

WORLD ASSOCIATION OF MAJORETTE-SPORT AND TWIRLING



Polski regulamin
Kategoria: Classic
Tymczasowa dyscyplina na 2026

SEKCJA CLASSIC BATON (CLBAT)

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

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

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

MUZYKA

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

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

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

LEVEL 1

Wszelki ruch batonem bez rotacji:

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

LEVEL 2

Podstawowe rotacje:

- rotacja horyzontalna

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

LEVEL 3

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

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

LEVEL 4

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

LEVEL 5

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

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

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

TABELA RESTRYKCJI

Classic Baton

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

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

PUNKTY KARNE:

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

SEKCJA CLASSIC POM POM (CLPOM)

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

STRUKTURA CHOREOGRAFII

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

CHARAKTERYSTYKA WEJŚCIA NA POWIERZCHNIĘ KONKURSOWĄ

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

MIERZENIE CZASU

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

WŁĄCZENIE ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH, TANECZNYCH I AKROBATYCZNYCH

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

CHARAKTERYSTYKA ZEJŚCIA Z POWIERZCHNI KONKURSOWEJ

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

STROJE, FRYZURY, MAKIJAŻ

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

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

MUZYKA

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

ZASADY OCENIANIA

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

KRYTERIUM A - CHOREOGRAFIA I KOMPOZYCJA

Sędzia ocenia:

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

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

KRYTERIUM B - TECHNIKA RUCHU

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

KRYTERIUM C - PRACA Z REKWIZYTEM

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

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- Brak elementów obowiązkowych

ELEMENTY ZAKAZANE

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

TABELA RESTRYKCJI

Classic Pom pom

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

PUNKTY KARNE:

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