

Kodeks I zawodów Palm Pole Dance Giżycko

Kategoria	Liczba figur	Czas występu	Wpisowe (zł)	Długość stażu treningowego
Kids amator	6	2:30-3:00	50	
Amator	6	3:00	50	Do 1.5 roku
Pół-profesjoniści	8	3:30	50	Powyżej 1.5 roku
Profesjoniści*	10	3:30-4:00	50	
Duet	9	3:30-4:00	80	

- *Osoby, które już startowały w jakichkolwiek zawodach.

Każdy z zawodników powinien zadeklarować:

1- figurę siłową

1- figurę rozciągnięcia

1- figurę w spinie na drążku statycznym

1- figurę w spinie na drążku obrotowym

1- element floor work

1- martwy ciąg z podłogi

Każdy z zawodników powinien równomiernie wykorzystać każdą z rur.

*duet- zapytaj trenera.

Bonusy:

- ✓ Wskok/ zeskok – Zeskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na rurze, zakończonej pozycją na podłodze, daleko od rury. Wskoki dotyczą skoków z pozycji startowej na podłodze daleko od rury, zakończonych pozycją na rurze. Nie może być kontaktu z rurą między pozycją startową, a końcową. **0.2**
- ✓ Zeskok z rury- z możliwością kontaktu części ciała z rurą. **0.2**
- ✓ Salto w tył **0.8**
- ✓ Spin na drążku statycznym- Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem na rurze statycznej. Każdy poszczególny spin musi mieć minimum 360° rotacji (który to musi zawierać zmianę pozycji ciała). **0.5**
- ✓ Spin element- wykręcenie spinu na drążku statycznym zakończony elementem przytrzymanym 2 sekundy. **0.5**
- ✓ Spin na drążku obrotowym- Dotyczy wszystkich spinów połączonych ze spinem, na rurze obrotowej. Każda spinowa pozycja musi mieć rotację pełnych 720° przed zmianą do następnej spinowej pozycji **0.5**
- ✓ Dropy- Nagłe, kontrolowane opuszczenie się na rurze, które musi mieć minimum 1 (jeden) metr w dół. Podczas dropu nie ma kontaktu rąk z rurą. **0.3**
- ✓ Figura floor work- stanie na głowie, przedramionach, mostek, szpagat (pełny) **0.5**

Sędziowie oceniają:

1. Utrzymanie kontaktu wzrokowego z publicznością,
2. Przytrzymanie figur obowiązkowych (siłowych i rozciągnięcia) przez 3 sekundy w bezruchu
3. Wykręcenie 360 stopni – figury na drążku statycznym
4. Wykręcenie 720 stopni – figury na drążku obrotowym
5. Ciekawy floor work.
6. Wykorzystanie równomiernie, obu drążków oraz podłogi.
7. Wykonanie niebezpiecznych figur powyżej połowy drążka.
8. Przedstawienie w 2-3 zdaniach jaką historię opisuje występ
9. **Trudność wchodzenia (2 różne wejścia) warunek zaliczenia wejścia- wejście przez dwa pełne ruchy**
 - Wchodzenie przodem **0.1**
 - Wchodzenie bokiem **0.2**
 - Wchodzenie gemini przez gemini **0.3**
 - Wchodzenie stopami (małpką) **0.4**
 - Wchodzenie przez siedzenie **0.5**
 - Synchron w duetach **+2**

Wykorzystanie więcej niż 3 bonusów **+ 0.5 pkt.**

Punkty ujemne:

1. Wyraźne ześlizgnięcie się **(-1)**
2. Upadek **(-5)**
3. Brak kontaktu z publicznością/ sędziami **(- 2)**
4. Flexy i zgięte kolana (brak linii) **(- 0,1 za każde)**
5. Wycieranie rąk w strój lub rurę podczas występu **(- 2)**
6. Brak synchronu w duetach **(-2)**

Figury obowiązkowe nie będą zaliczane jeżeli:

1. Nie będą przytrzymane 2 sekundy
2. Spiny na drążku statycznym i obrotowym będą zrobione bez zachowania pełnych, wymaganych obrotów, tj. dla drążka statycznego – 360 stopni, dla drążka obrotowego - 720 stopni

Zobowiązuje się zawodnika do rozgrzewki poza salą na której trwają występy. Rozgrzewkę należy wykonać na małej Sali. Ponadto zawodnik jest zobowiązany do noszenia dresu poza czasem trwania własnego występu.

Wszystkie gripy są dozwolone.

Terminy:

Lp.		Data
1.	Zgłoszenie	15.04.2023
2.	Wysłanie formularza figur	12.05.2023
3.	Ostateczna rezygnacja	14.05.2023
4.	Ogłoszenie Jury	22.05.2023
5.	Termin zawodów	03.06.2023

- * **w przypadku rezygnacji zaliczka pozostaje bezzwrotna**
- * zgłoszenia wysyłamy na adres e mail: **palmpoledance@gmail.com** do godziny 23:59

Nagrody:

1 miejsce – nagroda finansowa

2 miejsce – nagroda rzeczowa

3 miejsce – nagroda rzeczowa

Zawody odbędą się przy minimalnej ilości osób - po 5 w każdej z kategorii (z wyjątkiem kategorii duet)

W razie potrzeby wynajęcia Sali w celu przygotowania do zawodów- posiadamy małą salę z lustrami - koszt wynajęcia Sali za jednostkę treningową (max. 2 h) - 25 zł – w celu rezerwacji skontaktuj się ze swoim trenerem.



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH I BONUSÓW

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania – komputerowo

Zawodnik/-cy kategoria				Data	
Nr Elementu	Nazwa Elementu/ nazwa bonusu	Wartość techniczna	Uwagi	Punkty (tylko Sędzia)	Notatki (tylko Sędzia)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Historia:					
Punkty za art. i choreografię (tylko sędzia) max 10.					
PUNKTY ŁĄCZNIE:					
Podpis zawodnika			Podpis sędziego:		