SIĘ PONIŻEJ**

TABELA OGRANICZEŃ

Solo 1 baton, Solo 2 baton, Freestyle, Artistic solo, Pair, Team, Group

Kategoria	Lower level	Upper level
Obroty	-1,2 obroty Baton Wyrzuty i łapania - Brak Restrykcji Ciało (Body) Brak restrykcji	Brak restrykcji
Tumbling level 4 i 5 (side/front aerial, fwd/bwd handspring, salto, layout stepout)	Zakazane z rzutem, jak i bez rzutu!	Brak restrykcji
Stationary & Traveling Complex	Pojedynczy główny/duży ruch ciała [Single Major Body move] <i>(elementów tych nie można wykonać za pomocą obrotów oraz mniejszego ruchu ciała [minor body moves])</i> Baton Wyrzuty – Brak Restrykcji Łapanie – Brak Restrykcji Ciało (Body) Wyrzuty – Brak Restrykcji Łapanie – Brak Restrykcji	Brak restrykcji
Double element tricks	Dozwolony tylko bez rzutu	Brak restrykcji
Rolls	Brak restrykcji	Brak restrykcji
Contacts	Brak restrykcji	Brak restrykcji

- **Wszystkie wyrzuty muszą zostać wykonane z thumb flip, left back flip lub horizontal**

PUNKTY KARNE

- Brak synchronizacji -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękami, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- Poślizgnięcie; utrata równowagi – 0,01
- Upadek rekwizytu -0,05
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton, itp.) -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
- **Przedwczesne zakończenie choreografii (więcej niż 4 takty przed końcem muzyki) FREESTYLE, PAIR, TEAM, GROUP -0,3**
- Przekroczenie czasu -0,05 od sekundy
- Muzyka nie jest gotowa -0,1

- Muzyka jest w złej jakości do odtwarzania -0,1
- Choreografia zatańczona bez butów -0,5
- **Przekroczenie linii/toru - automatycznie skutkuje ostatnim miejscem**
- **WYRZUTY WYKONANE Z KOŃCÓWKI BATONU, Z PEŁNEJ RĘKI ORAZ Z 2 RĄK -1**
- **Wykonanie zabronionego elementu – brak miejsca, tylko uczestnictwo (ocena wynosi 0)**

Wymagania dotyczące kompozycji:

- **Złożony element stacjonarny (Stationary complex)**
- **Złożony element z przemieszczeniem (Travelling complex)**
- **Czysty obrót**
 - Wertykalny
 - Horyzontalny
- **Horyzontalny**
- **Nietypowe łapanie** (musi być elementem wyrzutu, nie może być kontaktem z rekwizytem)
 - Np. chwyt za plecami, nad głową, blind, grab, podczas przewrotu, chwyt podczas przetoczenia, podczas wykonywania illusion, spod nogi, ramienia, itp.
- **Nietypowe wyrzuty** (musi być wyrzut [powietrzny], nie może być w kontakcie)
 - Np. wyrzucanie za pleców, z elementem gimnastycznym, spod ramienia, spod nogi, z przetoczeniem, itp.
- **Sekcja Rolls**
- **Sekcja kontakt** (nie liczony jako niestandardowy wyrzut/łapanie)
 - Wertykalny
 - Horyzontalny
- **Wymiana:** Pairs, Teams, Groups

Brak wymagań kompozycyjnych nie jest karany, jednak będzie skutkować niższą oceną techniczną i artystyczną. Zaleca się aby łącznie było 7 wyrzutów (aerials) w tym również rzuty z nietypowym wyrzuceniem oraz nietypowym łapaniem. Każda choreografia musi zawierać, co najmniej 5 rzutów, obejmujących następujące elementy: Pure spin (czysty obrót – wertykalny i horyzontalny), stationary complex, travelling complex, horizontal aerial. Wszystkie wyrzuty wykonane z niedozwolonych wyrzutów (releases) będą karane odjęciem -1 punktu oraz będą uwzględnione w ocenie technicznej, ani zaliczane jako spełnienie wymagań kompozycyjnych.

***Wszystkie wyrzuty muszą zostać wykonane z thumb flip, left back flip lub horizontal**

TUMBLING/DANCE ELEMENTS

Nie są one wliczane w ocenę techniczną, jeśli nie zostały wykonane z użyciem batonu w sposób, w którym element ruchowy ciała zwiększa trudność rzutu, kontaktu lub przetoczenia. Inne elementy taneczne i akrobatyczne mogą być zaliczane do oceny artystycznej.

****Tytuły Mistrza Europy i Świata przyznawane są tylko w kategorii UPPER level. W kategorii LOWER przyznawane są tylko miejsca i odpowiednie nagrody, ale nie przyznaje się tytułów.**

KATEGORIA WIEKOWA – TWIRLING

1. Kadetki 8-11
2. Juniorki 12-14
3. Seniorki 15 +

DATA REFERENCYJNA TO 30 CZERWCA 2027 ROK, dla sezonu 2026/2027. Nowy sezon rozpoczyna się 1 września 2026, trwając do 31 sierpnia 2027.

Wiek w małych formacjach

- SOLO – wiek musi być zgodny z kategorią wiekową
- PAIR – decyduje wiek najstarszego zawodnika
- TEAM – można łączyć różne kategorie wiekowe; jednak o kategorii wiekowej decyduje wiek najstarszego zawodnika (np. mini składająca się z 2 kadetek, 3 junierek i 1 seniora to grupa startuje w seniorkach)

Wiek w dużych formacjach

- Liczba zawodników i liczba starszych zawodników:
 - 9-12 limit to 2
 - 13-17 limit to 3
 - 18-22 limit to 4
 - 23 + limit to 5
- Starsi zawodnicy mogą być starsi tylko o jedną kategorię wiekową
- **W przypadku przekroczenia limitu:**
 - Grupa startuje w starszej kategorii wiekowej
 - Grupa zmienia liczbę zawodniczek startujących w danej kategorii

ALL AROUND

- Tylko dla solistów
- Uczestniczą soliści, którzy zgłosili się do udziału w 1 dyscyplinie (baton/open baton/2 baton/flaga/buława/strutting solo) i w 2 dyscyplinie (pompom/open pompom) może rywalizować o zwycięstwo All Around
- Zwycięzcą All Around zostaje wyłoniony poprzez zsumowanie wyników z dyscypliny 1 i dyscypliny 2
- Tytuł „Best of the Best” przyznawany jest zawodnikowi z najwyższą łączną punktacją
- Każda solistka może startować w klasyfikacji All Around tylko w ramach jednej sekcji All Around
- Opłata startowa pobierana jest oddzielnie dla każdej sekcji
- Soliści ubiegający się o tytuł All Around muszą startować również w kategoriach indywidualnych oraz uiścić standardową opłatę startową za oba starty
 - Przykład: solo baton (30 EUR) + solo pompom (30 EUR) + All Around (15 EUR) = 75 EUR
- Uczestnictwo w klasyfikacji All Around nie jest traktowane jako podwójny start – wyniki są sumowane z obu dyscyplin indywidualnych

SEKCJA ALL AROUND

ALL AROUND MAJORETTE	
Dyscyplina 1	Dyscyplina 2
Baton	Pom Pom
Open Baton	Open Pom Pom
2 Baton	
Strutting	
Flaga	
Buława	

ALL AROUND CLASSIC	
Dyscyplina 1	Dyscyplina 2
Classic Baton	Classic Pom Pom

ALL AROUND TWIRLING	
Dyscyplina 1	Dyscyplina 2
Solo 1 Baton	Freestyle
Solo 2 Baton	Artistic Solo

*W przypadku przyznania miejsca w All Around w kategorii TWIRLING, musi istnieć osobna klasyfikacja dla poziomów upper i lower.

ALL AROUND KATEGORIA WIEKOWA	
Mażoretki	CLASSIC, TWIRLING
Dzieci	Kadetki
Kadetki	Juniorki
Juniorki	Seniorki
Seniorki	

