



**Obowiązujący od dnia 01.01.2025**



# SPIS TREŚCI

<b>SPIS TREŚCI</b> .....	<b>1</b>
<b>I. POSTANOWIENIA OGÓLNE</b> .....	<b>6</b>
<b>II. ZAWODY I MISTRZOSTWA</b> .....	<b>6</b>
A. Dyscypliny i konkurencje.....	6
B. Konkurencje sceniczne – przebieg.....	7
C. Defilady – przebieg.....	7
D. Rekwizyty.....	8
E. Rekwizyty dla poszczególnych dyscyplin.....	8
F. Zgłoszenia.....	9
G. Kontrole.....	9
H. Ocena i nagrody.....	10
• A – choreografia:.....	10
• B – technika ciała.....	10
• C – rekwizyt.....	11
• D – odjęcia.....	11
I. Bonusy.....	14
J. Muzyka.....	14
K. Zachowanie.....	14
L. Mistrzostwa Polski.....	15
<b>III. KATEGORIE WIEKOWE</b> .....	<b>15</b>
<b>IV. PODGRUPY</b> .....	<b>16</b>
<b>V. CZAS PREZENTACJI</b> .....	<b>16</b>
<b>VI. KOSTIUMY, MAKE-UP, OBUWIE</b> .....	<b>17</b>
<b>VII. DYSCYPLINY KONKURSOWE</b> .....	<b>18</b>
A. Dyscyplina Baton Sport.....	18
1. Konkurencje.....	18
2. Kategorie.....	18
3. Rekwizyt.....	18
4. Kostiumy.....	18
5. Muzyka.....	19
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	19
7. Charakterystyka.....	19
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Sport:.....	19
B. Dyscyplina Baton Classic.....	22
1. Konkurencje.....	22



2. Kategorie.....	22
3. Rekwizyt.....	22
4. Kostiumy.....	22
5. Muzyka.....	22
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	22
7. Charakterystyka.....	22
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Classic.....	23
C. Dyscyplina Baton Basic.....	24
1. Konkurencje.....	24
2. Kategorie.....	24
3. Rekwizyt.....	24
4. Kostiumy.....	24
5. Muzyka.....	24
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	24
7. Charakterystyka.....	24
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Basic.....	24
D. Dyscyplina 2x Baton.....	26
1. Konkurencje.....	26
2. Kategorie.....	26
3. Rekwizyt.....	26
4. Kostiumy.....	26
5. Muzyka.....	26
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	26
7. Charakterystyka.....	26
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny 2x Baton.....	27
E. Dyscyplina Baton Acrobatic.....	29
1. Konkurencje.....	29
2. Kategorie.....	29
3. Rekwizyt.....	29
4. Kostiumy.....	29
5. Muzyka.....	29
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	29
7. Charakterystyka.....	29
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Acrobatic.....	30
F. Dyscyplina Pompon Sport.....	32
1. Konkurencje.....	32
2. Kategorie.....	32



3. Rekwizyty.....	32
4. Kostiumy.....	32
5. Muzyka.....	32
6. Akrobatyka i Gimnastyka.....	32
7. Charakterystyka.....	32
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon Sport.....	33
G. Dyscyplina Pompon Classic.....	36
1. Konkurencje.....	36
2. Kategorie.....	36
3. Rekwizyt.....	36
4. Kostiumy.....	36
5. Muzyka.....	36
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	36
7. Charakterystyka.....	36
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon Classic.....	37
H. Dyscyplina Pompon Basic.....	38
1. Konkurencje.....	38
2. Kategorie.....	38
3. Rekwizyt.....	38
4. Kostiumy.....	38
5. Muzyka.....	38
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	38
7. Charakterystyka.....	38
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Basic.....	39
I. Dyscyplina Mix.....	40
1. Konkurencje.....	40
2. Kategorie.....	40
3. Rekwizyty.....	40
4. Kostiumy.....	40
5. Muzyka.....	40
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	40
7. Charakterystyka.....	41
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Mix.....	41
J. Dyscyplina Flaga.....	44
1. Konkurencje.....	44
2. Kategorie.....	44
3. Rekwizyt.....	44



4. Kostiumy.....	44
5. Muzyka.....	44
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	44
7. Charakterystyka.....	45
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Flaga.....	45
K. Dyscyplina Buława.....	48
1. Konkurencje.....	48
2. Kategorie.....	48
3. Rekwizyt.....	48
4. Kostiumy.....	48
5. Akrobatyka i Gimnastyka.....	48
6. Charakterystyka.....	49
7. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Buława.....	49
L. Dyscyplina Show.....	51
1. Konkurencje.....	51
2. Kategorie.....	51
3. Rekwizyt.....	51
4. Kostiumy.....	51
5. Muzyka.....	51
6. Akrobatyka I Gimnastyka.....	51
7. Charakterystyka.....	52
8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Show.....	52
<b>VIII. SŁOWNIK POJĘĆ.....</b>	<b>53</b>
A. SEKCJA.....	53
B. DYSCYPLINA.....	53
D. KATEGORIA.....	53
E. REKWIZYT.....	54
F. FORMACJE.....	54
G. MAŁE FORMACJE.....	54
H. MARSZ.....	54
J. PODRZUT ZE SPINEM.....	54
K. PRZYGOTOWANIE DO SPINU.....	54
L. PODRZUT BEZ OBROTU.....	54
M. NAKRYCIE GŁOWY.....	54
N. MAKIJAŻ.....	55
O. OBUWIE.....	55
P. ELEMENT OBOWIĄZKOWY.....	55



Q. PODNOSZENIE.....	55
S. STOP FIGURA.....	56
T. ELEMENT AKROBATYCZNY.....	56
U. ELEMENT GIMNASTYCZNY lub PODKREŚLAJĄCY ELASTYCZNOŚĆ.....	56
V. KASKADA.....	56
W. FALA.....	56

## **IX. POZIOMY TRUDNOŚCI..... 57**

A. BATON/FLAGA.....	57
1. LEVEL I.....	57
2. LEVEL II.....	57
3. LEVEL III.....	58
4. LEVEL IV.....	59
5. LEVEL V.....	61
B. POMPON.....	64
1. LEVEL I.....	64
2. LEVEL II.....	65
3. LEVEL III:.....	65
4. LEVEL IV:.....	66

## **X. WYKAZ PRZYKŁADOWYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH I AKROBATYCZNYCH WEDŁUG ZASAD ZWIĄZKU SPORTOWEGO MAŻORETEK..... 68**



## I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Poniższy regulamin jest częścią systemu reguł obowiązujących w Związku Sportowym Mażoretek.
2. Określa on zasady obowiązujące przy kwalifikacji oraz klasyfikacji podczas zawodów i Mistrzostw.
3. Skierowany jest do zespołów posiadających licencję Związku Sportowego Mażoretek (regulamin licencji).
4. Związek Sportowy Mażoretek jest organizatorem Mistrzostw Polski oraz współorganizatorem Mistrzostw Okręgu.
5. Za starty zespołów w Mistrzostwach będzie pobierana opłata.

## II. ZAWODY I MISTRZOSTWA

### A. Dyscypliny i konkurencje

1. Dla formacji i małych formacji przestrzeń konkursowa dla prezentacji scenicznych wynosi 12x12m oraz dla defilad 4x25m lub 1x100m (możliwe 3 zakręty), szerokość pasa wynosi 6 metrów.
2. Organizatorzy mają prawo do narzucenia zespołom rodzaju **oraz długości** defilady ze względu na dostępność w danym obiekcie przestrzeń konkursową.
3. W każdej z konkurencji małych formacji – zawodniczka/zawodnik może startować tylko raz (jeśli zespół prezentuje np. 2 mini formacje w tej samej dyscyplinie i kategorii, to zawodniczka/zawodnik może startować tylko w jednej z nich).
4. **Zezwala się na udział 25% zawodniczek/zawodników innej grupy tego samego zespołu, w tej samej dyscyplinie, z zachowaniem punktu regulaminu dotyczącego kategorii wiekowych.**  
*Przykład: Jeśli grupa startuje w dyscyplinie Baton kadet i junior, ilość powtarzających się zawodników nie może przekroczyć 25% składu mniej licznej z dwóch grup.*
5. Sekcja Baton
  - Baton Sport
  - Baton Classic
  - Baton Acrobatic
  - Baton Basic
  - 2x Baton



6. Sekcja Pompon
  - Pompon Sport
  - Pompon Classic
  - Pompon Basic
7. MIX
8. FLAGA
9. BUŁAWA
10. SHOW

## B. Konkurencje sceniczne – przebieg

1. Wejście bez muzyki, po zapowiedzi konferansjera:
  - wejście ma być krótkie i proste, nie powinno stanowić dodatkowej choreografii,
  - wejście ma być wyraźnie oddzielone od choreografii.
2. Przywitanie, ukłon.
3. Pozycja początkowa (stop figura).
4. Rozpoczęcie prezentacji wraz z rozpoczęciem muzyki.
5. Prezentacja.
6. Zatrzymanie wraz z końcem muzyki (stop figura).
7. Zejście bez muzyki:
  - zejście musi być proste i służyć wyłącznie do opuszczenia sceny, nie może stanowić dodatkowej choreografii.

## C. Defilady – przebieg

1. Przygotowanie na linii startu.
2. Przywitanie, ukłon, ruch głowy, ramion, itp.
3. Pozycja początkowa (stop figura).
4. Rozpoczęcie prezentacji wraz z rozpoczęciem muzyki.
5. Prezentacja.
6. Przekroczenie linii mety przez całą grupę i ustawienie figury końcowej twarzą do trasy.
7. Zatrzymanie wraz z końcem muzyki, za linią mety (stop figura).
8. Zejście bez muzyki.





## D. Rekwizyty

1. Rekwizyt pozostaje zawsze w kontakcie z zawodniczką/zawodnikiem. Dotyczy to również rozpoczęcia i zakończenia prezentacji.
  - Wyjątki:
    - dyscyplina BATON ACROBATIC,
    - zmiana rekwizytów w konkurencji SHOW,
    - asekuracja zawodniczek/zawodników w trakcie wykonywania podnoszeń,
    - wykonywanie trudnych elementów akrobatycznych (nie dłużej niż 16 kroków marszowych),
    - upadek rekwizytu tuż przed końcem prezentacji.
2. Rekwizyty mogą być przekazane innej zawodniczce/innemu zawodnikowi w trakcie układu, na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
3. Niedozwolone jest korzystanie z rekwizytu innego niż dedykowany dla danej dyscypliny.
4. Organizator może dokonać kontroli parametrów poszczególnych rekwizytów.
5. Trener odpowiada za stan rekwizytów swoich zawodniczek/zawodników oraz za ewentualne zniszczenia powstałe podczas użytkowania rekwizytu.

## E. Rekwizyty dla poszczególnych dyscyplin

1. Baton Sport, Baton Classic, Baton Basic, Baton Acrobatic
  - 1 baton dla każdego zawodnika.
2. 2x Baton
  - 2 batony dla każdego zawodnika.
3. Flaga
  - 1 flaga dla każdego zawodnika.
  - tkanina nieprzeźroczysta, bez symboli narodowych o wymiarach:
    - kadet min. 50x40 cm,
    - junior min. 60x45 cm,
    - senior min. 70x50 cm,
    - niedozwolona tkanina typu: szyfon, tiul.
4. Pompon
  - 2 sztuki pomponów dla każdego zawodnika.



## 5. Buława

- 1 buława dla każdego zawodnika.
- Buława wykonana z drewna, może zawierać elementy metalowe.
- Długość buławy – od 80 do 110 cm (junior - pow. 80 cm, senior pow. 1 m).
- Waga – od 350 do 750 g (waga Buławy może mieć wpływ na ocenę A i C)
- Buława zakończona jest z jednej strony szpicem, a z drugiej kulistą końcówką.
- Buława musi obowiązkowo posiadać chwosty oraz oplot lub owijkę.
- Dla bezpieczeństwa obowiązuje gumowa nakładka na metalową końcówkę.

## 6. Show

- W dyscyplinie SHOW dopuszcza się użycie dowolnych rekwizytów z wyjątkiem rekwizytów dedykowanych dyscyplinom: BATON, POMPON, FLAGA, BUŁAWA.
- Ilość rekwizytów nie jest określona. Rekwizyty, które nie są w danym momencie używane, muszą być bezpiecznie odłożone w przestrzeni konkursowej.
- Rekwizyty i elementy scenografii mogą być wnoszone wyłącznie przez zawodników wykonujących układ.
- Wejście musi być sprawne i trwać nie dłużej niż 30 sek.

## F. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia na zawody dokonuje trener lub kierownik zespołu, poprzez wysłanie karty zgłoszenia na wskazany adres mailowy lub zgłoszenia wysłanego poprzez wskazany przez organizatora system internetowy.
2. Zgłoszony zawodnik może reprezentować tylko jeden zespół.

## G. Kontrole

1. Kontrola wieku zawodników może zostać przeprowadzona w dniu zawodów przez komisję regulaminową.
2. Zgłoszeni zawodnicy zobowiązani są do posiadania ważnej, opłaconej na dany rok kalendarzowy licencji ZSM.
3. Komisja regulaminowa może dokonać kontroli parametrów poszczególnych rekwizytów oraz ich stanu technicznego.
4. Komisja może oddelegować do przeprowadzenia kontroli inne osoby.

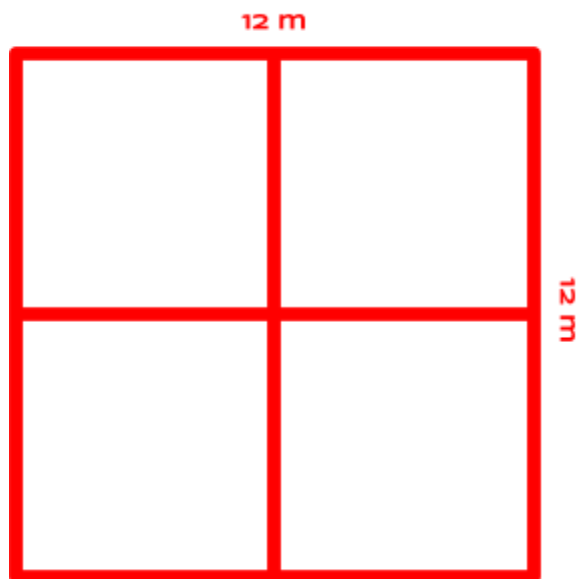


## H. Ocena i nagrody

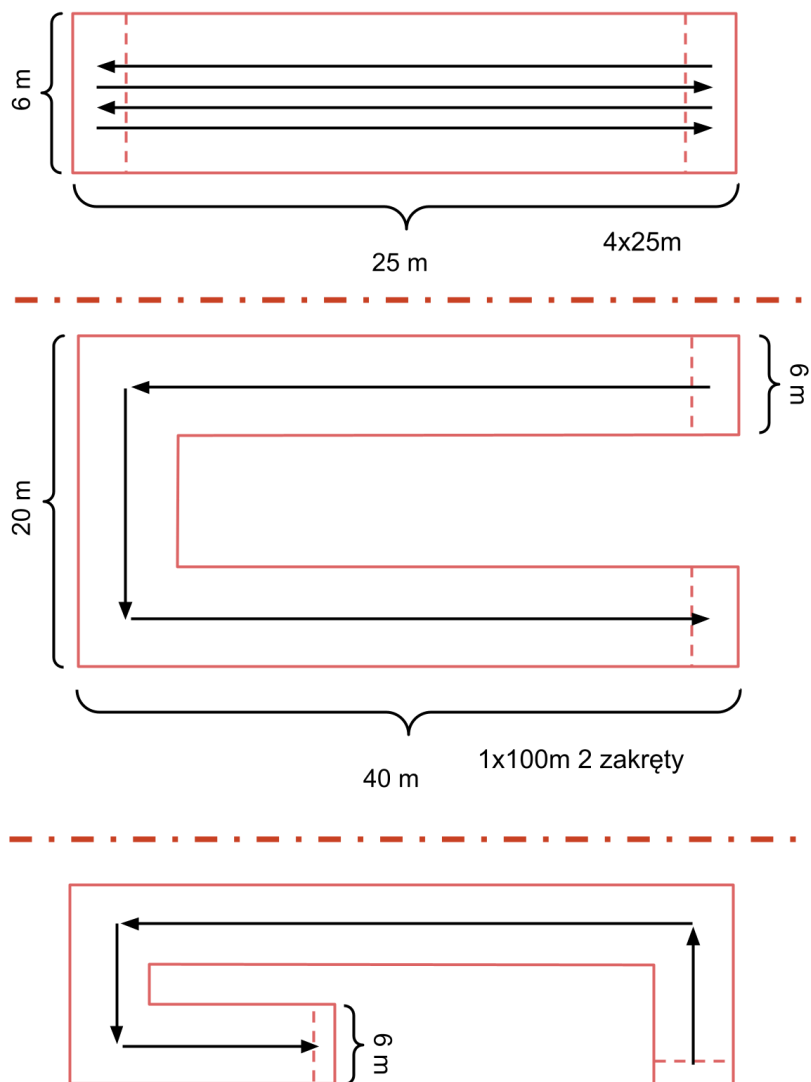
1. Prezentacje będą oceniane przez komisję sędziowską, w skład której wchodzi sędziowie mażoretkowi.
2. Dla miejsc 1-3 na Mistrzostwach Okręgu przyznane zostaną tytuły: Mistrza, I Wicemistrza i II Wicemistrza Okręgu.
3. Dla miejsc 1-3 na Mistrzostwach Polski przyznane zostaną tytuły: Mistrza, I Wicemistrza i II Wicemistrza Polski.
4. Komisja sędziowska może przyznać nagrody specjalne.
5. Za najwyższą punktację Mistrzostw Polski może zostać przyznana nagroda GRAND PRIX.
6. W dyscyplinach Basic oraz dyscyplinach rozgrywanych w kategoriach wiekowych Grand Senior i **Mini Kadetki** oraz każdorazowo w przypadku, gdy w konkurencji zgłoszono mniej niż 3 prezentacje, przyznane zostaną wyłącznie miejsca bez tytułu mistrzowskiego.
  - Zwycięski zespół w każdej kategorii wiekowej w dyscyplinach Basic w kolejnym sezonie otrzymuje awans do dyscypliny Sport w tym samym rekwizycie i nie może startować w dyscyplinie Basic tego rekwizytu. Wyjątek stanowi sytuacja, w której skład osobowy zespołu w kolejnym sezonie ulega zmianie w ponad 50% na zawodników po raz pierwszy występujących na zawodach ZSM. Fakt ten należy zgłosić do Zarządu ZSM do końca września kolejnego roku w odniesieniu do awansu z dyscypliny Basic do Sport, a trener powinien przedstawić odpowiednią listę zespołu wraz z nazwiskami i imionami zawodników.
7. Podczas Mistrzostw Polski oraz w przypadku awansu na Mistrzostwa Europy oraz Świata, zespół jest zobowiązany przedstawić tę samą choreografię i muzykę co podczas Mistrzostw Okręgu. Dopuszcza się drobne korekty poszczególnych elementów, które nie powinny wpływać znacząco na prezentację.
8. W przypadku noty ex aequo dla dwóch lub więcej prezentacji decyduje w pierwszej kolejności nota B, a następnie kolejno noty A i C.
9. 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,
    - zgodność ruchu z rytmem i frazą podkładu muzycznego,
    - 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,
    - różnorodność wykorzystanych kroków i elementów tanecznych.



- **C – rekwizyt**
  - technika pracy z rekwizytem,
  - poprawność wykonywanych elementów,
  - różnorodność wykorzystanych elementów twirlingowych,
  - różnorodność i poprawność wykorzystanych kombinacji twirlingowych,
  - równomierne wykorzystanie prawej i lewej ręki.
- **D – odjęcia**
  - wynikające z przekroczeń regulaminowych, zgodnie z tabelą nr 2.



Rysunek 1 Zagospodarowanie przestrzeni konkursowej  
- układ sceniczny



Rysunek 2. Proponowane trasy defilady

1x100m 3 zakręty



Tabela 1 Odjęcia sędziego punktowego

A	B	C
CHOREOGRAFIA	TECHNIKA	PRACA Z REKWIZYTEM
- nieprawidłowo zagospodarowana scena	Sylwetka: - zgarbione plecy, - pochylenie do przodu, - zbyt duża sztywność lub wiotkość	- wykonanie elementu zakazanego
- nieprawidłowo wykonane elementy, - nieprawidłowo wykonane ustawienia	Głowa: - trzymanie głowy przechylonej do przodu, na bok, - wzrok skierowany w podłogę	- brak równowagi w pracy prawej i lewej ręki
- zakłócenie przebiegu prezentacji 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
- niedostosowanie repertuaru oraz muzyki do wieku i umiejętności zawodników	Marsz: - marsz z prawej nogi, - stawianie całych stóp, - zbyt silne akcentowanie jednej nogi, - wykręcone stopy do wewnątrz lub zbyt na zewnątrz	- łapanie rekwizytu z naruszeniem ustawienia
- ograniczony wybór elementów i ustawień	- brak pewności i precyzji w wykonaniu elementów tanecznych, gimnastycznych, czy akrobatycznych	- niepełny ciąg wykonywanych elementów (np. jeden lub kilku zawodników nie wykonało całej kombinacji do końca)
- zbyt duża ilość długich podnoszeń podczas defilady POM	- utrata równowagi, zachwianie się, podparcie, upadek	- powtarzające się błędy zawodnika lub całej grupy
- mała ilość zmian ustawień/obrazków	- utrata rytmu, ruch poza rytmem	- niedotrzymanie stop figury (ruch ciała i/lub rekwizytów podczas trwania stop figury)
- brak synchronizacji	- 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 prezentacji przez upadek zawodnika, zaburzenie równowagi, potknięcie		
- nadużywanie elementów akrobatycznych		
- głośnie, przesadne kibicowanie, gwizdki, klaksony, piszczenie w trakcie prezentacji		
- brak związku tematu z muzyką i ruchem		
- nieestetyczny kostium, wystająca bielizna itp.		
- zła jakość techniczna podkładu muzycznego		
- nadużywanie kroków tanecznych w dyscyplinie Classic		



Tabela 2 Odjęcia sędziego technicznego

0,05	0,1	0,2	0,3	0,4	3,0	dyskwalifikacja
brak elementu przywitania	zespół/ zawodnik nie jest przygotowany po ogłoszeniu spikera	zbyt wczesne wejście na przestrzeń konkursową	brak pojedynczych obowiązkowych elementów stroju, w tym odsłonięte pośladki/ za każdego zawodnika	brak pojedynczych elementów obowiązkowych	trzystopniowe piramidy	nieuzasadnione przerwania prezentacji
každorazowy upadek rekwizytu *	každorazowe przekroczenie linii podczas defilady lub układu scenicznego *	nieprzekroczenie linii meły w defiladzie przez wszystkie zawodniczki	brak kozaków w defiladzie (juniorki, seniorki) oraz w prezentacji scenicznej (seniorki)	upadek zawodnika	IV i V level w dyscyplinie Baton Classic oraz III i IV level w dyscyplinie Pompon Classic	
upadek części kostiumu	nieprawidłowo zmiksowana muzyka	brak „stop figury”	używanie gwizdka, głośne odliczanie tempa, dźwięk typu „pip” na początku utworu	odłożenie lub przekazanie rekwizytu na dłużej niż 16 kroków marszowych	elementy akrobatyczne w dyscyplinach: Baton Sport, Classic, Basic oraz Buława	
pozostawienie rekwizytu na scenie po upadku; wyjątek: rekwizyt spadnie tuż przed końcem muzyki	každorazowe podparcie		komunikacja zawodniczek podczas prezentacji	nieregulaminowa muzyka dla kategorii Baton Classic i Pompon Classic	nieuprawnione podnoszenia i wyrzuty zawodników	
každorazowe zwiniecie się flagi			komunikacja pomiędzy zawodniczkami i trenerem podczas prezentacji	wykorzystanie naklejaných na twarz, ciało oraz włosy, kamyków dżetów itp.	každorazowe wykonanie elementu niedozwolonego,	
za każdą sekundę przekraczającą limit czasowy			brak kontaktu z rekwizytem na początku/końcu prezentacji; wyjątek: rekwizyt spadnie tuż przed końcem muzyki	choreografia inna niż prezentowana na poprzednich etapach kwalifikacji	umieszczanie na przestrzeni konkursowej przedmiotów innych niż rekwizyt dedykowany danej dyscyplinie	
			každorazowy brak asekuracji w podnoszeniu	nieregulaminowy rekwizyt	každorazowe odłożenie używanego rekwizytu, dłuższe niż 16 kroków marszowych (w dyscyplinie Show).	
					Każda rozpoczęta sekwencja 4 kroków tanecznych powyżej limitu w dyscyplinie Classic	

\* Dodatkowe obniżenie punktacji nie następuje, gdy zawodnik wychodzi poza linię sceny lub trasy defilady po utracony rekwizyt.



## I. Bonusy

1. Bonusy przyznawane są przez poszczególnych sędziów punktowych.
2. Bonusów nie przyznaje sędzia techniczny.
3. Sędzia może udzielić bonifikaty za każde kryterium oddzielnie:
  - oryginalność - niepowtarzalny, nowy element/ustawienie,
  - synchronizacja - doskonała równość wykonywanych elementów przez zawodników,
  - perfekcyjna synchronizacja ruchu grupy w całej prezentacji,
  - prezencja i elegancja wszystkich zawodników w wykonaniu poszczególnych elementów podczas występu.

## J. Muzyka

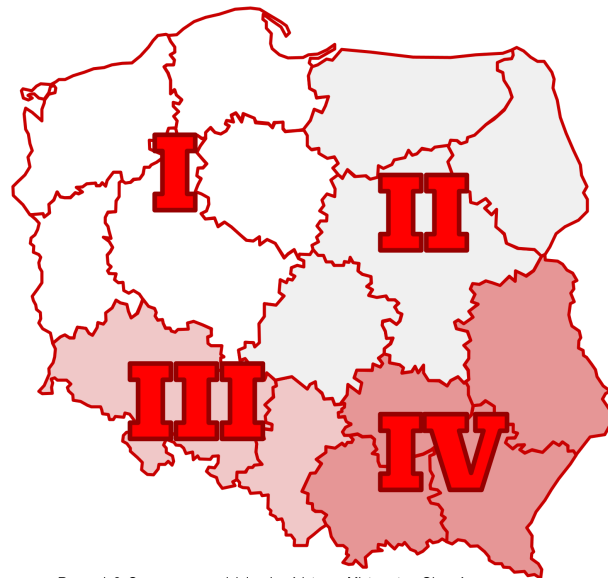
1. Muzyka musi zostać dostarczona akustykowi na godzinę przed rozpoczęciem zawodów na pendrivie, na którym utwory zapisane są w .mp3 lub .wav i nazwane tylko numerycznie jak na liście startowej zawodów - przykład: „001”, „002”, „099” itd.
2. Trener/opiekun grupy powinien mieć ze sobą kopię zapasową plików muzycznych na innym pendrivie.
3. Związek Sportowy Mażorettek dopuszcza możliwość zastosowania innego rozwiązania sposobu dostarczenia muzyki na poszczególnych zawodach. Decyzja o zastosowaniu innej metody będzie podana w regulaminie wydarzenia.
4. Muzyka powinna być dostosowana do wieku zawodników i nie zawierać wulgaryzmów ani treści obraźliwych.
5. Podkłady muzyczne do prezentacji konkursowych powinny być dobrej jakości technicznej.

## K. Zachowanie

1. **Niesportowe zachowania lub naruszenia przebiegu konkursu reguluje kodeks etyczny ZSM.**
2. Każdy z zespołów może startować jeden raz w Mistrzostwach Okręgu przypisanych do swojego regionu. Regiony zostały podzielone ze względu na rozmieszczenie zespołów mażoretkowych. W wyjątkowych sytuacjach zespół może wnioskować o start w innych Mistrzostwach Okręgu, natomiast tylko po wysłaniu wniosku do zarządu (pisemnie lub za pomocą poczty elektronicznej) oraz uzasadnieniu w nim przyczyny sytuacji. Zarząd w ciągu 14 dni zobowiązany jest udzielić pisemnej odpowiedzi.



3. Region I (północno-zachodni):
  - woj. zachodnio-pomorskie,
  - woj. pomorskie,
  - woj. kujawsko-pomorskie,
  - woj. lubuskie,
  - woj. wielkopolskie
4. Region II (północno-wschodni):
  - woj. warmińsko-mazurskie,
  - woj. podlaskie,
  - woj. mazowieckie,
  - woj. łódzkie
5. Region III (południowo-zachodni):
  - woj. dolnośląskie,
  - woj. opolskie,
  - woj. śląskie
6. Region IV (południowo-wschodni):
  - woj. lubelskie,
  - woj. podkarpackie,
  - woj. świętokrzyskie,
  - woj. małopolskie



Rysunek 3. Sugerowany podział województw na Mistrzostwa Okręgów

## L. Mistrzostwa Polski

1. Awans do Mistrzostw Polski Mażorettek zostanie ogłoszony do 3 dni po ostatnich Mistrzostwach Okręgu na oficjalnej stronie Związku Sportowego Mażorettek.
2. Awans otrzymają zespoły, które brały udział w Mistrzostwach Okręgu pod warunkiem osiągnięcia określonego pułapu punktowego w danej dyscyplinie i konkurencji.
3. Wszystkie zespoły, które zdobyły maksymalną liczbę punktów w danej dyscyplinie na Mistrzostwach Okręgu, otrzymują awans do Mistrzostw Polski.

## III. KATEGORIE WIEKOWE

- A. Decyduje rok urodzenia, a nie dzień i miesiąc
1. Mini Kadet do 7 lat
  2. Kadet 8 - 11 lat
  3. Junior 12 - 15 lat
  4. Senior 16 lat i starsze\*
  5. Grand Senior 27 lat i starsze\*

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





- B. Dopuszczalny jest udział w dużych formacjach starszych zawodników o jeden rok:
1. 8-12 zawodników, limit starszych = 2,
  2. 13-17 zawodników, limit starszych = 3,
  3. 18-22 zawodników, limit starszych = 4,
  4. 23-25 zawodników, limit starszych = 5,
- C. Liczba młodszych zawodników nie jest limitowana.
- D. Zawodnicy mogą być młodszy o kategorię wiekową, wyjątek stanowi kategoria Grand Senior:
1. dla junierek od 7 do 11 lat,
  2. dla senierek od 12 do 15 lat,
  3. dla grand senior 26 lat.
- E. Wiek dla mini formacji oraz duo/trio wyznacza wiek najstarszego zawodnika. Przykład dla mini formacji: 6 juniorów, 1 senior - mini formacja startuje w kategorii senior

## IV. PODGRUPY

- A. Dla mini formacji, podgrupa to minimum 2 osoby.
- B. Dla formacji podgrupa to minimum:
1. 8 zawodników, podgrupa = 2 osoby,
  2. 9-11 zawodników, podgrupa = 3 osoby,
  3. 12-14 zawodników, podgrupa = 4 osoby,
  4. 15-18 zawodników, podgrupa = 5 osób,
  5. 19-21 zawodników, podgrupa = 6 osób,
  6. 22-24 zawodników, podgrupa = 7 osób,
  7. 25 zawodników, podgrupa = 8 osób.

## V. CZAS PREZENTACJI

Czas mierzony jest bez wejścia i zejścia na przestrzeń konkursową od momentu rozpoczęcia muzyki

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| A. Solo formacje               | 1:15 – 1:30 min. |
| B. Formacje                    | 2:30 – 3:00 min. |
| C. Formacje Basic i Mini Kadet | 2:00 – 2:30 min. |
| D. Defilada                    | do 3:00 min.     |
| E. Baton Acrobatic             | 1:15 – 1:30 min. |
| F. Show                        | 2:30 – 4:00 min. |



## VI. KOSTIUMY, MAKE-UP, OBUWIE

- A. Strój, make-up i fryzura mają być dostosowane do charakteru muzyki i wieku zawodników.
- B. Charakter kostiumu powinien uwzględniać charakterystykę dyscypliny.
- C. Twarz zawodników powinna być widoczna przynajmniej przez fragment choreografii.
- D. Bez względu na dyscyplinę, kostium powinien być estetyczny i zakrywać bieliznę oraz pośladki.
- E. Szczegółowa specyfikacja kostiumu znajduje się w opisie poszczególnych dyscyplin.



## VII. DYSCYPLINY KONKURSOWE

### A. Dyscyplina Baton Sport

#### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.
- Defilada 8-25 zawodników.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

#### 2. Kategorie

- ~~Mini Kadet (tylko prezentacja sceniczna).~~
- Kadet.
- Junior.
- Senior.
- Grand Senior (tylko prezentacja sceniczna).

#### 3. Rekwizyt

- 1 baton dla każdej zawodniczki/zawodnika.

#### 4. Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Formacje
  - Obowiązkowe kozaki dla konkurencji defilada (junior i senior).
  - Obowiązkowe kozaki dla konkurencji układ sceniczny seniorki (dla układu scenicznego dopuszcza się użycie nakładki imitującej cholewę).
  - Dla kategorii wiekowej senior obowiązuje obcas minimum 3 cm.
  - Niedozwolone jest tańczenie boso, w bezpalcówkach i napalcówkach oraz trampkach.
  - Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Małe formacje
  - Kozaki nie są obowiązkowe.
  - Obowiązkowe nakrycie głowy.



- Kostium musi posiadać obowiązkowo element tradycyjnego kostiumu mażoretkowego: kozaki lub spódniczkę.
- Spodnie możliwe tylko w konkurencji Solo oraz dla kapitanek w formacji, jeśli wymaga tego temat prezentacji.

## 5. Muzyka

- Muzyka powinna umożliwiać wykonanie sekwencji obowiązkowych kroków marszowych.

## 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Zakaz wykonywania elementów akrobatycznych.
- Dopuszcza się użycie elementów gimnastycznych.
- Podnoszenie dozwolone tylko podczas pozy końcowej.
- Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę ([słownik pojęć](#)).

## 7. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z batonem, który znajduje się w nieustannym ruchu.
- Manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementu gimnastycznego może mieć wpływ zarówno na wysokość not z zakresu B jak i C.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- W prezentacji muszą przeważać kroki taneczne, nie może być ona jedynie kombinacją elementów twirlingowych.
- Marsz, jak i kroki taneczne, muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. Ważne jest równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Sport:

- Kadet
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m,
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu,
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m (wszystkie zawodniczki),
    - 1x wymiana rekwizytów na odległość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3 ,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
  - Mini formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - 1x wymiana rekwizytów na odległość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
  - Układ Sceniczny/Defilada
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),



- 1x wymiana rekwizytów na odległość <2m (wszystkie zawodniczki),
- wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
- sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
- Junior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 1 x podrzut na spinie 360° wysokość >2m,
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu,
  - Duo/Trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
  - Mini Formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
  - Układ Sceniczny/Defilada
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2 m,
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
- Senior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 2 x podrzut na spinie 360° wysokość >2 m,
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu,
  - Duo/Trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - 2 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),



- Mini Formacja
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2m,
  - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
  - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
- Układ Sceniczny/Defilada
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2m,
  - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
  - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
- Grand senior
  - 2 x podrzut bez obrotu - min. podgrupa,
  - 3 x element z 4 poziomu - min. podgrupa,
  - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).



## B. Dyscyplina Baton Classic

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.
- Defilada 8-25 zawodników.

### 2. Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 1 baton dla każdego zawodnika.

### 4. Kostiumy

- Obowiązuje klasyczny strój mażoretkowy dla wszystkich zawodniczek.
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi zawierać min. 2 spośród elementów charakterystycznych dla elementów umundurowania, takich jak: sznury, pagony (epolety, naramienniki), guziki, itp.
- Kostium Kapitaneki musi w sposób widoczny odróżniać się od kostiumów pozostałych zawodniczek.
- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch.
- Obowiązkowe kozaki dla kategorii junior i senior zarówno w układzie scenicznym jak i w defiladzie. Dopuszcza się użycie nakładki imitującej cholewę.
- Dla kategorii wiekowej senior obowiązuje obcas minimum 3 cm.
- Niedozwolone jest tańczenie boso, w bepalcówkach i napalcówkach.

### 5. Muzyka

- W dyscyplinie Baton Classic można wykorzystywać wyłącznie muzykę instrumentalną.
- Muzyka musi mieć metrum parzyste (2/4, 4/4).
- Muzyka może być lekko zmodyfikowana elektronicznie (np. dodany bit).
- Dozwolone jest wykorzystanie utworów współczesnych, jednak w klasycznej aranżacji wykonywanej przez orkiestrę dętą lub symfoniczną.

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.

### 7. Charakterystyka

- W dyscyplinie Baton Classic muszą przeważać kroki marszowe, zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Można wykorzystywać kroki taneczne, jednak tylko w sekwencjach nie dłuższych niż długość 4 kroków marszowych.
- Prezentacja musi mieć 1 kapitanekę, która pełni funkcję przewodnią.
- Baton musi pozostawać w kontakcie z zawodniczką.
- Charakterystyką dyscypliny Baton Classic jest praca z batonem, który znajduje się w nieustannym ruchu.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem, a główną cechą jest



- perfekcyjna synchronizacja w oparciu o bogactwo rysunków i ustawień.
- Niedozwolone jest wykonywanie elementów twirlingowych z poziomu IV i V.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Classic

- wykorzystanie min. 8 różnych elementów pracy z batonem z poziomu 1-3.
- częste zmiany i duża różnorodność kształtów.





## C. Dyscyplina Baton Basic

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.

### 2. Kategorie

- Mini kadet
- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 1 baton dla każdej zawodniczki.

### 4. Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi posiadać obowiązkowo element tradycyjnego kostiumu mazurekowskiego: kozaki lub spódniczkę.
- Spodnie możliwe tylko dla Kapitanek w formacji.
- Niedozwolone jest tańczenie boso, w bezpalcówkach i napalcówkach oraz trampkach.

### 5. Muzyka

- Muzyka powinna umożliwiać wykonanie sekwencji obowiązkowych kroków marszowych.

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Elementy akrobatyczne i podnoszenia są niedozwolone.

### 7. Charakterystyka

- Dyscyplina Baton Basic skierowana jest dla grup początkujących, które po raz pierwszy startują w tej dyscyplinie.
- Charakterystyką dyscypliny jest praca z batonem, który powinien znajdować się w nieustannym ruchu.
- Baton musi pozostawać w kontakcie z zawodniczką.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- W prezentacjach muszą przeważać kroki taneczne. Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.

### 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Basic

- Kadet
  - Wymiana rekwizytów na odległość <2 m (minimum podgrupa),
  - 1x wyrzut rekwizytów na wysokość <2 m (minimum podgrupa),
  - Kręcenie horyzontalne/wertykalne prawą ręką (cała grupa),
  - Kręcenie horyzontalne/wertykalne lewą ręką (cała grupa),
  - Sekwencja min. 8 kroków marszu (cała grupa).



- Junior
  - Wymiana rekwizytów na odległość >2 m (minimum podgrupa),
  - 1x wyrzut rekwizytów na wysokość >2 m (cała grupa),
  - 1x przygotowanie do spinu (cała grupa),
  - 1x wyrzut rekwizytu na przygotowaniu do spinu – bez obrotu (minimum podgrupa),
  - 1x rolls/wrap prawą ręką (cała grupa),
  - 1x rolls/wrap lewą ręką (cała grupa),
  - Sekwencja min. 8 kroków marszu (cała grupa).
  
- Senior
  - Wymiana rekwizytów na odległość >2 m (minimum podgrupa),
  - 1x wyrzut rekwizytów na wysokość >2 m (cała grupa),
  - 1x przygotowanie do spinu (cała grupa),
  - 1x wyrzut rekwizytu na przygotowaniu do spinu – bez obrotu (minimum podgrupa),
  - 1x kombinacja rolls/wrap z wykorzystaniem prawej i lewej ręki (cała grupa),
  - Sekwencja min. 8 kroków marszu (cała grupa).



## D. Dyscyplina 2x Baton

### 1. Konkurencje

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

### 2. Kategorie

- Kadet (tylko solo, duo/trio).
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 2 batony dla każdej zawodniczki.

### 4. Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki oraz brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Niedozwolone jest tańczenie boso, w bezpalcówkach i napalcówkach oraz trampkach.
- Kostium musi posiadać obowiązkowo minimum 2 elementy tradycyjnego kostiumu mazurekowego: nakrycie głowy oraz kozaki lub spódniczkę.

### 5. Muzyka

- Muzyka powinna umożliwiać wykonanie sekwencji obowiązkowych kroków marszowych.

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Zakaz wykonywania elementów akrobatycznych.
- Dopuszcza się użycie elementów gimnastycznych
- Podnoszenie dozwolone tylko podczas pozy końcowej.
  - Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jednego zawodnika i utrzymuje wzrok na osobie podnoszonej.

### 7. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z batonami, które znajdują się w nieustannym ruchu.
- Baton musi pozostać w kontakcie z zawodniczką.
- Manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementu gimnastycznego może mieć wpływ zarówno na wysokość not z zakresu B jak i C.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- W prezentacjach musi przeważać praca z rekwizytem.
- Marsz jak i kroki taneczne muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- Równoczesna manipulacja obu batonów wpływa na notę C prezentacji.



## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny 2x Baton

- Kadet
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 2 różnych elementów z poziomu 1-3 dla prawej i lewej ręki,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 2 różnych elementów z poziomu 1-3 dla prawej i lewej ręki,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Junior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 1 x podrzut na spinie 360° wysokość >2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-4 dla prawej i lewej ręki
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-4 dla prawej i lewej ręki,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
  - Mini Formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-4 dla prawej i lewej ręki,
    - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Senior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 2 x podrzut na spinie 360° wysokość >2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-5 dla prawej i lewej ręki,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - 2 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 2 x wymiana na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-5 dla prawej i lewej ręki,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).



- Mini Formacja
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2m,
  - 2 x wymiana na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów z poziomu 1-5 dla prawej i lewej ręki
  - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczeki).



## **E. Dyscyplina Baton Acrobatic**

### **1. Konkurencje**

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

### **2. Kategorie**

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### **3. Rekwizyt**

- 1 baton dla każdej zawodniczki.

### **4. Kostiumy**

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny, kostium może odkrywać boki i brzuch.
- Dozwolone obuwie sceniczne typu jazzówki, spotykaniki, sneakersy itp.
- Elementem kostiumu nie mogą być kozaki.
- Dopuszcza się tańczenie boso.

### **5. Muzyka**

- Patrz pkt II.J.

### **6. Akrobatyka I Gimnastyka**

- Patrz elementy obowiązkowe

### **7. Charakterystyka**

- Dyscyplinę Baton Acrobatic cechuje spójność i równowaga elementów gimnastycznych, akrobatycznych i twirlingowych, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodniczek.
- Elementy twirlingowe z poziomów 1-5 należy wykonać płynnie z zastosowaniem zarówno prawej jak i lewej ręki.
- Wyżej oceniana będzie manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów akrobatycznych (np. podrzut i przejście w przód, gwiazda na jednej ręce, podczas gdy druga wykonuje rotacje batonem).
- Brak wyraźnej manipulacji batonem w kombinacji elementów akrobatycznych może negatywnie wpłynąć na ocenę prezentacji.
- W prezentacjach Baton Acrobatic muszą przeważać elementy gimnastyczne i akrobatyczne.
- Baton nie musi pozostawać w kontakcie z zawodniczką.



## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton Acrobatic

- Kadet
  - Solo
    - 1 x podrzut i stop pozycja na wysokość >2 m
    - 1 x element akrobatyczny
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki
  - Duo/trio
    - 1 x podrzut i stop pozycja na wysokość >2 m (wszystkie zawodniczki)
    - 1 x element akrobatyczny (wszystkie zawodniczki)
    - 1 x wymiana rekwizytu na odległość <2m (wszystkie zawodniczki)
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki
- Junior
  - Solo
    - 1 x kombinacja: podrzut na wysokość >2 m z wykonaniem 2 elementów (np. stop pozycja i obrót)
    - 1 x podrzut na spinie 360°
    - 2 x element akrobatyczny
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki
  - Duo/trio
    - 1 x kombinacja: podrzut na wysokość >2 m, z wykonaniem 2 elementów (np. stop pozycja i obrót) z podrzutem
    - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki)
    - 2 x element akrobatyczny (wszystkie zawodniczki)
    - 2 x wymiana rekwizytu na odległość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki
- Senior
  - Solo
    - 1 x kombinacja: podrzut na wysokość >2 m z wykonaniem 2 elementów (np. stop pozycja i obrót)
    - 1 x podrzut 2x spin 720°
    - 1 x kombinacja 2 elementów akrobatycznych
    - 2 x element akrobatyczny
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki



- Duo/trio
  - 1 x kombinacja: podrzut na wysokość >2 m, z wykonaniem 2 elementów (np. stop pozycja i obrót)
  - 1 x podrzut 2x spin 720°
  - 1 x kombinacja 2 elementów akrobatycznych (wszystkie zawodniczki)
  - 2 x element akrobatyczny (wszystkie zawodniczki)
  - 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m. (wszystkie zawodniczki)
  - 1 x wymiana rekwizytu na odległość >2m ze spinem 360° (wszystkie zawodniczki)
  - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5 zarówno dla prawej jak i lewej ręki.





## F. Dyscyplina Pompon Sport

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników
- Defilada 8-25 zawodników
- Mini formacja: 4-7 zawodników
- Duo/trio: 2-3 zawodników
- Solo: 1 zawodnik

### 2. Kategorie

- ~~Mini kadet (tylko prezentacja sceniczna)~~
- Kadet
- Junior
- Senior
- Grand Senior (tylko prezentacja sceniczna)

### 3. Rekwizyty

- Dwa pompony dla każdego zawodnika.

### 4. Kostiumy

- Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny kostium może odkrywać boki i brzuch.
- Obuwie sceniczne typu jazzówki, spotykaniki, sneakersy itp.
- Dopuszcza się tańczenie boso.
- Niedozwolone jest tańczenie w kozakach oraz trampkach.

### 5. Muzyka

- Patrz punkt II.J

### 6. Akrobatyka i Gimnastyka

- Patrz elementy obowiązkowe
  - dla małych form maximum 6 elementów akrobatycznych,
  - dla formacji maximum 12 elementów akrobatycznych.
- Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę (słownik pojęć).

### 7. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z pomponami, które powinny znajdować się w nieustannym ruchu.
- Dyscyplinę cechuje sportowy charakter ruchu, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodników.
- W prezentacji muszą przeważać kroki taneczne, nie może być ona jedynie kombinacją elementów akrobatycznych i gimnastycznych.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.



## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon Sport

- Kadet
  - Solo
    - 3 x element podkreślający elastyczność,
    - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny,
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.
  - Duo/trio
    - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
    - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (cała grupa),
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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

- Mini Formacja
  - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
  - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (cała grupa),
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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

- Układ Sceniczny
  - 3 x element podkreślający elastyczność (minimum podgrupa),
  - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (minimum podgrupa),
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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

- Defilada
  - 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (cała grupa),
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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



- Junior
  - Solo
    - 3 x element podkreślający elastyczność,
    - 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych,
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.
  - Duo/trio
    - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
    - 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (cała grupa),
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.
  - Mini Formacja
    - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
    - 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
    - 1 x podnoszenie,
    - 1 x fala,
    - 1 x obrazek,
    - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

- Układ Sceniczny
  - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
  - 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
  - 2 x podnoszenie,
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

- Defilada
  - 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (cała grupa),
  - 1 x podnoszenie,
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

- Senior
  - Solo
    - 3 x element podkreślający elastyczność.
    - 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych,
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.



- Duo/trio
  - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
  - 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (cała grupa),
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.
  
- Mini Formacja
  - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
  - 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
  - 1 x podnoszenie,
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

\* Podrzucanie zawodniczek jest dozwolone. Podnoszenie jest obowiązkowe do III poziomu.
  
- Układ Sceniczny
  - 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
  - 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
  - 2 x podnoszenie,
  - 2 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

\* Podrzucanie zawodniczek jest dozwolone. Podnoszenie jest obowiązkowe do III poziomu.
  
- Defilada
  - 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
  - 1 x podnoszenie,
  - 2 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

\* Podrzucanie zawodniczek jest dozwolone. Podnoszenie jest obowiązkowe do III poziomu.
  
- Grand senior
  - 1 x fala,
  - 1 x obrazek,
  - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.



## G. Dyscyplina Pompon Classic

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.

### 2. Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 2 pompony dla każdej zawodniczki.

### 4. Kostiumy

- Obowiązuje klasyczny strój mażoretkowy dla wszystkich zawodniczek.
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi zawierać min. 2 spośród elementów charakterystycznych dla elementów umundurowania, takich jak: sznury, pagony (epolety, naramienniki), guziki, itp.
- Kostium Kapitanki musi w sposób widoczny odróżniać się od kostiumów pozostałych zawodniczek.
- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch.
- Obowiązkowe kozaki dla kategorii junior i senior.
  - Dopuszcza się użycie nakładki imitującej cholewę,
  - Dla kategorii wiekowej senior obowiązuje obcas minimum 3 cm.
- Niedozwolone jest tańczenie boso, w beżalcówkach i napalcówkach.

### 5. Muzyka

- W dyscyplinie Pompon Classic można wykorzystywać wyłącznie muzykę instrumentalną.
- Muzyka powinna mieć metrum parzyste (2/4, 4/4).
- Muzyka może być lekko zmodyfikowana elektronicznie (np. dodany bit).
- Dozwolone jest wykorzystanie utworów współczesnych, jednak w klasycznej aranżacji wykonywanej przez orkiestrę dętą lub symfoniczną.

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.

### 7. Charakterystyka

- W dyscyplinie Pompon Classic muszą przeważać kroki marszowe, zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Można wykorzystywać kroki taneczne, jednak tylko w sekwencjach nie dłuższych niż długość 4 kroków marszowych.
- Prezentacja musi mieć 1 Kapitankę, która pełni funkcję przewodnią.
- Pompon musi pozostawać w kontakcie z zawodnikiem.
- Charakterystyką dyscypliny Pompon Classic jest praca z pomponami, które powinny znajdować się w nieustannym ruchu.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem, a główną cechą jest



perfekcyjna synchronizacja w oparciu o bogactwo rysunków i ustawień.

- Niedozwolone jest wykonywanie elementów twirlingowych z poziomu III i IV.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon Classic

- Kadet

- Układ Sceniczny

- 2 x fala,
- 2 x obrazek,
- 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <1m

- Junior i Senior

- Układ Sceniczny

- 3 x fala,
- 3 x obrazek,
- 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <1m,
- 1 x wymiana rekwizytu między wszystkimi zawodnikami na odległości <2m



## H. Dyscyplina Pompon Basic

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.

### 2. Kategorie

- Mini Kadet
- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- Dwa pompony dla każdego zawodnika.

### 4. Kostiumy

- Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny kostium może odkrywać boki i brzuch.
- Obuwie sceniczne typu jazzówki, spotykaniki, sneakersy itp.
- Dopuszcza się tańczenie boso.
- Niedozwolone jest tańczenie w kozakach oraz trampkach.

### 5. Muzyka

- Patrz punkt II.J

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Elementy akrobatyczne są niedozwolone.

### 7. Charakterystyka

- Dyscyplina Pompon Basic skierowana jest dla grup początkujących, które po raz pierwszy startują w tej dyscyplinie.
- Charakterystyką dyscypliny jest praca z pomponem, który powinien znajdować się w nieustannym ruchu.
- Pompon musi pozostawać w kontakcie z zawodniczką.
- Dyscyplinę cechuje sportowy charakter ruchu, z uwzględnieniem dynamiki, gibkości i sprawności ruchowej zawodników.
- W prezentacji muszą przeważać kroki taneczne, nie może być ona jedynie kombinacją elementów gimnastycznych.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.



## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Basic

- Kadet

- 1 element podkreślający elastyczność (minimum podgrupa),
- 1 x fala,
- 1 x obrazek.

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

- Junior

- 2 elementy podkreślające elastyczność (minimum podgrupa),
- 1 x fala,
- 1 x obrazek.

\* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, dozwolone jest tylko do poziomu II

- Senior

- 3 elementy podkreślające elastyczność (minimum podgrupa),
- 2 x fala,
- 1 x obrazek.

\* Podrzucanie zawodniczek jest zakazane. Podnoszenie nie jest obowiązkowe, dozwolone jest tylko do poziomu III.





## I. Dyscyplina Mix

### 1. Konkurencje

- Podgrupa w dyscyplinie MIX, to podgrupa dla danego rekwizytu.
- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.
  - podgrupa dla danego rekwizytu to minimum:
    - 4-8 zawodników – podgrupa to 2,
    - 9-11 zawodników – podgrupa to 3,
    - 12-13 zawodników – podgrupa to 4.
- Mini formacja: 4-7 zawodników – podgrupa to minimum 2 zawodników.

### 2. Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyty

- dla każdego zawodnika odpowiednio
  - dla kombinacji BATON/POMPON: 1 baton i 2 pompony,
  - dla kombinacji BATON/FLAGA: 1 baton, 1 flaga,
  - dla kombinacji POMPON/FLAGA: 2 pompony, 1 flaga.

### 4. Kostiumy

- Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny kostium może odkrywać boki i brzuch.
- Obuwie sceniczne typu jazzówki, spotykaniki. sneakersy itp.
- Dopuszcza się tańczenie bosy.
- Niedozwolone jest tańczenie w trampkach.

### 5. Muzyka

- Patrz punkt II.J

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Patrz elementy obowiązkowe dla rekwizytu POMPON:
  - dla małych form maximum 6 elementów akrobatycznych
  - dla formacji maximum 12 elementów akrobatycznych.
- Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę (słownik pojęć).



## 7. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z dwoma rekwizytami.
- Dopuszczalne są kombinacje:
  - BATON/POMPON,
  - BATON/FLAGA,
  - FLAGA/POMPON,
  - Stosunek rekwizytów w grupie 1:1.
- Każda zawodniczka powinna wykazać umiejętność manipulacji oboma rekwizytami i pracować z każdym z rekwizytów przez porównywalny okres trwania prezentacji.
- W przypadku nieparzystej ilości zawodników:
  - w mini formacji – jeden z zawodników może nie zmieniać rekwizytu,
  - w formacji – kapitanka może nie zmieniać rekwizytu.
- Charakter choreografii powinien spełniać wymogi wykorzystanych rekwizytów – patrz charakterystyka dyscyplin BATON SPORT, POMPON SPORT, FLAGA.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Mix

### ● Elementy Obowiązkowe Przy Kombinacji Z Rekwizytem Pompon

#### ○ Kadet

##### ■ Mini Formacja

- \* 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
- \* 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (minimum podgrupa),
- \* 1 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon,
- \* 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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

##### ■ Układ Sceniczny

- \* 3 x element podkreślające elastyczność (cała grupa),
- \* 1 x prosty element gimnastyczny lub akrobatyczny (minimum podgrupa),
- \* 1 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-3.

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



## ○ Junior

### ■ Mini Formacja

- \* 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
- \* 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
- \* 1 x podnoszenie,
- \* 1 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon,
- \* 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

### ■ Układ Sceniczny

- \* 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
- \* 1 kombinacja 2 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
- \* 2 x podnoszenie,
- \* 1 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon,
- \* 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

## ○ Senior

### ■ Mini Formacja

- \* 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
- \* 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
- \* 1 x podnoszenie,
- \* 1 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon,
- \* 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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

### ■ Układ Sceniczny

- \* 3 x element podkreślający elastyczność (cała grupa),
- \* 1 kombinacja 3 elementów gimnastycznych lub akrobatycznych (minimum podgrupa),
- \* 2 x podnoszenie,
- \* 2 x fala w wykonaniu całej grupy dla zawodników z rekwizytem pompon,
- \* 1 x obrazek,
- \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

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



- **Elementy Obowiązkowe Przy Kombinacji Z Rekwizytem Baton I/Lub Flaga**
  - **Kadet**
    - **Mini Formacja**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość < 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 1 x wymiana rekwizytów na odległość < 2 m (wszystkie zawodniczki),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
    - **Układ Sceniczny**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość < 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 1 x wymiana batonów na odległość < 2 m (wszystkie zawodniczki),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
  - **Junior**
    - **Mini Formacja**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2 m.,
      - \* 1 x wymiana batonów na odległość > 2m (wszystkie zawodniczki),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
    - **Układ Sceniczny**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki),
      - \* 1 x wymiana batonów na odległość > 2m (wszystkie zawodniczki),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
  - **Senior**
    - **Mini Formacja**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2 m,
      - \* 2 x wymiana batonów/flag na odległość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
    - **Układ Sceniczny**
      - \* 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2 m,
      - \* 2 x wymiana batonów/flag na odległość > 2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
      - \* Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
      - \* Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).



## J. Dyscyplina Flaga

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna: 8-25 zawodników.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

### 2. Kategorie

- Kadet - tylko solo, duo/trio.
- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 1 flaga dla każdej zawodniczki.
- tkanina nieprzeźroczysta, bez symboli narodowych o wymiarach:
  - Kadet min. 50x40cm,
  - Junior min. 60x45cm,
  - Senior min. 70x50cm,
  - niedozwolona tkanina typu: szyfon, tiul.

### 4. Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Niedozwolone jest tańczenie boso, w bezpalcówkach i napalcówkach oraz trampkach.
- Kostium musi posiadać obowiązkowo minimum 2 elementy tradycyjnego kostiumu mażoretkowego: nakrycie głowy oraz kozaki lub spódniczkę.
- Spodnie możliwe tylko w konkurencji solo oraz dla Kapitanki w formacji.

### 5. Muzyka

- Muzyka powinna umożliwiać wykonanie sekwencji obowiązkowych kroków marszowych.

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Zakaz wykonywania elementów akrobatycznych.
- Dopuszcza się użycie elementów gimnastycznych.
- Podnoszenie dozwolone tylko podczas pozy końcowej,
  - Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę (słownik pojęć).



## 7. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z flagą, która znajduje się w nieustannym ruchu.
- Manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementu gimnastycznego może mieć wpływ zarówno na wysokość not z zakresu B jak i C.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- W prezentacji muszą przeważać kroki taneczne, nie może być ona jedynie kombinacją elementów twirlingowych.
- Marsz, jak i kroki taneczne, muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- W układach FLAGA wykonuje się tylko te elementy twirlingowe z poziomów I-V, przy których flaga nie zwija się.
- Dozwolone jest celowe, wyraźnie zaznaczone zwinięcie flagi w celu urozmaicenia choreografii.
  - Zwinięcie takie nie powinno trwać dłużej niż 16 kroków marszowych.
    - Nie dotyczy to wejścia na przestrzeń konkursową (można zacząć prezentację ze zwiniętą flagą).
  - Element twirlingowy wykonany z uprzednio celowo zwiniętą flagą uznaje się za element taneczny. Nie będzie zaliczony jako element obowiązkowy lub podnoszący wartość techniczną noty C.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Flaga

- Kadet
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - 1x wymiana rekwizytów na odległość <2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-3,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Junior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 1 x podrzut na spinie 360° wysokość >2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.



- Duo/trio
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
  - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m.,
  - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
  - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Mini formacja
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
  - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
  - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Układ Sceniczny
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 1 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
  - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
  - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
- Senior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m,
    - 2 x podrzut na spinie 360° wysokość >2m,
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu.
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - 2 x podrzut na spinie 360° (wszystkie zawodniczki) wysokość >2m,
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki),
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).
  - Mini Formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2m,
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
    - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).



- Układ Sceniczny
  - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość >2m,
  - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
  - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
  - Sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki).





## K. Dyscyplina Buława

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.
- Duo/trio: 2-3 zawodników.
- Solo: 1 zawodnik.

### 2. Kategorie

- Junior.
- Senior.

### 3. Rekwizyt

- 1 buława dla każdej zawodniczki.

### 4. Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki i brzuch (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi posiadać obowiązkowo element tradycyjnego kostiumu mażoretkowego: kozaki lub spódniczkę.
- Spodnie możliwe tylko w konkurencji Solo oraz dla kapitanki w formacji, jeśli wymaga tego temat prezentacji.
- Obowiązkowe kozaki dla całej dyscypliny Buława (dopuszcza się użycie nakładki imitującej cholewę).
- Dla kategorii wiekowej senior obowiązuje obcas minimum 3 cm.

### 5. Akrobatyka i Gimnastyka

- Elementy akrobatyczne są zabronione.
- Podnoszenie dozwolone tylko podczas pozy końcowej. (patrz słowniczek pojęć - „podnoszenie”)



## 6. Charakterystyka

- Charakterystyką dyscypliny jest praca z buławą, która znajduje się w nieustannym ruchu.
- Charakterystycznymi dla dyscypliny Buława są bardzo wysokie podrzuty, sekwencje podrzutów oraz rotacji.
- Obowiązkowa manipulacja rekwizytem podczas wykonywania elementów gimnastycznych.
- Dyscyplinę cechuje elegancja oraz precyzja pracy z rekwizytem.
- W prezentacji muszą przeważać kroki taneczne, nie może być ona jedynie kombinacją elementów twirlingowych.
- Marsz, jak i kroki taneczne, muszą być zgodne z rytmem i tempem muzyki. Równomierne podnoszenie obu nóg i stopa point.
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych figur i elementów odpowiada instruktor.
- Ocenie nie podlega system komend wydawanych przez tamburmajorki.
- W układach BUŁAWA wykonuje się tylko te elementy twirlingowe z poziomów 1-5, które są dostosowane do wykonywania z długim rekwizytem.

## 7. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Buława

- Junior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m
    - 1 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m
    - wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4
    - 1 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (wszystkie zawodniczki)
    - 1 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (minimum podgrupa)
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4
    - 1 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (wszystkie zawodniczki)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
  - Mini Formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
    - 1 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (minimum podgrupa)
    - 1 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - Wykorzystanie co najmniej 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4
    - 1 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (cała grupa)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji



- Układ Sceniczny
  - 7 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m. (w tym minimum 1x cała grupa i 1x podgrupa).
  - 1 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (minimum podgrupa)
  - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2 m. (1x cała grupa i 1x podgrupa).
  - Wykorzystanie minimum 5 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4
  - 1 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (cała grupa)
  - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
- Senior
  - Solo
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m
    - 2 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5
    - 2 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (wszystkie zawodniczki)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
  - Duo/trio
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - 2 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (wszystkie zawodniczki)
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5
    - 2 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (wszystkie zawodniczki)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
  - Mini Formacja
    - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa).
    - 2 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (minimum podgrupa)
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2m (1x cała grupa i 1x podgrupa).
    - Wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5
    - 2 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (cała grupa)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji
  - Układ Sceniczny
    - 6 x podrzut bez obrotu na wysokość >2 m (w tym minimum 1x cała grupa i 1x podgrupa).
    - 2 x podrzut na spinie 360° na wysokość >2m (minimum podgrupa)
    - 2 x wymiana rekwizytów na odległość >2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa).
    - Wykorzystanie minimum 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5
    - 2 x sekwencja tradycyjnych/klasycznych rotacji wertykalnych i horyzontalnych z poziomu I-III (cała grupa)
    - Minimum 50 % kroków marszowych w całej prezentacji



## L. Dyscyplina Show

### 1. Konkurencje

- Prezentacja sceniczna 8-25 zawodników.

### 2. Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.
- Grand Senior.

### 3. Rekwizyt

- Dowolne rekwizyty z pominięciem 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.
- W dyscyplinie SHOW można stosować scenografię podkreślającą temat prezentacji.
- Rekwizyty i elementy scenografii mogą być wnoszone wyłącznie przez zawodniczki wykonujące prezentację konkursową.
- Pozytywnie oceniana jest różnorodność rekwizytów i ich związek z tematem oraz choreografią.
- Używanie zbędnych rekwizytów lub ich nadmiernej ilości może być potraktowane jako błąd.
- Wejście musi być sprawne i trwać nie dłużej niż 30 sek.

### 4. Kostiumy

- Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny, kostium może odkrywać boki i brzuch.
- Obuwie sceniczne typu jazzówki, spotykaniki, sneakersy itp.
- Dopuszcza się tańczenie boso.
- Niedozwolone jest tańczenie w trampkach.

### 5. Muzyka

- Patrz punkt II.7

### 6. Akrobatyka I Gimnastyka

- Dopuszcza się użycie elementów akrobatycznych.
- Dozwolone są podnoszenia zawodniczek do wysokości odpowiedniej dla poszczególnych kategorii wiekowych.
- Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę (słownik pojęć).
- Za bezpieczeństwo związane z wykonywaniem trudnych ewolucji tanecznych, gimnastycznych lub akrobatycznych odpowiada instruktor.



## 7. Charakterystyka

- Układ SHOW jest układem tanecznym z wykorzystaniem rekwizytów i odzwierciedlającym temat zawarty w tytule.
- Przeważają kroki taneczne - układ nie może być jedynie kombinacją elementów akrobatycznych i gimnastycznych.

## 8. Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Show

- Prezentacja musi posiadać temat oraz tytuł.
- Tematykę układu tanecznego wyraża się poprzez:
  - choreografię,
  - rekwizyty,
  - muzykę,
  - kostiumy, stylizację i makijaż.
- Prezentacja musi zawierać wyraźnie zaznaczoną manipulację oraz wymianę rekwizytów pomiędzy zawodniczkami.



## VIII. SŁOWNIK POJĘĆ

Słownik zawiera wyjaśnienie pojęć zawartych w regulaminie i będzie sukcesywnie uzupełniany o pojęcia wymagające wyjaśnienia lub rozszerzenia

### A. SEKCJA

BATON,  
POMPON,  
FLAGA,  
BUŁAWA,  
SHOW.

### B. DYSCYPLINA

BATON SPORT,  
BATON CLASSIC,  
BATON ACROBATIC,  
BATON BASIC,  
2 X BATON,  
POMPON SPORT,  
POMPON  
CLASSIC,  
POMPON BASIC,  
MIX,  
FLAGA,  
BUŁAWA  
, SHOW.

### C. KONKURENCJA

SOLO,  
DUO/TRIO,  
MINI FORMACJA  
FORMACJA – układ sceniczny,  
FORMACJA – defilada.

### D. KATEGORIA

MINI KADET,  
KADET,  
JUNIOR,  
SENIOR,  
GRAND SENIOR.



## E. REKWIZYT

BATON,  
POMPON,  
FLAGA,  
BUŁAWA,  
INNE REKWIZYTY (SHOW).

## F. FORMACJE

Grupa od 8 do 25 zawodników prezentująca choreografię konkursową.

## G. MAŁE FORMACJE

solo 1 zawodnik,  
duo/trio 2-3 zawodników,  
mini formacja 4-7 zawodników.

## H. MARSZ

Krok marszowy – podstawowy krok mażoretkowy, w którym oceniane jest równomierne podnoszenie kolan, stopa point oraz sprężystość ruchu.

## I. PODRZUT (rekwizytu)

Wysokość podrzutu mierzona jest od linii ramion. Na ocenę podrzutów ma wpływ ich wysokość, ilość rotacji oraz synchron.

## J. PODRZUT ZE SPINEM

Podrzut rekwizytu, w trakcie którego zawodnik wykonuje obrót wokół pionowej osi ciała o 360°, na jednej nodze. W trakcie obrotu noga oporna jest na relevé, a noga pracująca jest w pozycji passé. Wysokość relevé i passé może mieć wpływ na ocenę w zakresie noty B.

## K. PRZYGOTOWANIE DO SPINU

Wyjście na relevé z drugą nogą na passé, bez obrotu.

## L. PODRZUT BEZ OBROTU

Podrzut rekwizytu, w trakcie którego zawodnik nie wykonuje żadnego ruchu lub wykonuje dowolny ruch ciała z wyłączeniem obrotu (spin, piruet itp.) wokół własnej osi o 360°.

## M. NAKRYCIE GŁOWY

Furażerka, toczek, nakrycia głowy o charakterze wojskowym, beret itp. W innym przypadku konieczne jest zakrycie przodu, środka i czubka głowy. Mały kwiatek/frotka stanowią ozdobę, nie są traktowane jako nakrycie głowy.



## N. MAKIJAŻ

Makijaż nie jest obowiązkowym elementem wizerunku, jeśli jednak jest, to powinien być dostosowany do wieku zawodniczek i charakteru/tematu muzycznego. Ze względu na bezpieczeństwo zawodników tańczących boso (Pompon, Acrobatic) naklejane na twarz i włosy kryształki, dżety itp. są zakazane.

## O. OBUWIE

1. W zależności od dyscypliny, dopuszcza się użycie następującego obuwia tanecznego:
  - kozaki,
  - spotykaniki,
  - jazzówki,
  - baletki,
  - bezpalcówki,
  - sneakersy (taneczne).
2. Szczegóły dotyczące obowiązującego obuwia - w opisach dyscyplin.
3. Trampki nie stanowią obuwia tanecznego.
4. Dopuszcza się użycie tenisówek (czeszek) na białej podeszwie dla kadetek i mini kadetek.

## P. ELEMENT OBOWIĄZKOWY

1. Elementy obowiązkowe dla grupy lub podgrupy są zaliczone tylko wówczas, jeśli są wykonane jednocześnie.
2. Dopuszcza się wykonanie ich podczas fali lub kaskady, jeśli trwa ona nie dłużej niż 8 kroków marszowych.
3. Brak czytelnych elementów obowiązkowych może być traktowany jako błąd.
4. Elementy obowiązkowe dla całej grupy dotyczą również kapitanek.

## Q. PODNOSZENIE

1. **Podnoszenie zawodników musi być stabilne i trwać min. 4 sek. a jego wysokość dostosowana do odpowiedniego poziomu.**
2. Podrzut zawodnika ≠ podnoszeniu.
3. Poziomy podnoszeń:
  - Poziom I - podnoszenie niskie (kadecki) - ręce zawodników podnoszących znajdują się do linii bioder.
  - Poziom II - podnoszenie średnie (juniorki) - ręce zawodników podnoszących znajdują się na wysokości ramion.
  - Poziom III - podnoszenie wysokie (seniorki) - ręce zawodników podnoszących znajdują się w pozycji wyprostowanej nad głową.
  - Każdemu podnoszeniu musi towarzyszyć osoba asekurowająca, której twarz skierowana jest w stronę osoby podnoszonej.
    - Osoba asekurowająca nie może w tym czasie wykonywać elementów choreografii oraz może trzymać wyłącznie swój rekwizyt.





## R. WYMIANA (rekwizytu)

1. Wymiana rekwizytu pomiędzy zawodniczkami z uwzględnieniem obowiązkowej dla danej kategorii wiekowej odległości.
2. Na ocenę wymiany ma wpływ jej wysokość, liczba rotacji oraz synchron.

## S. STOP FIGURA

Stop figura to utrzymanie nieruchomej pozycji ciała oraz rekwizytu na początku i końcu każdej prezentacji. Stop figura na końcu prezentacji musi trwać min. 4 sek.

## T. ELEMENT AKROBATYCZNY

Element polegający na ruchu ciała w powietrzu wokół osi prostopadłej do jego wysokości tzw. „przez głowę” tzn. w staniu na rękach lub poprzez salto.

## U. ELEMENT GIMNASTYCZNY lub PODKREŚLAJĄCY ELASTYCZNOŚĆ

Wszelkie elementy podkreślające elastyczność i gibkość zawodnika.

## V. KASKADA

Ciąg elementów rozpoczynanych przez kolejne zawodniczki na następujące po sobie kolejne akcenty w muzyce.

## W. FALA

Ciąg elementów rozpoczynanych po sobie przez kolejne zawodniczki w sposób ciągły. Fala, w rozumieniu elementu obowiązkowego w dyscyplinie POMPON, to figura choreograficzna, podczas której ruch fali wykonywany jest złączonymi pomponami.



## IX. POZIOMY TRUDNOŚCI

### A. BATON/FLAGA

#### 1. 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.

#### 2. 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.

### 3. 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.

## 4. 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,
    - zza barku,
    - spod nogi,
    - zza pleców,
  - łatwe podrzuty z trudnym chwytem,
    - za plecami,
    - pod kolaniem,
    - 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.



## 5. 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 dłońią 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
  
- **thumb toss** – wysoki flip
  - do wewnątrz forehand
  - na zewnątrz backhand
  - flip z trudnym chwytem
  - kombinacje flipów thumb toss forehand i backhand
  - z trudnym chwytem
  - z chwytem backhand
  - z chwytem pod nogą z przodu
  - z chwytem 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

## B. POMPON

### 1. LEVEL I

- **Martwy** - statyczny pompom
  - zawodnik tylko trzyma pompom, nie pracuje nim;
  - zawodnik wykonuje elementy taneczne, skoki, kroki, ruchy, marsz 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.



## 2. LEVEL II

- **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.

## 3. LEVEL III:

- **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 płacami,
  - chwyt w pasie,
  - backhand – chwyt odwrócony,
  - blind catch – ślepy chwyt.
- **Proste wymiany – przerzuty**
  - powyżej 2 metrów,
  - w podgrupie,
  - między wszystkimi zawodniczkami.

#### 4. LEVEL IV:

- **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 chwycem**
  - trudny wyrzut – trudny chwyt (2 elementy):
    - podrzut spod ręki – chwyt pod nogą,
    - podrzut spod nogi – chwyt w pasie,
    - podrzut zza 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. WYKAZ PRZYKŁADOWYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH I AKROBATYCZNYCH WEDŁUG ZASAD ZWIĄZKU SPORTOWEGO MAŻORETEK

ELEMENTY AKROBATYCZNE	ELEMENTY GIMNASTYCZNE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przewrót w przód</li> <li>• Przewrót w tył</li> <li>• Przewrót przez bark</li> <li>• Stanie na rękach/ręce</li> <li>• Stanie na głowie</li> <li>• Stanie na przedramionach</li> <li>• Przerzut bokiem</li> <li>• Rundak</li> <li>• Przejście w przód</li> <li>• Przejście w tył</li> <li>• Salto machowe bokiem (arab)</li> <li>• Salto machowe przodem (šprajcka)</li> <li>• Flik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wymachy nóg w przód/bok/tył</li> <li>• Wykopy</li> <li>• Arabeska</li> <li>• Waga</li> <li>• Iluzjon</li> <li>• Szpagat - podłużny, poprzeczny, z korpusem na ziemi</li> <li>• Gięcia</li> <li>• Skoki</li> <li>• Podskoki</li> <li>• Świeca</li> <li>• Sphinx</li> <li>• Jeleń (deer)</li> <li>• Wielbłąd (camel)</li> <li>• Kołyska</li> <li>• Przetoczka w przód/tył; przez plecy; ze zgiętymi/prostymi kolanami (roll over)</li> </ul>

- A. W choreografiach dozwolone są wszelkie wariacje, modyfikacje i połączenia wyżej wymienionych elementów.
- B. Limity wykorzystania elementów akrobatycznych:
1. Elementy partnerowania z wykorzystaniem powyższych akrobacji również zaliczają się do obowiązujących w poszczególnych dyscyplinach limitów.
  2. Jeżeli równocześnie zawodnicy wykonują kilka różnych elementów akrobatycznych, to każdy liczony jest jako oddzielny, kolejny element do limitu w danej dyscyplinie.
  3. Elementy akrobatyczne wykonywane kaskadą liczone są jako jeden element akrobatyczny, tylko wtedy, gdy kaskada mieści się w jednej ósemce. Jeżeli natomiast kaskada trwa dłużej, to każda rozpoczęta ósemka zalicza się jako kolejny element akrobatyczny. Dotyczy to sytuacji, w której wszyscy zawodnicy tworząc kaskadę wykonują ten sam element akrobatyczny.

**Wszelkie pytania dotyczące regulaminu można kierować na adres:  
zsmkomisjas@gmail.com**

**Ostateczna interpretacja Regulaminu należy do komisji  
regulaminowo-sędziowskiej**

