

Związek Sportowy Mażorettek



REGULAMIN 2022

SPIS TREŚCI

.....	1
SPIS TREŚCI	2
I POSTANOWIENIA OGÓLNE	4
II ZAWODY I MISTRZOSTWA	4
II.1 Dyscypliny i konkurencje.....	4
II.1.1 Konkurencje sceniczne - przebieg.....	4
II.1.2 Defilady - przebieg.....	5
II.2 Rekwizyty.....	5
II.3 Zgłoszenia	6
II.4 Kontrole.....	6
II.5 Ocena i nagrody	6
II.6 Bonusy.....	8
II.7 Muzyka.....	9
II.8 Zachowanie	9
II.9 Mistrzostwa Okręgu	9
II.10 Mistrzostwa Polski	10
III KATEGORIE WIEKOWE	10
IV PODGRUPY	10
V CZAS PREZENTACJI.....	11
VI KOSTIUMY, MAKE-UP, FRYZURY	11
VII DYSCYPLINY KONKURSOWE	11
VII.1 BATON	11
VII.1.1 BATON SPORT.....	11
VII.1.2 BATON CLASSIC.....	13
VII.1.3 BATON ACROBATIC	14
VII.1.4 BATON BASIC	15
VII.1.5 2xBATON	15
VII.2 POMPON	17
VII.2.1 POMPON SPORT	17
VII.2.2 POMPON CLASSIC.....	18
VII.2.3 POMPON BASIC	19

VII.3	MIX	20
VII.4	FLAGA.....	22
VII.5	BUŁAWA	23
VII.6	SHOW	24
VIII	BATON POZIOMY TRUDNOŚCI	25
IX	POMPON POZIOMY TRUDNOŚCI	31
X	POZIOMY PODNOSZEŃ	34
XI	ELEMENTY AKROBATYCZNE, GIMNASTYCZNE I FLOOREXERCISE.....	34
XII	ELEMENTY NIEDOZWOLONE/BŁĘDY.....	35
XIII	POSTANOWIENIA KOŃCOWE	36

I POSTANOWIENIA OGÓLNE

Poniższy regulamin zawodników jest częścią systemu reguł obowiązujących w Związku Sportowym Mażoretek. Określa on zasady obowiązujące przy kwalifikacji oraz klasyfikacji na zawodach i mistrzostwach. Skierowany jest do zespołów z całej Polski, należących do Związków, Federacji i Organizacji Mażoretkowych oraz zespoły niezrzeszone. Związek Sportowy Mażoretek jest organizatorem Mistrzostw Polski oraz współorganizatorem Mistrzostw Okręgu. Za starty zespołów w Mistrzostwach będzie pobierana opłata.

II ZAWODY I MISTRZOSTWA

II.1 Dyscypliny i konkurencje

Dla formacji i małych formacji przestrzeń konkursowa dla prezentacji scenicznych wynosi 12x12m oraz dla defilad 4x25m lub 1x100m (możliwe 3 zakręty), gdzie szerokość pasa wynosi 6 metrów. Organizator zastrzega sobie prawo do narzucenia zespołom rodzaju defilady ze względu na dostępną w danym obiekcie przestrzeń konkursową. Zawodniczka może startować w każdej dyscyplinie (solo, duo/trio, mini) tylko raz. Zezwala się na udział 20% zawodniczek innej grupy tego samego zespołu, z zachowaniem punktu regulaminu dotyczącego kategorii wiekowych.

BATON:

- a) BATON SPORT
- b) BATON CLASSIC
- c) BATON ACROBATIC
- d) BATON BASIC
- e) 2xBATON

POMPON:

- a) POMPON SPORT
- b) POMPON CLASSIC
- c) POMPON BASIC

MIX

FLAGA

BUŁAWA

SHOW

II.1.1 Konkurencje sceniczne - przebieg

- a) Wejście bez muzyki, po zapowiedzi konferansjera. Wejście ma być krótkie i proste, nie powinno stanowić dodatkowej choreografii. Wejście ma być wyraźnie oddzielone od choreografii.
- b) Przywitanie, ukłon, ruch głowy, ramion, itp.
- c) Pozycja początkowa (stop figura).
- d) Rozpoczęcie prezentacji wraz z rozpoczęciem muzyki.

- e) Prezentacja.
- f) Zatrzymanie wraz z końcem muzyki (wytrzymanie stop figury-min. 4 sec.).
- g) Zejście bez muzyki.
- h) Zejście musi być proste i służyć wyłącznie do opuszczenia sceny, nie może stanowić dodatkowej choreografii.

II.1.2 Defilady - przebieg

- a) Przygotowanie na linii startu.
- b) Pozycja początkowa (stop figura).
- c) Rozpoczęcie prezentacji wraz z rozpoczęciem muzyki.
- d) Prezentacja.
- e) Przekroczenie linii mety przez całą grupę i ustawienie figury końcowej twarzą do trasy.
- f) Zatrzymanie wraz z końcem muzyki, za linią mety.
Wytrzymanie stop figury – min. 4 sec.
- g) Zejście bez muzyki.

II.2 Rekwizyty

- a) Rekwizyt jest zawsze w kontakcie z zawodniczką - nie może leżeć na ziemi, bez kontaktu z zawodniczką. Wyjątki:
 - dyscyplina BATON ACROBATIC,
 - zmiana rekwizytów w konkurencji SHOW,
 - asekuracja zawodniczek/ków w trakcie wykonywania podnoszeń,
 - wykonywanie trudnych elementów akrobatycznych,
 - upadek rekwizytu tuż przed końcem prezentacji.
- b) Rekwizyty mogą być odłożone (tylko w kategorii BATON ACROBATIC i POMPON SPORT) lub przekazane innej zawodniczce w trakcie układu, dla podkreślenia specyfiki określonego tematu na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- c) Niedozwolone jest korzystanie z rekwizytu innego niż dedykowany dla danej kategorii.
- d) Organizator może dokonać kontroli parametrów poszczególnych rekwizytów.
- e) Trener odpowiada za stan rekwizytów swoich zawodników oraz za ewentualne zniszczenia powstałe podczas użytkowania zużytego rekwizytu.

REKWIZYTY DLA POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN

- a) **BATON SPORT, BATON CLASSIC, BATON BASIC, BATON ACROBATIC**
- 1 baton dla każdej zawodniczki

- b) **2XBAT** - 2 batony dla każdej zawodniczki
- c) **FLAG** - Jedna flaga dla każdej zawodniczki.
- tkanina nieprzeźroczysta, bez barw narodowych o wymiarach, od min. 50x 40 cm dla kadetek do max. 70x50 cm dla seniorek,
 - niedozwolona tkanina typu: szyfon, tiul.
- d) **POMPON** - 2 sztuki pomponów dla każdej zawodniczki
- e) **BUŁAWA** - Jedna buława dla każdej zawodniczki
- Buława wykonana z drewna, może zawierać elementy metalowe.
 - Długość buławy – od 80 do 110 cm (juniorce - pow. 80 cm, seniorki pow. 1 m)
 - Waga – od 500 do 750 gr.
 - Buława zakończona jest z jednej strony szpicem, a z drugiej kulistą końcówką.
 - Dla bezpieczeństwa obowiązuje gumowa nakładka na metalową końcówkę.
- f) **SHOW**
- W dyscyplinie SHOW dopuszcza się użycie dowolnych rekwizytów z wyjątkiem rekwizytów dedykowanym dyscyplinom: BATON, POMPON, FLAGA, BUŁAWA.
 - Ilość rekwizytów nie jest określona. Rekwizyty, które nie są w danym momencie używane muszą być bezpiecznie odłożone na przestrzeni konkursowej.
 - Rekwizyty i elementy scenografii mogą być wnoszone wyłącznie przez zawodniczki wykonujące układ.
 - Wejście musi być sprawne i trwać nie dłużej niż 30 sek.

II.3 Zgłoszenia

Zgłoszenia na zawody dokonuje trener lub kierownik zespołu, poprzez kartę zgłoszenia na wskazany adres mailowy. Zgłoszona zawodniczka może reprezentować tylko jeden zespół.

II.4 Kontrole

Kontrola wieku zawodników może zostać przeprowadzona w dniu zawodów przez komisję regulaminową. Zawodnicy wypisani w karcie zgłoszenia zobowiązani są do posiadania ważnego dokumentu tożsamości. Dzieci z kategorii Mini Kadetki zobowiązane są posiadać kopię strony książeczki zdrowia zawierającej ich datę urodzenia lub inny dokument zawierający ich datę urodzenia. Komisja regulaminowa może dokonać kontroli parametrów poszczególnych rekwizytów oraz ich stanu technicznego.

II.5 Ocena i nagrody

Zespoły będą oceniane przez komisję sędziowską, w skład której wchodzi sędziowie mażoretkowi oraz specjaliści z zakresu różnych technik tańca. Dla miejsc 1-3 na Mistrzostwach Okręgu przyznane zostaną tytuły: Mistrza, I Wicemistrza i II Wicemistrza Okręgu oraz na Mistrzostwach Polski tytuły: Mistrza, I Wicemistrza i II Wicemistrza Polski. Jury może przyznać nagrody specjalne, a za najwyższą punktację zespołową Mistrzostw Polski może zostać przyznana nagroda GRAND PRIX.

W dyscyplinach Basic oraz dyscyplinach rozgrywanych w kategoriach wiekowych Grand Senior i Mini Kadetki oraz każdorazowo w przypadku, gdy w dyscyplinie zgłoszono mniej niż 3 prezentacje, przyznane zostaną wyłącznie miejsca bez tytułu mistrzowskiego.

Komisja sędziowska powołana przez Związek Sportowy Mażoretek pracuje w 4 zakresach;

A – choreografia:

- adekwatność formy prezentacji do wieku i umiejętności tancerzy,
- choreografia i kompozycja układu,
- zagospodarowanie przestrzeni konkursowej,
- różnorodność wykorzystanych kroków tanecznych,
- ogólna kreacja artystyczna wyrażająca się doborem muzyki, kostiumem itd.

B – technika ciała

- technika pracy ciała, poprawna sylwetka,
- poprawność i staranność wykonywanych kroków tanecznych,
- sprawność, gibkość i skoczność; balans, równowaga, rozciągnięcie,
- wykonywanie, obowiązkowego dla tańca mażoretkowego, marszu z lewej nogi,

C – rekwizyt

- technika pracy z rekwizytem,
- poprawność wykonywanych elementów,
- różnorodność wykorzystanych elementów twirlingowych,
- różnorodność i poprawność wykorzystanych kombinacji twirlingowych,

D – odjęcia

- wynikające z przekroczeń regulaminowych,
- upadek rekwizytu,
- upadek zawodnika,
- przekroczenie linii przestrzeni konkursowej.

Tabela 1 Odjęcia sędziego punktowego

A	B	C
CHOREOGRAFIA	TECHNIKA	PRACA Z REKWIZYTEM
- nieprawidłowo zagospodarowana scena	Sylwetka: - zgarbione plecy, - pochYLENIE DO PRZODU, - zbytNIA SZTYWNOŚĆ LUB WIOTKOŚĆ	- Za wykonanie elementu zakazanego
- nieprawidłowo wykonane elementy, - nieprawidłowo wykonane elementy ustawień	Głowa: - trzymanie głowy przechylonej do przodu, na bok - wzrok skierowany w podłogę	Brak równowagi w pracy prawej i lewej ręki

- zakłócenie przebiegu choreografii przez upadek rekwizytu	Ramiona: - ruch ramion poza rytmem, - niedbały ruch ramion, - wiotkie ramiona, - unoszenie ramion poza wysokość barków	- Wpływ upadku rekwizytu na indywidualne lub grupowe wykonanie
- brak synchronizacji	Marsz: - marsz z prawej nogi - stawianie całych stóp - zbytne akcentowanie jednej nogi - wykręcone stopy do wewnątrz lub zbyt na zewnątrz	- łapanie rekwizytu z naruszeniem ustawienia
- niedostosowanie repertuaru oraz muzyki do wieku i umiejętności zawodników	- Brak pewności i precyzji w wykonaniu elementów tanecznych, gimnastycznych, czy akrobatycznych	- niepełny ciąg wykonywanych elementów (np. jedna lub kilka zawodniczek nie wykonały całej kombinacji do końca)
- zbyt duża ilość długich podnoszeń podczas defilady POM	- Utrata równowagi, zachwianie się, podparcie.	- powtarzające się błędy zawodniczki lub całej grupy
- ograniczony wybór elementów i ustawień	- Utrata rytmu	
- mała ilość wymian ustawień/obrazków	- Zbyt długi powrót do ustawienia	
- monotonne tempo	- Brak dynamiki w zmianach kroków i ustawień	
- niedostateczne wykorzystanie przestrzeni (kierunki, linie)	- Brak integralności pomiędzy muzyką a ruchem	
- zaburzenie choreografii przez upadek		
- nadużywanie elementów akrobatycznych		
- głośne przesadne kibicowanie, gwizdki, klaksony, piszczenie w trakcie prezentacji		
- brak związku tematu z muzyką i ruchem		
- brak sekwencji kroków marszowych w defiladzie		

II.6 Bonusy

- a) Bonusy przyznawane są przez poszczególnych sędziów punktowych.
- b) Bonusów nie przyznaje sędzia techniczny

- c) Juror może udzielić bonifikaty za każde kryterium oddzielnie:
- oryginalność - niepowtarzalny nowy element/ustawienie,
 - synchronizacja - doskonała równość wykonywanych elementów przez zawodniczki
 - perfekcyjna synchronizacja ruchu grupy w całej prezentacji
 - prezencja i elegancja wszystkich zawodniczek w wykonaniu poszczególnych elementów podczas występu.

II.7 Muzyka

Muzyka musi zostać dostarczona akustykowi na godzinę przed rozpoczęciem zawodów na pendrive, gdzie utwory zapisane w .mp3 lub .wav są nazwane tylko numerycznie jak na liście startowej zawodów. Przykład „001”, „002”, „099” itd. Instruktor powinien mieć ze sobą kopię zapasową plików muzycznych na innym pendrivie. Związek Sportowy Mażoretek dopuszcza możliwość zastosowania innego rozwiązania sposobu dostarczenia muzyki na poszczególnych zawodach. Decyzja o zastosowaniu innej metody będzie podana w regulaminie wydarzenia.

II.8 Zachowanie

W przypadku niesportowego zachowania czy naruszenia przebiegu konkursu przez zawodników, instruktorów czy rodziców i innych osób związanych z uczestnikami wydarzenia, zarząd Związku Sportowego Mażoretek może zawiesić starty osobie lub zespołowi z nią związanemu na określony czas.

II.9 Mistrzostwa Okręgu

Każdy z zespołów może startować jeden raz w Mistrzostwach Okręgu przypisanych do swojego regionu. W wyjątkowych sytuacjach zespół może wnioskować o start w innych Mistrzostwach Okręgu, natomiast tylko po wysłaniu pisemnego wniosku do zarządu oraz uzasadnieniu w nim przyczyny sytuacji. Zarząd w ciągu 14 dni zobowiązany jest udzielić pisemnej odpowiedzi. Regiony zostały podzielone ze względu na stężenie zespołów Mażoretkowych.



Rysunek 1 Sugerowany podział Mistrzostw Okręgu

Region I-(północno-zachodni): woj. zachodnio-pomorskie, woj. pomorskie, woj. kujawsko-pomorskie, woj. lubuskie, woj. wielkopolskie

Region II-(północno-wschodni): woj. warmińsko-mazurskie, woj. podlaskie, woj. mazowieckie

Region III-(południowo-zachodni): woj. dolnośląskie, woj. opolskie, woj. śląskie, woj. łódzkie

Region IV-(południowo-wschodni): woj. lubelskie, woj. podkarpackie, woj. świętokrzyskie, woj. małopolskie

II.10 Mistrzostwa Polski

Awans do Mistrzostw Polski Mażoretek zostanie ogłoszony do 3 dni po ostatnich Mistrzostwach Okręgu na oficjalnej stronie Związku Sportowego Mażoretek. Prezentacje, które uzyskały najwyższą liczbę punktów w danej dyscyplinie na Mistrzostwach Okręgu, otrzymują automatycznie awans do Mistrzostw Polski, bez konieczności oczekiwania na jego ogłoszenie. W roku 2022 nie dotyczy to kategorii wiekowej Mini Kadetki oraz Kadetki. Grupy te mogą wziąć udział w Mistrzostwach Okręgu.

III KATEGORIE WIEKOWE

Decydujący jest wiek osiągnięty w roku organizowania Mistrzostw.

- Mini Kadetki do 6 lat
- Kadetki od 7 do 11 lat
- Juniorki od 12 do 14 lat
- Seniorki od 15 lat i starsze*
- Grand senior od 27 lat i starsze*

Dopuszczalny jest udział w dużych formacjach starszych zawodników o jeden rok.

- 8-12 zawodników, limit starszych = 2
- 13-17 zawodników, limit starszych = 3
- 18-22 zawodników, limit starszych = 4
- 23-25 zawodników, limit starszych = 5

*Limit starszych zawodników nie dotyczy kategorii Seniorek i Grand Senior.

Liczba młodszych zawodników nie jest limitowana. Mogą być młodsze o kategorię wiekową, wyjątek stanowi kategoria Grand Senior:

- dla juniorek od 7 do 11 lat
- dla seniorek od 12 do 14 lat
- dla grand senior o jeden rok

IV PODGRUPY

Dla mini formacji, podgrupa = 2 osoby

Dla dużych formacji:

- 8 zawodników, podgrupa = 2 osoby
- 9-11 zawodników, podgrupa = 3 osoby
- 12-14 zawodników, podgrupa = 4 osoby
- 15-18 zawodników, podgrupa = 5 osób
- 19-21 zawodników, podgrupa = 6 osób
- 22-24 zawodników, podgrupa = 7 osób
- 25 zawodników, podgrupa = 8 osób

V CZAS PREZENTACJI

- Solo formacje 1:15-1:30 min.
- Formacje 2:30-3:00 min.
- Formacje Basic 2:00-2:30 min.
- Defilada do 3:00 min.
- Baton Akro 1:15-2:15 min.
- Show 2:30-4:00 min.

VI KOSTIUMY, MAKE-UP, FRYZURY

- a) Strój, make-up i fryzura mają być dostosowane do charakteru muzyki i wieku zawodniczek.
- b) Kostium powinien zakrywać bieliznę, biust, boki i brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- c) W dyscyplinie POMPON SPORT i BATON ACROBATIC, jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny kostium może odkrywać boki i brzuch. Elementem kostiumu nie mogą być kozaki.
- d) Charakter kostiumu powinien uwzględniać charakterystykę dyscypliny.
- e) Twarz zawodniczek powinna być widoczna przynajmniej przez fragment choreografii.
- f) W dyscyplinie CLASSIC obowiązują elementy klasycznego stroju mażoretkowego (furażerka/czako, pagony, guziki itp.).
- g) Obowiązkowe kozaki dla konkurencji defilada, w dyscyplinach: BATON SPORT, BATON CLASSIC i BUŁAWA, w kategorii juniorki i seniorki. Dopuszcza się użycie nakładki imitującej cholewę.
- h) W pozostałych dyscyplinach dopuszcza się inne obuwie sceniczne, np. jazzówki, spotykaniki.
- i) W dyscyplinie POMPON i SHOW dopuszcza się tańczenie boso.
- j) W dyscyplinie ACROBATIC obowiązuje płaskie obuwie np. ćwiczki sportowe, napalcówki lub tańczenie boso.

VII DYSCYPLINY KONKURSOWE

VII.1 BATON

VII.1.1 BATON SPORT

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego, defilady.

- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Jeden baton dla każdej zawodniczki.
- b) Obowiązkowe nakrycie głowy (furażerka lub inna imitacja nakrycia głowy np. kapelusik).
- c) Spodnie możliwe tylko w Solo oraz dla kapitanki w formacji.
- d) Kozaki obowiązkowe dla Juniorek i Seniorek w defiladzie.
- e) Charakterystyką kategorii jest praca z batonem, który powinien znajdować się w nieustannym ruchu.
- f) Rekwizyt jest zawsze w kontakcie z zawodniczką – nie może leżeć na ziemi, bez kontaktu z zawodniczką.
Wyjątek: rekwizyt upadnie tuż przed końcem prezentacji.
- g) Rekwizyty mogą być przekazane innej zawodniczce w trakcie układu dla podkreślenia specyfiki określonego tematu na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- h) Obowiązkowa jest manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów akrobatycznych i gimnastycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce podczas, gdy druga wykonuje rotacje batonem). Dopuszcza się użycie 1 elementu akrobatycznego.
- i) Kategorię cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- j) W układach muszą przeważać kroki taneczne. Marsz, jak i kroki taneczne, muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. W każdej choreografii powinna znajdować się sekwencja min. 4 kroków marszowych.
- k) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- l) Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- m) Formacje oraz małe formacje tylko dla dziewcząt.
- n) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- o) W choreografiach dla małych form elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Kadetek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
 - 1x wymiana batonów na odległość <2 m. pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-3 poziomu.
- b) Juniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).

- 1 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2m. (1x wszystkie zawodniczki).
- 1 x wymiana batonów na odległość >2m pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanek).
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-4 poziomu.
- c) Seniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m. (1x wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x przerzucenie na odległość >2m (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu.
- d) Grand senior:
 - 2x podrzut bez obrotu w wykonaniu min. podgrupy.
 - 3x element z 4 poziomu w wykonaniu min. podgrupy.

VII.1.2 BATON CLASSIC

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego, defilady.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Układ sceniczny, jak i defilada, muszą być wykonane do muzyki marszowej granej przez orkiestrę. Dozwolona jest współczesna aranżacja podkładów muzycznych.
- b) Kapitanek w układzie odznacza się innym kolorem stroju lub jego elementu.
- c) W układach Baton Classic muszą przeważać kroki marszowe.
- d) Baton musi pozostawać w kontakcie z zawodniczką. Wyjątek: rekwizyt upadnie tuż przed końcem prezentacji.
- e) Charakterystyką kategorii Baton Classic jest praca z batonem, który powinien znajdować się w nieustannym ruchu.
- f) Kategorię cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem a główną cechą jest perfekcyjna synchronizacja w oparciu o bogactwo rysunków i ustawień.
- g) Obowiązuje klasyczny strój mażoretkowy, który powinien zawierać elementy takie jak: furażerka, pagony, sznury, patki, guziki.
- h) Obowiązują kozaki w kategoriach juniorki i seniorki lub nakładka imitująca cholewę.
- i) Niedozwolone jest wykonywanie elementów twirlingowych z poziomu 4 i 5.
- j) Jeden baton dla każdej zawodniczki.
- k) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- l) Baton Classic tylko dla dziewcząt.
- m) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- n) Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA KADETEK, JUNIOREK I SENIOREK:

- wykorzystanie minimum 8 różnych elementów pracy z batonem z poziomu 1-3.
- kroki marszowe i taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki.
- równomierne podnoszenie obu nóg i stopa w point.

- częste zmiany i duża różnorodność kształtów.

VII.1.3 BATON ACROBATIC

- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Baton Acrobatic cechuje sportowy charakter ruchu, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodniczek.
- b) Elementy twirlingowe z poziomów 1-5, należy wykonać płynnie z zastosowaniem zarówno prawej jak i lewej ręki.
- c) Zalecana jest manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów akrobatycznych i gimnastycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce podczas gdy druga wykonuje rotacje batonem). Brak wyraźnej manipulacji batonem w kombinacji elementów akrobatycznych i gimnastycznych może negatywnie wpłynąć na ocenę prezentacji.
- d) W układach Baton Acrobatic muszą przeważać kroki taneczne.
- e) Baton nie musi pozostawać w kontakcie z tancerką.
- f) Jeden baton dla każdej zawodniczki.
- g) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- h) Baton Acrobatic tylko dla dziewcząt.
- i) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- j) W choreografiach solowych elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Kadetek:
 - 1 x podrzut i stop pozycja na wysokość >2 m.
 - 1 x element akrobatyczny.
 - 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2 m.
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu zarówno dla prawej jak i lewej ręki.
- b) Juniorek:
 - 1 x kombinacja 2 elementów (np. stop pozycja i obrót) z podrzutem na wysokość >2 m.
 - 1 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2 m.
 - 2 x element akrobatyczny.
 - 2 x wymiana rekwizytu na odległość >2 m.
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu zarówno dla prawej jak i lewej ręki.
- c) Seniorek:
 - 1 x kombinacja 2 elementów (np. stop pozycja i obrót) z podrzutem na wysokość >2 m.

- 1 x kombinacja 2 elementów akrobatycznych.
- 1 x podrzut 2 x spin (720°) na piruecie na wysokość >2m.
- 2 x element akrobatyczny.
- 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m.
- 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m ze spinem (360°).
- Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu zarówno dla prawej jak i lewej ręki.

VII.1.4 BATON BASIC

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Możliwy udział chłopców, lecz liczba dziewcząt musi być przeważająca.
- b) Jeden baton dla każdego zawodnika.
- c) Obowiązkowe nakrycie głowy (furażerka lub inna imitacja nakrycia głowy np. kapelusik).
- d) Spodnie możliwe tylko dla kapitana/-ki w formacji.
- e) Charakterystyką kategorii jest praca z batonem, który powinien znajdować się w nieustannym ruchu.
- f) Rekwizyt jest zawsze w kontakcie z zawodnikiem–nie może leżeć na ziemi, bez kontaktu z zawodnikiem. Wyjątek: rekwizyt upadnie tuż przed końcem prezentacji.
- g) Rekwizyty mogą być przekazane innemu zawodnikowi w trakcie układu dla podkreślenia specyfiki określonego tematu na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- h) Elementy akrobatyczne są niedozwolone.
- i) Kategorię cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- j) W układach muszą przeważać kroki taneczne. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. W każdej choreografii powinna znajdować się sekwencja min. 4 kroków marszowych.
- k) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA KADETEK, JUNIOREK I SENIOREK:

- wykorzystanie minimum 8 różnych elementów pracy z batonem z poziomu 1-3.
- kroki marszowe i taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki.
- równomierne podnoszenie obu nóg i stopa w point.

VII.1.5 2xBATON

- Mini formacja: 4-7 zawodników
- Duo/trio: 2-3 zawodników
- Solo: 1 zawodnik

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Dwa batony dla każdej zawodniczki.

- b) Obowiązkowe nakrycie głowy (furażerka lub inna imitacja nakrycia głowy np. kapelusik).
- c) Spodnie możliwe tylko w solo oraz dla kapitanki w mini formacji.
- d) Charakterystyką kategorii jest praca z batonami, które powinny znajdować się w nieustannym ruchu.
- e) Batonu muszą pozostawać w kontakcie z tancerką.
- f) Obowiązkowa jest manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów akrobatycznych i gimnastycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce podczas, gdy druga wykonuje rotacje batonem). Dopuszcza się użycie 1 elementu akrobatycznego.
- g) Kategorię cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- h) W układach muszą przeważać kroki taneczne. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. W każdej choreografii powinna znajdować się sekwencja min. 4 kroków marszowych.
- i) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- j) Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- k) Małe formacje tylko dla dziewcząt.
- l) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- m) W choreografiach solowych lub duo/trio elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Kadetki:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość < 2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
 - 1x wymiana batonów na odległość < 2 m. pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 2 różnych elementów z 1-3 poziomu dla prawej i lewej ręki.
- b) Juniorki:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 1 x podrzut spin (360°) na pirucecie na wysokość > 2 m. (1x wszystkie zawodniczki).
 - 1 x wymiana batonów na odległość > 2 m pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z 1-4 poziomu dla prawej i lewej ręki.
- c) Seniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2 m. (1x wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x podrzut spin (360°) na pirucecie na wysokość > 2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x przerzucenie na odległość > 2 m (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z 1-5 poziomu dla prawej i lewej ręki.

VII.2 POMPON

VII.2.1 POMPON SPORT

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego, defilady.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Możliwy udział chłopców, lecz liczba dziewcząt musi być przeważająca.
- b) Dwa pompony dla każdego zawodnika.
- c) Charakterystyką kategorii POM jest praca z pomponami, które powinny znajdować się w nieustannym ruchu.
- d) Rekwizyt jest zawsze w kontakcie z zawodniczką – nie może leżeć na ziemi, bez kontaktu z zawodniczką.
Wyjątki: w trakcie wykonywania podnoszeń oraz elementów akrobatycznych lub gdy rekwizyt upadnie tuż przed końcem prezentacji.
- e) Rekwizyty mogą być odłożone lub przekazane innej zawodniczce w trakcie układu dla podkreślenia specyfiki określonego tematu na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- f) Sekcję POM cechuje sportowy charakter ruchu, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodników.
- g) W układach muszą przeważać kroki taneczne, układ nie może być jedynie kombinacją elementów akrobatycznych i gimnastycznych. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki.
- h) Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- i) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- j) W choreografiach dla małych form elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Kadetek:
 - 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.
 - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny w wykonaniu grupy lub podgrupy.
 - 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
 - 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z 1-3 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, natomiast dozwolone jest tylko z poziomu I

- b) Juniorek:
 - 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.

- 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych w ruchu w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x podnoszenie w defiladzie.
- 2 x podnoszenie w układzie scenicznym.
- 1 x podnoszenie w mini formacji.
- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z 1-4 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie jest obowiązkowe do II poziomu.

c) Seniorek:

- 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.
- 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych w ruchu w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x podnoszenie w defiladzie.
- 2 x podnoszenie w układzie scenicznym.
- 1 x podnoszenie w mini formacji.
- 2 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z 1-4 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest dozwolone. Podnoszenie jest obowiązkowe do III poziomu.

d) Grand Senior:

- 1x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.
- Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów pracy pomponami z 1-4 poziomu.

VII.2.2 POMPON CLASSIC

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.
- b) Marsz jest obowiązkowy.
- c) Kroki marszowe muszą przeważać i być zgodne z rytmem i tempem muzyki.
- d) Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- e) Formacja musi mieć kapitankę, która pełni funkcję przewodnią.
- f) Proste ustawienia, ciekawe przejścia, kształty i wykorzystanie całej powierzchni sceny.
- g) Level III oraz IV w POMPON CLASSIC są zabronione.
- h) Sprzęt musi być cały czas w kontakcie z zawodniczką.
- i) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

a) Kadetek:

- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.

b) Juniorek:

- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.

c) Seniorek:

- 2 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.

VII.2.3 POMPON BASIC

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- Choreografia powinna uwzględniać bogactwo tańca w postaci zmian ustawień, efektów wizualnych z wykorzystaniem pomponów, dopasowany styl tańca i kostium kompatybilny z charakterem muzyki i choreografii.
- Elementy akrobatyczne są zabronione.
- Podnoszenia nie są obowiązkowe.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem podnoszeń odpowiada instruktor.
- Kroki marszowe i taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki.
- Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

d) Kadetek:

- 1 elementy *floorexercise* są dozwolone w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Elementy akrobatyczne są zabronione. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, natomiast dozwolone jest tylko z poziomu I.

e) Juniorek:

- 2 elementy *floorexercise* są dozwolone w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.
- * Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Elementy akrobatyczne są zabronione. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, natomiast dozwolone jest tylko do II poziomu.

f) Seniorek:

- 3 elementy *floorexercise* są dozwolone w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 2 x fala zespołowa w układzie scenicznym.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym.
- * Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Elementy akrobatyczne są zabronione. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, natomiast dozwolone jest tylko do III poziomu.

VII.3 MIX

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Kategoria zakłada połączenie pracy z dwoma rekwizytami, dopuszczalne są kombinacje BATON/POM, BATON/FLAG, FLAG/POM. Stosunek rekwizytów w grupie 1:1, w przypadku pomponów- dwa dla każdej z zawodniczek rozpoczynających z nimi choreografię, a w przypadku baton lub flag po 1 dla zawodniczki.
- b) Możliwy udział chłopców, lecz liczba dziewcząt musi być przeważająca.
- c) Charakterystyką kategorii MIX jest praca z dwoma różnymi rekwizytami, każda z zawodniczek powinna zatańczyć z każdym rodzajem rekwizytu użytym w choreografii przez porównywalny okres trwania choreografii.
- d) Rewizyt jest zawsze w kontakcie z zawodniczką – nie może leżeć na ziemi, bez kontaktu z zawodniczką.
Wyjątki: w trakcie wykonywania podnoszeń oraz elementów akrobatycznych, rekwizyt upadnie tuż przed końcem prezentacji.
- e) Rewizyty mogą być odłożone lub przekazane innej zawodniczce w trakcie układu dla podkreślenia specyfiki określonego tematu na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- f) Sekcję POM cechuje sportowy charakter ruchu, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodników.
- g) W układach muszą przeważać kroki taneczne, układ nie może być jedynie kombinacją elementów akrobatycznych i gimnastycznych. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. W każdej choreografii powinna znajdować się sekwencja min. 4 kroków marszowych.

- h) Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- i) Stop pozycja na koniec prezentacji przez 4 sekundy.
- j) Elementami obowiązkowymi dla danej kombinacji rekwizytów, są elementy obowiązkowe dla poszczególnych rekwizytów, np. dla baton-pompom elementy obowiązkowe dla baton sport i dla pompon sport.
- k) Obowiązkowa jest manipulacja rekwizytem (baton, flaga) podczas wykonywania elementów akrobatycznych i gimnastycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce podczas, gdy druga wykonuje rotacje batonem lub flagą). Dopuszcza się użycie 1 elementu akrobatycznego przy rekwizycie jakim jest baton lub flaga.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE PRZY KOMBINACJI Z POMPONEM DLA:

a) Kadetek:

- 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.
- 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
- Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z 1-3 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, natomiast dozwolone jest tylko z poziomu I

b) Juniorek:

- 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.
- 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych w ruchu w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x podnoszenie w defiladzie.
- 2 x podnoszenie w układzie scenicznym .
- 1 x podnoszenie w mini formacji.
- 1 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z 1-4 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie jest obowiązkowe do II poziomu.

c) Seniorek:

- 3 x element *floorexercise* w układzie scenicznym w wykonaniu całej grupy.
- 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych w ruchu w wykonaniu grupy lub podgrupy.
- 1 x podnoszenie w defiladzie.
- 2 x podnoszenie w układzie scenicznym.
- 1 x podnoszenie w mini formacji.
- 2 x fala zespołowa w układzie scenicznym i defiladzie.
- 1 x obrazek w układzie scenicznym i defiladzie.
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z 1-4 poziomu.

* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie jest obowiązkowe do III poziomu.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE PRZY KOMBINACJI Z BATONEM LUB FLAGĄ DLA:

a) Kadetki:

- 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
- 1x wymiana batonów na odległość <2m. pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
- Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-3 poziomu.

b) Juniorki:

- 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
- 1 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2m. (1x wszystkie zawodniczki).
- 1 x wymiana batonów na odległość >2m pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-4 poziomu.

c) Seniorki:

- 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m. (1x wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
- 2 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
- 2 x przerzucenie na odległość >2m (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
- Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu.

VII.4 FLAGA

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) W układach FLAGA muszą przeważać kroki taneczne - układ nie może być jedynie kombinacją elementów twirlingowych, akrobatycznych i gimnastycznych.
- b) Obowiązkowa jest manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów akrobatycznych i gimnastycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce podczas, gdy druga wykonuje rotacje flagą). Dopuszcza się użycie 1 elementu akrobatycznego.
- c) Elementy akrobatyczne i gimnastyczne muszą być dostosowane do specyfiki pracy rekwizytu.
- d) W układach muszą przeważać kroki taneczne. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. W każdej choreografii powinna znajdować się sekwencja min. 4 kroków marszowych.
- e) Kategorię FLAGA cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- f) W układach FLAGA wykonuje się tylko te elementy twirlingowe z poziomów I-V, przy których flaga nie zwija się.

- g) Dozwolone jest celowe, wyraźnie zaznaczone zwinięcie flagi w celu urozmaicenia choreografii. Zwinięcie flagi nie powinno trwać dłużej niż 16 kroków marszowych. Nie dotyczy to wejścia na przestrzeń konkursową (można zacząć prezentację ze zwiniętą flagą).
- h) Element twirlingowy wykonany z uprzednio celowo zwiniętą flagą uznaje się za element taneczny. Nie będzie zaliczony jako element obowiązkowy, lub podnoszący wartość techniczną prezentacji.
- i) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- j) W choreografiach dla małych form elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Kadetek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
 - 1x wymiana flag na odległość <2 m. pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-3 poziomu.
- b) Juniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 1 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2 m. (1x wszystkie zawodniczki).
 - 1 x wymiana flag na odległość >2 m pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-4 poziomu.
- c) Seniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x podrzut spin (360°) na piruecie na wysokość >2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x przerzucenie na odległość >2 m (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu.

VII.5 BUŁAWA

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego, defilady.
- Mini formacja: 4-7 zawodników
- Duo/trio: 2-3 zawodników
- Solo: 1 zawodnik

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) W układach BUŁAWA muszą przeważać kroki marszowe.
- b) Zakazuje się wykorzystania elementów akrobatycznych.
- c) Elementy gimnastyczne są dopuszczalne. Jeśli elementy gimnastyczne wykonuje wyłącznie podgrupa lub jedna zawodniczka – pozostałe nie mogą pozostawać w bezruchu.

- d) Obowiązkowa jest manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów gimnastycznych.
- e) Podnoszenia dopuszczalne jedynie na końcu układu, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa (asekuracji).
- f) Powinna zostać zachowana równowaga pomiędzy choreografią a pracą z rekwizytem. Układ nie może być jedynie kombinacją elementów twirlingowych.
- g) Kategorię cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- h) Ocenie nie podlega system komend wydawanych przez tamburmajorki.
- i) W układach BUŁAWA wykonuje się tylko te elementy twirlingowe z poziomów 1-5, które są dostosowane do wykonywania z długim rekwizytem.
- j) Wysokość podrzutów mierzona jest od linii ramion zawodników.
- k) W choreografiach dla małych form elementami obowiązkowymi są te, które są możliwe do wykonania przy danej ilości osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA:

- a) Juniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 1 x wymiana buław na odległość >2 m pomiędzy wszystkimi zawodniczkami (dotyczy również kapitanki).
 - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z 1-4 poziomu.
- b) Seniorek:
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - 2 x przerzucenie na odległość >2 m (1x przez wszystkie zawodniczki i 1x podgrupa).
 - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z 1-5 poziomu.
 - Dwie kombinacje rotacji złożone z minimum 3 elementów (wertykalna i horyzontalna).

VII.6 SHOW

- Formacja: 8-25 zawodników dla: układu scenicznego.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA KATEGORII:

- a) Układ SHOW jest układem tanecznym z wykorzystaniem rekwizytów i odzwierciedlającym temat zawarty w tytule.
- b) Przeważają kroki taneczne - układ nie może być jedynie kombinacją elementów akrobatycznych i gimnastycznych.
- c) Pozytywnie oceniana jest różnorodność rekwizytów i ich związek z tematem oraz choreografią.
- d) Używanie zbędnych rekwizytów może być potraktowane jako błąd.
- e) Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych ewolucji tanecznych, gimnastycznych lub akrobatycznych odpowiada instruktor.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DLA KADETEK, JUNIOREK, SENIOREK I GRAND SENIOR:

- a) Tematykę układu tanecznego wyraża się poprzez:
 - choreografię
 - rekwizyty
 - muzykę
 - makijaż, stylizację i kostiumy
- b) Prezentacja musi zawierać manipulację oraz wymianę rekwizytów pomiędzy zawodniczkami.
- c) Rekwizyty i elementy scenografii mogą być wnoszone wyłącznie przez zawodniczki wykonujące układ.
- d) Kroki marszowe i taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki.

VIII BATON POZIOMY TRUDNOŚCI

LEVEL I

- prosty marsz z ruchem ramion,
- bujanie (nad głową, na wys. pasa),
- podnoszenie,
- opuszczanie,
- rysowanie kształtów,
- wskazywanie pałką kierunków,
- przekręcanie,
- zataczanie koła bez rotacji,
- opuszczane (turlanie) pałki po jednej lub po obu rękach.

LEVEL II

- **kręcenie horyzontalne płaskie**
 - w prawą i lewą stronę
 - prawą i lewą ręką
 - z przodu, przed sobą
 - z boku
 - w połączeniu z kręceniem nad głową (płaska ósemka),
 - z przemieszczeniem
 - w obrocie
- **kręcenie wertykalne**
 - do siebie i od siebie
 - prawą i lewą ręką
 - dłonią skierowaną w górę i w dół
 - z przodu, przed sobą
 - z boku
 - nad głową (precel)
- **loop** – zataczanie kół trzymając pałkę za końcówkę

- w prawą i lewą stronę
- prawą i lewą ręką
- z przodu, przed sobą
- płaska ósemka – przed sobą i nad głową
- duże zamachy z przekręceniem nad głową
- duże zamachy z przekręceniem z boku
- z przemieszczeniem
- w obrocie
- **przekręcania – trzymając za środek**
 - z prawej ręki do lewej, w lewej do prawej
- **twister**
 - przeciągnięcie pałeczki, trzymanej za środek, z pleców przez pas do pępka
 - przeciągnięcie pałeczki, trzymanej za środek, od pępka przez pas na plecy
 - umieszczenie poziomo ułożonej pałeczki pod zgięte kolano- wyprostowanie stawu kolanowego jednej nogi i zgięcie drugiej nogi w kolanie tak, aby pałeczka zachowując horyzontalną płaszczyznę znalazła się w zgięciu kolanowym drugiej nogi

LEVEL III

- **sun** – ruch wertykalny
 - pałka w obu rękach
 - przekładanie pałki między rękami dłonie blisko siebie
 - łokcie zgięte, zazwyczaj na wys. pasa
 - z przodu
 - z boku
- **star** – trzymanie za środek pałki, wertykalna rotacja pałki, przy jednoczesnym zataczaniu całym ramieniem koła
 - prawa ręka, lewa ręka
 - w prawo, w lewo
 - z przodu, z boku, z tyłu
 - z prawej strony do lewej, z lewej do prawej
 - ruch zgodny z ruchem wskazówek zegara i odwrotny
 - statycznie
 - z przemieszczeniem
 - w obrocie
- **podrzuty**
 - niskie (do 2m)
 - bez rotacji, rotacja nie jest wymagana
 - z rotacją do 360° (przy niskim wyrzucie)

- **bardzo niskie podrzuty**
 - ręka na wys. pasa – małe podbijanie 180° do 360° tą samą ręką
 - z ręki do ręki
- **wymiana**
 - bliska wymiana do 2m.
 - proste wymiany bez rotacji – pałka pionowo lub poziomo

LEVEL IV

- **kręcenie między palcami – horyzontalnie i wertykalnie**
 - w prawą i lewą stronę
 - prawą i lewą ręką
 - przez 2, 4, 8 palców
 - z przodu, przed sobą
 - z boku
 - za głową
 - nad głową
 - w połączeniu z kręceniem nad głową (płaska ósemka)
 - z przemieszczeniem
 - w obrocie
- **rollsy i wrapy – elementy i kombinacje**
 - z prawej i lewej ręki
 - w prawo i w lewo
 - chwyt prosty i odwrócony
 - przetoczenie przez dłoń
 - przez rękę
 - przez łokieć
 - przez nogę
 - przez bark
 - przez pas
 - wokół szyi
 - wokół nogi, nóg
 - **snake** – nawinięcie i odwinięcie pałeczki
- **½ fish (pot. rybka)**
 - prawą i lewą ręką
 - do przodu i do tyłu
 - w miejscu
 - z przemieszczeniem
- **podrzuty**
 - wysokie i trudne podrzuty z łatwym chwytem

- prosty – pałka pionowa bez rotacji
- z kręcenia horyzontalnego
- z trzymania za bok pałki – z tyłu do przodu, z boku
- spod ręki
- z za barku
- spod nogi
- z za pleców
 - łatwe podrzuty z trudnym chwytem
- za plecami
- pod kolanem
- za głową
- pod ręką
- **standardowy chwyt**
 - **catching** (chwyt): chwycenie rekwizytu dłonią skierowaną do góry
 - **grabbing** (chwyt): chwycenie rekwizytu dłonią skierowaną w dół
- **palm**
 - kręcenie pałki na płaskiej otwartej dłoni
 - prawą i lewą ręką
 - do środka i na zewnątrz
 - przed sobą
 - nad głową
 - w obrocie
 - w ruchu

LEVEL V

- **kombinacje podrzutu z przemieszczeniem, kolejność elementów w kombinacji dowolna**
 - prosty wyrzut – element – chwyt (3 elementy)
 - podrzut – chassé – chwyt
 - podrzut – chaîne – chwyt
 - podrzut – skok – chwyt
 - prosty wyrzut – elementy – chwyt (4 elementy)
 - podrzut – chassé – obrót – chwyt
 - podrzut – 2 chaîne – chwyt
- **kombinacje z podrzutem stacjonarne, kolejność elementów w kombinacji dowolna**
 - podrzut – wymach nogi – chwyt
 - podrzut – skręt ciała – chwyt
 - podrzut – wyskok – chwyt
- **podrzuty ze spinem – wymagana pełna rotacja każdego spinu – 360°**

- podrzut z kilkukrotnym spinem
- **kombinacje podrzutu ze spinem – kolejność elementów w kombinacji dowolna**
 - wyrzut – element – chwyt (3 elementy)
 - podrzut – spin – chwyt
 - wyrzut – element – element – chwyt (4 elementy)
 - podrzut – spin – poza – chwyt
 - podrzut – spin – wyskok – chwyt
- **wysokie podrzuty z trudnym chwycem**
 - chwyt odwrócony backhand
 - chwyt pod kolanem
 - chwyt za głową
 - chwyt za plecami
 - chwyt ze slide (catch with slide) – złapanie pałeczki ruchem okrężnym, w ostatnim możliwym momencie otwartą dłonią z góry.
- **flip** – podrzut przez kciuk
 - wyrzucany i łapany na wysokości pasa,
 - z łokciem na wysokości pasa
 - z przodu
 - z boku
 - do wewnątrz (forehand)
 - na zewnątrz (backhand)
 - horyzontalny
 - wertykalny
 - flip pojedynczy
 - flip wielokrotny
 - flip wypuszczany jedną ręką i łapany tą samą
 - flip wypuszczamy jedną ręką i łapany drugą
 - kombinacje flipów forehand i backhand
- **tumb toss** – wysoki flip
 - do wewnątrz forehand
 - na zewnątrz backhand
 - flip z trudnym chwycem
 - kombinacje flipów tumb toss forehand i backhand
 - z trudnym chwycem
 - z chwycem backhand
 - z chwycem pod nogą z przodu
 - z chwycem pod nogą z boku
 - z backhendem pod nogą z boku
 - z backhendem pod nogą, która zatacza koło (rondo)
 - blind catch – ślepy chwyt

- z chwytem za głową
- z chwytem za plecami na wysokości łopatek
- z chwytem za plecami na wysokości pasa
- **kombinacje z wykorzystaniem flipa**
 - flip po lewej, po prawej stronie ciała – chwyt pod kolanem
 - flip jedną ręką – przechwycenie pałeczki drugą, prostą ręką zataczającą koło w kierunku od tyłu do przodu (blind catch)
 - niski flip horyzontalny w dół – łapany drugą ręką przy użyciu grabingu
 - niski horyzontalny flip – zatoczenie nogą koła nad pałeczką – backhand /grabing
 - flip zza pleców – przeniesienie ciężaru ciała na drugą stronę – catch with slide
 - flip łapany nogą w zgięciu kolanowym
- **rolls**
 - angel rolls – aniołek „skośny” – przetoczenie pałki z jednej ręki do drugiej, przy ułożeniu rąk po diagonalu
 - z ręki prawej do lewej, z lewej do prawej
 - przodem i tyłem (front / back)
 - aniołek przodem/tyłem ze zgięciem ręki wyprowadzającej (broken front/back angel rolls)
 - aniołek z utrzymaniem prostej ręki wyprowadzającej
 - aniołek „poziomy” przetoczenie pałki z jednej ręki do drugiej: nawinięcie na zgięty łokieć – przetoczenie za głową – wyprowadzenie ze zgiętego łokcia do prostej ręki
 - z prawej ręki do lewej i z lewej do prawej
 - statycznie
 - w obrocie
 - w kombinacji
 - flip – podrzut – aniołek
 - przetoczenie przez plecy w obrocie – wybicie dłonią – backhand
 - aniołek poziomy przetaczany przez usta
 - połączenie aniołka prawą i lewą ręką – aniołek prawą – zatrzymanie na zgiętym przedramieniu lewej ręki – wyprost lewej ręki – aniołek lewą
- **elbow rolls** – przetoczenie pałeczki przez dwa łokcie
 - w sposób prosty i odwrócony
 - Kombinacje:
 - 4, 5, 6 elbow rolls – np. 4 elbow rolls – przetoczenie pałeczki bez zatrzymania
 - 2 razy z rzędu przez 2 łokcie
 - 3 elbow rolls – przetoczenie pałeczki przez trzy łokcie – backhand
 - 4 elbow rolls – przetoczenie przez plecy – łapki – open rolls

- **open rolls** – wyprowadzenie pałki przez nawinięcie na zgięty łokieć i wyprowadzenie do prostej ręki (snake)
 - prawą i lewą ręką
 - double open rolls – podwójny open rolls
 - połączenie open rolls prawą i lewą ręką
 - open rolls – niskie podbicie – dokończenie open rolls’a
 - open rolls – wybicie – chwyt prosty dłonią z góry
 - w kombinacji:
 - przetoczenie przez 2 łokcie zakończone open rolls’em
 - „łapki” przetoczenie przez nadgarstki, roll pomiędzy nadgarstkami
 - przetoczenie przez łokieć – łapki – open rolls
 - nawinięcie – open rolls
- **mouthrolls** – kręcenie horyzontalne pałeczki położonej na ustach wraz z równoczesnym obrotem ciała o co najmniej 360°
- **neckrolls** – kręcenie horyzontalne pałeczki położonej na szyi wraz z równoczesnym obrotem ciała
- **fujimi rolls** – przenoszenie w płaszczyźnie wertykalnej nawiniętej na łokieć pałeczki z jednego boku na drugi i z powrotem, tak aby pałeczka była przenoszona zarówno przez prawy jak i lewy łokieć
- **reverse fujimi rolls** – przenoszenie pałeczki kręcącej się do wewnątrz
- **pół fujimi rolls** – nawinięcie pałeczki na łokieć – przeniesienie pałeczki na drugi bok – odwinięcie pałeczki
 - Kombinacja:
 - fujimi rolls z łapkami – nawinięcie pałeczki na łokieć – przeniesienie pałeczki na drugi bok – łapki – nawinięcie na drugi łokieć – przeniesienie – łapki – odwinięcie pałeczki

IX POMPON POZIOMY TRUDNOŚCI

I Level:

- **Martwy - statyczny pompom**
 - zawodnik tylko trzyma pompom, nie pracuje nim;
 - zawodnik wykonuje elementy taneczne, skoki, kroki, ruchy, marsz i tylko trzyma pompom w ręce/rękach:
 - z przodu, przed sobą,
 - z boku,
 - łamańce,
 - wskazywanie kierunku,
 - podnoszenie,
 - opuszczanie.

- **Potrząsanie pomponem**

- podczas wykonywania elementów tanecznych, skoków, kroków, ruchów, marszu:
 - z przodu, przed sobą,
 - z boku,
 - łamańce,
 - wskazywanie kierunku,
 - podnoszenie,
 - opuszczanie.

II Level:

- **Podrzuty**

- do wysokości 1 metra;
- niskie i łatwe podrzuty jednego lub obu pomponów:
 - przed sobą, z przodu ciała.

- **Podania – wymiany**

- prosta wymiana pomponów z ręki do ręki:
 - tam i z powrotem,
 - wymiana pomponów między rękami 1 zawodnika,
 - wymiana między zawodnikami.

- **Wymiana – przerzuty**

- bliska wymiana do 1 metra:
 - w podgrupie,
 - między wszystkimi zawodnikami.

- **Opuszczanie pomponów po różnych częściach ciała**

- po ręce/rękach od ramion,
- po ręce zza pleców,
- wzdłuż tułowia z chwytem pod ramieniem,
- wzdłuż tułowia z chwytem w pasie,
- po plecach z chwytem tą samą ręką,
- po plecach z chwytem drugą ręką.

III Level:

- **Okręcenia pomponów wokół różnych części ciała**

- rollsy (360°) i wrapy (180°),
- chwyt prosty i odwrócony,
- prawą i lewą ręką:
 - wokół talii,
 - wokół ręki,

- wokół nogi/nóg,
- wokół szyi,
- przez bark.
- **Wysokie podrzuty**
 - na wysokość 1 metr i wyżej:
 - stacjonarne (poza, arabeska, skok, skręt ciała itd.),
 - z przemieszczeniem (marsz, chasse, skok szpagatowy itd.),
 - z obrotem ciała (na obu nogach, bez piruetu),
 - z jednym elementem gimnastycznym.
- **Trudne wyrzuty**
 - spod ręki,
 - spod nogi,
 - zza pleców,
 - spod ramienia.
- **Trudne chwyt**
 - chwyt pod ręką,
 - chwyt pod kolanem,
 - chwyt za głowę,
 - chwyt za placami,
 - chwyt w pasie,
 - backhand – chwyt odwrócony,
 - blind catch – ślepy chwyt.
- **Proste wymiany – przerzuty**
 - powyżej 2 metra,
 - w podgrupie,
 - między wszystkimi zawodniczkami.

IV Level:

- **Wysokie podrzuty**
 - z wykorzystaniem elementów akrobatycznych,
 - z połączeniem dwóch, trzech i więcej elementów akrobatycznych i gimnastycznych,
 - z roll over – z przeturlaniem na ziemi (pojedynczy, podwójny itd.)
 - ze spinem – wymagana pełna rotacja każdego spinu – 360°,
 - podrzut z kilkukrotnym spinem
- **Wyrzucanie pomponów inną częścią ciała niż rękoma**
 - nogą/nogami,
 - łokciem,
 - ustami.

- **Wymiana pomponów z prawej do lewej ręki lub odwrotnie podczas wykonywania elementów akrobatycznych**
- **Kombinacje trudnych wyrzutów z trudnym chwytem**
 - trudny wyrzut – trudny chwyt (2 elementy):
 - podrzut spod ręki – chwyt pod nogą,
 - podrzut spod nogi – chwyt w pasie,
 - podrzut z za pleców – chwyt pod kolanami itp.
 - trudny wyrzut – element – trudny chwyt (3 elementy),
 - podrzut spod nogi- poza – chwyt pod kolanem,
 - podrzut spod ręki- wyskok – chwyt za głową,
 - podrzut spod ramienia – obrót – chwyt w pasie itp.
- **Trudne wymiany pomponów między wszystkimi zawodnikami lub podgrupą na odległość >2m**
- **Aniołek (angle)** – spuszczenie pomponów bez kontaktu wzrokowego z jednej ręki do drugiej
 - z tyłu po plecach,
 - z przodu po klatce piersiowej.
- **Kombinacje podrzutu ze spinem** – kolejność elementów w kombinacji dowolna
 - wyrzut – element – chwyt (3 elementy)
- **Podrzut – spin – chwyt**
 - wyrzut – element – element – chwyt (4 elementy)
- **Podrzut – spin – poza – chwyt**
- **Podrzut – spin – wyskok – chwyt**

X POZIOMY PODNOSZEŃ

Podnoszenia muszą być stabilne i trwać minimalnie 4 sekundy. Poziomy podnoszeń dotyczą wszystkich dyscyplin.

- a) Poziom I - podnoszenie niskie - ręce zawodniczek podnoszących znajdują się do linii bioder.
- b) Poziom II - podnoszenie średnie - ręce zawodniczek podnoszących znajdują się na wysokości ramion.
- c) Poziom III - podnoszenie wysokie - ręce zawodniczek podnoszących znajdują się w pozycji wyprostowanej nad głową.

XI ELEMENTY AKROBATYCZNE, GIMNASTYCZNE I FLOOREXERCISE

- a) Do elementów akrobatycznych należą wszystkie elementy wykonane tzw. „przez głowę” np.:
 - Przerzut bokiem

- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Przewrót przez bark
- Przerzut w przód
- Przejście w przód
- Przejście w tył
- Rundak
- Flik
- Salto machowe bokiem i przodem
- Salto w przód
- Salto w tył
- Stanie na głowie
- Stanie na rękach
- Stanie na przedramionach
- Przerzut na głowie
- Mostek

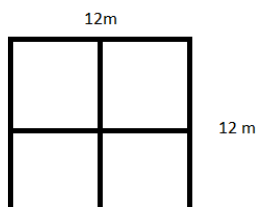
b) Floorexercise i elementy gimnastyczne to wszystkie elementy i skoki podkreślające elastyczność np.:

- Wymach nogi w przód, bok, w tył
- Waga
- Iluzja
- Szpagat
- Skok szpagatowy
- Skok rozkroczny (tzw. toe touch)
- Gięcia (np. tzw. foczka)

XII ELEMENTY NIEDOZWOLONE/BŁĘDY

- a) Wysokie trzystopniowe piramidy.
- b) Kroki i elementy niedostosowane do wieku i umiejętności zawodniczek.
- c) Przekroczenie w trakcie prezentacji linii sceny/trasy.

- d) Upadek rekwizytu.
- e) Wejście na przestrzeń konkursową przed zapowiedzią konferansjera.
- f) Wejście lub zejście wraz z muzyką.
- g) Niewytrzymanie „stop figury”.
- h) Niedotrzymanie struktury układu scenicznego lub defilady.
- i) Umieszczanie na przestrzeni konkursowej przedmiotów innych niż rekwizyt dedykowany danej dyscyplinie.
- j) Pozostanie całej grupy lub kilku zawodniczek na trasie defilady.
- k) Dodatkowe obniżenie punktacji nie następuje, gdy zawodnik wychodzi poza linię sceny lub trasy defilady po utracony rekwizyt.
- l) Niezagospodarowanie każdej z czterech części przestrzeni konkursowej. Dotyczy to zarówno układów grupowych jak i solo formacji.



Rysunek 2 Zagospodarowanie przestrzeni konkursowej

XIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- a) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany daty zawodów czy miejsca z przyczyn od niego niezależnych.
- b) Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii czy rozdzielania kategorii na młodsze i starsze.
- c) Każdy zespół powinien posiadać opiekunów zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- d) Uczestnicy zawodów powinni posiadać dokument ze zdjęciem, potwierdzający wiek.
- e) Organizator może dokonać kontroli wieku zawodników.
- f) Kierownik zespołu bierze pełną odpowiedzialność za autorstwo zaprezentowanych choreografii.
- g) Obowiązuje zakaz używania ognia, dymów, własnego oświetlenia itp.
- h) Organizator nie pokrywa kosztu przejazdu oraz ubezpieczenia wykonawców.
- i) Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione na terenie obiektu.
- j) Zabrania się palenia papierosów i picia alkoholu na terenie obiektu.
- k) Organizator zapewnia służby medyczne na potrzeby doraźne.
- l) Instruktorzy odpowiadają za zachowanie swoich podopiecznych, za ich bezpieczeństwo w trakcie trwania imprezy oraz za ewentualne straty materialne.
- m) Na prowadzenie reklamy, w każdej postaci należy uzyskać zgodę organizatora.
- n) Wszelkie sprawy sporne, nie ujęte w regulaminie rozpatrywane będą przez Sędziego Głównego oraz Organizatorów.

- o) Dokonanie zgłoszenia i udział w imprezie równoznaczne jest z wyrażeniem nieodpłatnej zgody na:
- rejestrację fotograficzną, video i telewizyjną wszystkich prezentacji oraz ich wykorzystanie, publikację i emisję w dowolnych mediach, przez organizatorów;
 - wykorzystanie danych osobowych (imię i nazwisko) i wizerunku uczestników w materiałach sportowych.
- p) Zgłoszenie udziału w imprezie oznacza akceptację wszystkich zapisów niniejszego regulaminu.