



REGULAMIN

LIGA B

2026

Ważny z dniem 01.01.2026



I. SPIS TREŚCI

I.	SPIS TREŚCI.....	2
II.	POSTANOWIENIA OGÓLNE	3
III.	ZAWODY I MISTRZOSTWA	3
IV.	DYSCYPLINY I KONKURENCJE.....	4
V.	KONKURENCJE SCENICZNE – PRZEBIEG.....	4
VI.	REKWIZYTY	4
VII.	ZGŁOSZENIA	5
VIII.	KONTROLE.....	5
IX.	OCENY I NAGRODY.....	5
X.	BONUSY.....	8
XI.	MUZYKA.....	8
XII.	ZACHOWANIE.....	8
XIII.	PUCHAR OKRĘGU	8
XIV.	PUCHAR POLSKI	9
XV.	KATEGORIE WIEKOWE	9
XVI.	PODGRUPY	9
XVII.	CZAS PREZENTACJI	9
XVIII.	KOSTIUMY, MAKE-UP, OBUWIE	10
XIX.	DYSCYPLINY KONKURSOWE	10
A.	Dyscyplina Baton	10
B.	Dyscyplina Baton Classic	12
C.	Dyscyplina Pompon.....	13
D.	Dyscyplina Pompon Classic.....	15
E.	Dyscyplina Show.....	16
XX.	SŁOWNIK POJĘĆ.....	17
XXI.	POZIOMY TRUDNOŚCI	20
XXII.	WYKAZ PRZYKŁADOWYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH I AKROBATYCZNYCH WEDŁUG ZASAD ZWIĄZKU SPORTOWEGO MAŻORETEK	27

II. POSTANOWIENIA OGÓLNE

- A. Poniższy regulamin jest częścią systemu reguł obowiązujących w Związku Sportowym Mażoretek.
- B. Określa on zasady obowiązujące przy kwalifikacji oraz klasyfikacji podczas zawodów i Pucharu.
- C. Skierowany jest do zespołów posiadających licencję Związku Sportowego Mażoretek (regulamin licencji).
- D. Związek Sportowy Mażoretek jest organizatorem Pucharu Polski oraz współorganizatorem Pucharu Okręgu.
- E. Za starty zespołów w Mistrzostwach będzie pobierana opłata.
- F. **Wszystkich biorących udział w wydarzeniach ZSM w roku 2026 niezależnie od postanowień niniejszego dokumentu, z pierwszeństwem w razie kolizji, obowiązują następujące dokumenty:**
 - ❖ Regulamin zawodów Ligi A
 - ❖ Regulamin zawodów Ligi B
 - ❖ Zasady regulujące wydarzenia 2026,
 - ❖ Regulamin licencji 2026,
 - ❖ Kodeks etyczny,
 - ❖ RODO,
 - ❖ Regulamin wydarzenia

III. ZAWODY I MISTRZOSTWA

- A. Liga B skierowana jest dla grup początkujących oraz dla konkurencji, które ze względu na zasady obowiązujące w federacjach MWF i IFMS nie mogą wziąć udziału w zawodach rangi Mistrzostw.
- B. Zespoły startujące w lidze B nie mają prawa startu w zawodach międzynarodowych rangi Mistrzostw Europy/Świata.
- C. Wybrane konkurencje (Show oraz Grand Senior Baton i Pompon) mogą wziąć udział w Pucharze Europy/Świata IFMS.
- D. W lidze B komisja sędziowska będzie w sposób szczególny zwracała uwagę na dobór i trudność elementów, oraz kompozycję choreografii mając na uwadze **wiek i umiejętności zawodników!**
- E. Zespoły startujące w Lidze B nie mogą startować w Lidze A, w danej dyscyplinie

Przykład:

- Jeśli zespół startuje w konkurencji Baton formacja junior Liga B – zawodnicy z tej formacji nie mogą wystartować w Baton mini formacja junior – Liga A
lub

- Zawodnicy startujący w formacjach i mini formacjach Ligi B, mają prawo do startów w konkurencjach solo i duo/trio Ligi A - w dyscyplinach Baton Sport i Pompon Sport

- F. Szczegóły określające zasady startów w Lidze B, oraz nominacji do Ligi A określa dokument *Zasady regulujące wydarzenia*, który będzie dostępny na stronie mazoretki.pl w zakładce dokumenty

IV. DYSCYPLINY I KONKURENCJE

- A. Dla formacji i mini formacji przestrzeń konkursowa wynosi 12x12m.
- B. W każdej z konkurencji mini formacji – zawodniczka/zawodnik może startować tylko raz (jeśli zespół prezentuje np. 2 mini formacje w tej samej dyscyplinie i kategorii, to dana zawodniczka / zawodnik może startować tylko w jednej z nich).
- C. 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.

D.

E. Sekcja Baton

- ❖ Baton
- ❖ Baton Classic

F. Sekcja Pompon

- ❖ Pompon
- ❖ Pompon Classic

G. Show

V. KONKURENCJE SCENICZNE – PRZEBIEG

- A. Wejście bez muzyki, po zapowiedzi konferansjera:
 - ❖ wejście ma być krótkie i proste, nie powinno stanowić dodatkowej choreografii,
 - ❖ wejście ma być wyraźnie oddzielone od choreografii.
- B. Przywitanie, ukłon.
- C. Pozycja początkowa (stop figura).
- D. Rozpoczęcie prezentacji wraz z rozpoczęciem muzyki.
- E. Prezentacja.
- F. Zatrzymanie wraz z końcem muzyki (stop figura).
- G. Zejście bez muzyki:
 - ❖ zejście musi być proste i służyć wyłącznie do opuszczenia sceny, nie może stanowić dodatkowej choreografii.

VI. REKWIZYTY

- A. Rekwizyt pozostaje zawsze w kontakcie z zawodniczką/zawodnikiem. Dotyczy to również rozpoczęcia i zakończenia prezentacji.
 - ❖ Wyjątki:
 - 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.
- B. Rekwizyty mogą być przekazane innej zawodniczce/innemu zawodnikowi w trakcie układu, na czas nie dłuższy niż 16 kroków marszowych.
- C. Niedozwolone jest korzystanie z rekwizytu innego niż dedykowany dla danej dyscypliny.
- D. Organizator może dokonać kontroli parametrów poszczególnych rekwizytów.
- E. Trener odpowiada za stan rekwizytów swoich zawodniczek/zawodników oraz za ewentualne zniszczenia powstałe podczas użytkowania rekwizytu.
- F. **Rekwizyty dla poszczególnych dyscyplin:**
 - ❖ Baton, Baton Classic
 - 1 baton dla każdego zawodnika.
 - ❖ Pompon, Pompon Classic
 - 2 sztuki pomponów dla każdego zawodnika.
 - ❖ Show
 - W dyscyplinie SHOW dopuszcza się użycie dowolnych rekwizytów z wyjątkiem rekwizytów dedykowanych dyscyplinom: BATON, POMPON, FLAGA, BUŁAWA.

VII. ZGŁOSZENIA

- A. 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.
- B. Zgłoszony zawodnik może reprezentować tylko jeden zespół.

VIII. KONTROLE

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

IX. OCENY I NAGRODY

- A. Prezentacje będą oceniane przez komisję sędziowską, w skład której wchodzi sędziowie mażoretkowi.
- B. W lidze B nie przyznaje się tytułów Mistrzowskich bez względu na ilość podmiotów startujących
- C. Komisja sędziowska może przyznać nagrody specjalne.
- D. Podczas Pucharu Polski zespół jest zobowiązany przedstawić tę samą choreografię i muzykę co podczas Pucharu Okręgu. Dopuszcza się drobne korekty poszczególnych elementów, które nie powinny wpływać znacząco na prezentację.
- E. W przypadku noty ex aequo dla dwóch lub więcej prezentacji decyduje w pierwszej kolejności nota B, a następnie kolejno noty A i C.
- F. 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.

Tabela 1 - Odjęcia sędziego punktowego

A- CHOREOGRAFIA	B - TECHNIKA	C - PRACA Z REKWIZYTEM
Nieprawidłowo zagospodarowana scena	Sylwetka: ❖ zgarbione plecy, ❖ pochYLENIE DO PRZODU, ❖ zbytNIA 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, ❖ zbytNIE 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)
Nadużywanie kroków tanecznych w dyscyplinie Classic	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	Wysokość wyrzutów
Monotonne tempo	Brak dynamiki w zmianach kroków i ustawień	Wysokość wymiany rekwizytów
Niedostateczne wykorzystanie przestrzeni (kierunki, linie)	Brak integralności pomiędzy muzyką a ruchem	
Zaburzenie prezentacji przez upadek zawodnika,		
Zaburzenie równowagi, potknięcie		
Nadużywanie elementów akrobatycznych		
Głośne, przesadne kibicowanie, gwizdki, klaskony, pieszczanie w trakcie prezentacji		
Brak związku tematu z muzyką i ruchem		
Nieestetyczny kostium, wystająca bielizna itp.		
Zła jakość techniczna podkładu muzycznego		

Tabela 2 Odjęcie 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 przerwanie prezentacji
každorazowy upadek rekwizytu*	každorazowe przekroczenie linii podczas układu scenicznego *	brak „stop figury”	brak kozaków w prezentacji scenicznej (senior)	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		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 i Pompon Classic, 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	
za każdą sekundę przekraczającą limit czasowy			komunikacja pomiędzy zawodniczkami i trenerem podczas prezentacji	wykorzystanie naklejanych na twarz, ciało oraz włosy, kamyków dżetów itp.	každorazowe wykonanie elementu niedozwolonego,	
			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.

X. BONUSY

- A. Bonusy przyznawane są przez poszczególnych sędziów punktowych.
- B. Bonusów nie przyznaje sędzia techniczny.
- C. 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.

XI. MUZYKA

- A. Sposób dostarczania muzyki na zawody określa dokumentach: Zasady regulujące wydarzenia 2026 oraz Regulamin wydarzenia które będą dostępne na stronie mazoretka.pl w zakładce dokumenty
- B. Trener/opiekun grupy powinien mieć ze sobą kopię zapasową plików muzycznych na pendrivie.
- C. Muzyka powinna być dostosowana do wieku zawodników i nie zawierać wulgaryzmów ani treści obraźliwych.
- D. Podkłady muzyczne do prezentacji konkursowych powinny być dobrej jakości technicznej.

XII. ZACHOWANIE

- A. Niesportowe zachowania lub naruszenia przebiegu konkursu reguluje kodeks etyczny ZSM.

XIII. PUCHAR OKRĘGU

- A. Każdy z zespołów może startować jeden raz w Pucharze Okręgu przypisanych do swojego regionu. Regiony zostały podzielone ze względu na rozmieszczenie zespołów mazoretkowych.
- B. W wyjątkowych sytuacjach zespół może wnioskować o start w innych Pucharze 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.

- ❖ **Region I (północno-zachodni):**

- woj. zachodnio-pomorskie,
- woj. pomorskie,
- woj. kujawsko-pomorskie,
- woj. lubuskie,
- woj. wielkopolskie

- ❖ **Region II (północno-wschodni):**

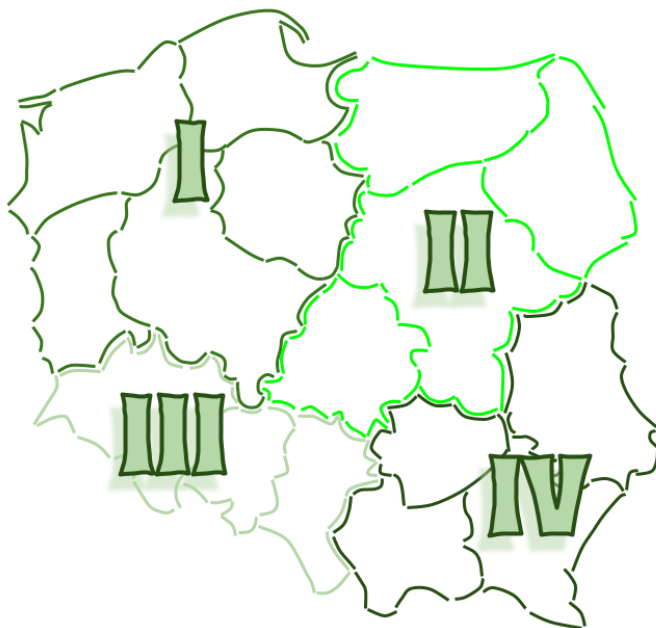
- woj. warmińsko-mazurskie,
- woj. podlaskie,
- woj. mazowieckie,
- woj. łódzkie

- ❖ **Region III (południowo-zachodni):**

- woj. dolnośląskie,
- woj. opolskie,
- woj. śląskie

- ❖ **Region IV (południowo-wschodni):**

- woj. lubelskie,
- woj. podkarpackie,
- woj. świętokrzyskie,
- woj. małopolskie



XIV. PUCHAR POLSKI

- A. Awans do Pucharu Polski Mażorettek zostanie ogłoszony do 7 dni po ostatnim Pucharze Okręgu i przesłany trenerom drogą mailową.
- B. Szczegóły określające zasady startów w Lidze B, oraz nominacji do Ligi A określa dokument Zasady regulujące wydarzenia dostępny na stronie <http://mazoretki.pl/> w zakładce dokumenty
- C. Podczas Pucharu Polski Związek Sportowy Mażorettek zastrzega sobie prawo do łączenia konkurencji.

XV. KATEGORIE WIEKOWE

- A. Decyduje rok urodzenia, a nie dzień i miesiąc

- ❖ Mini Kadet do 7 lat
- ❖ Kadet 8 - 11 lat
- ❖ Junior 12 - 15 lat
- ❖ Senior 16 lat i starsze*
- ❖ 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:
 - ❖ 8-12 zawodników, limit starszych = 2,
 - ❖ 13-17 zawodników, limit starszych = 3,
 - ❖ 18-22 zawodników, limit starszych = 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:
 - ❖ dla junierek od 7 do 11 lat,
 - ❖ dla senierek od 12 do 15 lat,
 - ❖ 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

XVI. PODGRUPY

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

XVII. CZAS PREZENTACJI

- A. Czas mierzony jest bez wejścia i zejścia na przestrzeń konkursową od momentu rozpoczęcia muzyki
 - ❖ Mini Formacje 1:15 – 1:30 min.
 - ❖ Formacje 2:30 – 3:00 min.
 - ❖ Mini Kadet 2:00 – 2:30 min.
 - ❖ Show 2:30 – 4:00 min.

XVIII. 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.

XIX. DYSCYPLINY KONKURSOWE

A. Dyscyplina Baton

❖ Konkurencje

- Formacja 8-25 zawodników.
- Mini formacja: 4-7 zawodników.

❖ Kategorie

- Mini Kadet (tylko formacja)
- Kadet.
- Junior.
- Senior.
- Grand Senior

❖ Rekwizyt

- 1 baton dla każdej zawodniczki/zawodnika.

❖ Kostiumy

- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki, brzuch i plecy (dopuszcza się użycie cielistej siateczki).
- Formacje
 - Obowiązkowe kozaki dla konkurencji układ sceniczny seniorki (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.
- Mini formacje
 - dla zawodniczek:
 - obowiązują dwa z trzech elementów kostiumu: kozaki, spódniczka, nakrycie głowy
 - dla zawodników:
 - obowiązują: obuwie na obcasie, spodnie. Nakrycie głowy nie jest wymagane
 - Dla zawodniczki spodnie możliwe tylko w konkurencji Solo oraz dla kapitanki w formacji, jeśli wymaga tego temat prezentacji.

❖ Muzyka

- Muzyka powinna umożliwiać wykonanie sekwencji obowiązkowych kroków marszowych.

❖ 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).

❖ 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 trener

❖ Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Baton:

- Mini Kadet
 - Formacja
 - kategoria wiekowa Mini Kadet nie ma elementów obowiązkowych
- Kadet
 - Mini formacja
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość < 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
 - 1x 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),
 - Formacja
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość < 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
 - 1x 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),
- Junior
 - 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 > 2 m,
 - 1 x wymiana rekwizytów na odległość > 2 m (wszystkie zawodniczki),
 - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-4,
 - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
 - 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 > 2 m,
 - 1 x wymiana rekwizytów na odległość > 2 m (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 > 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
 - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość > 2 m,
 - 2 x wymiana rekwizytów na odległość > 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
 - wykorzystanie co najmniej 7 różnych elementów twirlingowych z poziomu 1-5,
 - sekwencja min. 4 kroków marszu (wszystkie zawodniczki),
 - Formacja
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość > 2 m (1x cała grupa i 1x podgrupa),
 - 2 x podrzut na spinie 360° (1x cała grupa i 1x podgrupa) wysokość > 2 m,
 - 2 x wymiana rekwizytów na odległość > 2 m (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

❖ Konkurencje

- Formacja 8-25 zawodników.

❖ Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

❖ Rekwizyt

- 1 baton dla każdego zawodnika.

❖ Kostiumy

- Obowiązuje klasyczny strój mażoretkowy dla wszystkich zawodniczek.
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi zawierać elementy charakterystyczne dla umundurowania, takie jak: sznury (minimum 2), pagony (epolety, naramienniki), guziki, itp.
- Kostium Kapitanek musi w sposób widoczny odróżniać się od kostiumów pozostałych zawodniczek.
- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki, brzuch oraz plecy.
- 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 bepalcówkach i napalcówkach.

❖ 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.

❖ Akrobatyka i Gimnastyka

- Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.

❖ 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 kapitankę, 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.

❖ 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 Pompon

- ❖ **Konkurencje**
 - Formacja 8-25 zawodników
 - Mini formacja: 4-7 zawodników
- ❖ **Kategorie**
 - Mini kadet (tylko formacja)
 - Kadet
 - Junior
 - Senior
 - Grand Senior
- ❖ **Rekwizyty**
 - Dwa pompony dla każdego zawodnika.
- ❖ **Kostiumy**
 - Jeśli jest to zgodne z estetyką i podkreśla charakter sportowy dyscypliny kostium może odkrywać boki i brzuch.
 - Obuwie sceniczne typu jazzówki, sneakersy, napalcówki, bezpalcówki itp.
 - Dopuszcza się tańczenie boso.
 - Niedozwolone jest tańczenie w kozakach oraz trampkach.
- ❖ **Muzyka**
 - Patrz punkt II.J
- ❖ **Akrobatyka i Gimnastyka**
 - Patrz elementy obowiązkowe
 - dla mini formacji maximum 6 elementów akrobatycznych,
 - dla formacji maximum 12 elementów akrobatycznych.
 - Podnoszony zawodnik musi być asekurowany przez minimum jedną osobę (słownik pojęć).
- ❖ **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 trener.
- ❖ **Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon:**
 - Mini Kadet
 - Formacja
 - kategoria wiekowa Mini Kadet nie ma elementów obowiązkowych.
 - Kadet
 - 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.

- Formacja
 - 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.

➤ 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,
 - 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.

- Formacja
 - 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.

➤ 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,
 - 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.

- Formacja
 - 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 poziomu III.

- Grand senior
 - 1 x fala,
 - 1 x obrazek,
 - Wykorzystanie co najmniej 3 różnych elementów pracy pomponami z poziomu 1-4.

D. Dyscyplina Pompon Classic

❖ Konkurencje

- Formacja 8-25 zawodników.

❖ Kategorie

- Kadet.
- Junior.
- Senior.

❖ Rekwizyt

- 2 pompony dla każdej zawodniczki.

❖ Kostiumy

- Obowiązuje klasyczny strój mażoretkowy dla wszystkich zawodniczek.
- Obowiązkowe nakrycie głowy.
- Kostium musi zawierać elementy charakterystyczne dla umundurowania, takie jak: sznury (minimum 2), pagony (epolety, naramienniki), guziki, itp.
- Kostium Kapitanek musi w sposób widoczny odróżniać się od kostiumów pozostałych zawodniczek.
- Kostium musi zakrywać bieliznę, pośladki, biust, boki, brzuch oraz plecy.
- 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 bezpalcówkach i napalcówkach.

❖ 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.

❖ Akrobatyka i Gimnastyka

- Podnoszenia, elementy gimnastyczne i akrobatyczne są zabronione.

❖ 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.

❖ Elementy Obowiązkowe Dla Dyscypliny Pompon Classic

- Kadet
 - 2 x fala,
 - 2 x obrazek,
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <1m
- Junior i Senior
 - 3 x fala,
 - 3 x obrazek,
 - 2 x podrzut bez obrotu na wysokość <1m,
 - 1 x wymiana rekwizytu między wszystkimi zawodnikami na odległość <2m

E. Dyscyplina Show

❖ 1. Konkurencje

- Formacja 8-25 zawodników.

❖ Kategorie

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

❖ 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.

❖ 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.

❖ Muzyka

- Patrz punkt II.7

❖ Akrobatyka I Gimnastyka

- Dopuszcza się użycie maximum 12 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 trener.

❖ 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.

❖ 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.

XX. 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 choreografie konkursowe:
 - układ sceniczny
 - defiladę

G. MAŁE FORMY

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

H. NAKRYCIE GŁOWY

Furażerka, toczek, nakrycia głowy o charakterze wojskowym, beret itp. W innym przypadku nakrycie powinno zakrywać w sposób ciągły przód, środek i czubek głowy. Mały kwiatek/frotka stanowią ozdobę i nie są traktowane jak nakrycie głowy.

I. OBUWIE

- W zależności od dyscypliny, dopuszcza się użycie następującego obuwia tanecznego:
 - kozaki - dopuszcza się nakładkę imitującą cholewę (podkolanówki nie są imitacją cholewy)
 - latynoamerykańskie (z zakrytymi palcami i obcasem)
 - spotykaniki,
 - jazzówki,
 - baletki,
 - bezpalcówki,
 - sneakersy (taneczne).
- Szczegóły dotyczące obowiązującego obuwia - w opisach dyscyplin.
- Trampki nie stanowią obuwia tanecznego.
- Dopuszcza się użycie tenisówek (czeszek) na białej podeszwie dla kadetek i mini kadetek.

J. 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, dzety itp. są zakazane.

K. ELEMENT OBOWIĄZKOWY

- Elementy obowiązkowe dla grupy lub podgrupy są zaliczone tylko wówczas, jeśli są wykonane jednocześnie.
- Dopuszcza się wykonanie ich podczas fali lub kaskady, jeśli trwa ona nie dłużej niż 8 kroków marszowych.
- Kompozycja prezentacji może uwzględniać dwa różne elementy obowiązkowe wykonywane w tym samym czasie.
- Dwa takie same el. obowiązkowe wykonywane w tym samym czasie (np. 2 podnoszenia) będą traktowane jako 1 el. obowiązkowy
- Brak czytelnych elementów obowiązkowych może być traktowany jako błąd.
- Elementy obowiązkowe dla całej grupy dotyczą również kapitanki.

L. MARSZ

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

Na ocenę nie ma wpływu styl kroku marszowego, należy jednak zwrócić uwagę, aby był on spójny dla całej grupy i dopasowany do stylu muzyki i choreografii.

M. PODRZUT (rekwizytu)

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

N. 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°.

O. PRZYGOTOWANIE DO SPINU

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

P. 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.

Q. WYMIANA (rekwizytu)

- Odległość wymiany mierzona jest od punktu wyrzutu (dłoń)
- Wymiana rekwizytu pomiędzy zawodniczkami z uwzględnieniem obowiązkowej dla danej kategorii wiekowej odległości.
- Na ocenę wymiany ma wpływ jej wysokość, liczba rotacji oraz synchron.

R. ELEMENT GIMNASTYCZNY lub PODKREŚLAJĄCY ELASTYCZNOŚĆ

Wszelkie elementy podkreślające elastyczność i gibkość zawodnika.

S. 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.

T. PODNOSZENIE

- Podnoszenie zawodników musi być stabilne (dotyczy zawodnika podnoszonego) i trwać min. 4 sek. a jego wysokość dostosowana do odpowiedniego poziomu
- Podrzut zawodnika ≠ podnoszeniu.
- Poziomy podnoszeń:
 - Poziom I - podnoszenie niskie (kadetki) - ręce zawodników podnoszących znajdują się do linii bioder.
 - Poziom II - podnoszenie średnie (juniorke) - 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 asekurująca, której twarz skierowana jest w stronę osoby podnoszonej.
- Osoba asekurująca nie może w tym czasie wykonywać elementów choreografii oraz może trzymać wyłącznie swój rekwizyt.

U. KASKADA

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

V. 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.

W.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.

XXI. POZIOMY TRUDNOŚCI

A. BATON/FLAGA

❖ LEVEL I

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

❖ LEVEL II

- kręcenie horyzontalne płaskie
 - w prawą i lewą stronę,
 - prawą i lewą ręką,
 - z przodu, przed sobą,
 - z boku,
 - w połączeniu z kręceniem nad głową (płaska ósemka),
 - z przemieszczeniem,
 - w obrocie.
- kręcenie wertykalne
 - do siebie i od siebie,
 - prawą i lewą ręką,
 - dłonią skierowaną w górę i w dół,
 - z przodu, przed sobą,
 - z boku,
 - nad głową (precel),
- loop – zataczanie kół trzymając baton 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 batonu, trzymanego za środek, z pleców przez pas do pępka,
 - przeciągnięcie batonu, trzymanego za środek, od pępka przez pas na plecy,
 - umieszczenie poziomo ułożonego batonu pod zgięte kolano - wyprostowanie stawu kolanowego jednej nogi i zgięcie drugiej nogi w kolanie tak, aby baton zachowując horyzontalną płaszczyznę znalazła się w zgięciu kolanowym drugiej nogi.

❖ LEVEL III

- sun – ruch wertykalny
 - baton w obu rękach,
 - przekładanie batonu między rękami, dłonie blisko siebie,
 - łokcie zgięte, zazwyczaj na wys. pasa,
 - z przodu,
 - z boku.

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

❖ LEVEL V

- kombinacje podrzutu z przemieszczeniem, kolejność elementów w kombinacji dowolna
 - prosty wyrzut – element – chwyt (3 elementy)
 - podrzut – chassé – chwyt
 - podrzut – chaîne – chwyt
 - podrzut – skok – chwyt
 - prosty wyrzut – elementy – chwyt (4 elementy)
 - podrzut – chassé – obrót – chwyt
 - podrzut – 2 chaîne – chwyt
- kombinacje z podrzutem stacjonarne, kolejność elementów w kombinacji dowolna
 - podrzut – wymach nogi – chwyt
 - podrzut – skręt ciała – chwyt
 - podrzut – wyskok – chwyt
- podrzuty ze spinem – wymagana pełna rotacja każdego spinu – 360°
 - podrzut z kilkukrotnym spinem
- kombinacje podrzutu ze spinem – kolejność elementów w kombinacji dowolna
 - wyrzut – element – chwyt (3 elementy)
 - podrzut – spin – chwyt
 - wyrzut – element – element – chwyt (4 elementy)
 - podrzut – spin – poza – chwyt
 - podrzut – spin – wyskok – chwyt
- wysokie podrzuty z trudnym chwytem
 - chwyt odwrócony backhand
 - chwyt pod kolanem
 - chwyt za głową
 - chwyt za plecami
 - chwyt ze slide (catch with slide) – złapanie batonu ruchem okrężnym, w ostatnim możliwym momencie otwartą dłonią z góry.

- flip – podrzut przez kciuk
 - wyrzucany i łapany na wysokości pasa,
 - z łokciem na wysokości pasa
 - z przodu
 - z boku
 - do wewnątrz (forehand)
 - na zewnątrz (backhand)
 - horyzontalny
 - wertykalny
 - flip pojedynczy
 - flip wielokrotny
 - flip wypuszczany jedną ręką i łapany tą samą
 - flip wypuszczamy jedną ręką i łapany drugą
 - kombinacje flipów forehand i backhand
- 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 głowę
 - 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 głowę – 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 batonu 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 batonu 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 batonu położonej na szyi wraz z równoczesnym obrotem ciała
- fujimi rolls – przenoszenie w płaszczyźnie wertykalnej nawiniętej na łokieć batonu z jednego boku na drugi i z powrotem tak, aby baton był przenoszona zarówno przez prawy jak i lewy łokieć
- reverse fujimi rolls – przenoszenie batonu kręcącego się do wewnątrz
- pół fujimi rolls – nawinięcie pałeczki na łokieć – przeniesienie pałeczki na drugi bok – odwinięcie batonu
 - Kombinacja:
- fujimi rolls z łapkami – nawinięcie batonu na łokieć – przeniesienie batonu na drugi bok – łapki – nawinięcie na drugi łokieć – przeniesienie – łapki – odwinięcie batonu

B. POMPON

❖ 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.

❖ 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.

❖ 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 plecami,
 - chwyt w pasie,
 - backhand – chwyt odwrócony,
 - blind catch – ślepy chwyt.
- Proste wymiany – przerzuty
 - powyżej 2 metrów,
 - w podgrupie,
 - między wszystkimi zawodniczkami.
- ❖ **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 chwytem
 - 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 głowę,
 - podrzut spod ramienia – obrót – chwyt w pasie itp.
 - Trudne wymiany pomponów między wszystkimi zawodniczkami lub podgrupą na odległość >2m
 - Aniołek (angel) – 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

XXII. WYKAZ PRZYKŁADOWYCH ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH I AKROBATYCZNYCH WEDŁUG ZASAD ZWIĄZKU SPORTOWEGO MAŻORETEK

ELEMENTY AKROBATYCZNE	ELEMENTY GIMNASTYCZNE
Przewrót w przód	Wymachy nóg w przód/bok/tył
Przewrót w tył	Wykopy
Przewrót przez bark	Arabeska
Stanie na rękach/ręce	Waga
Stanie na głowie	Iluzjon
Stanie na przedramionach	Szpagat - podłużny, poprzeczny, z korpusem na ziemi
Przerzut bokiem	Gięcia
Rundak	Skoki
Przejsie w przód	Podskoki
Przejsie w tył	Świeca
Salto machowe bokiem (arab)	Sphinx
Salto machowe przodem (šprajcka)	Jeleń (deer)
Flik	Wielbłąd (camel)
Mostek	Kołyska
	Przetoczka w przód/tył; przez plecy; ze zgiętymi/prostymi kolanami (roll over)

- A. W choreografiach dozwolone są wszelkie wariacje, modyfikacje i połączenia wyżej wymienionych elementów.
- B. Limity wykorzystania elementów akrobatycznych:
- ❖ Elementy partnerowania z wykorzystaniem powyższych akrobacji również zaliczają się do obowiązujących w poszczególnych dyscyplinach limitów.
 - ❖ Jeżeli równocześnie zawodnicy wykonują kilka różnych elementów akrobatycznych, to każdy liczony jest jako oddzielny, kolejny element do limitu w danej dyscyplinie.
 - ❖ 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