

# International Pole and Aerial Sports Federation

## Artistic Aerial Hoop Championships *Aerial Hoop Scoring System 2022 - 2023*



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)

*Copyright © 2021 IPSF*

Tämä dokumentti on tarkoitettu käytettäväksi vain International Pole Sports Federaation hyväksymissä kilpailuissa.

On laitonta uudelleen muokata tai käyttää koodia muihin tarkoituksiin ilman IPSF:n lupaa.



# Sisällysluettelo

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>3</b>
<b>DIVISIOONAT</b> .....	<b>3</b>
<b>CATEGORIES</b> .....	<b>3</b>
<b>KOREOGRAFIA</b> .....	<b>4</b>
Visuaalisuus .....	4
Luovat Yhditelmät .....	4
Luova Tulkinta .....	4
Flow .....	5
Musiikin Tulkinta .....	5
Tarinankerronta.....	5
Teema.....	5
Omaperäisyys .....	6
<b>SUORITUS</b> .....	<b>6</b>
Elementtien Tasapaino.....	6
Kestävyys & Kontrolli.....	6
Tekniset Taidot ja temput .....	6
Linjat Ja Liikkeen Suuntaukset.....	7
<b>ESIINTYMINEN</b> .....	<b>7</b>
Autenttisuus .....	7
Energia: suorituskyky .....	8
Kestävyys: Vaivaton Suoritus .....	8
Projisointi, Tasaisuus, Itsevarmuus .....	8
<b>YLEINEN SUORITUS</b> .....	<b>8</b>
Mieleenpainuvuus.....	9
Inspiroivuus .....	9
<b>VÄHENNYKSET</b> .....	<b>9</b>
Liukuminen / liukastuminen.....	9
Kaatuminen / tippuminen / putoaminen.....	9
Esiintymisasun Toimintahäiriö .....	10
Rekvisiitan Toimintahäiriö.....	10
<b>DUOT</b> .....	<b>10</b>
<b>MYÖNNETYT PISTEET</b> .....	<b>10</b>
<b>PALAUTE</b> .....	<b>10</b>
<b>PISTEKORTTI:</b> .....	<b>11</b>
<b>PÄÄTUOMARIN RANGAISTUKSET</b> .....	<b>12</b>
<b>TEEMA/TEKNISET-KAAVAKE</b> .....	<b>14</b>
<b>Säännöt ja Säädökset</b> .....	<b>16</b>

<b>MÄÄRITELMÄT</b> .....	<b>17</b>
<b>JAOTTELU</b> .....	<b>17</b>
1. Divisioona .....	17
2. Kategoriat .....	18
3. Ikä .....	18
4. Urheilijoiden valintaprosessi .....	18
<b>ILMOITTATUTUMISPROSESSI</b> .....	<b>19</b>
5. Ilmoittautuminen .....	19
6. Musiikin valinta .....	19
7. Teema/tekniset- kaavake .....	20
<b>REKISTERÖINTIPROSESSI</b> .....	<b>20</b>
8. Kilpailijoiden rekisteröinti .....	20
<b>KILPAILEMINEN</b> .....	<b>21</b>
9. Suoritus aika .....	21
10. Teema .....	21
11. Esiintymisasu .....	21
12. Rekvisiitta .....	23
13. Hiukset ja Meikki .....	23
14. Grippi-tuotteet .....	23
15. lava .....	23
16. Rengas .....	23
17. Videointi .....	24
<b>TUOMAROINTI</b> .....	<b>24</b>
18. Tuomarit ja Tuomaroinitsysteemi .....	24
19. Diskaaminen .....	25
20. Tulokset .....	26
21. Palkinnot.....	26
<b>OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET</b> .....	<b>26</b>
22. Kilpailijan oikeudet ja velvollisuudet.....	26
23. Kilpailunjärjestäjän oikeudet ja velvollisuudet .....	26
<b>VALITUKSET/PROTESTIT</b> .....	<b>27</b>
24. Yleiset valitukset/protestit .....	27
<b><u>IPSF TULOSJÄRJESTELMÄ</u></b> .....	<b>28</b>
<b><u>IPSF KILPAILUT - NO-SHOW POLITIIKKA</u></b> -.....	<b>29</b>
<b><u>LIITE 1</u></b> .....	<b>30</b>
<b>KIELLETYT LIIKKEET JA RANGAISTUKSET</b> .....	<b>30</b>
KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET .....	31
RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET.....	37



## Johdanto

IPSF:n pisteytysjärjestelmä koostuu neljästä erillisestä osiosta; *koreografia, suorituksen vaativuus, suorituksen kokonaisuus ja esiintyminen*. Urheilijat arvioidaan kaikissa neljässä osa-alueessa. Lopullinen tulos on neljän osa-alueen yhteenlaskettu pistemäärä, ja korkeimman pistemäärän saanut kilpailija on voittaja. Minimi yhteispistemäärä, jonka urheilija voi saada suorituksestaan on nolla (0) ja korkein sata (100). Neljäkymmentä (40) pistettä myönnetään vaikeustasosta ja suorituksesta, kuusikymmentä (60) pistettä esiintymisestä. Pakollisia liikkeitä ei ole ja korkeimpia pisteitä myönnetään teknisistä taidoista.

Huomaa, että kaikki IPSF:n tuomarit ovat hyvin koulutettuja IPSF:n Artistic Hoop pisteytysjärjestelmään, kuitenkin taiteellisen suorituskyvyn luonteen vuoksi subjektiivisuutta ei voida täysin poistaa. Tuomareiden pisteet ovat lopulliset.

## Divisioonat

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

## Categories

- Junior (14 – 17)
- Senior Men (18 - 39)
- Senior Women (18 - 39)
- Masters 40+ (mixed)
- Doubles 18+

*Yksittäisissä kilpailuissa tarjotut kategoriat ovat IPSF:n harkinnassa.*

Alhaalla näet lyhyen listan asioista, joita tuomarit arvostelevat kussakin osa-alueessa, sekä yksityiskohtaisemman erittelyn jokaisesta osiosta erikseen, joka auttaa urheilijaa luomaan mahdollisimman menestyksekkään suorituksen.

## Koreografia

- Visuaalisesti vaikuttava suoritus
- Luovat liikkeet ja liikeyhdistelmät
- Suorituksen sujuvuus ja flow
- Rytmi ja liikkeen sisällyttäminen musiikkiin
- Teema
- Omaperäisyys tangolla ja lattiaosuuksissa
- Siistit linjat ja ojennukset

## Suoritus

- Liikkeen kontrolli
- Tekninen suorittaminen
- Vartalon ja linjausten oikea suunta

## Esiintyminen

- Energinen suoritus
- Suorituksen sujuvuus ja vaivattomuus
- Itsevarma suoritus
- Tuomareiden ja yleisön mielenkiinnon vangitseminen

Katso säännöt ja säädökset rajoituksista musiikkiin, kampaukseen, meikkiin, asuun ja grip- tuotteisiin liittyen.

Huomio: Urheilijaa rangaistaan mikäli sääntöjä ja eettistä koodia ei noudateta. Vähennyksiä voidaan määrätä ennen suoritusta, suorituksen aikana ja suorituksen jälkeen, ja ne voivat vaikuttaa lopulliseen tulokseen.

## **KOREOGRAFIA**

Maksimissaan urheilijalle voidaan myöntää neljäkymmentä (40) pistettä koreografisesta suorituksesta. Tässä osiossa arvioidaan kahdeksan (8) aluetta:

- Visuaalisuus
- Luovat yhdistelmät
- Luova tulkinta
- Flow
- Musiikin tulkinta
- Tarinankerronta
- Teema
- Omaperäisyys

Tuomarit kiinnittävät huomiota koreografian luontevuuteen ja omaperäisyyteen tangolla sekä lattiaosuuksissa.

Nämä jakautuvat seuraaviin osioihin:

### **VISUAALISUUS**

**Määritelmä:** Kilpailijalla on kyky tuoda esiin visuaalisesti esityksensä teema/tarina tehokkaasti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Silmää miellyttävä suoritus
- Sujuva koreografia
- Viihdyttävyyttä
- Emotionaalinen yhteys yleisöön
- Valot, musiikki, asu, koreografia ja taitojen yhdistäminen suoritukseen
- Kokonaisuus

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

### **LUOVAT YHDITELMÄT**

**Määritelmä – Luova:** Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

**Määritelmä – Yhdistelmät:** Kahden tai kolmen liikkeen yhdistäminen luovasti ja saumattomasti tangolla, lattialla ja tanssissa.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kombinaatiot tangolla ja lattialla ovat erilaisia, kiinnostavia ja omaperäisiä
- Miten koreografian liikeyhdistelmät ovat yhdistetty musiikkiin

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

### **LUOVA TULKINTA**

**Määritelmä – Luova:** Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

**Määritelmä - Tulkinta:** Kyky tulkita jonkin asian merkitys.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kyky tulkita esityksen teemaa
- Kyky näyttää ja tulkita valittua teemaa ja sen viestiä

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

## FLOW

**Määritelmä:** Rauhallisuus ja soljuvuus esiintyjän liikkeessä ja tanssissa. Flowta kutsutaan myös jatkuvaksi, joka tarkoittaa liikkeen jatkuvuutta. Hyvällä esiintyjällä on jatkuva flow ja liike jatkuu vaivattomasti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Yhtenäinen siirtyminen liikkeiden välillä
- Yhtenäinen siirtyminen lattialiikkeissä
- Sulavat siirtymät renkaan eri tasoilla
- Sulavat siirtymään renkaalla elementtien välillä
- Kontrolloitu flow
- Flown jatkuvuus suhteessa musiikkiin

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## MUSIIKIN TULKINTA

**Määritelmä:** Musiikillinen tulkinta on musiikin, liikkeen ja luovuuden yhdistelmä. Tanssin musikaalisuudessa on kaksi pääkomponenttia; vastaanottavuus ja luovuus.

**Musikaalinen vastaanottavuus:** Kyky vastaanottaa, hahmottaa ja olla tunteikas musikaalisille konsepteille kuten rytmi, tempo, fraseeraus ja tunnelma.

**Musikaalinen luovuus:** kyky tulkita esiintymiskappaletta, ja lisätä liikettä, joka liittyy musiikkiin, uniikilla ja mielenkiitollisella tavalla.

Musikaalisuus tanssissa toimii mittarina, miten kilpailija osaa tulkita musiikkia liikkeen kautta, tämä on avain tanssijan taiteellisuuden tulkitsemiselle ja esiintymiselle.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Musiikin tulkinta liikkeenä
- Musiikin ja esiintymisasun yhteensopivuus
- Musiikin ja rekvisiitan yhteensopivuus (jos käytetään)

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## TARINANKERRONTA

**Määritelmä – Tarinankerronta:** Esityksen tarinan kertominen – viestin tai merkityksen välittäminen eteenpäin

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Oliko tarina selkeä ja keskittynyt?
- Oliko tarina kiehtova läpi koko suorituksen?

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## TEEMA

**Määritelmä:** Esityksen jatkuva yhtenäinen toistuva teema/elementti. Teema näkyy musiikissa, asussa, koreografiassa ja liikkeessä, joka välittyy yleisölle.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Musiikin ja koreografian välinen selkeä yhteys
- Teeman visuaalinen tulkitseminen koko suorituksen ajan

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## **OMAPERÄISYYS**

**Määritelmä:** Tanko- ja lattiatyöskentelyssä käytettävä mielikuvitus ja omaperäisyys.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Omaperäisyys ja/tai mielikuvituksellinen koreografia ja liikekieli
- Omaperäisyys ja/tai mielikuvituksellisuus tempuissa, liikeyhdistelmissä ja siirtymissä

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## **SUORITUS**

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tämä jakautuu neljään (4) osioon:

- Kestävyys ja kontrolli
- Elementtien tasapaino
- Tekniset taidot
- Linjat ja liikkeen suuntaukset

Tuomarit kiinnittävät huomiota suorituksen puhtauteen ja oikeisiin linjoihin.

Tämä osa on jaoteltu seuraaviin alueisiin:

### **ELEMENTTIEN TASAPAINO**

**Määritelmä - Tasapaino:** Suoritus sisältää kaikkia elementtejä tasapuolisesti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kyky käyttää erilaisia elementtejä kertomaan tarinaa (lattiatyöskentely, tanko, tanssi, akrobatia etc)
- Kyky käyttää asua, rekvisiittaa ja lavaa vahvistamaan teemaa/tarinaa
- Kaikkien renkaan 3 korkeuden käyttäminen suorituksessa

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

### **KESTÄVYYS & KONTROLLI**

**Määritelmä – Kestävyys:** Kyky ylläpitää vahvaa fyysistä suoritusta.

**Määritelmä - Kontrolli:** Kyky hallita kehoa koko suorituksen ajan ja hallita kehonliikkeitä tarkoituksellisesti.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kehonosien kontrolli
- Liikkeen balanssi
- Puhdas koreografia

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

### **TEKNISET TAIDOT JA TEMPUT**

**Määritelmä:** Vaativien ja/tai uusien liikkeiden yhdisteleminen läpi koko suorituksen, niin tangolla kuin lattialla. Puhdas suoritus alusta loppuun.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Vartalon asento ja puhtaat linjat
- Puhtaat siirtymät liikkeeseen/liikkeestä toiseen/liikkeestä poistuessa
- Puhdas tekniikka

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt



## LINJAT JA LIIKKEEN SUUNTAUKSET

**Määritelmä - Linjat:** *Linjat* on termi, joka kuvaa kilpailijan vartalon ja raajojen ääriviivoja askelissa, tempuissa ja poseerauksissa. Kun puhutaan esiintyjän linjoista, tämä tarkoittaa, että tuomarit kiinnittävät huomiota linjoihin päästä varpaisiin. Jalkojen ja käsivarsien tulisi olla oikeassa asennossa ja kokonaan ojennettuna, nilkat ja varpaat ojennuksessa. Sormien ja varpaiden ei tule olla kippurassa ja nilkkojen koukussa. Polvet ja nilkat tulee ojentaa. Linjan tulee olla suora polvesta isovarpaaseen.

**Määritelmä – Liikkeen suuntaukset:** Suuntaukset tarkoittavat sitä, missä asennossa vartalo tai vartalon osat sijaitsevat sekä tangolla, että tangon ulkopuolella.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Jalat ovat ojennettuina nilkasta varpaisiin (ellei tarkoituksella flexattu)
- Suoraan ojennetut nilkat (ei ”banaani”)
- Kädet ja jalat ovat täysin ojennettuina
- Oikea asento siten, että ryhti on hyvä, selkä suora, pää on pystyssä ja olkapäät pois korvista
- Vartalo liikkuu liikkeen mukana, liikkeeseen sisään ja liikkeestä ulos
- Flow ja kontrolli vartalon asennoissa
- Vartalo on oikeassa asennossa liikettä suorittaessa

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## **ESIINTYMINEN**

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tämä jakautuu neljään (4) osioon:

- Autenttisuus
- Suorituskyky
- Kestävyys
- Itsevarmuus

Tuomarit kiinnittävät huomiota kilpailijan itsevarmuuteen lavalla, joka tempaisee katsojan mukaan esitykseen. Kilpailijan on pystyttävä pitämään energiataso läpi suorituksen, riippumatta musiikin nopeudesta/hitaudesta.

Tämä osa on jaoteltu seuraaviin alueisiin:

### AUTENTTISUUS

**Määritelmä - Autenttisuus:** Vilpitön ja aito.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Osasiko kilpailija tulkita tunteita ja uskoiko hän itse tarinaan?
- Oliko kilpailija vakuuttava liikkeissään ja eleissään?
- Oliko kilpailijan tarina uskottava?

MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt

## **ENERGIA: SUORITUSKYKY**

**Määritelmä:** Elementti, joka keskittyy liikkeen painotukseen, tekstuuriin ja liikkeen flowhun. Kaikki komponentit yhdistettynä menestyksekkääseen suoritukseen.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Vartalon hallinta suhteessa musiikkiin
- Tasapaino ja vaihtelu koko suorituksen ajan
- Johdonmukaisuus

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

## **KESTÄVYYS: VAIVATON SUORITUS**

**Määritelmä:** Kyky saada suoritus näyttämään vaivattomalta ja sulavalta, samalla osoittaen korkeaa kestävyyttä.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Jatkuva energia
- Kilpailija ei väsy kesken suorituksen
- Flown puute kestävyuden puutteen vuoksi

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

## **PROJISOINTI, TASAISUUS, ITSEVARMUUS**

**Määritelmä - Projisointi:** Kyky heijastaa tunteet läpi suorituksen.

**Määritelmä - Tasaisuus:** Kyky pysyä rauhallisena ja läpi suorituksen.

**Määritelmä - Itsevarmuus:** Kyky suoriutua keveästi sekä itsevarmasti läpi suorituksen.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Itseluottamus näkyy ja säilyy koko suorituksen ajan
- Kilpailija pitää malttinsa virheistä huolimatta
- Kilpailija ei näytä hermostuneisuutta ja pysyy rauhallisena suorituksen läpi

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 5pt**

## **YLEINEN SUORITUS**

Osion maksimi myönnetty pistemäärä on kaksikymmentä (20) pistettä. Tässä osiossa arvostellaan:

- Mieleenpainuvuus
- Inspiroivuus

Tuomarit kiinnittävät huomiota esityksen suorituskykyyn ja/tai inspiroivaan suoritukseen.

Tämä osio on jaettu seuraavasti:

## **MIELEENPAINUVUUS**

**Määritelmä:** Suoritus, joka vakuuttaa tuomarit sekä jää tuomareiden mieleen.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Mieleenpainuva koreografia
- Luova suoritus tempuissa, musiikissa ja koreografiassa
- Jotakin uutta, tai on varioitu siten, että se jää tuomareiden mieleen

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 10pt**

## **INSPIROIVUUS**

**Määritelmä:** Suoritus, jossa näkyy luovaa inspiraatiota.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Suoritus, joka on vaikuttava
- Suoritus, joka inspiroi yleisöä

**MAKSIMI MYÖNNETTY PISTEMÄÄRÄ - 10pt**

## **VÄHENNYKSET**

Urheilija voi saada vähennyksen joka kerta virheen tapahduttua. Tässä osiossa arvioidaan kolme aluetta:

- Liukuminen tangolla/liukastuminen
- Kaatuminen/tippuminen
- Esiintymisasun toimintahäiriö
- Rekvisiitan toimintahäiriö

Tuomarit vähentävät pisteitä selvistä virheistä.

Tämä osio on jaettu seuraavasti:

### **LIUKUMINEN / LIUKASTUMINEN**

**Määritelmä:** Silmännähtävä liukuminen käsistä tai jaloista, joka selkeästi rikkoo liikkeen flown.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Silmännähtävä liukuminen käsistä tai jaloista, joka selkeästi rikkoo liikkeen flown
- Liukumisen tulee olla näkyvä (vähennyksiä ei säädellä)

**VÄHENNYS: -1 PER KERTA**

### **KAATUMINEN / TIPPUMINEN / PUTOAMINEN**

**Määritelmä:** Tippumisen määritelmä on yhtäkkinen kontrolloimaton tippuminen lattialle. Tämä voi tapahtua mistä tahansa asennosta tangosta tai lattialla.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Kilpailija joutuu ottamaan kädellä vastaan pitääkseen tasapainon
- Kaatuminen/tippuminen tulee olla näkyvä

**VÄHENNYS -3 PER KERTA**

## **ESIINTYMISASUN TOIMINTAHÄIRIÖ**

**Määritelmä:** Toimintahäiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa puvun osa tippuu, aukeaa, paljastaa tai häiritsee urheilijaa suorituksen aikana.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Toimiva esiintymisasu
- Kriittiset alueet eivät paljastu

**VÄHENNYS: -3 PER KERTA**

## **REKVISIITAN TOIMINTAHÄIRIÖ**

**Määritelmä:** Toimintahäiriöllä tarkoitetaan tilannetta, jossa rekvisiitta hajoaa lavalla.

Tuomarit kiinnittävät huomiota:

- Rekvisiitta, joka toimii oikealla tavalla
- Rekvisiitta, joka on helposti poistettavissa lavalta

**VÄHENNYS: -1 PER KERTA**

## **DUOT**

Duo suoritukset arvioidaan samoilla yllä mainituilla kriteereillä. Duot tuomaroidaan yhdessä, kriteerien mukaisesti.

## **MYÖNNETYT PISTEET**

Kussakin osiossa (lukuun ottamatta vähennykset) kilpailijoille myönnetään pisteitä, jotka perustuvat suorituksen kokonaisuuteen.

Arviointiperusteet

0 = Olematon	Olematon, vähemmän kuin 10% suorituksesta
1 = Heikko	Lähes olematon, vähemmän kuin 20% suorituksesta
2 = Kohtalainen	Kohtalainen määrä, 20%- 40% suorituksesta
3 = Keskitaso	Paljon, 40% - 60% suorituksesta
4 = Hyvä	Suuri määrä 60% - 80% suorituksesta
5 = Erittäin hyvä	Yli 80% suorituksesta

## **PALAUTE**

Tuomareiden päätös pisteistä on lopullinen. Annettujen pisteiden tulos on keskiarvo tuomareiden pisteistä, joista on vähennetty mahdolliset päätuomarin pistevähennykset.

**PISTEKORTTI:**



**ARTISTIC AERIAL HOOP SCORE CARD**

<b>Esiintyjä(t):</b>		<b>Päivämäärä:</b>	
<b>Maa/alue:</b>		<b>Federaatio:</b>	
<b>Divisioona:</b>	<b>Kategoria:</b>	<b>Tuomarin nimi:</b>	
<b>Tuomarointiperusteet</b>	<b>Tekninen arvo</b>	<b>Pisteet</b>	<b>Muistiinpanot</b>
0 = Olematon; 1 = Heikko; 2 = Kohtalainen; 3 = Keskitaso; 4 = Hyvä; 5 = Erittäin hyvä			
<b>KOREOGRAFIA</b>	<b>MAX PISTEET 40</b>		
Visuaalisuus		5	
Luovat yhdistelmät		5	
Luova tulkinta		5	
Flow		5	
Musiikin tulkinta		5	
Tarinankerronta		5	
Teema		5	
Omaperäisyys		5	
	<b>YHTEENSÄ:</b>		
<b>SUORITUS</b>	<b>MAX PISTEET 20</b>		
Elementtien tasapaino		5	
Kestävyys & kontrolli		5	
Tekniset taidot		5	
Linjat ja liikkeensuuntaukset		5	
	<b>YHTEENSÄ::</b>		
<b>ESIINTYMINEN</b>	<b>MAX PISTEET: 20</b>		
Autenttisuus		5	
Suorituskyky		5	
Kestävyys		5	
Itsevarmuus		5	
	<b>YHTEENSÄ:</b>		
<b>YLEINEN SUORITUS</b>	<b>MAX PISTEET: 20</b>		
Mieleenpainuvuus		10	
Inspiroivuus		10	
	<b>YHTEENSÄ:</b>		
<b>VÄHENNYKSET</b>	<b>- PISTETTÄ</b>		
Liukuminen/liukastuminen		-1	
Kaatuminen/tippuminen/putoaminen		-3	
Esiintymisasun toimintahäiriö		-3	
Rekvisiitan toimintahäiriö		-1	
Päätuomarin rangaistukset			
<b>PISTEET YHTEENSÄ (100 mahdollinen)</b>	<b>YHTEENSÄ:</b>		

## Päätuomarin rangaistukset

Esiintyjälle voidaan myöntää rangaistuksia päätuomarin toimesta seuraavista rikkomuksista:

Kriteeri	Rajoitukset	Rangaistus
Musiikin lähettäminen määräpäivän jälkeen	1-5 päivää	-1 per päivä
	Musiikit, jotka lähetetään myöhässä, mutta vähintään 48 tuntia ennen kilpailua	-5
	Musiikki lähetetty vähemmän kuin 48 tuntia ennen kilpailua	Diskaus
Musiikki ei ole sääntöjen mukainen	Kts. säännöt	-3
Teema/ tekniset-kaavakkeet	Kaavakkeet toimitettu väärällä kielellä (englanti on suositeltava kieli)	-1
	Väärä kaavake: Toimitettu PDF tai epävirallinen kaavake, kaavake on kesken	-1
	Toimitettu myöhässä, 1-5päivää myöhässä	-1 per päivä
	Toimitettu yli viisi (5) päivää myöhässä	Diskaus
	Virheellisen tai epätarkan tiedon antaminen esiintymisasusta/rekvisiitasta	Diskaus
Virheellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa	Annetut tiedot ovat epätarkkoja	-5 per kerta
	Virheellinen tieto iän, divisioonan taikka kategorian osalta	Diskaus
Arriving late to the stage when announced	Alle minuutin myöhässä	-1
	Esiintyjä ei saavu lavalle minuutin sisällä siitä, kun hänet on kuulutettu	Diskaus
Suorituksen pituus	5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-3
	Yli 5 sekuntia sallitun ajan ulkopuolella	-5
Ihmisrekvisiitta	Sallitun ajan ylittäminen: 45sec	-5
	Kilpailijan nostaminen ilmaan	-5 per kerta
	Ihmisrekvisiitan kontakti tankoon	-5 per kerta
Häiriköinti	Esiintyjä saa vihjeitä lavan ulkopuolelta esityksen aikana	-1
	Esiintyjä ja/tai hänen valmentajansa/edustajansa lähestyvät tuomaripöytää/huonetta tai peittävät tuomarin näkymän lavalle, missään tilanteessa kilpailun aikana.	-3
Suorituksen aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	Suorituksen aloittaminen tai lopettaminen lavan ulkopuolella	-1 per kerta
Rekvisiitan asettelu ja siivoaminen	Yli 3 minuuttia	-1 per kerta
Rekvisiitan vieminen pois lavalta	Rekvisiittaa ei viedä pois suorituksen jälkeen	-3
Grippi-tuotteet	Grippi tuotteiden laittaminen tankoon	- 5
	Kiellettyjen Grippi tuotteiden käyttäminen	Diskaus
Korujen tai säännönmukaisen rekvisiitan käyttö	Korut ja lävistykset (paitsi nappikorvakorut)	-3 per esiintyjä
	Rekvisiitan käyttö, joka auttaa suorituksessa, mitä ei ole hyväksytetty päätuomarilla	-5
Sopimaton koreografia, esiintymisasu, kampausta tai meikki sääntöjen mukaan	Sääntöjen vastainen esiintymisasu	-1 per esiintyjä
	Logot ja tekstit, uskonnolliset ja negatiiviset sivumerkitykset	-3 per esiintyjä
	Provokatiivinen asu (sisältää materiaalit nahka ja latex)	-5 per esiintyjä
	Agressiivisen provokatiivinen koreografia ja irstas käytös	Diskaus

Touching the truss system during the performance	On ehdottoman kiellettyä koskea trussi-rakenteisiin, taustakankaaseen, valoihin lava-alueella tao rajojen ulkopuolella. Esiintyjän on oltava kontaktissa vain tankoihin (ja rekvisiittaan)	-1 per kerta
Overall rule infringements	- Yleissääntörikkomukset päätuomarin harkinnan mukaan ulkopuolisen päätuomarineuvoston suostumuksella	-1 - -5
	Kielletyt elementit tai toistuvat rajoitetut elementit	-5 per elementti per esiintyjä
	Säädyttömät ilmeet, hävyttömyys, loukkaava kielenkäyttö yksityisesti tai julkisesti ketä tahansa urheilijaa/osallistujaa kohtaan	-10
	- Hyökkääminen ketä tahansa virallista henkilöä, kanssakilpailijaa, katsojaa taikka muuta osallistujaa kohtaan -Tarkoituksellinen muiden yllyttäminen hyökkäävään väkivaltaiseen käytökseen - Huumausaineiden käyttö (paitsi lääketieteellisessä tarkoituksessa), alkoholin käyttö ennen kilpailua taikka sen aikana - Esittelevä alastomuus ennen, kilpailun aikana tai sen jälkeen. - Monia vakavia sääntörikkomuksia	Disqualification

### Loukkaantuminen suorituksen aikana

Mikäli päätuomarin mielestä lääkintä-henkilökunnan apua tarvitaan, hän voi keskeyttää suorituksen, ellei urheilija itse ole sitä jo tehnyt. Mikäli urheilija voi jatkaa suoritustaan viimeistään minuutin kuluessa keskeytyksestä, hän voi jatkaa suoritustaan kohdasta, johon se keskeytettiin, taikka korkeintaan 10 sekuntia ennen keskeytystä. Jos urheilija ei pysty suorittamaan ohjelmaansa loppuun asti, pisteitä ei anneta ja suoritus hylätään. Sama tapahtuu, mikäli urheilija keskeyttää toistamiseen ohjelmansa, vain yksi keskeytys on sallittu.

*Suorituksen alusta aloittaminen sallitaan vain, mikäli kyseessä on virheellinen musiikki. Kts. Säännöt ja säädökset.*

## Teema/tekniset-kaavake

*Ohjeet Teema/tekniset- kaavakkeen täyttämiseksi: kts. päätuomarin vähennykset kaavakkeen palautuksen myöhästyessä taikka väärän tiedon ilmoittamisesta. Huomioithan, että kaavake tulee olla kirjoitettu Microsoft Word-ohjelmalla ja mustalla fontilla. Vain IPSF:n virallinen kaavake hyväksytään, väärästä kaavakkeesta suoritetaan vähennys -1.*

### Lomakkeen nimeäminen:

Maa\_Väline\_Divisioona\_Kategoria\_Compulsory form\_Etunimi\_Sukunimi

### Kilpailija(t):

Kirjoita kilpailijan koko nimi (etu- ja sukunimi), ensimmäisenä etunimi ja toisena sukunimi.

### Maa/alue (=maakunta):

Kirjoita virallinen asuinmaa. Kansainvälisissä kilpailuissa, kilpailijan tulee ilmoittaa vain asuinmaa ja Kansallisissa- sekä Open kilpailuissa tulee ilmoittaa maa ja alue (=maakunta Suomessa).

Lisätiedot linkistä:

<http://www.polesports.org/federation-members/ipsf-regions/>

### Divisioona:

Kirjoita missä divisioonassa kilpailija kilpailee: Amateur, Semi-Professional tai Professional. Divisioona jaottelut löydät Sääntöjä ja säädöksiä- osiosta.

### Kategoria:

Kirjoita missä kategoriassa kilpailija kilpailee: Senior, Masters 40+, Doubles tai Junior, ja Men tai Women, e.g. Senior Men, Junior, Doubles.

### Päivämäärä:

Kirjoita arvostelukaavakkeen allekirjoituspäivä. Jos kaavakkeeseen tehdään muutoksia, laita aina uusi allekirjoituspäivä.

### Federaatio:

Ilmoita IPSF hyväksymä Kansallinen liitto (Pole Sports Finland), jota esiintyjä edustaa. Mikäli kilpailu ei ole vielä vahvistettu IPSF hyväksymäksi maaksi jätä tämä kohta tyhjäksi.

### Kilpailijan allekirjoitus:

Kaavake tulee olla allekirjoitettu käsin tai tietokoneella.

### Valmentajan allekirjoitus:

Jos kilpailijalla on IPSF:n hyväksymä valmentaja, voi tämän allekirjoitus olla kaavakkeessa. Alaikäisen (Novice tai Junior) vanhemman/huoltajan allekirjoitus tulee olla kaavakkeessa, mikäli kilpailijalla ei ole IPSF:n hyväksymää valmentajaa.

Viralliset valmentajat löydät linkin takaa:

<http://www.polesports.org/courses/register/certified-coaches/>



**TEEMA / TEKNISET- KAAVAKE:**

## ARTISTIC TEEMA / TEKNISET- KAAVAKE

<b>Kilpailija(t):</b>	<b>Päivämäärä:</b>
<b>Maa/alue:</b>	<b>Federaatio:</b>
<b>Divisioona:</b>	<b>Kategoria:</b>
<b>TEEMA: Lyhyt kuvaus esityksen teemasta</b>	
<b>REKVISIITTA (muut kuin ihmisrekvisiitta):</b> Rekvisiitan yksityiskohdat, mukaan lukien koko, asennusaika ja purkaminen, tarvittava apu	
<b>IHMISREKVISIITTA: Kerro yksityiskohtaisemmin, miten rekvisiitta kuuluu esitykseen ja kuinka montaa ihmistä käytetään rekvisiittana</b>	
<b>Mikäli riisut vaatekappaleita esityksen aikana, selitä miksi ja miten</b>	
<b>Vahvista Hoopin asetukset (korkeus, koko)</b>	
<b>Vakuutan/vakuutamme:</b>	<b>Vakuutan/vakuutamme, että kilpailusuoritus:</b>
<input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme kuvat asusta <input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme kuvat rekvisiitasta <input type="checkbox"/> Lisäsin/lisäsimme esiintymiskappaleen	<input type="checkbox"/> ei sisällä alastomuutta <input type="checkbox"/> ei sisällä aseita tai niiden simulointia <input type="checkbox"/> ei sisällä mitään seksististä, rasistista tai homofobista <input type="checkbox"/> ei sisällä väkivaltaa tai uskonnollisia merkityksiä <input type="checkbox"/> sopii koko perheelle
<b>Esiintyjän allekirjoitus:</b>	<b>Valmentajan allekirjoitus:</b>

# Artistic Aerial Hoop Championships

## *SÄÄNNÖT JA SÄÄDÖKSET*



[www.polesports.org](http://www.polesports.org)

COPYRIGHT© IPSF Marraskuu 2021

Tämä on avoin dokumentti, jota voidaan muuttaa.

## Määritelmät

**Kategoria** tarkoittaa sarjaa iän ja sukupuolen mukaan kussakin divisioonassa.

**Kilpailulla** tarkoitetaan kaikkia IPSF-organisaation hyväksymiä kilpailuja.

**Divisioonalla** tarkoitetaan vaikeustasoa kilpailussa.

**Dokumentilla** tarkoitetaan tätä dokumenttia kokonaisuudessaan.

**IPSF** tarkoittaa kansainvälistä tankourheiluliittoa (International Pole Sports Federation).

**Kilpailunjärjestäjällä** tarkoitetaan IPSF-organisaation hyväksymää kilpailunjärjestäjää.

**Suorituksella** tarkoitetaan urheilijan kisaohjelmaa alusta loppuun sisältäen pyörähdyksiä, siirtymiä, inverttejä, pitoja, asentoja, temppuja, nostoja, akrobatiaa, voimistelua, kiipeämisiä, kiinniottoja, tiputuksia, spagaatteja ja lattiatyöskentelyä.

**Urheilijalla** tarkoitetaan henkilöä, joka on kutsuttu kilpailuun.

**WAAC** tarkoittaa maailmanmestaruuskilpailuja World Artistic Aerial Championships.

## Jaottelu

### 1. DIVISIOONA

- Amateur
- Semi-Professional
- Professional

#### 1.1. Amateur

Urheilijat, joilla on perustason kokemus. Urheilija ei voi osallistua Amateur-divisioonaan mikäli:

- Hän on kilpaillut aikaisemmin Semi-Professional tai Professional-divisioonassa menneinä vuosina IPSF:n hyväksymissä Artistic Pole-kilpailuissa ja/tai
- Hän on sijoittunut kahdesti top 3 amateur-divisioonassa IPSF:n kilpailuissa viime vuosina ja/tai
- Ovat, taikka on ollut ohjaaja/opettaja, valmentaja Aerial hoopissa ja/tai
- Ovat vastaanottaneet rahallista korvausta esityksistä taikka mainoksista

#### 1.2. Semi-Professional

Urheilijat, joilla on suuri määrä kokemusta voivat osallistua Semi-Professional-divisioonaan, mikäli ovat:

- Keski- ja jatkotason oppilaita ja/tai
- Ovat, taikka ovat olleet ohjaajia, opettajia, valmentajia ja/tai
- Ei ole kilpaillut Professional-divisioonassa menneinä vuosina IPSF:n hyväksymissä Artistic-kilpailuissa ja/tai
- Urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kahdesti top 3 Semi-Professional-divisioonassa IPSF:n kilpailuissa viime vuosina ja/tai
- Urheilijat, jotka ovat vastaanottaneet rahallista korvausta esityksistä taikka mainoksista

#### 1.3. Professional

Professional-divisioona on huippu-urheilijoille, jotka haluavat kilpailla ja voittaa paikkansa maansa edustusjoukkueesta. Professional-urheilija on tyypillisesti;

- Edistyneen tason oppilaita ja/tai
- Ohjaajia/ opettajia/ valmentajia sekä kyseisellä hetkellä, että aikaisemmin ja/tai
- Urheilijoita, jotka ovat kilpailleet aikaisemmin Professional-divisioonassa IPSF:n hyväksymässä Artistic-kilpailussa ja/tai
- Urheilijoita, jotka ovat sijoittuneet kahdesti Top 3 Semi-Professional-divisioonassa IPSF:n hyväksymissä Artistic-kilpailuissa

## 2. KATEGORIAT

Jokainen seuraavista Professional kategorioista on tarjottava kansallisen tason kisassa, jotta urheilijat voivat voittaa paikkansa maailmanmestaruuskilpailuihin.

- Juniors 14 – 17v
- Seniors Women 18 – 39v
- Seniors Men 18 – 39v
- Masters 40+
- Duo 18+

Kaikki avoimet kilpailut tarjoavat Professional-divisioonan kaikki kategoriat. Semi-Professional- ja Amateur-sarjoja ei ole tarjolla avoimissa kansainvälisissä kilpailuissa.

## 3. IKÄ

Ikäraja kullekin kategorialle määritellään sen mukaan, minkä ikäinen kilpailija on sinä päivänä, kuin maailmanmestaruuskisat alkavat:

- Juniors 14-17v Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Senior 18-39v Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Masters 40+ Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä
- Duo 18+ Maailmanmestaruuskisojen aloituspäivänä

*\*Esimerkki Senior kilpailija on 39 vuotta maansa mestaruuskilpailuissa, mutta 40 vuotta ensimmäisenä WAAC-päivänä- tämän kilpailijan tulee kilpailla samassa kategoriassa molemmissa kilpailuissa (mikäli haluaa kilpailla mm-kilpailuissa).*

## 4. URHEILIJOIDEN VALINTAPROSESSI

- 4.1. Kaikilla kansalliseen kilpailuun osallistuvilla urheilijoilla tulee olla joko kyseisen maan kansalaisuus taikka asumislupa, paitsi Open Championships-kilpailuun osallistuvilla.
- 4.2. Aikarajoja on noudatettava tiukasti. Mikäli urheilija toimittaa osallistumiskaavakkeensa myöhässä, heitä ei hyväksytä kilpailuun. Urheilijoille annetaan pistevähennyksiä, mikäli toimittavat musiikin tai arvostelukaavakkeet myöhässä.
- 4.3. Urheilijan osallistumiseen on pääsyaatimukset, esim. Semifinaalit taikka alueelliset kilpailut. Kunkin kilpailunvalintaprosessi on kilpailunjärjestäjän määriteltävissä.
- 4.4. Urheilijan tulee kilpailla oikeassa ikäryhmässä.
- 4.5. Urheilijoiden kilpailujärjestys päätetään arvonnalla.
- 4.6. Kaikkien kilpailuun oikeutettujen urheilijoiden tulee vaadittaessa osallistua semifinaaliin saavuttaakseen finaaliapaikan.
- 4.7. Urheilija voi aloittaa suorituksensa alusta vain seuraavissa tapauksissa:
  - Tekninen ongelma musiikin kanssa
  - Terveysten tai turvallisuuteen liittyvä ongelma esim. tangon kaatuminen tai siivousaine lattialla. Tangon liukkaus ei ole hyväksyttävä peruste, sillä tämä on henkilökohtaista jokaisella urheilijalla.
  - Päätuomarin päätöksestä

*\* Huomio: Mikäli urheilija päättää jatkaa suoritustaan teknisestä viasta huolimatta (esimerkiksi virheellinen musiikki), heillä ei ole lupaa myöhemmin aloittaa suoritusta alusta.*

4.8. Korkeimman pistemäärän saavuttaneet urheilijat voittavat finaaliapaikkansa

4.9. Osallistujien määrä kaikissa kategorioissa\*:

- 10 – 15 finalistia kaikissa kategorioissa kilpailunjärjestäjän harkinnan mukaan

*\* Osallistujien tarkka määrä julkaistaan, kun ilmoittautumisaika on päättynyt. Kaikki Professional-kategoriat järjestetään, mikäli vähintään yksi osallistuja on ilmoittautunut, näin urheilijoille annetaan mahdollisuus voittaa edustuspaikka maailmanmestaruuskilpailuihin.*

4.10. Voittajiksi julistetaan korkeimman pistemäärän saavuttanut urheilija kussakin kilpailukategoriassa. Mikäli kahdella urheilijalla on sama tulos, urheilija, jolla on korkeampi pistemäärä koreografisessa osuudessa, julistetaan voittajaksi. Jos kahdella kilpailijalla on sama pistemäärä koreografisessa osuudessa, urheilija, jolla on korkeimmat pisteet esiintymisestä, julistetaan voittajaksi.

- 4.11. Titteli World Artistic Aerial Champion 20XX tai Open Artistic Aerial Champion 20XX on ikuinen.
- 4.12. Kaikki urheilijat, jotka sijoittuvat 1. sijalle Professional- kategoriassa, kutsutaan automaattisesti WAAC- kilpailuun. IPSF pidättää oikeuden toteuttaa ylimääräisiä pätevyyskriteerejä ennen WAAC- kilpailuja.
- 4.13. Urheilijat maista, joilla ei ole omaa IPSF:n hyväksymää kilpailua, ovat oikeutettuja kilpailemaan OPEN- kilpailussa päästäkseen WAAC- kilpailuun. Korkeimmat pisteet per maa julkaistaan WORLD RANKING- listalla.

## Ilmoittautumisprosessi

### 5. ILMOITTAUTUMINEN

Mikäli urheilija ei täytä seuraavia vaatimuksia, osallistumista ei hyväksytä.

- 5.1. Kaikkien urheilijoiden tulee:
  - Ladata ilmoittautumislomake kilpailunjärjestäjän nettisivulta, täyttää se, allekirjoittaa ja palauttaa kilpailunjärjestäjälle sähköpostitse ennen aikarajan täyttymistä. Mikäli lomaketta ei löydy nettisivulta, ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään ja pyydä ilmoittautumislomaketta. Sama pätee myös Open-kategoriaan osallistuviin urheilijoihin
  - Maksa osallistumismaksu, jota ei palauteta missään olosuhteissa. Osallistumismaksun suuruus ja maksutiedot löytyvät ilmoittautumislomakkeesta
  - Lähettää musiikki mp3-formaatissa ilmoittautumislomakkeessa ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen määräpäivään mennessä
  - Urheilija tulee lähettää teema/tekniset-kaavakkeet kilpailunjärjestäjän ilmoittamaan määräaikaan mennessä (kts. Päätuomarin rangaistukset). Kilpailija voi vaihtaa teema/tekniset-kaavakkeet karsintojen ja finaalin välissä. Uudet kaavakkeet on toimitettava tunnin sisällä karsintojen päättämisestä tai kilpailunjärjestäjän ilmoittamana aikana. \*huom. Käsinkirjoitettuja kaavakkeita ei hyväksytä, ellei kilpailunjärjestäjä näin ole määrännyt. Kaavakkeet voi allekirjoittaa tietokoneella kirjoittamalla
  - Urheilijan tulee antaa oikeaa informaatiota laillisesta sukupuolestaan. Syntymätodistus tulee esittää pyydettyinä
- 5.2. Ilmoittautumislomake tulee täyttää kunkin maan kielellä (tai sillä kielellä kuin kilpailunjärjestäjä parhaaksi näkee). Open- kilpailijat ilmoittautuvat englannin kielellä. Suomalaiset kilpailijat täyttävät kaavakkeet englannin kielellä.
- 5.3. Urheilijoiden tulee olla terveitä ja hyväkuntoisia. Kilpailija ei saa olla tietoisesti raskaana ilmoittautuessaan kilpailuun. Tarvittaessa voidaan pyytää lääkärintodistus, kaikki informaatio on luottamuksellista.
- 5.4. Urheilija voi osallistua kansalliseen kilpailuun vain, mikäli on kyseisen maan kansalainen tai hänellä on pysyvä asumislupa. Mikäli kyseessä on kaksoiskansalaisuus, urheilija voi edustaa vain yhtä maata maailmanmestaruuskilpailuissa. Mikäli urheilija haluaa vaihtaa edustusmaata, hänen täytyy jättää yksi kokonainen kilpailuvuosi väliin ennen vaihtoa.
- 5.5. Hakemuksia ei käsitellä, mikäli kaikki yllä olevat kriteerit eivät täyty aikarajan puitteissa.

### 6. MUSIIKIN VALINTA

- 6.1. Urheilija voi vapaasti valita musiikkinsa; tämä voi olla yhdistelmä eri musiikkeja/artisteja, musiikki voi sisältää lyriikoita.
- 6.2. Musiikin ei tule sisältää mitään uskonnollisia/halventavia/hävyttömiä lyriikoita (millään kielellä)
- 6.3. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle annetun aikarajan puitteissa, taikka myönnetään rangaistuksia. Mikäli musiikkia ei ole toimitettu viim. 48 h ennen kilpailun alkua, urheilija diskataan.
- 6.4. Musiikki tulee toimittaa kilpailunjärjestäjälle mp3 (tai järjestäjän määräämässä) formaatissa annettuun aikarajaan mennessä ja se tulee nimetä selkeästi urheilijan nimellä ja kategorialla.
- 6.5. Musiikin kopio CD:llä tai USB tikulla selkeästi nimettynä urheilijan nimellä ja kategorialla, täytyy rekisteröinnin yhteydessä toimittaa kilpailunjärjestäjälle. Mikäli tätä ei tehdä, tuloksena voi olla, ettei urheilija voi osallistua kilpailuun

## 7. TEEMA/TEKNISET- KAAVAKE

### 7.1. Kilpailijan tulee noudattaa seuraavia sääntöjä:

- Kaavake tulee toimittaa määräaikaan mennessä kilpailunjärjestäjän määrittelemällä kielellä
- Kaavake tulee olla kirjoitettu mustalla fontilla; käsin täytettyjä kaavakkeita ei hyväksytä ilman järjestäjän erikoislupaa
- Jokainen kaavake tulee allekirjoittaa, myös IPSF:n hyväksymä valmentaja voi lisätä allekirjoituksen kaavakkeisiin
- Rangaistus -1 annetaan jokaisesta päivästä, kun kaavake on myöhässä maksimissaan -5 pisteeseen saakka. Tämän jälkeen kilpailija diskataan
- Kaavake tulee täyttää mustalla fontilla, tiedostomuotona Microsoft Word- dokumentti (doc.) – kaikista muista versioista tulee pistevähennys. Allekirjoitukset voidaan kirjoittaa tietokoneella
- Kaavakkeet tulee toimittaa kilpailunjärjestäjän määrittelemään aikarajaan mennessä
- Lomake täytetään kokonaisuudessaan ja musiikki, puku ja rekvisiitta tulee lähettää samaan aikaan teemalomakkeen kanssa. Jos valintaruutuja ei ole täytetty, lomake katsotaan puutteelliseksi ja siitä seuraa vähennys. Mikäli musiikkia, pukua ja rekvisiittaa ei lähetetä samanaikaisesti, katsotaan teemakaavake puutteelliseksi.

## Rekisteröintiprosessi

### 8. KILPAILIJOIDEN REKISTERÖINTI

Mikäli urheilija ei saavu rekisteröintiin ilman hyväksytyä syytä, urheilijalle annetaan vuodenmittainen kilpailukielto kaikkialla maailmassa IPSF:n hyväksymissä kilpailuissa. Kilpailukiellon omaavat urheilijat listataan IPSF:n nettisivulla [www.polesports.org](http://www.polesports.org). Urheilija voi peruuttaa osallistumisensa ilman rangaistusta vain 21 työpäivää ennen kilpailua. Poikkeuksena lääketieteelliset syyt ja hätätapaukset, joista toimitetaan kilpailunjärjestäjälle lääkärintodistus taikka muu tarvittava dokumentti viimeistään päivää ennen kilpailua. Urheilija, joka ei saavu paikalle rekisteröintiin, voi 7 päivän ajan kilpailun loppumisesta toimittaa tarvittavat todisteet. Sääntöön ei sallita poikkeuksia. Katso myös: IPSF No Show Policy (liitteenä).

- 8.1. Kaikkien urheilijoiden on saavuttava paikalle rekisteröintiin määrättyä aikana, ellei kilpailunjärjestäjältä saada kirjallista poikkeuslupaa
- 8.2. Kaikkien urheilijoiden, myös duonumeroiden tulee todistaa kansallisuutensa taikka pysyvä asumislupa/työviisumi maassa, jossa kilpailevat
- 8.3. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa ja hyväksyä seuraava rekisteröityessään:
  - Olen lukenut ja hyväksynyt kilpailun säännöt ja säädökset
  - Olen lukenut ja hyväksynyt IPSF:n eettisen koodin ja sitoudun käyttäytymään sen mukaisesti
  - Kaikki urheilijan kulut ovat urheilijan omalla vastuulla, eivätkä kilpailunjärjestäjän vastuulla
  - Antaa kaikki oikeudet kuviin ja videoihin kilpailun aikana ja niiden käyttöön tankourheilun mainostamisessa maailmanlaajuisesti sekä IPSF:n että paikallisen järjestäjän toimesta. Urheilijoille ei makseta korvausta kilpailun aikana otetuista kuvista taikka videoista
  - Tulla haastatelluksi, videokuvatuksi tai valokuvatuksi järjestäjän salliman median toimesta
  - Ottaa osaa kansalliseen tai Open- kilpailuun omalla vastuulla, ei kilpailunjärjestäjän tai IPSF:n vastuulla
  - Kunnioittaa ja noudattaa asetettuja harjoitus- ja kilpailuajoja
  - Olla paikalla palkintojenjaossa, poikkeuksena vain lääketieteellinen hätätilanne
- 8.4. Mikäli urheilija aiheuttaa häiriötä kilpailussa, saattaa tästä koitua seuraamuksia tai kilpailija voidaan hylätä IPSF:n sääntöjen ja määräysten mukaisesti.

## Kilpaileminen

Nämä säännöt pätevät alueellisiin kilpailuihin, semifinaaliin ja finaaliin.

### 9. SUORITUSAIKA

Urheilijan tulee noudattaa seuraavia sääntöjä:

- 9.1. Suorituksen tulee kestää vähintään 3:30 min ja maksimissaan 4:00 min.
- 9.2. Musiikki hiljennetään 4:00 minuutin kohdalla.

### 10. TEEMA

Teemat tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua, ellei kilpailunjärjestäjä toisin määrää. Teemat, joita pidetään sopimattomana tai IPSF:n eettisen koodin vastaisena, hylätään. Pyydämme huomioimaan, että tämä on perheystävällinen kilpailu, jossa on myös alaikäisiä kilpailijoita ja voivat olla herkempiä katsojia myös yleisön puolella.

### 11. ESIINTYMISASU

Kilpailuasun tulee olla soveltuva Artistic kilpailuun. Alaosan täytyy peittää täysin takapuolen alue kaikilla kilpailijoilla, sekä naisilla yläosan täytyy peittää kokonaan rintojen alue. Asun tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua. Kilpailija voidaan diskata, mikäli seuraavia kriteereitä ei täytetä:

- 11.1. Kaksiosainen asu, taikka leikattu kokonainen asu on sallittu kaikilla urheilijoilla; pelkkä alaosa on sallittu vain miehillä.
- 11.2. Yläosan tulee naisilla peittää kokonaan rintojen alue eikä kaula-aukon tule olla tarpeettoman suuri.
- 11.3. Alaosan leikkaus ei tule olla edestä lyhyempi kuin taive/nivunen. Alaosan tulee peittää takapuoli täysin.
- 11.4. Shortsien tulee peittää täysin koko lantion ja takapuolen alue.

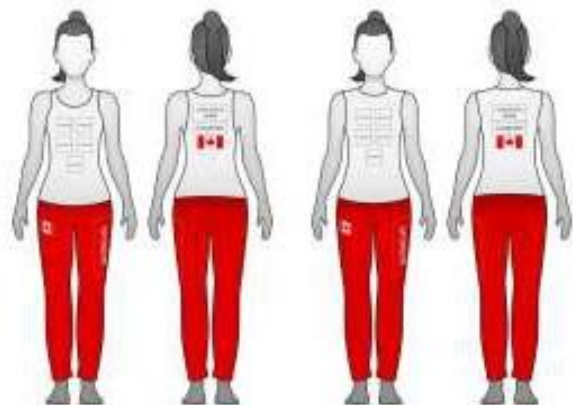


Miesten shortsien minimikriteerit

Naisten shortsien minimikriteerit

- 11.5. Pitkät shortsit, legginssit ja housut ovat sallittuja, myös hameet ovat sallittuja.
- 11.6. Kengät: urheilija voi esiintyä joko paljain jaloin tai käyttää voimistelussa/tanssissa käytettäviä päkiänsuojia/baletti kengät. Korkokengät ja saappaat eivät ole sallittuja. Muita jalkineita saa käyttää päätuomarin harkinnan mukaan.
- 11.7. Asun ei tule sisältää:
  - Alusvaatteita
  - Läpinäkyviä asusteita, jotka eivät peitä rintojen, lantion tai takapuolen aluetta
  - Nahkaa, lateksia, PVC:tä tai kumia
  - Metalliosia
  - Mitään, mikä häiritsee suoritusta tai voidaan tulkita terveydelle ja turvallisuudelle haitalliseksi
  - Öljyä missään kehonosassa
- 11.8. Ulkovaatteet voidaan riisua esityksessä, mikäli kilpailijalla on näiden alla sääntöjen mukainen esiintymisasu. Mikäli ei, kilpailija voidaan diskata.
- 11.9. Kilpailuasussa ei saa olla sponsoreiden logoja.
- 11.10. Ei sopimattomia tatuointeja: symbolit, rasistiset ja väkivaltaiset loukkaavat kuvat. Loukkaavat ja sopimattomat tatuoinnit tulee peittää siteellä tms. Tatuointien meikkaus/piilotus vartaloväreillä ei ole sallittua.

- 11.11. Käsilaukut ja laukut lavalla palkintojenjaon aikana eivät ole sallittuja. Palkintojenjaossa tulee olla pukeuduttu verkka-asuun.
- 11.12. Kaikilla urheilijoilla ja IPSF- sertifioituilla valmentajilla tulee olla määritelmän mukainen verkka-asu:
- Verkka-asun tulee olla urheilullinen ja koostua yhteenkuuluvista housuista (legginsit eivät ole sallittu), t-paidasta/topista ja verryttelytakista. Hupparit eivät ole sallittuja.
  - Kuumalla ilmalla on hyväksyttävää pukeutua t-paitaan/toppiin verryttelytakin sijasta, pois luettuna palkintojenjako, jossa ollaan koko asussa.
  - Maailmanmestaruuskilpailuissa WAAC käytettävistä verkka-asuista löydät tietoa Artistic Hoop Code of Points Liite 2. Säännöt ja säädökset.
  - Verkka-asun kanssa tulee pitää lenkkareita, muut kengät tai sukkasilleen olo ei ole sallittua. Paljaat jalat on sallittu.
  - Samaa tiimiä edustavien kilpailijoiden on käytettävä samaa verkka-asua. Jos kilpailija ei edustaisi mitään tiettyä tiimiä/klubia/koulua/studiota/aluetta, urheilija voi ostaa liiton virallisen verkka-asun (tämä ei ole sama kuin kansallinen verkka-asu).
  - Studion/joukkueen logo voi olla verryttelyasun edessä tai takana. Logon tulee olla maksimissaan 10cmx10cm.
  - Yhden sponsorin logo voi olla verkkatakissa ja/tai housuissa ja korkeintaan viisi (5) logoa t-paidassa/topissa. Logojen tulee olla maksimissaan 10cmx10cm ja niiden tulee olla pienempiä kuin tiimin/klubin/studion/alueen logo.
  - Kun verryttelypuvun tuotemerkki on näkyvässä, pätevät samat säännöt kuin sponsorin logoissa - eli logojen koko ei saa olla suurempi kuin 10x10cm ja sen tulee olla pienempi kuin joukkueen/klubin/koulun/studion/alueen logo. Lisäksi, kun tuotemerkin logo on näkyvässä, verryttelypuku voi sisältää vain neljä (4) sponsorin logoa t-paidassa. Brändin logo voi olla yhden (1) takissa sallitun sponsorin logon lisäksi
  - Sponsorin logot eivät saa olla näkyvästi studion/joukkueen logon yläpuolella
  - Urheilijan nimi on sallittu verryttelyasussa, t-paidassa/takissa; kirjaimien korkeus ei saa olla yli 10 cm
  - Muut logot, kuviot ja kirjoitukset ovat kiellettyjä
  - Open-kilpailijat pukeutuvat oman maan maajoukkue verkka-asuun. Kaikilla maan Open-kilpailijoilla tulee olla samanlainen verkka-asu. Ole hyvä ja ota yhteyttä IPSF:n, mikäli tästä seuraa kysymyksiä
  - Vain kilpailijoilla ja IPSF:N hyväksymillä valmentajilla on oikeus pukeutua viralliseen verkka-asuun
  - Laukut ja kassit eivät ole sallittuja mukana tulosten odotuspaikassa eikä mitaliseremoniassa





## **12. REKVISIITTA**

Rekvisiitta tulee hyväksyttävä päätuomarilla kaksi (2) viikkoa ennen kilpailua. Rekvisiitan tulee tukea suorituksen yleistä taiteellista teemaa. Kilpailijalla on kolme (3) minuuttia rekvisiitan asettamiseen ja pois keräämiseen, tämän ylittävstä ajasta vähennyksiä -1. Kilpailijan suoritus hylätään, mikäli ei noudata seuraavia rekvisiittavaatimuksia:

- 12.1. Kaikki muut asusteet ja rekvisiitta on sallittu, mikäli eivät aiheuta vaaratilannetta. Mikäli et ole varma, ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään.
- 12.2. Vähennyksiä annetaan -1 rekvisiitan hajotessa tms.
- 12.3. Mikäli oikeaa ihmistä käytetään rekvisiittana, kilpailijan on kirjallisesti ilmoitettava teema/tekniset- kaavakkeessa missä määrin rekvisiittaa käytetään ja miten se tukee esityksen tarinankerrontaa. Esiintyjän lisäksi enintään kolmea (3) ihmistä saa käyttää rekvisiittana. Ihmisrekvisiitta ei saa käyttää/koskettaa tankoa suorituksen aikana. Rekvisiitta voi avustaa/nostaa kilpailijaa koskematta tankoon. Avustukseen käytettävä aika saa olla enintään 45 sek., tämän ylittävstä ajasta annetaan rangaistus (kts. Päätuomarin rangaistukset). Avustusaika määritellään aina kun vähintään yksi ihmisrekvisiitta liikkuu lavalla riippumatta siitä, onko liike suorassa vuorovaikutuksessa esiintyjän (esiintyjien) kanssa vai ei. Päätuomari pidättää oikeuden kieltää ihmisrekvisiitan, mikäli käy ilmi, että tämä ei tue esitystä ja edistä tarinaa.
- 12.4. Aseet ja aseentyylliset eivät ole sallittua rekvisiittana. Aseenkäytön tulkinta ei ole sallittua, paitsi kehoa käyttämällä.
- 12.5. Nesteet eivät ole sallittu, paitsi vesi suljetussa hajoamattomassa astiassa (muovi).
- 12.6. Rekvisiittana käytettävät peilit tulee hyväksyttävä kuvan kanssa päätuomarilla teema/tekniset- kaavakkeella. Peilin tulee seistä omalla jalustalla, ei nojata tankoon/seinään etc. Sekä peilin tarkoitus tarinassa tulee kirjata päätuomarille. Peilin/kehysten materiaali tulee myös ilmoittaa (posliini, lasi, puukehykset etc).
- 12.7. Ei sallittu:
  - Lasi
  - Confetti
  - Glitter tykit
  - Ei rekvisiittana, joka vaatii yhteyden tapahtumapaikan sähkö-/sähköjärjestelmään
- 12.8. Muita ilmapölyjä, joita ei saa käyttää rekvisiittana
  - "Fabpole"
  - "Lollipop Pole"
  - "Loops" ja "Circus loops"
  - Hammock ja silks, etc.
  - Aerial Pole

## **13. HIUKSET JA MEIKKI**

- 13.1. Hiukset voivat olla vapaavalintaisella tavalla.
- 13.2. Meikki voi olla vapaavalintaisella tavalla, esityksen mukainen.

## **14. GRIPPI-TUOTTEET**

- 14.1. Mitä tahansa grip-tuotteita voidaan käyttää, paitsi tuotteita, jotka ovat listattuna IPSF:n kiellettyjen Grip-tuotteiden listalla. Huomio, että Grip-tuotteiden laittaminen renkaaseen on kielletty. Grippiä voidaan käyttää vain urheilijan vartalolla. Tarkista IPSF:n nettisivuilta päivitetty lista.
- 14.2. Rengasta ei saa teipata, rengas on teippaamaton.

## **15. LAVA**

- 15.1. Lavan koko on minimissään kolme (3) metriä renkaan etupuolella, sivuilla ja takana.

## **16. RENGAS**

- 16.1. Kilpailurenkaiden metalliputket ovat halkaisijaltaan 25mm.
- 16.2. Urheilijalla on valittavana kolme eri rengas kokoa kilpailusuoritukseensa: 90cm, 95cm ja 100cm.

- 16.3. Renkaan minimi paino on 4,7kg.
- 16.4. Renkaan pinta on jauhemaalattu. Renkaissa ei ole grippi tms. teippausta ja rengas putsataan jokaisen kilpailijan suorituksen jälkeen.
- 16.5. Kilpailijan tulee ilmoittaa Theme Sheetissä renkaan korkeus ja halkaisija. Kenraaliharjoituksissa kilpailija tarkistaa renkaan korkeuden kilpailusuoritukseensa. Renkaan minimikorkeus tulee olla leuan korkeudella.
- 16.6. Rengas on ripustettu kaksipistekiinnityksellä 80cm slingeillä yhteen kiinnityspisteeseen. Tarkista Aparatus Normista ajankohtaiset säännöt koskien rengasta ja sen riggausta.
- 16.7. Kilpailunjärjestäjä välittää kaikki renkaaseen liittyvät tiedot.
- 16.8. Renkaan puhdistus:
- Rengas puhdistetaan ennen kunkin kilpailijan suoritusta. Rengas puhdistetaan ensin rasvan poistavalla tuotteella ja sen jälkeen kuivalla pyyhkeellä.
  - Kilpailijat saavat tarkistaa renkaan puhtauden ennen suoritustaan ja vaatia uutta puhdistusta.
  - Kilpailija voi halutessaan puhdistaa renkaan itse, käyttäen kilpailunjärjestäjän antamia puhdistustuotteita.
  - Kilpailijat eivät voi puhdistaa rengasta omilla puhdistustuotteilla. Poikkeuksena ainoastaan vakava allergia siivoustuotteille, joista tulee esittää lääkärintodistus.
- 16.9. Kilpailijat eivät voi puhdistaa tankoja omilla puhdistustuotteilla. Poikkeuksena ainoastaan vakava allergia siivoustuotteille, joista tulee esittää lääkärintodistus.
- 16.10. Kaikki Artistic- kilpailua koskevat tiedot välittyvät kilpailunjärjestäjältä

## 17. VIDEOINTI

- 17.1. Kaikki urheilijat varmistavat, että ottamalla osaa kansalliseen tai Open- kilpailuun he luovuttavat kaikki videoihin ja valokuviin liittyvät oikeudet eivätkä saa korvausta mistään tapahtuman aikana otetuista videoista ja valokuvista. Urheilijoiden tulee sallia kuviensa käyttö mainostuksessa, opetusmateriaaleissa tai muussa tarkoituksessa IPSF:n tai IPSF:n alaisen lajiliiton toimesta.
- 17.2. Kaikki urheilijat sitoutuvat haastatteluihin, videointiin ja valokuvaukseen IPSF:n salliman median toimesta.
- 17.3. Kaikki urheilijat sallivat valokuvauksen/videoinnin ennen kilpailua, kilpailun aikana ja kilpailun jälkeen kaikissa tapahtumissa, jotka liittyvät kilpailuun (esim. workshopit, haastattelut, esitykset etc).
- 17.4. Videointi ja valokuvaus pukuhuoneissa ei ole sallittu ilman kilpailunjärjestäjän lupaa.
- 17.5. Kaikki valokuva- ja videomateriaalit ovat kilpailunjärjestäjän omaisuutta.

## Tuomarointi

### 18. TUOMARIT JATUOMAROINITSYSTEEMI

- 18.1. Pisteelaskija kerää ja laskee yhteen tuomareiden antamat pisteet.
- 18.2. Pisteet annetaan kilpailun jälkeen.
- 18.3. Tuomareiden tulee olla koko kilpailun ajan erillään yleisöstä ja kilpailijoista.
- 18.4. Tuomarit ja kilpailijat hylätään, mikäli heidän nähdään puhuvan toisilleen mistä tahansa aiheesta kilpailun aikana.
- 18.5. Tuomarit eivät voi kilpailla samana vuonna, kun tuomaroivat. Kuten myös tuomari ei voi olla IPSF:n virallistettu valmentaja samana vuonna kuin tuomaroivat kilpailuja. Kilpailunjärjestäjä ja federaation jäsenet eivät voi kilpailla, tuomaroida tai toimia IPSF:n virallisena valmentajana järjestäessään kilpailuja (ellei pyydetä kirjallista erikoislupaa IPSF:n puheenjohtajalta).

	Performer	Coach	Chaperone	Judge	Head Judge	Competition Organiser	Federation President
Athlete	X	X	X				
Coach	X	X	X				
Chaperone	X	X	X				
Judge				X	X		
Head Judge				X	X		
Competition Organiser						X	X
Federation President						X	X

Yllä oleva taulukko näyttää yleiskuvan siitä, mikä on sallittua (vihreä), ei sallittua (musta) ja keskusteltava IPSF:n johtavan henkilön kanssa (punainen).

- 18.6. The Federaation puheenjohtaja voi kilpailla, mikäli IPSF:lle tehdään ilmoitus vähintään kolme (3) kuukautta etukäteen ja seuraavat ehdot täyttyvät:
- Federaation puheenjohtaja ei saa olla vuorovaikutuksessa tuomareihin eikä kilpailijoihin
  - Federaation puheenjohtaja ei saa olla kilpailijoiden kaavakkeiden/musiikin/asun tai näihin rinnastettavien tietojen kanssa tekemisissä
  - Federaation puheenjohtaja ei saa edustaa kilpailussa näkyvästi
  - Federaation puheenjohtajan tulee kilpailla järjestyksessä ensimmäisenä, jotta voi avustaa järjestystehtävissä kilpailu viikonloppuna
  - Federaation puheenjohtajan tulee osoittaa kilpailun järjestävät henkilöt, jotka ovat yhteydessä tuomareihin ja kilpailijoihin
  - Federaation puheenjohtajan tulee osoittaa, että varsinainen kilpailunjärjestäjä ottaa vetovastuun kaikesta kilpailuun liittyvästä asioista

**Mikäli näitä sääntöjä rikotaan, seuraa rangaistus ja mahdollinen määräaikainen erottaminen.**

- 18.7. Tuomaristo koostuu minimissään kolmesta (3) tuomarista (2 tuomaria ja päätuomari). Tuomareita voi olla enemmän, mutta tuomareita tulee olla pariton määrä.
- 18.8. Mikäli paneelissa on viisi tuomaria tai enemmän, pudottavat tuomarit alimman ja korkeimman pistemäärän puolueellisuuden välttämiseksi, ellei yksi annetuista pisteistä kuulu päätuomarille. Mikäli kaksi pistettä on samat, pudotetaan vain toinen.

## **19. DISKAAMINEN**

Urheilija voidaan hylätä kilpailun aikana päätuomarın toimesta seuraavista rikkeistä (kts. Päätuomarın rangaistukset):

- 19.1. Kulttuurisia tai uskonnollisia viitteitä ei hyväksytä.
- 19.2. Epäsopiva tai hävytön koreografia ei ole sallittu.
- 19.3. Aseiden tai aseita muistuttavien rekvisiittojen käyttö ei ole sallittu. Ei myöskään väkivaltaista käytöstä.
- 19.4. Tuli ei ole sallittu. Sammuttimen asettaminen rekvisiitaksi ei myöskään ole sallittua.
- 19.5. Huomioithan, että IPSF- kilpailut ovat savuttomia.
- 19.6. Kielletyt tai säännellyt aineet eivät ole sallittuja.
- 19.7. Sääntöjen, säädösten ja eettisen koodin rikkominen.
- 19.8. Väärän taikka puutteellisen tiedon antaminen ilmoittautumiskaavakkeessa.
- 19.9. Kiinnitys/tukipalkkeihin koskeminen suorituksen aikana.
- 19.10. Epäsopiva koreografia tai esiintymisasu.
- 19.11. Ei ollenkaan tai myöhässä saapuminen rekisteröintiin, kenraaliharjoituksiin tai palkintojenjakoon, ilman etukäteen sovittua lupaa.
- 19.12. Saapuminen myöhässä backstagelle.
- 19.13. Saapuminen myöhässä lavalle kuuluttaessa.
- 19.14. Epäurheilullinen käytös, kilpailun, järjestäjän tai IPSF- organisaation mustamaalaaminen.
- 19.15. Urheilijan, järjestäjän, tuomarın tai katsojan hengen uhkaaminen.
- 19.16. Kiellettyjen grippi-tuotteiden käyttö.
- 19.17. Joko suoraan tai toisen henkilön välityksellä tuomareihin kontaktissa oleminen.
- 19.18. Vulgaarin kielen- tai eleiden käyttö ketä tahansa IPSF-organisaatiota edustavaa henkilöä kohtaan.
- 19.19. Teema/tekniset- kaavakkeen palauttaminen yli viisi (5) päivää myöhässä.

## **20. TULOKSET**

- 20.1. Kaikki tulokset kerätään tietokoneelle.
- 20.2. Kaikki tulokset julkaistaan kilpailun päätteeksi. Kilpailijat saavat pisteet kategorioittain.
- 20.3. Kaikki tulokset julkaistaan kilpailunjärjestäjän nettisivuilla 24 tunnin sisällä palkintojenjaon päättymisestä.
- 20.4. Kaikki urheilijat, jotka ovat oikeutettuja maailmanmestaruuskilpailujen kisapaikkaan, listataan IPSF- organisaation nettisivuilla 24 tunnin sisällä.

## **21. PALKINNOT**

- 21.1. Kansallisissa kilpailuissa jokainen urheilija kilpailee Artistic Aerial Champion 20xx tittelistä. Open- kilpailijat kilpailevat Open Artistic Aerial Champion 20xx tittelistä.
- 21.2. Palkintojenjakoon voi osallistua vain urheilullisissa kengissä tai avojaloin.
- 21.3. Kaikille kilpailijoille annetaan sertifikaatti osallistumisesta.

## **Oikeudet ja velvollisuudet**

### **22. KILPAILIJAN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET**

- 22.1. Urheilijan tulee lukea säännöt ja säädökset kaikkine päivityksineen.
- 22.2. Urheilijoiden tulee käyttäytyä IPSF:n sääntöjen, säädösten ja eettisen koodin mukaan.
- 22.3. Kaikkien urheilijoiden tulee allekirjoittaa käyttäytyvänsä IPSF:n eettisen koodin mukaan.
- 22.4. Urheilijoiden tulee pitää mukanaan henkilöllisyystodistusta.
- 22.5. Urheilijat ovat vastuussa terveydestään ja terveydentilastaan ollakseen kykeneväisiä kilpailemaan. Onnettomuuksien välttämiseksi, urheilijan tulisi suorittaa vain liikkeitä, joiden suorittamisesta he ovat täysin varmoja.
- 22.6. Urheilijat osallistuvat kilpailuun omalla vastuullaan ja ymmärtävät, että mahdolliset onnettomuudet ja vammautumiset ovat heidän vastuullaan.
- 22.7. Alkoholin ja kiellettyjen aineiden käyttö kilpailun aikana ja ennen kilpailua on ankarasti kielletty.
- 22.8. Kaikki urheilijalle aiheutuvat kulut ovat urheilija omalla vastuulla eivätkä kilpailunjärjestäjän. Urheilija takaa tämän allekirjoittamalla rekisteröintilomakkeet.
- 22.9. Urheilijat, jotka osallistuvat mihin tahansa IPSF:n alaiseen kilpailuun ovat vastuussa tarvittavan viisumin hankkimisesta kilpailumaahan. Mikäli urheilija tarvitsee apua, tulee hänen olla yhteydessä kilpailunjärjestäjään.
- 22.10. Urheilijoilla on oikeus saada kaikki julkinen ja yleinen informaatio kilpailuista sekä pisteytysjärjestelmästä. Nämä tiedot löytyvät IPSF:n nettisivuilta [www.polesports.org](http://www.polesports.org)
- 22.11. Semifinaalin ja finaalin aikana:
  - Kaikkien urheilijoiden tulee kilpailla sukupuoltaan vastaavassa kategoriassa, paitsi jos kyseessä on duo kategoria tai sekakategoria
  - Urheilijan täytyy odottaa lavan ulkopuolella, kunnes hänet kutsutaan

### **23. KILPAILUNJÄRJESTÄJÄN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET**

IPSF- organisaatiolla ja kilpailunjärjestäjällä on oikeudet seuraavaan:

- 23.1. Tehdä milloin tahansa muutoksia sääntöihin ja säädöksiin, sekä niihin liittyviin dokumentteihin. Kaikki muutokset ilmoitetaan IPSF:n nettisivuilla välittömästi [www.polesports.org](http://www.polesports.org)
- 23.2. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli urheilija rikkoo sääntöjä, säädöksiä tai eettistä koodia, jotta rangaistusten tai diskauksen langetusta harkitaan.
- 23.3. Ottaa yhteyttä päätuomariin, mikäli tuomari rikkoo sääntöjä, säädöksiä tai eettistä koodia, jotta rangaistusten tai diskauksen langetusta harkitaan.
- 23.4. Tehdä päätöksiä ennen kilpailua ja sen aikana mistä tahansa aiheesta, jota ei löydy säännöistä.

- 23.5. Kilpailunjärjestäjä takaa ensiavun tarvittaessa tai lääkintähenkilökunnan avun vakavamman tapaturman sattuessa. Paikalla oleva lääkintähoidon ammattilainen päättää viimekädessä, mikäli urheilijan vamma estää häntä osallistumasta kilpailuun tai jatkamaan suoritustaan.
- 23.6. IPSF tai kilpailunjärjestäjä ei ole vastuussa urheilijan tai muun henkilökunnan henkilökohtaisista tavaroista kilpailun aikana.

**Kilpailunjärjestäjän velvollisuudet ovat::**

- 23.7. Julkaista kaikki kilpailuun liittyvät säännöt ja kriteerit.
- 23.8. Julkaista kaikki mahdolliset kilpailua koskevat muutokset kilpailunjärjestäjän nettisivuilla.
- 23.9. Järjestää urheilijoille pukuhuoneet ja lämmittelytila, joista löytyy vessa ja joka on erillään tuomareista ja yleisöstä.
- 23.10. Tarkistaa renkaan asennus ja testata se.
- 23.11. Antaa urheilijoille mahdollisuus kokeilla rengasta ennen kilpailun alkua.
- 23.12. Järjestää renkaan puhdistus ennen jokaista suoritusta.
- 23.13. Antaa tuomareille kaikki tarvittava kilpailua koskeva informaatio.
- 23.14. Järjestää välitöntä väliaikaista lääketieteellistä apua onnettomuuden sattuessa.
- 23.15. Tarkistaa teema/tekniset- kaavakkeet ja pyytää varmistus kilpailijalta, että esiintymisasu, rekvisiitta, jalkineet tai mikään muu esityksen elementti ei vahingoita tankoja tai lavaa. Kilpailunjärjestäjällä on oikeus keskustella näistä päätuomarin kanssa.

## **Valitukset/protestit**

### **24. YLEISET VALITUKSET/PROTESTIT**

- 24.1. Kilpailijat eivät voi valittaa pisteistään. Tuomareiden pisteet ovat lopulliset.
- 24.2. Muut valitukset tulee tehdä kilpailunjärjestäjälle seitsemän (7) työpäivän kuluessa kilpailun päättymisestä.
- 24.3. Ota yhteyttä kilpailunjärjestäjään lisätietoja varten.

## IPSF tulosjärjestelmä

Tämä sisältää informaatiota urheilijoille ja valmentajille tulosjärjestelmästä ja pisteytyksestä kansallisissa kisoissa. Alla selitetään, miten tulokset annetaan, milloin lopulliset tulokset julkaistaan ja tarpeellista lisätietoa.

### **Henkilökohtaiset tulokset**

Kokonaispisteet julkistetaan viimeiset kilpasuorituksen jälkeen. Mitään muuta viestintää tuomareiden kanssa ei tule toteuttaa.

### **Finalists (In the case of preliminaries)**

The finalists from each category in the case of preliminaries will be announced via the organiser's website within 14 day of the application closing date.

### **Finaali**

Jokaisen kategorian tulokset julkistetaan kilpailupäivän päätteeksi palkintojenjaossa. Kilpailijoiden tulee olla valmiudessa saapua lavalle 15 minuuttia viimeisen esityksen jälkeen. Kunkin kategorian kilpailijat kutsutaan lavalle ja voittajat ilmoitetaan pisteiden kera. Kaikki kokonaispisteet julkaistaan IPSF:n nettisivuilla sekä WAAC-oikeuden saaneiden kilpailijoiden tiedot World Artistic ranking-listalla.

### **Opas tuloksiisi**

Kts. pistekortti ja säännöt

## IPSF KILPAILUT - NO-SHOW POLITIIKKA -

### Tarkoitus

Tämä politiikka esittelee IPSF:n suhtautumisen urheilijoihin, jotka ilmoittautuvat kilpailuihin sekä kansallisella, että kansainvälisellä tasolla, mutta eivät tule paikalle.

### Tausta

Tämä politiikka on luotu vastauksena ongelmaan, joka syntyy urheilijoiden usein ilmoittautuessa kilpailuihin, mutta he eivät tule paikalle, eivätkä ilmoita tästä etukäteen kilpailunjärjestäjälle. Tämä politiikka auttaa ratkaisemaan seuraavat ongelmat:

- Kisapaikkojen täyttyminen, toiset kilpailijat jäävät ulos kilpailusta, mikäli paikkoja ei ole tarpeeksi
- Myöhästymiset kilpailunjärjestäjän aikataulussa
- Urheilufanien ja katsojien pettyminen
- Kisan aikataulun muutokset
- Ongelmat sponsoreiden kanssa

### Odotukset kilpailunjärjestäjälle informoisesta

Urheilijat, jotka eivät pysty osallistumaan kilpailuun, johon he ovat ilmoittautuneet, täytyy noudattaa vähintään yhtä seuraavista menettelyistä peruuttamisen syyn ja aikataulun osalta:

1. Urheilijan odotetaan ilmoittavan kilpailunjärjestäjälle, mikäli he eivät osallistu. Aikaraja ilmoittamista varten on kolme viikkoa ennen kilpailua. On urheilijan vastuulla tietää tarkka päivämäärä viimeiselle mahdolliselle ilmoittamispäivälle.
2. Urheilijan, jonka on peruutettava osallistumisensa viimeisen mahdollisen ilmoittamispäivän jälkeen, on ilmoitettava siitä mahdollisimman pian ja toimitettava lääkärintodistus kilpailunjärjestäjälle (toinen henkilö voi tehdä tämän heidän puolestaan). Lääkärintodistus tulee toimittaa käännettynä englanniksi, mikäli kilpailunjärjestäjä sitä vaatii.
3. Urheilija, joka peruuttaa osallistumisensa viimeisen mahdollisen ilmoittamispäivän jälkeen, eikä toimita lääkärintodistusta peruuttamisen syystä, on lähetettävä kirjallinen selvitys peruuttamisen syystä kilpailunjärjestäjälle. Kilpailunjärjestäjä toimittaa selvityksen IPSF:n johdolle, joka arvioi onko syy hyväksyttävä. Mikäli syytä ei hyväksytä alla olevat rangaistukset pannaan toimeen.

### IPSF ilmoitusmenettely

1. Kilpailun päättymisestä urheilijalla on **seitsemän (7) päivää** aikaa tarvittavien dokumenttien ja selvitysten toimittamiseen.
2. Mikäli IPSF ei vastaanota selvitystä **seitsemän (7) päivän** aikana, IPSF ilmoittaa kirjallisesti urheilijalle, että heidät on rekisteröity **NO SHOW-** rekisteriin.
3. Mikäli IPSF ei saa vastausta, IPSF rekisteröi urheilijan NO SHOW rekisteriin ja myöntää alla luetellut rangaistukset.
4. Mikäli urheilija haluaa anoa muutosta päätökseen, urheilijan täytyy tehdä tämä seitsemän päivän sisällä vastaanotettuaan ilmoituksen rekisteröimisestä No Show- rekisteriin. Muutoksenhaun käsittelee IPSF:n johtoeelin.

### Rangaistus

Urheilijat, jotka rekisteröidään NO SHOW- rekisteriin vastaanottavat kilpailukiellon kaikkiin alueellisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin IPSF:n hyväksymiin kilpailuihin vuoden ajaksi kilpailupäivästä lähtien. Kaikki yksityiskohdat (urheilijan nimi ja kyseessä oleva kilpailu) julkaistaan IPSF:n kansallisella ja kansainvälisellä nettisivulla.

## LIITE 1

### **Kielletyt liikkeet ja rangaistukset**

- Kaikenlaiset nostot ja tasapainotukset ojennetuilla käsivarsilla ja joissa nostokumppani on pystyasennossa, ovat kiellettyjä. Kaikki nostot, joissa kumppania nostetaan ja pidetään hartioiden yläpuolella, ovat kiellettyjä.
- Kaikki nostot, joissa käytetään rengasta apuvälineenä ja nostoasennon vakauttamisessa, ovat kiellettyjä. Nämä nostot ovat sallittuja vain, jos niitä käytetään renkaalla siirtymiseen ilman asentoa.
- Parin heittäminen ilmaan ja hänen kiinni ottaminen ilman kosketusta renkaaseen on kielletty.
- Twisted Saltos ja kahden tai useamman peräkkäisen kierähdyksen kiertäminen ilman napakosketusta on kielletty. Kierre määritellään kehon suunnan muutokseksi mid-salton aikana, eli esiintyjä pyörii kahdella akselilla yhden sijasta.
- Pyörimisliikkeitä, mukaan lukien hyppyjä, käännöksiä ja piruetteja yli 720°, ei sallita.

**Rangaistus: jos yllä olevia sääntöjä ei noudateta, päätuomari määrää -5 rangaistuksen jokaisesta rikkomuksesta, eikä vaikeusarvoa myönnetä.**



## KIELLETYT ELEMENTIT JA LIIKKEET

Nämä elementit ja liikkeet ovat täysin kiellettyjä. Nämä kiellot on sovittu kahden lajiliiton välisessä sopimuksessa, FIG:n ja IPSF:n välillä. Huomioithan rikkomisesta määrättävät seuraamukset. Epäilyttävissä tilanteissa, ole hyvä ja vieraile IPSF:n nettisivuilla, josta löydät linkit videoihin (tai käytä alla olevia linkkejä, jotka listattu alas).

<b>KIELLETYT ELEMENTIT/LIIKKEET</b>		
<b>CODE NR.</b>	<b>NAME</b>	<b>LINK</b>
A 184	EXPLOSIVE A-FRAME	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html">https://www.fig-aerobic.com/A-184-EXPLOSIVE-A-FRAME_a600.html</a>
A 186	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html">https://www.fig-aerobic.com/A-186-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN_a602.html</a>
A 194	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html">https://www.fig-aerobic.com/A-194-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-SPLIT_a1144.html</a>
A 196	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html">https://www.fig-aerobic.com/A-196-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-SPLIT_a1042.html</a>
A 198	EXPLOSIVE A-FRAME½ TURN ½ TWIST TO BACK SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html">https://www.fig-aerobic.com/A-198-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TWIST-TO-BACK-SUPPORT_a1145.html</a>
A 205	EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html">https://www.fig-aerobic.com/A-205-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-WENSON_a601.html</a>
A 206	EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html">https://www.fig-aerobic.com/A-206-EXPLOSIVE-A-FRAME-TO-LIFTED-WENSON_a1146.html</a>
A 207	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html">https://www.fig-aerobic.com/A-207-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-WENSON_a603.html</a>
A 208	EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html">https://www.fig-aerobic.com/A-208-EXPLOSIVE-A-FRAME-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a604.html</a>
A 215	STRADDLE CUT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html">https://www.fig-aerobic.com/A-215-STRADDLE-CUT_a607.html</a>
A 216	STRADDLE CUT TO L-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html">https://www.fig-aerobic.com/A-216-STRADDLE-CUT-TO-L-SUPPORT_a608.html</a>
A 217	STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html">https://www.fig-aerobic.com/A-217-STRADDLE-CUT-TO-STRADDLE-V-SUPPORT_a1147.html</a>
A 218	STRADDLE CUT TO V-SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html">https://www.fig-aerobic.com/A-218-STRADDLE-CUT-TO-V-SUPPORT_a609.html</a>
A 219	STRADDLE CUT½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html">https://www.fig-aerobic.com/A-219-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-PUSH-UP_a610.html</a>
A 220	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON OR LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html">https://www.fig-aerobic.com/A-220-STRADDLE-CUT-TWIST-TO-WENSON-OR-LIFTED-WENSON_a611.html</a>
A 225	HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html">https://www.fig-aerobic.com/A-225-HIGH-V-SUPPORT-TO-FRONTAL-SPLIT_a1149.html</a>
A 226	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html">https://www.fig-aerobic.com/A-226-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TO-SPLIT_a614.html</a>
A 227	HIGH V SUPPORT ½ TURN TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html">https://www.fig-aerobic.com/A-227-HIGH-V-SUPPORT-TURN-TO-FRONTAL-SPLIT_a615.html</a>
A 228	HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html">https://www.fig-aerobic.com/A-228-HIGH-V-SUPPORT-REVERSE-CUT-TURN-TO-SPLIT_a1150.html</a>
A 237	HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html">https://www.fig-aerobic.com/A-237-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-PUSH-UP_a620.html</a>

A 239	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html">https://www.fig-aerobic.com/A-239-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-WENSON_a618.html</a>
A 240	HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html">https://www.fig-aerobic.com/A-240-HIGH-V-SUPPORT-TWIST-TO-LIFTED-WENSON_a619.html</a>
A 309	FLAIR 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html">https://www.fig-aerobic.com/A-309-FLAIR-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1160.html</a>
A 310	FLAIR ½ TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA) OR TO WENSON (KIM)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html">https://www.fig-aerobic.com/A-310-FLAIR-TURN-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU-PIMPA-OR-TO-WENSON-KIM_a1161.html</a>
A 326	FLAIR TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html">https://www.fig-aerobic.com/A-326-FLAIR-TO-WENSON_a625.html</a>
A 327	FLAIR ½ TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html">https://www.fig-aerobic.com/A-327-FLAIR-TURN-TO-WENSON_a626.html</a>
A 328	FLAIR 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html">https://www.fig-aerobic.com/A-328-FLAIR-1-1-TURN-TO-WENSON_a627.html</a>
A 329	FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html">https://www.fig-aerobic.com/A-329-FLAIR-1-1-SPINDLE-TO-WENSON_a1044.html</a>
A 337	FLAIR TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html">https://www.fig-aerobic.com/A-337-FLAIR-TO-LIFTED-WENSON_a629.html</a>
A 338	FLAIR ½ TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html">https://www.fig-aerobic.com/A-338-FLAIR-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a630.html</a>
A 339	FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html">https://www.fig-aerobic.com/A-339-FLAIR-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a631.html</a>
A 364	HELICOPTER	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html">https://www.fig-aerobic.com/A-364-HELICOPTER_a637.html</a>
A 365	HELICOPTER TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html">https://www.fig-aerobic.com/A-365-HELICOPTER-TO-WENSON_a641.html</a>
A 366	HELICOPTER TO LIFTED WENSON BOTH SIDE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html">https://www.fig-aerobic.com/A-366-HELICOPTER-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDE_a1282.html</a>
A 368	HELICOPTER 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html">https://www.fig-aerobic.com/A-368-HELICOPTER-1-1-TWIST-AIRBORNE-TO-PU_a1163.html</a>
A 374	HELICOPTER TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html">https://www.fig-aerobic.com/A-374-HELICOPTER-TO-SPLIT_a640.html</a>
A 375	HELICOPTER 1/2 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html">https://www.fig-aerobic.com/A-375-HELICOPTER-1-2-TURN-TO-SPLIT_a1162.html</a>
B 104	STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html">https://www.fig-aerobic.com/B-104-STRADDLE-SUPPORT-1-1-TURN_a650.html</a>
B 106	STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html">https://www.fig-aerobic.com/B-106-STRADDLE-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a652.html</a>
B 114	1 ARM STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html">https://www.fig-aerobic.com/B-114-1-ARM-STRADDLE-SUPPORT_a653.html</a>
B 115	1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html">https://www.fig-aerobic.com/B-115-1-ARM-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a654.html</a>
B 116	1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html">https://www.fig-aerobic.com/B-116-1-ARM-1-1-TURN-STRADDLE-SUPPORT-LACATUS_a655.html</a>
B 117	1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html">https://www.fig-aerobic.com/B-117-1-ARM-1-1-2-TURN-STRADDLE-SUPPORT_a656.html</a>
B 124	STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html">https://www.fig-aerobic.com/B-124-STRADDLE-L-SUPPORT-1-1-TURN_a1180.html</a>

B 126	STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html">https://www.fig-aerobic.com/B-126-STRADDLE-L-SUPPORT-2-1-TURN-MOLDOVAN_a1181.html</a>
B 134	L-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html">https://www.fig-aerobic.com/B-134-L-SUPPORT-1-1-TURN_a664.html</a>
B 136	L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html">https://www.fig-aerobic.com/B-136-L-SUPPORT-2-1-TURN-OR-MORE_a666.html</a>
B 145	STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html">https://www.fig-aerobic.com/B-145-STRADDLE-V-SUPPORT-1-1-TURN_a672.html</a>
B 147	STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html">https://www.fig-aerobic.com/B-147-STRADDLE-V-SUPPORT-2-1-TURN_a674.html</a>
B 157	V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html">https://www.fig-aerobic.com/B-157-V-SUPPORT-1-1-TURN_a677.html</a>
B 159	V-SUPPORT 2/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html">https://www.fig-aerobic.com/B-159-V-SUPPORT-2-1-TURN_a679.html</a>
B 170	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html">https://www.fig-aerobic.com/B-170-HIGH-V-SUPPORT-1-1-TURN_a1187.html</a>
B 186	STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html">https://www.fig-aerobic.com/B-186-STRADDLE-PLANCHE_a695.html</a>
B 187	STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html">https://www.fig-aerobic.com/B-187-STRADDLE-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a696.html</a>
B 200	PLANCHE TO LIFTED WENSON BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html">https://www.fig-aerobic.com/B-200-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1262.html</a>
B 208	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html">https://www.fig-aerobic.com/B-208-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES_a1190.html</a>
B 210	STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON BOTH SIDES BACK TO STRADDLE PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html">https://www.fig-aerobic.com/B-210-STRADDLE-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON-BOTH-SIDES-BACK-TO-STRADDLE-PLANCHE_a1191.html</a>
B 218	PLANCHE	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html">https://www.fig-aerobic.com/B-218-PLANCHE_a699.html</a>
B 219	PLANCHE TO PUSH-UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html">https://www.fig-aerobic.com/B-219-PLANCHE-TO-PUSH-UP_a700.html</a>
B 220	PLANCHE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html">https://www.fig-aerobic.com/B-220-PLANCHE-TO-LIFTED-WENSON_a701.html</a>
C 108	3/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html">https://www.fig-aerobic.com/C-108-3-1-AIR-TURNS_a769.html</a>
C 118	2 ½ AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html">https://www.fig-aerobic.com/C-118-2-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a774.html</a>
C 119	3/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html">https://www.fig-aerobic.com/C-119-3-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a775.html</a>
C 153	GAINER ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html">https://www.fig-aerobic.com/C-153-GAINER-TWIST-TO-SPLIT_a792.html</a>
C 156	GAINER 1 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html">https://www.fig-aerobic.com/C-156-GAINER-1-TWIST-TO-SPLIT_a793.html</a>
C 159	GAINER 2 ½ TWIST TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html">https://www.fig-aerobic.com/C-159-GAINER-2-TWIST-TO-SPLIT_a1210.html</a>
C 144	GAINER ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html">https://www.fig-aerobic.com/C-144-GAINER-TWIST_a789.html</a>
C 147	GAINER 1 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html">https://www.fig-aerobic.com/C-147-GAINER-1-TWIST_a790.html</a>
C 150	GAINER 2 ½ TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html">https://www.fig-aerobic.com/C-150-GAINER-2-TWIST_a1209.html</a>

C 193	TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html">https://www.fig-aerobic.com/C-193-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a807.html</a>
C 194	½ TURN TUCK JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html">https://www.fig-aerobic.com/C-194-TURN-TUCK-JUMP-TO-SPLIT_a808.html</a>
C 325	STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html">https://www.fig-aerobic.com/C-325-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a863.html</a>
C 326	½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html">https://www.fig-aerobic.com/C-326-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a864.html</a>
C 327	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html">https://www.fig-aerobic.com/C-327-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a865.html</a>
C 328	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html">https://www.fig-aerobic.com/C-328-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-SPLIT_a1224.html</a>
C 336	STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html">https://www.fig-aerobic.com/C-336-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a866.html</a>
C 337	½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html">https://www.fig-aerobic.com/C-337-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a867.html</a>
C 338	1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html">https://www.fig-aerobic.com/C-338-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a868.html</a>
C 339	1 ½ TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html">https://www.fig-aerobic.com/C-339-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TO-PUSH-UP_a1225.html</a>
C 347	STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html">https://www.fig-aerobic.com/C-347-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a869.html</a>
C 348	½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html">https://www.fig-aerobic.com/C-348-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a870.html</a>
C 349	1/1 TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html">https://www.fig-aerobic.com/C-349-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1226.html</a>
C 350	1 ½ TURN STRADDLE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html">https://www.fig-aerobic.com/C-350-1-TURN-STRADDLE-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a1227.html</a>
C 365	FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html">https://www.fig-aerobic.com/C-365-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a877.html</a>
C 366	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html">https://www.fig-aerobic.com/C-366-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a878.html</a>
C 367	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html">https://www.fig-aerobic.com/C-367-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a879.html</a>
C 368	1 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html">https://www.fig-aerobic.com/C-368-1-1-2-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1234.html</a>
D 250	BALANCE 3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html">https://www.fig-aerobic.com/D-250-BALANCE-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a1202.html</a>
C 376	FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html">https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html</a>
C 377	FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html">https://www.fig-aerobic.com/C-377-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PUSH-UP_a881.html</a>
C 378	½ TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html">https://www.fig-aerobic.com/C-378-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-1-2-TWIST-TO-PU_a882.html</a>
C 379	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP ½ TWIST TO PU	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html">https://www.fig-aerobic.com/C-379-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TWIST-TO-PU_a1235.html</a>

C 395	SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html">https://www.fig-aerobic.com/C-395-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a896.html</a>
C 396	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html">https://www.fig-aerobic.com/C-396-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a897.html</a>
C 397	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html">https://www.fig-aerobic.com/C-397-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a898.html</a>
C 398	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html">https://www.fig-aerobic.com/C-398-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-SPLIT_a1020.html</a>
C 406	SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html">https://www.fig-aerobic.com/C-406-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a899.html</a>
C 407	½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html">https://www.fig-aerobic.com/C-407-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a1237.html</a>
C 408	1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html">https://www.fig-aerobic.com/C-408-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT_a900.html</a>
C 409	1 ½ TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT (ENGEL)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html">https://www.fig-aerobic.com/C-409-1-TURN-SPLIT-JUMP-SWITCH-TO-SPLIT-ENGEL_a1238.html</a>
C 416	SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html">https://www.fig-aerobic.com/C-416-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a903.html</a>
C 417	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html">https://www.fig-aerobic.com/C-417-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a904.html</a>
C 418	1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html">https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html</a>
C 419	1 ½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html">https://www.fig-aerobic.com/C-419-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a1239.html</a>
C 435	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html">https://www.fig-aerobic.com/C-435-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-SPLIT_a908.html</a>
C 436	SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html">https://www.fig-aerobic.com/C-436-SWITCH-SPLIT-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a909.html</a>
C 446	SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html">https://www.fig-aerobic.com/C-446-SWITCH-SPLIT-LEAP-TO-PUSH-UP_a910.html</a>
C 476	SCISSORS LEAP TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html">https://www.fig-aerobic.com/C-476-SCISSORS-LEAP-TO-SPLIT_a947.html</a>
C 477	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html">https://www.fig-aerobic.com/C-477-SCISSORS-LEAP-TURN-TO-SPLIT_a916.html</a>
C 478	SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html">https://www.fig-aerobic.com/C-478-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-TO-SPLIT_a917.html</a>
C 487	SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html">https://www.fig-aerobic.com/C-487-SCISSORS-LEAP-TURN-SWITCH-TO-SPLIT-MARCHENKOV_a918.html</a>
C 488	SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html">https://www.fig-aerobic.com/C-488-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN-SWITCH-TO-SPLIT_a1241.html</a>
C 497	SCISSORS LEAP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html">https://www.fig-aerobic.com/C-497-SCISSORS-LEAP-TO-PUSH-UP_a919.html</a>
C 498	SCISSORS LEAP ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html">https://www.fig-aerobic.com/C-498-SCISSORS-LEAP-TWIST-TO-PUSH-UP_a920.html</a>
C 500	SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html">https://www.fig-aerobic.com/C-500-SCISSORS-LEAP-1-1-TWIST-TO-PUSH-UP-NEZEZON_a921.html</a>

C 505	SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html">https://www.fig-aerobic.com/C-505-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a923.html</a>
C 506	½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html">https://www.fig-aerobic.com/C-506-TURN-SCISSORS-KICK-TWIST-TO-PUSH-UP_a924.html</a>
C 555	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html">https://www.fig-aerobic.com/C-555-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1246.html</a>
C 556	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html">https://www.fig-aerobic.com/C-556-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1247.html</a>
C 558	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO FRONTAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html">https://www.fig-aerobic.com/C-558-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-FRONTAL-SPLIT_a1248.html</a>
C 566	½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html">https://www.fig-aerobic.com/C-566-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1249.html</a>
C 567	1/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html">https://www.fig-aerobic.com/C-567-1-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1250.html</a>
C 569	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html">https://www.fig-aerobic.com/C-569-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a1251.html</a>
C 570	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html">https://www.fig-aerobic.com/C-570-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP-TO-PUSH-UP_a931.html</a>
C 584	BUTTERFLY	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html">https://www.fig-aerobic.com/C-584-BUTTERFLY_a932.html</a>
C 587	BUTTERFLY 1/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html">https://www.fig-aerobic.com/C-587-BUTTERFLY-1-1-TWIST_a933.html</a>
C 590	BUTTERFLY 2/1 TWIST	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html">https://www.fig-aerobic.com/C-590-BUTTERFLY-2-1-TWIST_a934.html</a>
D 146	3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html">https://www.fig-aerobic.com/D-146-3-1-TURNS_a715.html</a>
D 157	3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html">https://www.fig-aerobic.com/D-157-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a720.html</a>
D 168	3/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html">https://www.fig-aerobic.com/D-168-3-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a725.html</a>
D 189	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html">https://www.fig-aerobic.com/D-189-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a1197.html</a>
D 200	3/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html">https://www.fig-aerobic.com/D-200-3-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a1198.html</a>
D 228	BALANCE 3/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html">https://www.fig-aerobic.com/D-228-BALANCE-3-1-TURNS_a1050.html</a>
D 239	BALANCE 3/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html">https://www.fig-aerobic.com/D-239-BALANCE-3-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a1200.html</a>

## RAJOITETUT ELEMENTIT JA LIIKKEET

Seuraavat elementit ja liikkeet ovat rajallisia, joten niitä ei saa suorittaa useammin kuin kerran suoritusta kohden. Tämä tarkoittaa, että urheilija voi suorittaa jokaisen liikkeen enintään kerran suorituksen aikana. Tämä on sovittu yhdessä FIG:n kanssa, ja se on suoraan yhteydessä voimisteluliiton koodiin. Huomioithan rikkomiseen sovellettavat rangaistukset.

Alla olevien elementtien lisäksi seuraavat liikkeet rajoittuvat vain yhteen liikkeen suorittamiseen suoritusta kohti:

- Piruetit (Pivots) (kuten rytmisessä voimistelussa, erityisesti vaaka, pysty etc)
- Puolivoltit (Walkovers) eteen- ja taaksepäin, myös lattialta lähtevät
- Capoeira liikkeet
- Kärrynpyörät (Cartwheels)
- Arabialainen (Round-offs)

Yleisesti elementit ja liikkeet, joissa käännetään yli 720° eivät ole sallittuja. Epäselvissä tilanteissa, ole hyvä ja vieraile IPSF:n sivuilla, josta löydät linkit videoihin (tai käytä alle listattuja linkkejä).

RAJOITETUT LIIKKEET		
CODE NR.	NAME	LINK
A 265	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html">https://www.fig-aerobic.com/A-265-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-OR-2_a622.html</a>
A 266	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html">https://www.fig-aerobic.com/A-266-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-WENSON_a1152.html</a>
A 267	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html">https://www.fig-aerobic.com/A-267-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TWIST-TO-WENSON_a623.html</a>
A 268	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html">https://www.fig-aerobic.com/A-268-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-WENSON_a1153.html</a>
A 277	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html">https://www.fig-aerobic.com/A-277-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-LIFTED-WENSON_a1154.html</a>
A 278	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html">https://www.fig-aerobic.com/A-278-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-2-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1155.html</a>
A 279	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO LIFTED WENSON	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html">https://www.fig-aerobic.com/A-279-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-LIFTED-WENSON_a1156.html</a>
A 285	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html">https://www.fig-aerobic.com/A-285-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-TO-SPLIT_a1157.html</a>
A 287	DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html">https://www.fig-aerobic.com/A-287-DOUBLE-LEG-1-1-CIRCLE-1-1-TURN-TO-SPLIT_a1158.html</a>
A 305	FLAIR (1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html">https://www.fig-aerobic.com/A-305-FLAIR-1-OR-2_a624.html</a>
A 315	FLAIR TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html">https://www.fig-aerobic.com/A-315-FLAIR-TO-SPLIT_a633.html</a>
A 317	FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html">https://www.fig-aerobic.com/A-317-FLAIR-1-1-TURN-TO-SPLIT_a634.html</a>
A 319	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2)	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html">https://www.fig-aerobic.com/A-319%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2_a635.html</a>
A 320	FLAIR + AIR FLAIR ( 1 OR 2) + FLAIR	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html">https://www.fig-aerobic.com/A-320-%EF%BC%9AFLAIR-AIR-FLAIR-1-OR-2-FLAIR_a636.html</a>

A 330	FLAIR BOTH SIDES	<a href="https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html">https://www.fig-aerobic.com/A-330-FLAIR-BOTH-SIDES_a628.html</a>
C 103	1/1 AIR TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html">https://www.fig-aerobic.com/C-103-1-1-AIR-TURN_a765.html</a>
C 105	2/1 AIR TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html">https://www.fig-aerobic.com/C-105-2-1-AIR-TURNS_a767.html</a>
C 113	1/2 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html">https://www.fig-aerobic.com/C-113-1-2-AIR-TURN-TO-SPLIT_a770.html</a>
C 114	1/1 AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html">https://www.fig-aerobic.com/C-114-1-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a771.html</a>
C 115	1 ½ AIR TURN TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html">https://www.fig-aerobic.com/C-115-1-AIR-TURN-TO-SPLIT_a772.html</a>
C 116	2/1 AIR TURNS TO SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html">https://www.fig-aerobic.com/C-116-2-1-AIR-TURNS-TO-SPLIT_a773.html</a>
C 182	TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html">https://www.fig-aerobic.com/C-182-TUCK-JUMP_a802.html</a>
C 184	1/1 TURN TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html">https://www.fig-aerobic.com/C-184-1-1-TURN-TUCK-JUMP_a804.html</a>
C 186	2/1 TURNS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html">https://www.fig-aerobic.com/C-186-2-1-TURNS-TUCK-JUMP_a806.html</a>
C 223	COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html">https://www.fig-aerobic.com/C-223-COSSACK-JUMP_a816.html</a>
C 225	1/1 TURN COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html">https://www.fig-aerobic.com/C-225-1-1-TURN-COSSACK-JUMP_a818.html</a>
C 227	2/1 TURNS COSSACK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html">https://www.fig-aerobic.com/C-227-2-1-TURNS-COSSACK-JUMP_a820.html</a>
C 264	PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html">https://www.fig-aerobic.com/C-264-PIKE-JUMP_a836.html</a>
C 266	1/1 TURN PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html">https://www.fig-aerobic.com/C-266-1-1-TURN-PIKE-JUMP_a838.html</a>
C 268	2/1 TURNS PIKE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html">https://www.fig-aerobic.com/C-268-2-1-TURNS-PIKE-JUMP_a1219.html</a>
C 314	STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html">https://www.fig-aerobic.com/C-314-STRADDLE-JUMP_a859.html</a>
C 316	1/1 TURN STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html">https://www.fig-aerobic.com/C-316-1-1-TURN-STRADDLE-JUMP_a861.html</a>
C 318	2/1 TURNS STRADDLE JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html">https://www.fig-aerobic.com/C-318-2-1-TURNS-STRADDLE-JUMP_a1223.html</a>
C 354	FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html">https://www.fig-aerobic.com/C-354-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a875.html</a>
C 356	1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html">https://www.fig-aerobic.com/C-356-1-1-TURN-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1229.html</a>
C 358	2/1 TURNS FRONTAL SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html">https://www.fig-aerobic.com/C-358-2-1-TURNS-FRONTAL-SPLIT-JUMP_a1230.html</a>
C 384	SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html">https://www.fig-aerobic.com/C-384-SPLIT-JUMP_a892.html</a>



C 386	1/1 TURN SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html">https://www.fig-aerobic.com/C-386-1-1-TURN-SPLIT-JUMP_a894.html</a>
C 388	2/1 TURNS SPLIT JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html">https://www.fig-aerobic.com/C-388-2-1-TURNS-SPLIT-JUMP_a1236.html</a>
C 424	SWITCH SPLIT LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html">https://www.fig-aerobic.com/C-424-SWITCH-SPLIT-LEAP_a906.html</a>
C 465	SCISSORS LEAP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html">https://www.fig-aerobic.com/C-465-SCISSORS-LEAP_a912.html</a>
C 466	SCISSORS LEAP ½ TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html">https://www.fig-aerobic.com/C-466-SCISSORS-LEAP-TURN_a913.html</a>
C 467	SCISSORS LEAP 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html">https://www.fig-aerobic.com/C-467-SCISSORS-LEAP-1-1-TURN_a914.html</a>
C 545	1/2 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html">https://www.fig-aerobic.com/C-545-1-2-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1244.html</a>
C 546	1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html">https://www.fig-aerobic.com/C-546-1-1-TWIST-OFF-AXIS-TUCK-JUMP_a925.html</a>
C 548	1 ½ TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html">https://www.fig-aerobic.com/C-548-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a1245.html</a>
C 549	2/1 TWIST OFF AXIS JUMP	<a href="https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html">https://www.fig-aerobic.com/C-549-2-1-TWIST-OFF-AXIS-JUMP_a928.html</a>
D 142	1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html">https://www.fig-aerobic.com/D-142-1-1-TURN_a710.html</a>
D 144	2/1 TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html">https://www.fig-aerobic.com/D-144-2-1-TURNS_a713.html</a>
D 153	1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html">https://www.fig-aerobic.com/D-153-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a716.html</a>
D 155	2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html">https://www.fig-aerobic.com/D-155-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a718.html</a>
D 164	1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html">https://www.fig-aerobic.com/D-164-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a721.html</a>
D 166	2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html">https://www.fig-aerobic.com/D-166-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a723.html</a>
D 185	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html">https://www.fig-aerobic.com/D-185-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a737.html</a>
D 187	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html">https://www.fig-aerobic.com/D-187-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL_a739.html</a>
D 196	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html">https://www.fig-aerobic.com/D-196-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a740.html</a>
D 198	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html">https://www.fig-aerobic.com/D-198-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-VERTICAL-SPLIT_a745.html</a>
D 207	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html">https://www.fig-aerobic.com/D-207-1-1-TURN-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a742.html</a>
D 209	2/1 TURNS WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html">https://www.fig-aerobic.com/D-209-2-1-TURNS-WITH-LEG-AT-HORIZONTAL-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a744.html</a>

D 224	BALANCE 1/1 TURN	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html">https://www.fig-aerobic.com/D-224-BALANCE-1-1-TURN_a727.html</a>
D 226	BALANCE 2/1TURNS	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html">https://www.fig-aerobic.com/D-226-BALANCE-2-1TURNS_a729.html</a>
D 235	BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html">https://www.fig-aerobic.com/D-235-BALANCE-1-1-TURN-TO-VERTICAL-SPLIT_a730.html</a>
D 237	BALANCE 2/1 TURNS TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html">https://www.fig-aerobic.com/D-237-BALANCE-2-1-TURNS-TO-VERTICAL-SPLIT_a732.html</a>
D 246	BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html">https://www.fig-aerobic.com/D-246-BALANCE-1-1-TURN-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a733.html</a>
D 248	BALANCE 2/1 TURNS TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html">https://www.fig-aerobic.com/D-248-BALANCE-2-1-TURNS-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a735.html</a>
D 264	ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html">https://www.fig-aerobic.com/D-264-ILLUSION_a746.html</a>
D 265	ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html">https://www.fig-aerobic.com/D-265-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a747.html</a>
D 266	ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html">https://www.fig-aerobic.com/D-266-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a748.html</a>
D 276	DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html">https://www.fig-aerobic.com/D-276-DOUBLE-ILLUSION_a753.html</a>
D 277	DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html">https://www.fig-aerobic.com/D-277-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a754.html</a>
D 278	DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html">https://www.fig-aerobic.com/D-278-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a755.html</a>
D 285	FREE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html">https://www.fig-aerobic.com/D-285-FREE-ILLUSION_a749.html</a>
D 286	FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html">https://www.fig-aerobic.com/D-286-FREE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a750.html</a>
D 287	FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html">https://www.fig-aerobic.com/D-287-FREE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a751.html</a>
D 297	FREE DOUBLE ILLUSION	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html">https://www.fig-aerobic.com/D-297-FREE-DOUBLE-ILLUSION_a756.html</a>
D 298	FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html">https://www.fig-aerobic.com/D-298-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-VERTICAL-SPLIT_a757.html</a>
D 299	FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT	<a href="https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html">https://www.fig-aerobic.com/D-299-FREE-DOUBLE-ILLUSION-TO-FREE-VERTICAL-SPLIT_a758.html</a>