

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



REGULAMIN

WAMT POLSKA

2024/2025



Aktualizacja: Październik 2024

Spis treści

KATEGORIE WIEKOWE.....	2
DZIECI.....	3
BATON.....	12
OPEN BATON.....	20
2 BATON.....	27
STRUTTING SOLO.....	35
BATON TRADYCYJNY.....	43
POM POM.....	47
OPEN POM POM.....	53
POM POM TRADYCYJNY.....	57
SHOW.....	61
FLAGA.....	69
BANNIERES.....	77
MIX.....	80
BUŁAWA.....	89
DEFILADY.....	97

KATEGORIE WIEKOWE

- SOLO 1 zawodnik
- DUO/TRIO 2-3 zawodników
- MINIFORMACJA 4-7 zawodników
- FORMACJA 8

Wiek zawodnika liczy się dnia 30 czerwca w roku, w którym odbywają się MŚ

KONKURENCJE

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

Wiek w małych formacjach

- DUO/TRIO - decyduje wiek najstarszego zawodnika
- MINIFORMACJA - decyduje wiek najstarszego zawodnika
- FORMACJA - decyduje wiek najstarszego zawodnika

Wiek BATON Solo CHŁOPCY i Freestyle

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

W pozostałych kategoriach chłopcy startują przeciwko dziewczynom

Wiek w dużej formacji

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

DZIECI

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

Na Mistrzostwach Świata złote medale otrzymują **WSZYSTKIE** choreografie rywalizujące w kategorii wiekowej **DZIECI**. Ze względu na młody wiek nie będzie przyznawane miejsce, a jedynie złoty medal. Na dyplomie zostanie zapisany tytuł złotego medalisty. Klasyfikacja wraz z wynikami zostanie opublikowana na oficjalnej stronie internetowej po zakończeniu mistrzostw. Jeśli któraś z drużyn chce dostać miejsce na Mistrzostwach Polski, może wtedy zarejestrować się w kategorii kadetki.

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy nie są obowiązkowe

- Obuwie jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Świeca • Passe • Szpagat • Releve • Mostek • Pile 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • T jump • X jump • Truck jump • Chasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasyczny obrót 	<ul style="list-style-type: none"> • Fikołek do przodu • Fikołek do tyłu • Fikołek na bok
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Scale • Y stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykop prostej nogi w przód i wykop na boki • Scale kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Toe touch • Split leap • Pike • Hurdler • Stage jump • Sheep jump • Turn jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Channe • Soutenu • Souteu Pique 	<ul style="list-style-type: none"> • Gwiazda • Gwiazda na jednym ręku • Round off

3.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude • Arabeska • Scorpion 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorpion kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jete • Tilt jump • Cabriole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 	<ul style="list-style-type: none"> • Przejście w przód • Przejście w tył • Przejście na 1 rękę
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilt • Toe lift/toe rise 	<ul style="list-style-type: none"> • Round kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso • Firebird (ring leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • Illusion • Y turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerials (side, front)
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick Jete • Tour Jete 	<ul style="list-style-type: none"> • Fouette • Grand pirouettes • Scorpion turn • Wolf turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Handspring (przód, tył) • Layout stepout • Salto do tyłu (Tucked, Piked)

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standardowy flip

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

LEVEL 4

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy
- „layout” - baton wykonuje rotację z łokcia do dłoni z wyprostowaniem ręki z boku ciała
- fujimi - pojedyncze
- single elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel
- snake half angel
- ramię - ramię
- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - Grab

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

LEVEL 5

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

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

ZAKAZANE ELEMENTY

- **Gimnastyka powietrzna (aerial gymnastics) w SHOW jest surowo zabroniona**
- **Wyrzuty zawodników są surowo zabronione**

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- brak stop figury -0,4
- bark elementu obowiązkowego -0,4

POLSKA

BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę

- wyrzuty:

- rotacja batonu nie jest wymagana
- standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
- standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

- wymiany:

- krótsze niż 2 metry
- standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

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

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

LEVEL 4

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

LEVEL 5

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

- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa:
 - formacja: min. 4 osoby
 - mini: min. 2 osoby

 - Kadetki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy

 - Juniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość - wszyscy zawodnicy

- Seniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

- Grandseniorki:
 - brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- bark elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4

OPEN BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:30	Cała powierzchnia konkursowa	Min.8

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (tumbling) jest zakazane

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest to obowiązkowe

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy nie są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Wymagane obuwie zakrywające całą stopę
- Malowanie twarzy jest dozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”

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

LEVEL 4

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)
- fish „rybka” (co najmniej „czwórka”)
- Paddle rolls
- dwa łokcie
- trap na szyi
- podrzut na łokciu - pojedynczy
- „layout” - baton wykonuje rotację z łokcia do dłoni z wyprostowaniem ręki z boku ciała
- fujimi - pojedyncze
- single elbow rack
- broken angel „złamany aniołek”
- shoulder half angel

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

LEVEL 5

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

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1 (oprócz sceny)
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4
- zakazany element -5

2X BATON

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytym rekwizytom
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

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

- bark (po ukosie)
- klatka piersiowa (po ukosie)
- talia
- noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - za biodrami
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- **1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3
- wymiany:
 - długa wymiana - 2 metry i więcej
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie
 - krótka wymiana - krótsza niż 2 metry
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie

LEVEL 4

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

- wyrzuty:
 - trudne wyrzuty:
 - backhand
 - flip z kciuka
 - spod ramienia
 - trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - Grab

- **1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
- **2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3**

- **Wymiany:**
 - długa wymiana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie
 - **z 1 obrotem**

LEVEL 5

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

- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa:
 - formacja: min. 4 osoby
 - mini: min. 2 osoby

 - Kadetki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy

 - Juniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość - wszyscy zawodnicy

- Seniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- błąd elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4

STRUTTING SOLO

Katego- ria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników	Muzyka (oficjalna)
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandsenior	1:15	Linia 6mx12m	1	Oficjalna

SOLO W FORMIE DEFILADY

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

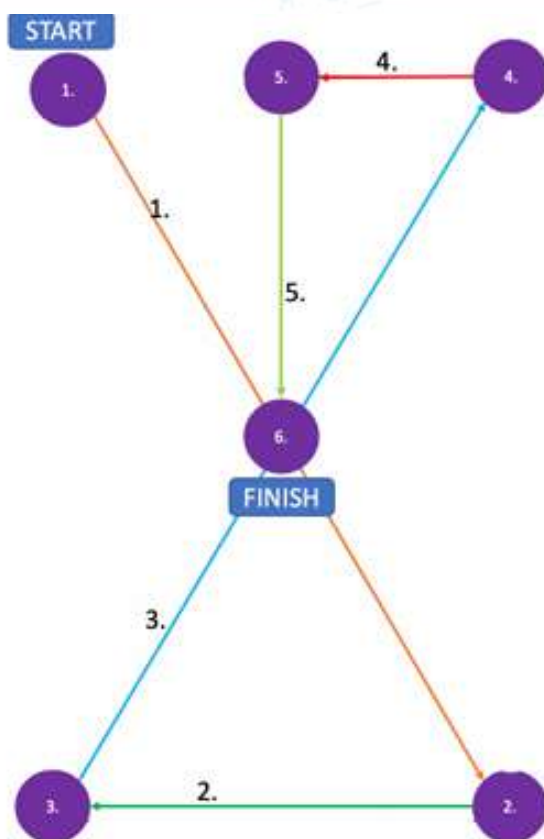
- Czas mierzony jest bez momentu wejścia
- Czas mierzony jest od momentu rozpoczęcia muzyki
- Zakończenie występu musi być jednocześnie zakończeniem muzyki, nie można kontynuować wyjścia wraz z muzyką

TEMPO

- Defilada musi być zrównoważona w tempie na całej trasie; długie przeskoki nie mogą być wykorzystywane do „łapania czasu”/„zapychania tego czasu”
- Dozwolone jest wykonanie części choreografii w jednym miejscu, ale choreografia musi przypominać defiladę/marsz, zawodnik musi być w ruchu, a trasa musi zostać ukończona

TRASA

- Występ wykonywany jest na powierzchni o wymiarach 6x12m (czyli połowa standardowej powierzchni konkursowej 12x12m)
- Zawodnicy muszą podążać za dokładną ścieżką w kształcie „X”
 - Start - lewy dolny róg
 - 1. Przekątna od lewego dolnego rogu do prawego górnego rogu
 - 2. Przemieszczenie 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 stop

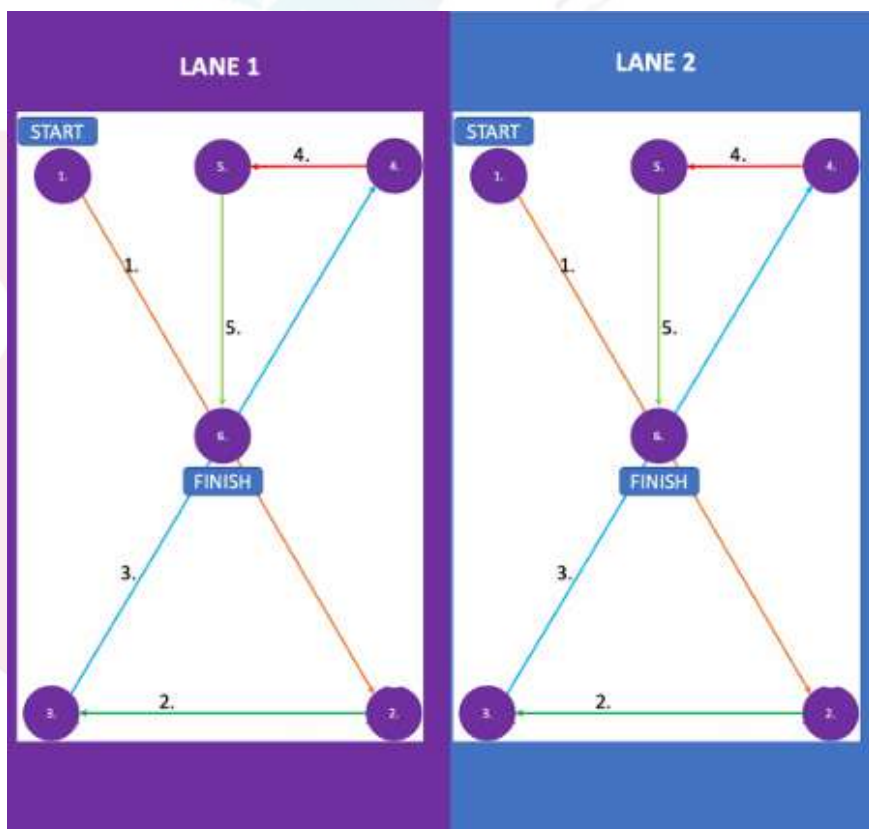


- W choreografii musi być ciągły ruch na całej trasie
- Za nieprawidłowość uważa się moment, w którym zawodnik pozostaje w tym samym miejscu, ponieważ to nie jest formacja tylko defilada
- Nieprzestrzeganie wyznaczonej trasy skutkuje karą w wysokości -0,4
- Nieukończenie trasy skutkuje karą w wysokości -5

POWIERZCHNIA KONKURSOWA

- Występ na torach (minimum 2 torów/linie w tym samym czasie)
- Wymiar toru 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 swojego toru/linii podczas występu, bez względu na przyczynę; to będzie ostatecznie wskazywało na ostatnie miejsce

Powierzchnia konkursowa 12x12m podzielona na dwa tora 6x12m



WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytym rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy nie są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

- Choreografia musi przebiegać płynnie, logicznie, być spójna z rytmem i szybkością muzyki
- Adekwatność dobranego utworu muzycznego do wieku zawodników i ich dojrzałości
- Harmonia pomiędzy doбором kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie

- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”

- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni
 - pojedynczy standardowy flip (bez kciuka)
 - trudne łapania:
 - z dłonią odwróconą do dołu (backhand)
 - za głową
 - za plecami
 - za biodrami
 - pod ramieniem
 - pod nogą
- **1 obrót - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **2 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- przemieszczanie się z niewielkim ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3

LEVEL 4

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

- trudne łapania z levelu 4
 - ślepe łapanie
 - Grab
- **1 obrót - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
- **2 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **3 obroty - standardowy wyrzut + standardowe łapanie**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wyrzuty i łapania do levelu 3**

LEVEL 5

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- **Kadetki, Juniorki, Seniorki, Grandseniorki**
 - 4 ciągłe kroki marszowe - 4 liczenia kroków marszowych, może być wykonane w dowolnej części choreografii

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5

- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- bark elementu obowiązkowego -0,4
- Nie ukończenie trasy -5
- Zła trasa -0,4
- Przekroczenie linii swojej trasy - automatycznie skutkuje ostatnim miejscem

BATON TRADYCYJNY

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Powierzchnia konkursowa	Liczba zawodników
MINI	<ul style="list-style-type: none"> • kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki 	1:15-1:30	12x12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none"> • kadetki • juniorki • seniorki • grandseniorki 	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami (kapitanem)
- Trykoty nie są dozwolone
- **Spodnie są dozwolone tylko dla chłopców**
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy nie są obowiązkowe
- Kozaki są zalecane, ale nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

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

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna
- figura 8 - rotacja wertykalna jedną ręką
- bujanie (swing)

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

- twirling pomiędzy palcami (finger twirls)

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

- Wszystkie rollsy i podrzuty są surowo zabronione
- Wszystkie elementy gimnastyczne (tumbling) są surowo zabronione

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -1
- podrzuty, wymiany, rollsy -5
- upadek zawodnik -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępnie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -5
- pomalowana twarz -5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- zakazany element -5

POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Obuwie jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Świeca • Passe • Szpagat • Releve • Mostek • Pile 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • T jump • X jump • Truck jump • Chasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasyczny obrót 	<ul style="list-style-type: none"> • Fikołek do przodu • Fikołek do tyłu • Fikołek na bok
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Scale • Y stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykop prostej nogi w przód i wykop na boki • Scale kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Toe touch • Split leap • Pike • Hurdler • Stage jump • Sheep jump • Turn jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Channe • Soutenu • Souteu Pique 	<ul style="list-style-type: none"> • Gwiazda • Gwiazda na jednym ręku • Round off
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude • Arabeska • Scorpion 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorpion kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jete • Tilt jump • Cabriole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 	<ul style="list-style-type: none"> • Przejście w przód • Przejście w tył • Przejście na 1 rękę
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilt • Toe lift/toe rise 	<ul style="list-style-type: none"> • Round kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso • Firebird (ring leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • Illusion • Y turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerials (side, front)

5.	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick Jete • Tour Jete 	<ul style="list-style-type: none"> • Fouette • Grand pirouettes • Scorpion turn • Wolf turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Handspring (przód, tył) • Layout stepout • Salto do tyłu (Tucked, Piked)
----	--	--	--	---	--

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rollsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa:
 - formacja: min. 4 osoby
 - mini: min. 2 osoby
 - Kadetki:
 - 3 elementy z tabeli "TECHNIKA CIAŁA" (min. podgrupa w tym samym czasie)
 - 1 fala
 - 1 obrazek
 - Juniorki:
 - 3 elementy z tabeli "TECHNIKA CIAŁA" (min. podgrupa w tym samym czasie)
 - Sekwencja/kombinacja złożona z min. 2 elementów z tabeli "TECHNIKA CIAŁA"
 - 1 fala
 - 1 obrazek
 - 1 podnoszenie

o Seniorki:

- 3 elementy z tabeli "TECHNIKA CIAŁA" (min. podgrupa w tym samym czasie)
- Sekwencja/kombinacja złożona z mim. 2 elementów z tabeli "TECHNIKA CIAŁA"
 - 1 fala
 - 1 obrazek
 - 1 podnoszenie

• Grandseniorki:

- brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnik -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- brak elementu obowiązkowego -0,4

OPEN POM POM

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-2:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:30	Cała powierzchnia konkursowa	Min.8

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklor, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Dozwolone są jedynie elementy gimnastyczne (tumbling) z levelu 1
- Dozwolone są podnoszenia

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

- Zejście może odbywać się do muzyki, ale nie jest to obowiązkowe

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Obuwie jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest dozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

- Harmonia pomiędzy doborem kompozycji a ostatecznym występem - ekspresja ruchowa i interpretacja muzyki dobranej do wykonanej choreografii
- Jednolitość i jednorodność miksu muzycznego, przejścia, zbieżność motywów muzycznych i poszczególnych dźwięków
- stroje i makijaże

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

LEVEL	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Candle • Passe • Split • Releve • Back bend • Plie 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • T jump • X jump • Tuck jump • Chasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Classic spins 	<ul style="list-style-type: none"> • Side rolls • Fwd rolls • Back rolls
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Scale • Y stand (heel stretch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Straight leg fwd and side kicks • Scale kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Toe touch • Split leap • Pike • Hurdler • Stage jump • Sheep jump • Turn jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Channe • Soutenu • Souteu Pique 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude • Arabesque • Scorpion 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorpion kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jete • Tilt jump • Cabriole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilt • Toe lift/toe rise 	<ul style="list-style-type: none"> • Round kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso • Firebird (ring leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • Illusion • Y turn 	
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick Jete • Tour Jete 	<ul style="list-style-type: none"> • Fouette • Grand pirouettes • Scorpion turn • Wolf turn 	

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rollsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnik -0,3
- wyjście poza linię (poza sceną) -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- wykorzystanie gimnastyki powyżej levelu 1 -5

POM POM TRADYCYJNY

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12x12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:00	12x12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami (kapitanem)
- Trykoty nie są dozwolone
- Spodnie są dozwolone tylko dla chłopców
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy są obowiązkowe
- Kozaki są obowiązkowe dla SENIOREK
- Buty zakrywające całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Pomponów nie można kłaść na ziemię
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolls i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

Wszystkie fale i obrazki muszą zostać zrobione przez min. 4 tancerki niezależnie od wielkości grupy

- Fala (kadetki, juniorki, seniorki)
 - Mini x1
 - Formacja x2
- Obrazek (kadetki, juniorki, seniorki)
 - Mini x1
 - Formacja x2

ELEMENTY ZAKAZANE

- Wszelka gimnastyka (tumbling) jest surowo zabroniona
- Położenie pomponów na ziemię jest surowo zabronione
- Podrzucanie zawodnikami jest surowo zabronione
- Illusion turn jest zabroniony

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnik -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- zakazany element -5

SHOW

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-2:30	Cała scena	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-2:30	Cała scena	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-2:30	Cała scena	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	2:00-3:30	Cała scena	min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Obuwie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest dozwolone

REKWIZYTY

- Baton + minimum 2 rekwizyty są obowiązkowe
- Rekwizyty muszą być użyte, trzymane, dotknięte lub być poddane innej dowolnej manipulacji w trakcie występu

- Rekwizyty takie jak: maskotki, flagi, banery, tablice z nazwą zespołu, miasta, kraju, sponsor i inne tego typu przedmioty nie mogą być częścią występu konkursowego
- Wyżej wymienione przedmioty mogą jedynie znajdować się tylko w miejscu przeznaczonym dla widowni, w przeciwnym razie grozi kara punktowa od sędziego głównego

BATON

- co najmniej jeden baton dla jednego tancerza

KONCEPCJA

- Choreografia powinna zawierać podstawy kręcenia
- Choreografia musi być tematyczna, a rekwizyty powinny wyrażać ten temat
- Przejścia między rekwizytami powinny być wykonywane w sposób płynny, aby nie zakłócić płynności występu
- Zawodnik może być przez krótki czas bez autoryzowanego rekwizytu podczas zmiany jednego elementu wyposażenia w drugi
- Sędziowie biorą pod uwagę potencjalne użycie rekwizytów

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

- Zalecane jest używanie batonu i jednego rekwizytu w tym samym czasie

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)

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

LEVEL 4

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

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

LEVEL 5

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

- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**

- o jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania

TABELA OGRANICZEŃ

OBROTY	Max 3 obroty
CONTACTS	Bez ograniczeń
ROLLSY	Bez ograniczeń
WYRZUTY	1 illusion, przerzut bokiem (cartwheel), przejście w przód (walkover), itp. jest dozwolone pod wyrzutem, ale te elementy nie mogą być wykonywane jednocześnie z obrotem (spinem); liczba pozostałych wyrzutów nie jest ograniczona
ELEMENTY GIMNASTYCZNE	Dozwolone są jedynie te elementy gimnastyczne, które wymagają podparcia dłońmi (np. przerzut bokiem, przejście w przód, tył...)

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- łapanie w dwie ręce -0,01
- upadek zawodnik -0,3
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- brak rekwizytów -0,4
- wykonanie elementów gimnastycznych (zabronionych) -5
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- komunikacja -0,3

FLAGA

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

- Choreografia może zawierać elementy i motywy tańców towarzyskich, folklorystycznych, jeśli nawiązuje do charakteru muzyki
- Elementy gimnastyczne (np. piruety, skoki, równoważnia, itp.) mogą być włączone, jeśli są wykonywane poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Długość batonu, na której jest flaga powinna mieć wymiary: 70-80 cm
- Wymiary materiału flagi to min. 40x50 cm
- Do flagi można mieć przymocowany tylko jeden materiał
- Nie można używać żadnego innego sprzętu (wstążki, buławy...)
- Wszystkie prace z flagą powinny odbywać się na batonie, NIE NA TKANINIE!
- Wszystkie wyrzuty wykonywane są z batonu lub kulki (końcówki) batonu, wszystkie wyrzuty z materiału uważane są za błąd

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę

- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

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

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez twarz/usta
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni

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

LEVEL 4

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

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

LEVEL 5

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa:
 - formacja: min. 4 osoby
 - mini: min. 2 osoby

- Kadetki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy
- Juniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość - wszyscy zawodnicy
- Seniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- brak elementu obowiązkowego -0,4
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4

BANNIERES

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
STAGE	• unique	1:15-3:00	Cała powierzchnia	Min.4

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest dozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- **FLAGA KLASYFIKUJĄCA** - długość (maszt, na którym jest przymocowana flaga) min. 100 cm
- Wszyscy zawodnicy są zobowiązani do używania co najmniej jednej FLAGI KLASYFIKUJĄCEJ
- Inne wymiary flag są dozwolone, ale nie są obowiązkowe
- Możliwość użycia dodatkowego wyposażenia (szable, buławy...)

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- komunikacja -0,3
- brak flagi klasyfikującej (odpowiedniej z wymaganiami regulaminu) -5

MIX

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki• grandseniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

Możliwe kombinacje:

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Obuwie jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Świeca • Passe • Szpagat • Releve • Mostek • Pile 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • T jump • X jump • Truck jump • Chasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasyczny obrót 	<ul style="list-style-type: none"> • Fikołek do przodu • Fikołek do tyłu • Fikołek na bok
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Scale • Y stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykop prostej nogi w przód i wykop na boki • Scale kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Toe touch • Split leap • Pike • Hurdler • Stage jump • Sheep jump • Turn jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Channe • Soutenu • Souteu Pique 	<ul style="list-style-type: none"> • Gwiazda • Gwiazda na jednym ręku • Round off
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude • Arabeska • Scorpion 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorpion kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jete • Tilt jump • Cabriole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 	<ul style="list-style-type: none"> • Przejście w przód • Przejście w tył • Przejście na 1 ręku
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilt • Toe lift/toe rise 	<ul style="list-style-type: none"> • Round kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso • Firebird (ring leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • Illusion • Y turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerials (side, front)

5.	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick Jete • Tour Jete 	<ul style="list-style-type: none"> • Fouette • Grand pirouettes • Scorpion turn • Wolf turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Handspring (przód, tył) • Layout stepout • Salto do tyłu (Tucked, Piked)
----	--	--	--	---	--

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe
- Tylko 1 baton lub 1 flaga może być używana przez każdego zawodnika
- MOŻLIWE KOMBINACJE:
 - BATON + POM POM
 - BATON + FLAGA
 - POM POM + FLAGA

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką
- wymiany:
 - krótsze niż 2 metry
 - standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

- rotacja na otwartej dłoni
- rolls dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
 - szyja
 - bark
 - ramię
 - łokieć
 - nadgarstek
 - bark (po ukosie)
 - klatka piersiowa (po ukosie)
 - talia
 - noga
- snake („wąż”) - rolls przez łokieć z wyprostowaniem ręki w trakcie robienia rollsa i łapaniem batonu w dłoni przed ciałem
- broken angel („złamany aniołek) przez usta/twarz
- „layout”
- Wyrzuty:
 - rotacja jest wymagana
 - trudny wyrzut + standardowe łapanie
 - standardowy wyrzut + trudne łapanie
 - trudny wyrzut + trudne łapanie (do levelu 3)
 - trudne wyrzuty:
 - spod ramienia
 - spod nogi
 - za ciałem
 - z otwartej dłoni

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

LEVEL 4

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

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

LEVEL 5

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

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

ELEMENTY ZALECANE DLA WYŻSZEJ PUNKTACJI

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

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- brak elementu obowiązkowego (wymiana rekwizytów) -0,4
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4

BUŁAWA

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
SOLO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	1
DUO/TRIO	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	2-3
MINI	<ul style="list-style-type: none">• juniorki• seniorki	1:15-1:30	12mx12m	4-7
FORMACJA	<ul style="list-style-type: none">• juniorki• seniorki	2:00-3:00	12mx12m	Min.8

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Wymiary buławy min. 80 cm dla junierek i senierek
- Końcówka (kulka) może być dodatkowo ozdobiona frędzlami/pomponami
- Kolec buławy musi mieć nasadkę ochronną
- Tylko trzon buławy może być oklejony taśmami (kulka nie może być oklejona)
- Buława może być wykonana z metalu, drzewa, plastiku i kombinacji wyżej wymienionych materiałów
- Nie można używać żadnego innego dodatkowego wyposażenia (wstążek...)

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę
- wyrzuty:
 - rotacja batonu nie jest wymagana
 - standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
 - standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

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

LEVEL 3

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

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

LEVEL 4

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

LEVEL 5

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

- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Wszyscy zawodnicy wraz z kapitanem
 - Podgrupa:
 - formacja: min. 4 osoby
 - mini: min. 2 osoby

 - Kadetki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1 wymiana batonów na krótką odległość - wszyscy zawodnicy

 - Juniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 1x podrzut z obrotem - wszyscy zawodnicy
 - 1 wymiana batonów na długą odległość - wszyscy zawodnicy

- Seniorki:
 - 2x podrzut bez obrotu - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x podrzut z obrotem - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa
 - 2x wymiana batonów na długą odległość - 1x wszyscy zawodnicy, 1x podgrupa

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- wyjście poza linię -0,1
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4
- bark elementu obowiązkowego -0,4
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4

POLSKA

DEFILADY

Kategoria	Kategoria wiekowa	Czas	Scena	Liczba zawodników
BATON	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:30-3:00	Cała powierzchnia	min. 7
POM POM	<ul style="list-style-type: none">• kadetki• juniorki• seniorki	1:30-3:00	Cała powierzchnia	min. 7

STRUKTURA CHOREOGRAFII

- Wejście i start
- Marsz/defilada
- Finalne zakończenie, stop figura (4 sekundy)

- **WEJŚCIE GRUPOWE**

Grupa startowa stoi gotowa do startu. Inne grupy nie mogą przeszkadzać w występach poprzez rozgrzewkę

MIERZENIE CZASU

- Defilada zaczyna się w momencie rozpoczęcia przez muzykę
- Pomiar czasu kończy się w momencie, gdy zawodnicy zajmą końcową pozycję, a muzyka do układu konkursowego ucichnie (czyli decydującym momentem zakończenia prezentacji jest zatrzymanie muzyki)

TEMPO

- Defilada musi mieć zrównoważone tempo na całej trasie zawodów; długie skoki nie mogą być używane do „łapania czasu”
- Dopuszczane jest wykonanie części choreografii w jednym miejscu, przy czym choreografia musi przypominać defiladę (ruch na trasie)

PRZEJŚCIE TRASY

- Nie ma wyznaczonej trasy do zejścia. Zawodnicy mogą korzystać z całej powierzchni konkursowej
- Musi być to następujący/ciągły ruch w choreografii przez powierzchnię 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 poprawnie i bez naruszenia płynności układu, również jeśli nie są wykonywane bezcelowo tylko z połączeniem z innymi elementami
- Jeśli elementy gimnastyczne wykonywane są tylko przez kilka zawodniczek z formacji, reszta tancerzy nie może znajdować się wtedy w pozycji statycznej
- Elementy z wykorzystaniem podłogi polegające na podnoszeniu zawodników w choreografii baton, są tylko dozwolone w ostatecznym/końcowym ustawieniu

DEFILADA BATON

- Zawodnicy mogą tańczyć z batonem lub buławą
- Tylko 1 baton lub 1 buława dla zawodnika może być użyta

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Furażerki lub inne dowolne nakrycia głowy nie są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

- martwy baton - bez jakiegokolwiek ruchu
- „prześlizg”
- koła zataczane w kierunku na zewnątrz i do środka
- kołysanie
- podnoszenie, opuszczanie
- kombinacje 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 rotacji, w różnych kierunkach, na prawą i lewą rękę

- wyrzuty:

- rotacja batonu nie jest wymagana
- standardowy wyrzut - za końcówkę, dłoń otwarta, wyrzut z prawej lub lewej ręki
- standardowe łapanie - dłoń otwarta w kierunku do góry, łapanie prawą lub lewą ręką

- wymiany:

- krótsze niż 2 metry
- standardowy wyrzut + standardowe łapanie

LEVEL 3

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

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

LEVEL 4

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

LEVEL 5

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

- wyrzuty:
 - **2 obroty - wyrzut horyzontalny, wszystkie łapania**
 - **3 obroty - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
 - **4 i więcej obrotów - wszystkie wyrzuty, wszystkie łapania**
- **przemieszczanie się z większym ruchem ciała - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

- **Wymiany:**
 - **długa wymiana z wielokrotnymi obrotami - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**
 - **długa wymiana - wyrzut horyzontalny**
 - **jednoczesna wymiana dwóch różnych ustawień - wszystkie wyrzuty i wszystkie łapania**

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1

- choreografia zatańczona bez butów -0,5
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4

DEFILADA POM POM

- Zawodnicy używają 1 para dla jednego tancerza

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

- Strój zawodników, fryzury oraz makijaż muszą odpowiadać kategorii wiekowej, charakterowi muzyki i użytemu rekwizytowi
- Kolory oraz ich kombinacje mogą być dowolnie wybrane przez zawodników, mogą się różnić pomiędzy zawodnikami i podgrupami
- Trykoty i spodnie są dozwolone
- Obuwie jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe
- Typy obuwia:
 - jazzówki
 - baletki
 - buty sportowe
 - półbuty
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

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

ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

POZIOM	POZYCJA	WYKOPY	SKOKI	OBROTY	TUMBLING
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Świeca • Passe • Szpagat • Releve • Mostek • Pile 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuck kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • T jump • X jump • Truck jump • Chasse 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasyczny obrót 	<ul style="list-style-type: none"> • Fikołek do przodu • Fikołek do tyłu • Fikołek na bok
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Scale • Y stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykop prostej nogi w przód i wykop na boki • Scale kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Toe touch • Split leap • Pike • Hurdler • Stage jump • Sheep jump • Turn jump 	<ul style="list-style-type: none"> • Channe • Soutenu • Souteu Pique 	<ul style="list-style-type: none"> • Gwiazda • Gwiazda na jednym ręku • Round off
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude • Arabeska • Scorpion 	<ul style="list-style-type: none"> • Scorpion kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Jete • Tilt jump • Cabriole 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette 	<ul style="list-style-type: none"> • Przejście w przód • Przejście w tył • Przejście na 1 ręku
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Tilt • Toe lift/toe rise 	<ul style="list-style-type: none"> • Round kicks 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso • Firebird (ring leap) 	<ul style="list-style-type: none"> • Illusion • Y turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Aerials (side, front)

5.	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na rękach 	<ul style="list-style-type: none"> • Calypso kick 	<ul style="list-style-type: none"> • Kick Jete • Tour Jete 	<ul style="list-style-type: none"> • Fouette • Grand pirouettes • Scorpion turn • Wolf turn 	<ul style="list-style-type: none"> • Handspring (przód, tył) • Layout stepout • Salto do tyłu (Tucked, Piked)
----	--	--	--	---	--

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

- Pompony można położyć na ziemi tylko ze względu na bezpieczeństwo, w momencie robienia trudnych elementów akrobatycznych
- Można trzymać kilka par pomponów w razie takiej potrzeby, ale tylko przez krótki czas
- Rolsy i podrzuty z pomponami są dozwolone, ale nie obowiązkowe

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

PUNKTY KARNE:

- upadek rekwizytu -0,05
- upadek zawodnika -0,3
- poślizgnięcie; utrata równowagi -0,01
- brak synchronizacji; nierówno wykonany element -0,01
- „mały błąd” (łapanie dwoma rękoma, wyjście poza ustawienie, itp.) -0,01
- „duży błąd” (duże odstępianie od ustawienia, bieganie po baton) -0,05
- upadek części kostiumu, w tym furażerka/nakrycie głowy -0,1
- czas -0,05 za każdą sekundę
- wejście na powierzchnię konkursową przed ogłoszeniem przez speakera -0,3
- muzyka nie jest gotowa -0,1
- muzyka niskiej jakości -0,1
- pomalowana twarz -0,5
- komunikacja -0,3
- brak stop figury -0,4