

Kodeks II zawodów Palm Pole Dance Giżycko

Kategoria	Liczba figur	Czas występu	wpisowe	Długość stażu treningowego
Kids amator SPORT	9	3:30-4:00	50	
Amator SPORT	9	3:50-4:00	50	Do 1.5 roku
Profesjoniści SPORT	11	3:50-4:00	50	
Duet SPORT	11	3:50-4:00	100	

Kategoria	Czas występu	wpisowe	Długość stażu treningowego
Kids amator Artistic	3:30-4:00	50	
Amator Artistic	3:50-4:00	50	Do 1.5 roku
Profesjoniści Artistic	3:50-4:00	50	
Duet Artistic	3:50-4:00	100	

Kategoria	Czas występu	wpisowe	Długość stażu treningowego
EXOTIC Amator	3:30-4:00	50	Do 1,5 roku
EXOTIC Profesjonalista	3:50-4:00	50	
EXOTIC Duet	3:50- 4:00	100	
No limit*	3:50-4:00	50	
GRUPY*	3:50-4:00	150	

Kategoria	Czas występu	wpisowe	Długość stażu treningowego
Masz minutę***	2 minuty	50	Do roku

*kategoria NO LIMIT- możesz robić tricki, combosy, zeskoki, możesz dwa razy dotknąć rury lub cały czas na niej być, możesz być w butach, skarpetkach, bez, w przebraniu które ściągniesz lub nie (wiadomo nie do końca... :D), możesz mieć human propsów, którzy będą robili za żywe tło, będą częścią Twojej choreografii. Masz zrobić show, które porwie sędziów.

**kategoria grupy- jest to kategoria gdzie na rurze będą więcej niż 2 osoby, 3-4 ile chcesz ale każda z nich choć raz musi wejść na rurę

*** kategoria „masz minutę”- jest to kategoria w której pierwszą lub ostatnią minutę musisz poświęcić na figury na rurze, a resztę wybierasz sama czy będzie to podłoga czy dalej rura? To Twój wybór! Jest to kategoria dla osób, które boją się, że 4 minutowy układ może być dla nich zbyt wymagający a bardzo chciałyby wystąpić.

Wymagane figury dla kategorii amator:

3 figury rozciągnięcia

3 figury siłowe

1 spin na rurze obrotowej

1 spin na statyku

1 martwy ciąg (z podłogi)

Każdy z zawodników powinien równomiernie wykorzystać, każdą z rur.

Wymagane figury dla kategorii profesjonalista:

4 figury rozciągnięcia

4 figury siłowe

1 spin na rurze obrotowej

1 spin na statyku

1 martwy ciąg (powietrzny)

Każdy z zawodników powinien równomiernie wykorzystać, każdą z rur.

Wymagane figury dla kategorii duet:**Trzy 3 synchroniczne elementy partnerowe :**

1 równoległy

1 blokujący

1 balansu

2 elementy balansu:

1 balans oparty na partnerze

1 balans siłowy

3 elementy latające

1 latający kontakt jednego partnera

1 latający element kontakt dwóch partnerów

1 dodatkowy wybrany z wyżej wymienionych latających

1 element wspierający

1 element oparty na ziemi

1 synchroniczny martwy ciąg

Każdy z zawodników powinien równomiernie wykorzystać, każdą z rur.

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 (360°) 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** bez użycia drążka, gwiazda.

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, lub 2-3 zdania o osobie występującej.
9. Strój startowy, makijaż, fryzurę – zwykłe stroje startowe „z Sali” możecie ozdobić tanim kosztem, i będą wyglądały pięknie!

10. 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. **(- 0,1 za każde)**
5. Wycieranie rąk w strój podczas występu **(- 2)**
6. Brak synchronu w duetach **(-2)**

Figury obowiązkowe nie będą zaliczane jeżeli:

1. nie będą przytrzymane 3 sekundy
2. Brak obrotów 360 i 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 do	22.12.2023
2.	Wysłanie formularza figur	01.02.2024
3.	Ostateczna rezygnacja	14.02.2024
4.	Wysłanie muzyki	15.02.2024
5.	Ogłoszenie Jury	28.02.2024
6.	Termin zawodów	01.03.2024

- * **w przypadku rezygnacji zaliczka pozostaje bezzwrotna**
- * zgłoszenia wysyłamy na adres e mail: palmpoledance.zawody@interia.pl do godziny 23:59 do dnia 22.12.2023 r.
- Formularze figur, muzyka, rezygnacja również wysyłamy na adres e mail : palmpoledance.zawody@interia.pl w temacie imię i nazwisko+ podpis formularz/muzyka/rezygnacja
- Formularze podpisujemy „anna_kowalska_kategoria_formularz”, muzykę: „anna_kowalska_kategoria_muzyka”

Zawody odbędą się przy minimalnej ilości osób- 5 w każdej z kategorii- oprócz kategorii duet (3 duety w kategorii)

W razie potrzeby wynajęcia Sali w celu przygotowania do zawodów- posiadamy małą salę z lustrami- koszt wynajęcia Sali za jednostkę treningową- 25 zł.W razie uzbierania się większej grupy zawodników na dużej sali koszt do indywidualnego ustalenia skontaktuj się z nami poprzez numer telefonu podany niżej.

Jak wynająć salę?

Krok pierwszy

Napisz SMS (tylko i wyłącznie) pod numer: 506 950 294 z pytaniem czy sala jest wolna w terminie, w którym chciałabyś przyjść

Krok drugi: czekaj na odpowiedź sms 😊 **Krok Trzeci:** przed wejściem na salę wyślij na ten sam numer potwierdzenie przelewu- za salę. **Krok czwarty:** wchodzisz na salę i trenujesz, zostawiając po sobie taki sam porządek jaki zastałaś!

Numer konta: 87 1240 5787 1111 0010 8945 8489 Katarzyna Jocz w tytule: „wynajem sali termin...” „startowe anna kowalska kategoria”



FORMULARZ FIGUR OBOWIĄZKOWYCH I BONUSÓW

Proszę wypełnić formularz w kolejności wykonywania – komputerowo

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