

# WORLD ASSOCIATION OF MAJORETTE-SPORT AND TWIRLING



**Polski regulamin**

**Kategoria: SOLO IMPROWIZACJA**

**Dyscyplina na Mistrzostwach Świata 2025**

## **SOLO IMPROWIZACJA**

<b>Kategoria</b>	<b>Kategoria wiekowa</b>	<b>Czas</b>	<b>Powierzchnia</b>	<b>Liczba zawodników</b>
BATON	<ul style="list-style-type: none"><li>• juniorki</li><li>• seniorki</li></ul>	1:15 - 1:30	12x12m	1
POM POM	<ul style="list-style-type: none"><li>• juniorki</li><li>• seniorki</li></ul>	1:15 - 1:30	12x12m	1

### **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 są obowiązkowe
- Kozaki nie są obowiązkowe
- Buty, które zakrywają całą stopę
- Malowanie twarzy jest niedozwolone

## **MUZYKA**

- Lista muzyczna składa się z 10 utworów, które nie są wysyłane wcześniej do zawodników

Lista utworów zostanie opublikowana na oficjalnej stronie WAMT na 2 tygodnie przed pierwszym dniem zawodów

- Przed wejściem na powierzchnię konkursową, zawodnik losuje 1 piosenkę
- Muzyka nie może mieć 3/4 taktu

## **ZASADY OCENIANIA**

- Decydującym elementem oceny oraz punktacji jest kompozycja oraz prezentacja choreografii. Głównymi kryteriami oceny są praca z muzyką i wybór elementów, ogólne wrażenie oraz kontakt z sędziami i publicznością
- Choreografii nie można przygotować wcześniej

## 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
- 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

## ELEMENTY TECHNIKI CIAŁA

LEVEL	POSITIONS	KICKS	JUMPS	URNS	TUMBLING
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Candle</li> <li>• Passe</li> <li>• Split</li> <li>• Releve</li> <li>• Back bend</li> <li>• Plie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuck kicks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T jump</li> <li>• X jump</li> <li>• Tuck jump</li> <li>• Chasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classic spins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Side rolls</li> <li>• Fwd rolls</li> <li>• Back rolls</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scale</li> <li>• Y stand (heel stretch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Straight leg fwd and side kicks</li> <li>• Scale kicks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toe touch</li> <li>• Split leap</li> <li>• Pike</li> <li>• Hurdler</li> <li>• Stag jump</li> <li>• Sheep jump</li> <li>• Turn jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Channe</li> <li>• Soutenu</li> <li>• Soutenu Piqueci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartwheel</li> <li>• Cartwheel on 1 hand</li> <li>• Round off</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attitude</li> <li>• Arabesque</li> <li>• Scorpion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scorpion kick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jete</li> <li>• Tilt jump</li> <li>• Cabriole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirouette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Front walkover</li> <li>• Back walkover</li> <li>• Walkovers on 1 hand</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilt</li> <li>• Toe lift</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Round kick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claypso</li> <li>• Firebird (ring leap)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Illusion</li> <li>• Y turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerials (side, front)</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calypso kick</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick Jete</li> <li>• Tour jete</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fouette</li> <li>• Grand pirouettes</li> <li>• Scorpion turn</li> <li>• Wolf turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handspring (Fwd, Bwd)</li> <li>• Layout stepout</li> <li>• Back salto (Tucked, Piked)</li> </ul>

## 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
- rollsy dookoła różnych części ciała (pojedynczy element):
  - szyja
  - bark
  - ramię
  - łokieć
  - nadgarstek

- plecy (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
    - standardowy pojedynczy 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

## 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

- Brak elementów obowiązkowych



## 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
- 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
- brak furażerki lub innego nakrycia głowy -0,4

