



REGULAMIN

IV Puchar Polski + Pierwsze Loty

23 i 24 maja 2026
Kleszczów I Solpark

Treść niniejszego dokumentu stanowi utwór w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych i jako taki jest przedmiotem autorskich praw osobistych oraz autorskich praw majątkowych Małgorzaty Bąk. Kopiowanie oraz rozpowszechnianie jest zabronione, a wykonywanie autorskich praw zależnych, tj. tworzenie i posługiwanie się opracowaniami, tłumaczeniami i przeróbkami wymaga uprzedniej zgody.



Preambuła

Celem Regulaminu IV Pucharu Polski 2026 Federacji ADA jest zagwarantowanie przejrzystych, sprawiedliwych i dostępnych dla każdego członka tej Organizacji zasad współzawodnictwa sportowego, które jest jednym z najistotniejszych założeń Aerial Dance Association (zwanej dalej jako ADA). Regulamin formułuje jasne, dostępne dla każdego zasady oceny zawodników oraz reguluje kwestie związane m.in.: z organizacją zawodów, prawami i obowiązkami trenerów oraz zawodników, systemem oceny zawodników, zasadami tworzenia choreografii, składem Panelu Sędziowskiego itp.

Zasady zawarte w pozostałych dokumentach ADA mimo, że publikowane w osobnych materiałach stanowią integralną część niniejszego Regulaminu oraz obowiązują przed, w trakcie i po zakończeniu zawodów w takim samym stopniu jak sam Regulamin. Bazując na analizie regulacji w innych sportach gimnastycznych oraz wnikliwych obserwacjach współzawodnictwa podczas dotychczas zorganizowanych przez ADA turniejach, a także założeniach samej Organizacji, poniższy Regulamin zakłada, że wykonanie techniczne jest na tyle ważnym aspektem układu zawodnika, że jest one oceniane przez dwóch niezależnych sędziów i liczone podwójną wartością (otrzymuje mnożnik razy 2). Ponadto zarząd ADA uznał, że ocena trudności elementów, która stanowi istotną składową układu zawodnika oraz jest przedmiotem największych sporów podczas zawodów, powinna zostać oceniana przez dwóch niezależnych Sędziów Trudności wspomaganych przez Sędziego Głównego. Pozostałe kryteria oceny zdefiniowane w Regulaminie pozostają równie istotne, ale otrzymują mnożnik jeden i są oceniane przez pojedynczych sędziów.

Regulamin zawodów oraz integralny z nim Kodeks Punktacyjny wraz z dodatkami do Kodeksu Punktacyjnego zostały tak skonstruowane, aby zapewnić zrównoważony rozwój zawodnikom uprawiającym akrobatykę powietrzną (w tym najmłodszym uczestnikom). Utworzenie w Kodeksie Punktacyjnym osobnego zestawu elementów dla najmłodszych zawodników daje im możliwość startowania w zawodach niedługo po rozpoczęciu treningów z zakresu akrobatyki powietrznej oraz kreować trendy, w myśl których na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i bezpieczeństwo zawodnika, a także zapewnia się młodym sportowcom takie warunki współzawodnictwa, w których obowiązują przejrzyste zasady.

Zasady opisane w regulaminach zawodów organizowanych przez ADA, a także zawarte w Kodeksie Punktacyjnym zakładają integralność z regulaminami innych wydarzeń sportowych, które są organizowane w przez Federację w danym sezonie lub w przyszłości, co ma na celu ustandaryzowane w Organizacji zasad współzawodnictwa sportowego, konstruowania układów, oceny zawodników, procedur i wiele więcej.

Zarząd ADA pokłada nadzieję, aby zasady opisane w Regulaminie Pucharu Polski ADA oraz treść nierozzerwalnie związanego z nimi Kodeksu Punktacyjnego, będą załącznikiem pozytywnych zmian w polskim środowisku aerial m.in.: w zakresie sędziowania zawodów, metodyki nauczania poszczególnych elementów na szarfi, ustandaryzowania systematyki elementów oraz ich nazewnictwa, a także wyznaczania trendów w aerial. Podnoszenie wiedzy oraz świadomości u trenerów, zawodników jak i sędziów to nic innego jak edukacja oraz wspieranie ducha sportowej rywalizacji, które stanowią fundament Aerial Dance Association.

Zawodnicy oraz trenerzy niniejszy Regulamin powinni traktować jak przydatne źródło wiedzy w przygotowaniu zróżnicowanego oraz wysoko punktowanego układu podczas współzawodnictwa podczas IV Pucharu Polski ADA 2026.

Prezes Zarządu ADA

Małgorzata Bąk

A. PRZEPISY OGÓLNE

1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE
2. KATEGORIE
1. ZGŁOSZENIA
4. ORGANIZACJA ZAWODÓW
5. SĘDZIOWIE
6. DŁUGOŚĆ UKŁADU & MUZYKA, KARTA TRUDNOŚCI ZAWODNIKA
7. SCENA
8. KOSTIUM, FRYZURA, MAKIJAŻ
9. AKCESORIA
10. STREFA STARTOWA
11. STREFA PRZEDSTARTOWA
12. STREFA SĘDZIOWSKA
13. KRYTERIA OCENY
14. TURNIEJ PUCHAR POLSKI
15. KODEKS PUNKTACYJNY
16. ZMIANA BARW KLUBOWYCH/OKRES KARENCJI

B. TRUDNOŚĆ

1. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE (TRUDNOŚĆ)
2. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY (TRUDNOŚĆ)
3. KARY CZASU ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH NA PRZYRZĄDZIE I PLANSZY

C. WYKONANIE

1. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRZYRZĄDZIE ORAZ PLANSZY

D. ARTYSTYCZNOŚĆ

1. KRYTERIA OCENY ARTYSTYCZNOŚCI

E. ODSTĘPSTWA DLA KATEGORII PIERWSZE LOTY

1. ODSTĘPSTWA - SĘDZIA CZASU
2. POZOSTAŁE ODSTĘPSTWA

F. TABLICE KAR I POTRĄCEŃ

1. TABLICA KAR SĘDZIEGO GŁÓWNEGO (ARBITRA)
2. TABLICA KAR SĘDZIÓW TRUDNOŚCI
3. TABLICA POTRĄCEŃ SW1 ZA WYKONANIE TECHNICZNE ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH NA PRZYRZĄDZIE
4. TABLICA POTRĄCEŃ SF ZA WYKONANIE TECHNICZNE ELEMENTÓW NA PLANSZY
5. TABLICE OCENY ARTYSTYCZNOŚCI

G. DODATKI

1. PROCEDURA SKŁADANIA PROTESTU

szarfy ADA **PRO**

kolekcja PRO

CO WYRÓŻNIA NASZE SZARFY?



materiały najwyższej jakości



technologia nylon-free



idealne do użytku profesjonalnego



zaprojektowane pod drobne dłonie



antyprujące wykończenia

**-15% ZNIŻKI
NA SZARFY**

dla
zawodników
z licencją

adapro

**Dokładnie ta, na której
startujesz w zawodach!**

Przyzwyczaj się do niej
wcześniej... a na starcie
zrobisz prawdziwą furorę.

Poznaj również:

electric pink

**Jedynie takie rozwiązanie
na rynku!**

Electric Pink z jonami
srebra. Technologia,
której nie znajdziesz
nigdzie indziej.

Zamów na
adapro.pl

A. PRZEPISY OGÓLNE

1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1.1. Aerial Dance Association (zwana dalej jako ADA) ustala początek sezonu startowego w 2026r. na dzień 01.01.2026 r.

1.2. Zakończenie sezonu startowego nastąpi w dniu 31.12.2026 r.

1.3. Organizatorem IV Pucharu Polski Federacji ADA 2026 jest Aerial Dance Association Sp. z o.o.

1.4. Niejasności i sprzeczności w niniejszym Regulaminie będą rozstrzygane wyłącznie przez zarząd Federacji. Po oficjalnym opublikowaniu Regulaminu, ewentualne zmiany w niniejszym dokumencie zostaną podane do wiadomości publicznej w aktualnościach na stronie internetowej Federacji oraz jej mediach społecznościowych i oznaczone w zaktualizowanej wersji dokumentu kolorem różowym.

1.5. Oprócz niniejszego Regulaminu zasady udziału oraz współzawodnictwa w IV Pucharze Polski Federacji ADA 2026 zostały zawarte w innych dokumentach i stanowią z regulaminem integralną całość oraz obowiązują w takim samym stopniu jak on. Dotyczy to m.in. następujących dokumentów:

- Kodeks Punktacyjny 2026
- Dodatki do Regulaminu i Kodeksu Punktacyjnego 2026
- Kodeks Etyczny i Postępowania
- Kodeks Dyscyplinarny
- Kodeks Sędziowski

1.6. W sezonie startowym 2026 Organizator zastrzega sobie prawo do rezygnacji z etapu eliminacyjnego dla wszystkich kategoriach rozegranych podczas Pucharu Polski, a także do dalszego podziału kategorii w przypadku licznych zgłoszeń do niej.

1.7. W sezonie 2026 r. podczas Pucharu Polski zostaną rozegrane również kategorie dziecięce od 5 r.ż. (kategoria Pierwsze Loty).

1.8. Turniej finałowy Pucharu Polski ADA 2026 odbędzie się w dniach: 23-24.05.2026 r. w obiekcie Solpark Kleszczów (97 - 410), ul. Sportowa 8

2. KATEGORIE

2.1. Podczas IV Pucharu Polski ADA 2026, zawodnicy prezentują solowe układy na chuście wertykalnej. Rozgrywane kategorie mają charakter wyłącznie sportowy z narzuconymi w Kodeksie Punktacyjnym elementami obowiązkowymi oraz ściśle określonymi zasadami oceny. Kategorie zostaną rozegrane z podziałem na wiek oraz poziom zaawansowania zawodników.

2.2. Podczas IV Pucharu Polski ADA Organizator przewidział kategorie wiekowe od 5 r.ż.

2.3. Zawodnik zgłoszony do nieprawidłowej kategorii, zostanie automatycznie przypisane przez Organizatora do kategorii właściwej z uwagi na jego wiek lub poziom zaawansowania.

2.4. Przed podjęciem decyzji o zmianie kategorii, Organizator ma obowiązek zasięgnąć wiedzy u trenera prowadzącego w szczególności na temat: przebiegu kariery sportowej tego zawodnika, jego umiejętności akrobatycznych czy przebytych kontuzjach. Organizator może zażądać zmiany kategorii zawodnika do dnia 31.03.2026 r. Po tym terminie Organizator traci takie prawo.

2.5. Trener zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą o zawodniku, może podjąć decyzję o starcie tego zawodnika w wyższej kategorii niż wskazują zasady opisane w tym Regulaminie. Należy wziąć pod uwagę, że dobrowolny start zawodnika w klasie wyższej, zamyka mu w przyszłości możliwość startów w klasie niższej.

2.6. Od sezonu startowego w 2024 Organizator wprowadził podczas Pucharu Polski, podział na dwie główne podkategorie: "A" oraz "A Light".

2.7. Od sezonu startowego 2026 Organizator wprowadza do Pucharu Polski kategorię Pierwsze Loty, która dedykowana jest dzieciom w wieku 5 - 9 lat.

2.8. Podczas IV Pucharu Polski ADA 2026 rozegrane zostaną zarówno konkurencje indywidualne jak i konkurencja drużynowa klubów tzw. "drużynówka".

2.9. Konkurencja drużynowa zostanie rozegrana wyłącznie w kategorii "A".

2.10. Zwycięzcy poszczególnych konkurencji indywidualnych w turnieju finałowym otrzymują tytuł: "Mistrza IV Pucharu Polski Federacji ADA 2026" lub "Mistrza IV Pucharu Polski Federacji ADA 2026 w kat. "A Light".

2.11. Klub z największą pulą punktów otrzyma tytuł Drużynowego Mistrza IV Pucharu Polski Federacji ADA 2026 (dotyczy tylko kat. "A"). Zasady przyznawania punktów w konkurencji drużynowej zostały opisane oraz zamieszczone w osobnym dokumencie umieszczonym na witrynie internetowej ADA.

2.12. W konkurencjach indywidualnych biorąc pod uwagę poziom zaawansowania zawodników, współzawodnictwo odbędzie się w następujących kategoriach:

- kat. Przejściowa
- Debiut
- Amator
- Średnio-zaawansowany
- Profesjonalista

2.13. Definicje podkategorii:

Kategoria "A" - w tej kategorii udział mogą wziąć Kluby, które w latach 2022, 2023, 2024, 2025 były zrzeszone w Federacji ADA oraz których to zawodnicy zajmowali miejsca na podium podczas turniejów zorganizowanych w tym okresie przez ADA (turnieje zostały wymienione poniżej).

Kategoria "A Light" - w tej kategorii udział mogą wziąć Kluby nowo zrzeszone w Federacji, które mają przed sobą pierwszy sezon startowy w ADA lub Kluby już zrzeszone w Federacji, które spełniają poniższy warunek.

Warunkiem przystąpienia do rywalizacji w kat. "A Light" przez Klub już zrzeszony jest brak miejsc na podium zawodników w pierwszym sezonie startowym, w którym Klub był zrzeszony w Federacji. Ta zasada dotyczy wyłącznie turniejów wymienionych poniżej. Klub spełniający w/w warunek może wystartować w kategorii "A Light" dwa sezony startowe z rzędu.

Kategoria "A Light" przewiduje następujące kategorie zaawansowania: Debiut oraz Amator, z pominięciem kategorii średnio-zaawansowanej oraz profesjonalnej.

Kategoria "Pierwsze Loty" - w tej kategorii udział mogą wziąć wyłącznie zawodnicy z przedziału wiekowego 5 - 9 lat.

W kategorii Pierwsze Loty istnieją odstępstwa w regulaminie, które zostały opisane w rozdziale E.

Miejsca zawodników na podium podczas tych zawodów wykluczają Klub z kat. "A Light": Pierwsze Loty 2022, Turniej Eliminacyjny do Pucharu Polski ADA 2023 (Wrocław), Finał Pucharu Polski ADA 2023, 2024, 2025 (Kleszczów), Pierwsze Loty 2023 oraz 2024 (Wrocław)

Kategoria "A Light" jest formą zachęcenia amatorskich Klubów do rywalizacji we współzawodnictwie zorganizowanym przez ADA, które to dotychczas zostało zdominowane przez doświadczonych Klubów, posiadających zawodników na poziomie profesjonalnym, a także dysponując doświadczoną kadrą. Kategoria "A Light" stanowić ma okres ochronny dla nowo zrzeszonych Klubów, których to trenerzy muszą przyswoić wymagające przepisy Federacji dotyczące m.in.: zasad konstruowania układów, sporządzania kart trudność elementów oraz opanować metodykę nauczania elementów obowiązkowych. Dla zawodników z kolei kategoria "A Light" stanowić ma okres ochronny, podczas którego w zrównoważonym tempie będą mogli oni przyswoić nowe elementy z Kodeksu Punkcyjnego Federacji jak również otwiera możliwości ostartowania się z zawodnikami na porównywalnym poziomie.

Uwaga! Trenerzy należący do Klubu, który został zakwalifikowany do kategorii "A Light" zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą mogą podjąć decyzję o starcie pojedynczych zawodników z Klubu w wyższej kategorii ("A"). Należy wziąć pod uwagę, że dobrowolny start zawodnika w wyższej kategorii ("A") zamyka mu w przyszłości możliwość startów w niższej kategorii ("A Light"), a jego miejsce na podium zamyka całemu Klubowi możliwość rywalizacji w kolejnym roku w kat. "A Light".

2.14. Definicje kategorii zaawansowania

Uwaga! Trener zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą o zawodniku, może podjąć decyzję o starcie tego zawodnika w wyższej kategorii niż wskazują poniższe opisy kategorii zaawansowania. Należy wziąć pod uwagę, że dobrowolny start zawodnika w kategorii wyższej, zamyka mu w przyszłości możliwość startów w kategorii niższej. Określając długość stażu zawodnika nie odliczamy czasu związanego z przerwami wakacyjnymi, przerwą związaną ze zmianą klubu czy wywołaną pandemią Covid-19 itp.

Kategoria "Przejęciowa" - wyłącznie zawodnicy z rocznika 2016, którzy w latach 2023, 2024 i/lub 2025 byli zrzeszeni w Federacji oraz uczestniczyli w II i/lub III edycji Turnieju Pierwsze Loty w kategoriach Amator lub Debiut. Z tej kategorii wyłączeni są zawodnicy, którzy w kategorii Amator podczas Pierwszych Lotów zdobyli miejsca na podium. W tej kategorii mogą startować zawodnicy, którzy w kategorii D4 podczas Pierwszych Lotów zdobyli miejsca na podium.

Kategoria "Przejęciowa" to ochronny roczny okres startowy dla najmłodszych zawodników zrzeszonych już w Federacji i startujących dotychczas w Turnieju Pierwsze Loty.

Kategoria "Przejęciowa" ma na celu premiowanie startów zawodników w młodszych klasach startowych (5-9 lat), a także wspieranie sportowego rozwoju zawodników wg. usystematyzowanego programu Federacji oraz podkreślenie integralności zasad i procedur pomiędzy wydarzeniami organizowanymi przez ADA.

Debiut - zawodnik trenujący (na dzień zgłaszania zawodnika na zawody) nie dłużej niż 18 miesięcy, nie posiadający doświadczenia w startach w ogólnopolskich zawodach aerialowych (zarówno sportowych jak i artystycznych). Z tej kategorii wyłączeni są zawodnicy uprawiający obecnie lub w przeszłości wyczynowo dyscypliny sportowe wymienione na dole strony dłużej niż 12 miesięcy. W

kategori **Debiut** jest zakazane wykonywanie w układzie dodatkowych elementów z Kodeksu Punktacyjnego zarezerwowanych dla kategorii: "Przejściowej", Amator, Średnio-zaawansowany, Profesjonalista (ta zasada dotyczy wyłącznie przyrzędu). Zakazane jest również dynamików.

Amator - zawodnik trenujący dłużej niż 18 miesięcy, ale krócej niż 3 lata (na dzień zgłaszania zawodnika na zawody), a także zawodnik trenujący krócej niż 2 lata, ale uprawiający obecnie lub w przeszłości wyczynowo dyscypliny sportowe wymienione na dole strony. W kategorii Amator jest zakazane wykonywanie w układzie dodatkowych elementów z Kodeksu Punktacyjnego zarezerwowanych dla kategorii średnio-zaawansowanej oraz profesjonalnej (ta zasada dotyczy wyłącznie przyrzędu). Z tej kategorii wykluczeni są zawodnicy, którzy w swojej karierze zawodniczej dwukrotnie lub więcej razy zdobyli miejsce na podium w zawodach sportowych w kategorii amatorskiej. W tej kategorii zabronione jest wykonywanie takich dynamików, w których zawodnik traci kontakt z szarfą.

Średnio-zaawansowany - zawodnik trenujący dłużej niż 3 lata, ale krócej niż 5 lat (na dzień zgłaszania zawodnika na zawody), a także zawodnik trenujący od 2 do 4 lat, ale uprawiający obecnie lub w przeszłości wyczynowo dyscypliny sportowe wymienione na dole strony dłużej niż 12 miesięcy. Do tej kategorii zaliczamy również zawodników, którzy w kategorii amatorskiej zdobyli dwukrotnie lub więcej razy miejsce na podium w zawodach o charakterze sportowym. Z tej kategorii wykluczeni są zawodnicy, którzy w swojej karierze zawodniczej dwukrotnie lub więcej razy zdobyli miejsce na podium w zawodach sportowych w kategorii średnio-zaawansowanej. Lista zawodów o charakterze sportowym została wymieniona poniżej. W kategorii średnio-zaawansowanej zakazane jest wykonanie w układzie dodatkowych elementów z Kodeksu Punktacyjnego zarezerwowanych dla kategorii profesjonalnej (ta zasada dotyczy wyłącznie przyrzędu). Dozwolone jest wykonywanie takich dynamików, w których zawodnik traci z szarfą kontakt.

Profesjonalista (definicja dla zawodników w przedziale wiekowym od 10 r.ż.) - zawodnik trenujący powyżej 5 lat (na dzień zgłaszania zawodnika na zawody), a także zawodnik trenujący powyżej 4 lat, ale uprawiający obecnie lub w przeszłości wyczynowo dyscypliny sportowe wymienione poniżej. Ponadto zawodnik, który występując w kat. średnio-zaawansowanej zdobył dwukrotnie lub więcej razy miejsce na podium w zawodach sportowych. Lista zawodów o charakterze sportowym została wymieniona na dole strony. Zawodnicy z kategorii profesjonalnej mogą wykonać w układzie dodatkowe elementy bez ograniczeń względem Kodeksu Punktacyjnego, a także dynamiki, w których tracą kontakt z szarfą.

Profesjonalista (definicja dla zawodników w przedziale wiekowym 8 - 9 r.ż.) - zawodnik trenujący powyżej 3 lat (na dzień zgłaszania zawodnika na zawody), a także zawodnik trenujący krócej niż 3 lata, ale uprawiający obecnie lub w przeszłości wyczynowo dyscypliny sportowe wymienione poniżej. Ponadto zawodnik, który występując w zawodach zdobył dwukrotnie lub więcej razy miejsce na podium w zawodach sportowych i/lub artystycznych. Pojęcie zawody dotyczy również turniejów klubowych, a także międzyklubowych. Zawodnicy z kategorii profesjonalnej mogą wykonać w układzie dodatkowe elementy bez ograniczeń z Kodeksem Punktacyjnym, a także spady oraz dynamiki, w których tracą kontaktu z szarfą.

Dyscypliny sportowe: akrobatyka sportowa, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, łyżwiarstwo figurowe, pływanie synchroniczne, taniec, balet, skoki do wody, skoki na trampolinie, skoki na ścieżce, woltyżerka, mażoretki, pole dance, akrobatyka powietrzna (*aerial hoop*, *aerial straps* i inne przyrządy).

Zawody: Pierwsze Loty 2022, 2023 i 2024
Eliminacje do PP 2023 (Wrocław)
Finał Pucharu Polski ADA 2023, 2024, 2025
Vertykalia 2020, 2021 oraz 2022
International Air Athletics Cup Poland 2019
PFAPA 2019, 2020
Pole&Aerial World Cup 2022

2.14.1. Tabela kategorii z uwagi na poziom zaawansowania

Kategoria zaawansowania	symbol kategorii
kat. "Przejściowa"	PRZ
Debiut	DEB
Amator	AMA
Średnio-zaawansowany	SRE
Profesjonalista	PRO

2.15. O przypisaniu zawodnika do klasy wiekowej decyduje rok urodzenia

2.16. W obrębie wyżej wymienionych kategorii Organizator rozróżnia następujący przedział wiekowy:

	PRZEDZIAŁ WIEKOWY							
Kategoria zaawansowania	5 r.ż.	6-7 r.ż.	8-9 r.ż.	10 r.ż.	10-12 r.ż.	13-15 r.ż.	16-19 r.ż.	20-26 r.ż.
kat. "Przejściowa"	–	–	–	+	–	–	–	–
Debiut	+	+	+	–	+	+	+	–
Amator	–	+	+	–	+	+	+	–
Średnio-zaawansowany	–	–	–	–	+	+	+	+
Profesjonalista	–	–	+	–	+	+	+	+

2.16.1. Tabela kategorii z uwagi na wiek

Kategoria wiekowa	rocznik
5 lat	2021
6-7 lat	2019-2020
8-9 lat	2017-2018
10 lat*	2016*
10-12 lat	2014-2016
13-15 lat	2011-2013
16-19 lat	2007-2010
20-26 lat	2000-2006

**tylko kategoria "Przełściowej"*

2.16.2. Ogólna tabela kategorii wraz z symbolami (kompatybilna z kategoriami w aplikacji Competit służącej do zgłaszania zawodników na zawody)

	5 r.ż	6-7 r.ż.	8-9 r.ż	10 r.ż	10-12r.ż	13-15r.ż	16-19r.ż.	20-26r.ż.
Przełściowa	-	-	-	PRZ*	-	-	-	-
Debiut	DPL1	DPL2	DPL3	-	D1	D2	D3	-
Amator		APL2	APL3	-	A1	A2	A3	-
Średnio-zaawansowany	-	-	-	-	S1	S2	S3	S4
Profesjonalista	-	-	PPL	-	P1	P2	P3	P4

**tylko rocznik 2016 wg. definicji kat. "Przełściowej"*

1. ZGŁOSZENIA

3.1. Zawodnicy zgłaszający się do udział w Pucharze Polski ADA 2026 są zobowiązani wysłać w terminie określonym przez Organizatora zgłoszenie przez elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępny na: <https://competit.pl/zgloszenie/8277/> najpóźniej do 31. marca 2026 r. **Formularz zgłoszeniowy będzie aktywny od 07.02.2026 r. od godziny 12:00.** Uwaga! Dane w formularzu takie jak: imię i nazwisko, data urodzenia dotyczą uczestnika zawodów. **Prosimy o wpisywanie poprawnych dat urodzenia, ponieważ będzie ona widoczna na legitymacji zawodniczej.**

3.2. Do poszczególnych kategorii mogą zgłosić się zarówno dziewczęta jak i chłopcy.

3.3. Uczestnicy zawodów muszą być obywatelami RP lub posiadać kartę pobytu (stałego lub tymczasowego) w Polsce. ADA dopuszcza do rywalizacji również osoby nie posiadające karty, ale trenujące w Polsce minimum 12 miesięcy. Zgłoszenia obcokrajowców, budzące niejasności będą rozpatrywane przez zarząd ADA indywidualnie.

3.4. Organizator ustala wysokość opłaty startowej w sezonie startowym w 2026r. na kwotę 170zł/os. Opłata startowa powinna być wpłacona na rachunek bankowy zgodny z opisem przedstawionym w Cenniku opłat ADA, dostępnym na stronie internetowej www.a-d-a.pl w zakładce Dokumenty. Opłata startowa jest jednorazowa i pokrywa start w turnieju finałowym.

Uwaga! Od sezonu 2025 opłaty startowe regulują wyłącznie Kluby na podstawie faktury VAT wystawionej przez Aerial Dance Association sp. z o.o. Wpłaty od zawodników indywidulanych będą zwracane.

3.5. W przypadku nieopłacenia faktury w przeciągu 14 dni od daty jej wystawienia, Organizator zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia zgłoszenia zawodników tego Klubu.

3.6. Organizator nie zwraca opłat startowych.

3.7. Organizator nie zwraca opłat licencyjnych. Prosimy o rozważne zgłoszenia.

4. ORGANIZACJA ZAWODÓW

4.1. Podczas zawodów Organizator zapewnia obecność:

- kompletnego Panelu Sędziowskiego
- personelu medycznego
- przedstawicieli zarządu ADA
- przedstawicieli biura ADA
- wolontariuszy
- akredytowanych fotografów ADA

4.2. Harmonogram oraz lista startowa IV PP ADA 2026 zostaną udostępnione do wiadomości publicznej nie później jak na trzy tygodnie przed rozpoczęciem turnieju.

4.3. Na miesiąc przed zawodami, Organizator udostępni na swojej stronie internetowej oraz w social mediach broszurę informacyjno-turystyczną zawierającą informacje o infrastrukturze rekreacyjnej miasta, w którym odbędzie się rywalizacja (hotele, restauracje, obiekty sportowo-rekreacyjne itp.).

4.4. Zmiana kolejności startu zawodnika na liście startowej jest możliwa tylko w uzasadnionych przypadkach o czym powinno się poinformować Organizatora od razu po oficjalnym opublikowaniu list startowych zawodów.

4.5. W konkurencjach indywidualnych zawodnicy, którzy zajmą miejsca na podium otrzymają medale odpowiednio w kolorze złotym, srebrnym oraz brązowym, dyplom, a także nagrody od sponsorów zawodów. Pozostali zawodnicy otrzymają dyplom oraz medal za udział.

4.6. W konkurencji drużynowej w finale IV Pucharu Polski ADA 2026, Klub z najwyższą pulą punktów otrzyma przechodni puchar, który jest własnością Federacji i zostanie mu przekazany

przez zarząd ADA lub zwycięski Klub w “drużynówce” z poprzedniego roku. Zwycięska drużyna otrzyma puchar na okres jednego roku do momentu kolejnego Pucharu Polski ADA.

4.7. Podczas ostatniej w danym dniu ceremonii rozdania nagród trenerzy przygotowujący zawodników z poszczególnych bloków zostaną wyczytani na środek planszy oraz nagrodzeni dyplomami. Trenerzy, których zawodnicy zdobędą miejsca na podium w poszczególnych kategoriach, każdorazowo podczas dekoracji zawodników zostaną wyczytani z imienia i nazwiska.

Upomnienie: nie stawienie się trenera na ceremonii rozdania nagród

4.8. Podczas współzawodnictwa w IV Pucharze Polski ADA zawodnik ma obowiązek:

4.8.1. Posiadać aktualną licencję.

4.8.2. Należać i na co dzień trenować w Klubie, który jest zrzeszony w ADA. Zawodnicy niezrzeszeni nie mają możliwości uczestnictwa w zawodach ADA.

4.8.3. Zapoznać się z niniejszym Regulaminem, a także z pozostałymi dokumentami obowiązującymi podczas PP oraz w samej Federacji, m.in.: Kodeksem Punktacyjnym oraz wszelkimi dodatkami do niego, Kodeksem Etycznym i Postępowania oraz ściśle ich przestrzegać.

4.8.4. Spełnić wymogi wiekowe, które ustala Organizator.

4.8.5. Przestrzegać poleceń oraz zasad ustalanych przez Organizatora w dniu zawodów.

4.8.6. Przebywać w tzw. „strefie przedstartowej” na dwa występy przed swoją prezentacją. Być gotowym na możliwe opóźnienia w starcie lub przyspieszenie startu.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,3 pkt. niestawienie się na czas w “strefie przedstartowej”

4.8.7. Pojawić się na planszy dopiero po wyczycaniu przez spikera prowadzącego zawody jego imienia i nazwiska (wyczycanie numeru startowego nie oznacza wyjścia na planszę). Jeśli zawodnik nie pojawi się po minucie od ponownego wyczycania jego nazwiska, występ zostanie uznany jako walk over i zawodnik traci możliwość ponownego startu w zawodach.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,3 pkt. przedwczesne lub zbyt późne wyjście na planszę

4.8.8. Po wejściu na planszę bezpośrednio przed układem zaprezentować się przed Panelem Sędziowskim. Prezentacja polega na wykonaniu frontem do Panelu Sędziowskiego ukłonu.

4.8.9. Powtórzyć występ jeśli przyczyną są okoliczności techniczne po stronie Organizatora, np.: problemy z odtwarzaniem muzyki. W przypadku zaistnienia powyższej sytuacji zawodnik może powtórzyć układ na koniec swojej kategorii lub danego bloku, w którym startował. W ocenie Sędziowie wezmą pod uwagę wyłącznie drugie wykonanie układu.

4.8.10. Obowiązkowo stawić się na ceremonii rozdania nagród. W przypadku opuszczenia zawodów wcześniej i nie stawienia się na ceremonii rozdania nagród bez zgłoszenia tego faktu Sędziemu Głównemu, zawodnik ten otrzyma w przyszłym sezonie startowym punkty ujemne.

Potrącenia Sędziego Głównego: -1 pkt. niestawienie się na ceremonii rozdania nagród
(kara przyznawana w przyszłym sezonie startowym)

4.8.11. Rozmawiać z Panelem Sędziowskim wyłącznie za pośrednictwem swojego trenera.

Potrącenia Sędziego Głównego: -1 pkt. komunikacja zawodnika z sędziami

4.8.12. Jeśli wystąpi taka konieczność, poinformować Sędziego Głównego za pośrednictwem trenera o tym, że występ nie może się odbyć na minimum 15 minut przed rozpoczęciem jego układu.

4.8.13. Pojawić się na turnieju, na którego liście startowej widnieje jego nazwisko, a w przypadku braku możliwości pojawienia się na nim poinformować o tym fakcie ze stosownym wyprzedzeniem Organizatora.

Potrącenia Sędziego Głównego: -2 pkt. niestawienie się na zawodach bez zgłoszenia tego faktu Organizatorowi (kara przyznawana w przyszłym sezonie startowym)

4.9. Podczas współzawodnictwa w IV Pucharze Polski ADA zawodnik ma prawo:

4.9.1. Być poinformowanym o czasie i miejscu próby sprzętu oraz odbyć pod nadzorem swojego trenera próbę na takim samym sprzęcie, który zostanie wykorzystany podczas zawodów.

4.9.2. Przebywać w strefie rozgrzewkowej, przebieralni, "strefie przedstartowej".

4.9.3. Za pośrednictwem swojego trenera złożyć protest od punktacji, którą otrzymał (dotyczy wyłącznie trudności elementów). Czas na złożenie protestu to 45 minut od momentu ogłoszenia wyników zawodnika, którego dotyczy protest (za wyjątkiem 5 ostatnich zawodników w danym bloku). Protesty są rozpatrywane na koniec każdego bloku. Procedura zgłaszania protestu została opisana w rozdziale G.

4.9.4. Mieć do wglądu harmonogram zawodów oraz listę startową na minimum trzy tygodnie przed zawodami.

4.10. Kary, które Federacja może nałożyć na zawodnika podczas zawodów, zostały opisane w Kodeksie Dyscyplinarnym.

4.11. Podczas reprezentowania zawodnika w IV Pucharze Polski ADA 2025 trener ma obowiązek:

4.11.1. Przebywać razem z zawodnikiem, nad którym sprawuje opiekę podczas jego występu z tyłu lub boku sceny (w pozycji stojącej) i zbliżać się do zawodnika wyłącznie podczas ruchów obarczonych wysokim ryzykiem, jednocześnie nie przeszkadzając sędziom w ich czynnościach oraz zawodnikowi w prezentacji układu. Patrz na odstępstwa w kategorii Pierwsze Loty rozdział E).

4.11.2. Uczestniczyć z zawodnikiem, którego reprezentuje w ceremonii rozdania nagród. W przypadku opuszczenia zawodów wcześniej i nie stawienia się na ceremonii rozdania nagród bez zgłoszenia tego faktu Sędziemu Głównemu, wobec trenera zostanie wystosowane upomnienie od zarządu ADA.

4.11.3. Przygotować układ akrobatyczny zawodnikowi zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą na temat umiejętności oraz doświadczenia tego zawodnika oraz czuwać nad jego bezpiecznym wykonaniem w dniu zawodów.

4.11.4. Wspólnie z zawodnikiem przeprowadzić próbę sprzętu i poinstruować go o prawidłowym sposobie korzystania ze sprzętu w dniu zawodów.

4.11.5. W wypadku zauważenia jakiegokolwiek wady sprzętu aerialowego lub akrobatycznego natychmiast poinformować o tym Organizatora.

4.11.6. Być ubranym wyłącznie w odzież sportową podczas ceremonii otwarcia zawodów, w trakcie występów zawodników, oraz w czasie ceremonii rozdania nagród. Odzież może, ale nie musi posiadać logotyp klubu, emblematy narodowe lub oznaczenia sponsorów klubu.

Potrącenia Sędziego Głównego: -2 pkt. nieodpowiedni strój trenera (kara jest wliczana do punktacji drużynowej)

4.11.7. Postępować uczciwie oraz odnosić się z szacunkiem w stosunku do pozostałych zawodników, trenerów, a także sędziów i Organizatora zgodnie z zasadami opisanymi w Kodeksie Etycznym i Postępowania oraz normami współżycia społecznego.

4.11.8. Znać i respektować zasady opisane w Kodeksie Sędziowskim oraz Kodeksie Dyscyplinarnym, a także Kodeksie Etycznym.

4.11.9. Wnikliwie zapoznać się z niniejszym Regulaminem oraz Kodeksem Punktacyjnym, a także zaktualizowanymi wersjami tych dokumentów. Mieć na względzie, że Organizator może opublikować istotne z punktu widzenia Trenera dodatki do w/w dokumentów obowiązujące w takim samym stopniu jak one.

4.11.10. Wziąć udział w odprawie trenerskiej, która z reguły odbywa się na początku zawodów lub online na kilka dni przed zawodami. Dokładny termin oraz miejsce odprawy zostanie ustalony i podany przez Organizatora do wiadomości razem z harmonogramem zawodów. Spotkanie trenerskie prowadzi Sędzia Główna lub Organizator zawodów, a obecność trenerów, reprezentujących podczas turniejów zawodników jest na nim obowiązkowa. Podczas odprawy trenerom zostają odczytane ich prawa oraz obowiązki, a także omówiona zostaje procedura składania protestów oraz ogólne zasady obowiązujące podczas zawodów.

4.11.11. Posiadać aktualną licencję.

4.12. Reprezentując zawodnika w IV Pucharze Polski ADA 2025 trener ma prawo:

4.12.1. Przebywać w strefie rozgrzewkowej, przebieralni, "strefie przed- i postartowej" wraz ze swoimi zawodnikami.

4.12.2. Być poinformowanym o harmonogramie zawodów oraz kolejności startów zawodników na minimum trzy tygodnie przed turniejem.

4.12.3. Być poinformowanym o czasie i miejscu próby sprzętu oraz odbyć ze swoimi zawodnikami próbę sprzętu na takim samym sprzęcie, na którym odbędzie się współzawodnictwo podczas PP ADA 2026.

4.12.4. Być poinformowanym o czasie i miejscu tzw. spotkania trenerskiego.

Upomnienie: nie stawienie się trenera na spotkaniu trenerskim

Upomnienie dla Klubu: -5 pkt. przebywanie na płycie hali trenera nie posiadającego licencji (kara jest wliczana do punktacji drużynowej)

4.12.5. Mieć możliwość zgłoszenia protestu od oceny Sędziego Trudności, którą otrzymał jego zawodnik (zgodnie z zasadami opisanymi w rozdziale G).

4.12.6. Przerwać występ w przypadku kontuzji, niedyspozycji, złego samopoczucia, zaplątania się zawodnika w przyrząd oraz innych sytuacji losowych. Przerwanie występu następuje poprzez ustawienie się trenera frontem do Panelu Sędziowskiego i wyraźne skrzyżowanie ramion w jego kierunku (rysunek poniżej). Zawodnik, którego występ zostanie przerwany w następujący sposób, traci prawo do ponownego startu w rywalizacji.



rys. nr 1

4.13. W przypadku przerwania występu, fragment zaprezentowanego układu zostanie oceniony następująco:

- trudność: elementy, które zostały wykonane prawidłowo zostają zaliczone;
- wykonanie: przyznanie punktów (1 el. = 1 pkt) za każdy zaliczony przez Sędziów Trudności elementy wraz z naliczeniem potrąceń za błędy techniczne (jeśli wystąpiły);
- artystyczność: 0 pkt;
- pozostałe potrącenia: dostosowane do zaistniałej sytuacji;
- potrącenia za wyjście za linię od SL

4.14. Kary, które Federacja może nałożyć na trenera podczas zawodów, zostały opisane w Kodeksie Dyscyplinarnym.

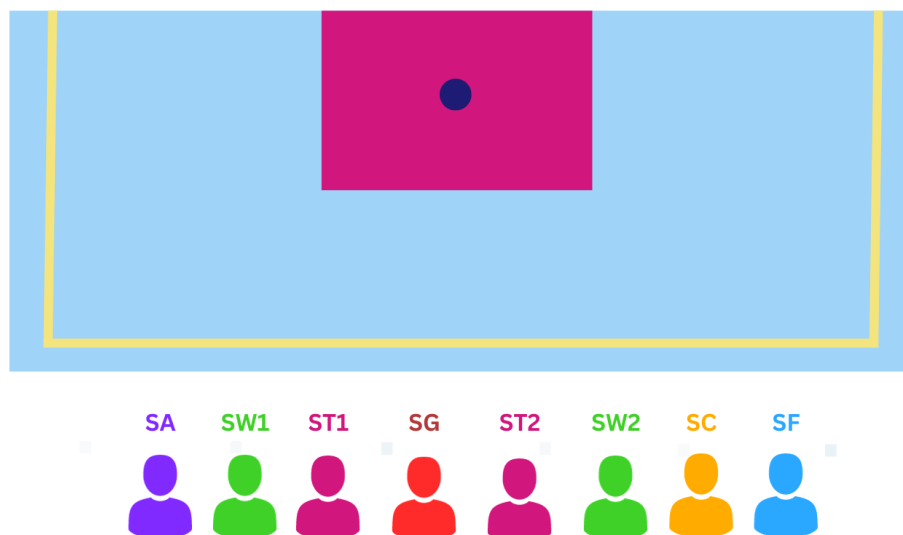
5. SĘDZIOWIE

5.1. W ramach IV Pucharu Polski ADA 2026, Organizator zapewnia Panel Sędziowski składający się wyłącznie z licencjonowanych Sędziów ADA. Kurs Sędziowski ADA został szczegółowo opisany w Kodeksie Sędziowskim ADA.

5.2. Podczas IV Pucharu Polski ADA 2026, Federacja zapewnia Panel Sędziowski składający się z następujących Sędziów:

- Sędzia Główny (Arbiter)
- Sędzia Wykonania x 2 (SW1 oraz SW2)
- Sędzia Trudności x 2 (ST1 oraz ST2)
- Sędzia Artystyczności x 2
- Sędzia Floorwork/ Liniowy x 1
- Sędzia Czasu x 1

5.3. Ustawienie Sędziów w Panelu Sędziowskim podczas Pucharu Polski ADA 2026 prezentuje poniższa grafika:



5.4. Trenerzy powinni wziąć pod uwagę, że układ zawodnika powinien być atrakcyjny przede wszystkim z frontu planszy.

5.5. Federacja odchodzi od karania zawodników, w sytuacji gdy elementy obowiązkowe układu zostaną zaprezentowane bokiem lub tyłem do Panelu Sędziowskiego, gdyż uznaje tę zasadę za przestarzałą i zależną od losu.

5.6. Procedura powoływania oraz losowania Sędziów na zawody została opisana w Kodeksie Sędziowskim.

5.7. Przed turniejem Organizator zorganizuje odprawę sędziowską, na której Sędzia Główny lub Organizator poinformuje Sędziów znajdujących się w Panelu Sędziowskim o organizacji pracy podczas zawodów.

5.8. Odprawa sędziowska odbywa się na początku zawodów, przed rozpoczęciem pierwszego bloku. Jeśli zawody trwają dłużej niż jeden dzień i skład Panelu Sędziowskiego nie ulegnie zmianie, wówczas obowiązuje jedna odprawa trenerska - przed rozpoczęciem pierwszego dnia rywalizacji sportowej. Dokładny termin oraz miejsce odprawy sędziowskiej zostanie ustalony i podany do wiadomości Sędziom na formularzu powołania Sędziego na zawody. Odprawę sędziowską prowadzi Sędzia Główny, a obecność całego Panelu Sędziowskiego jest na nim obowiązkowa.

6. DŁUGOŚĆ UKŁADU & MUZYKA, KARTA TRUDNOŚCI ZAWODNIKA

6.1. Organizator wyznaczył długość układu dla poszczególnych kategorii:

- Debiut, kat. Przejściowa, Amator - 2'30" - 3'
- Średnio-zaawansowany oraz Profesjonalista - 3' - 3'30"

6.2. Dźwięk beep wlicza się do długości utworu muzycznego.

Potrącenia Sędziego Czasu: -0,5 pkt. brak w pliku muzycznym dźwięku "beep"

6.3. Początek układu zawodnika wskazuje pierwszy dźwięk muzyki, a nie dźwięk beep.

Potrącenia Sędziego Czasu: -0,3 pkt. rozpoczęcie układu przed dźwiękiem "beep"

6.4. Dopuszcza się 3 sekundy tolerancji dla długości utworu muzycznego. Utwór muzyczny może być o 3 sek. krótszy niż 2'30" i o 3 sek. dłuższy niż 3' (Debiut, Amator, kat. Przejściowa), a także o 3 sek. krótszy niż 3' i 3 sek. dłuższy niż 3'30" (Średnio-zaawansowany, Profesjonalista).

Potrącenia Sędziego Głównego: -2 pkt. muzyka niezgodna z regulaminem PP

6.5. Muzyka zostanie włączona dopiero po przybraniu przez zawodnika nieruchomej, stojącej pozycji na planszy.

6.6. Wymaga się aby zawodnik zakończył układ równo z muzyką. Koniec układu to dowolna pozycja na planszy, która zbiega się z końcem muzyki. Wykonanie ruchu po zakończeniu muzyki wiąże się z przyznaniem zawodnikowi punktów ujemnych. Ta sama zasada dotyczy sytuacji, w której zawodnik zakończy układ (zastyga w bezruchu lub schodzi z planszy) przed zakończeniem utworu muzycznego. Od tej zasady występuje odstępstwo w przypadku kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

Potrącenia Sędziego Czasu: -0,5 pkt. kontynuacja układu po zakończeniu muzyki

6.7. Jeśli zawodnik zakończy układ wyraźnie przed końcem utworu muzycznego, podkład muzyczny nie zostanie wcześniej wyłączony, a co najwyżej ściszony. Zawodnik powinien w tym czasie przebywać na planszy, aż utwór muzyczny zakończy się. Wyjście zawodnika za linię w trakcie trwania utworu muzycznego (np.: poprzez przejście do "strefy postartowej") jest równoznaczne z przyznaniem punktów ujemnych przez Sędziego Liniowego/Floorwork oraz Sędziego Czasu. Od tej zasady występuje odstępstwo w przypadku kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

Potrącenia Sędziego Czasu: -0,5 pkt. zakończenie układu przed końcem muzyki

Potrącenie Sędziego Floorwork/Liniowego: -0,5 pkt. wyjście za linię dwoma kończynami

6.8. Dźwięk beep można użyć tylko na początku utworu muzycznego. Jest zabronione używanie dźwięku beep lub podobnych do niego w środku utworu lub na kilka sekund przed zakończeniem utworu.

6.9. Muzyka może, ale nie musi zawierać słów. Zabronione są utwory muzyczne zawierające obelgi o charakterze rasistowskim, nawoływanie do przestępstw itp.

6.10. Dozwolone jest łączenie dwóch lub więcej różnych utworów muzycznych. Fragmenty muszą być jednak dobrze połączone i przechodzić jeden w drugi w sposób płynny i harmonijny (bez przesterowań).

Potrącenia Sędziego Głównego: -2 pkt. muzyka niezgodna z regulaminem PP

6.11. Pliki muzyczne przesyła wyłącznie trener zawodnika. Plik należy opisać i przesłać w formacie mp3 w terminie wyznaczonym przez Organizatora na adres e-mail: zawody@ada-pl. Dla zachowania wysokiej klasy odbioru utworu muzycznego zaleca się pliki w formacie mp3 minimum 192 kb/s. Organizator preferuje, aby pliki muzyczne były przesyłane zbiorczo przez Kluby.

▪ Plik muzyczny powinien zostać opisany w następujący sposób:

Klub_imię_nazwisko zawodnika

Np.: AcroStars_Anna_Nowak_

▪ W tytule maila prosimy wpisać: „plik muzyczny_ imię i nazwisko uczestnika_kategoria”.

▪ Jeśli trenerzy przesyłają pliki muzyczne zbiorczo prosimy o wpisanie w tytule maila “pliki muzyczne_ nazwa klubu”.

6.12. Jeśli dostarczony przez trenera plik muzyczny będzie skrajnie niskiej jakości z szumami i przestrojeniami, Organizator ma prawo poinformować o tym fakcie Trenera, a także zażądać poprawy tego pliku.

6.13. Trener jest zobowiązany posiadać przy sobie w dniu zawodów backup plików muzycznych na dowolnym medium.

6.14. Jeśli plik muzyczny zostanie dostarczony drogą elektroniczną po terminie wyznaczonym przez Organizatora, zawodnik otrzyma karę od Sędziego Głównego (patrz tablica Kar Sędziego Głównego).

Potrącenia Sędziego Głównego: -3 pkt. karta trudności zawodnika lub/i muzyka przesłane po wyznaczonym przez Organizatora czasie

6.14.1. Ostateczny termin sporządzenia Karty Zawodnika oraz przesłania pliku muzycznego to 10.05.2025, godz: 23:59

7. SCENA

7.1. Podczas zawodów Organizator zapewnia szarfę firmy adapro.pl, model ADAPRO w kolorze białym.

7.2. Szczegółowe informacje o parametrach sceny, szarfy, osprzętu oraz materaca znajdują się w tabeli 7.4.1.

7.3. Podczas zawodów zabrania się używania lamp błyskowych oraz takiego ustawiania oświetlenia, które powodowałoby dyskomfort zarówno wśród zawodników jak i Panelu Sędziowskiego.

7.4. We wszystkich kategoriach dozwolone jest korzystanie z całej długości chusty. Od 2026 roku organizator NIE wyznacza na szarfie linii, którą należy przekroczyć, aby styl wchodzenia na szarfę został zaliczony. Do zaliczenia stylu wchodzenia liczy się ilość ruchów/przechwytych określona przez Organizatora w Kodeksie Punktacyjnym.

7.4.1. Tabela podstawowych parametrów szarfy, osprzętu, planszy oraz materacy podczas Pucharu Polski ADA 2026

Turniej	Parametry szarfy	Parametry pola Floorwork
PP 2026	1. SZARFA - długość szarfy, którą można wykorzystać: 12 m (3 m materiału na podłodze) - szerokość szarfy: 150-155 cm - kolor: biały - punkt zawieszenia: szarfa zawieszona na punkcie statycznym na zawieszaniu. 2. OSPRZĘT - ósemka alpinistyczna typu "kotwica" firmy Edelrid - karabinki: Ocuń, model Osprey Triple - krętlik: Climbing Technology, model: Twirl	MATA - nie wybijająca mata gimnastyczna o grubości 35mm - wymiary pola floorwork, po którym można się poruszać: długość 9m szerokość 3,5m MATERACE - grubość 60cm lub więcej

8. KOSTIUM, FRYZURA, MAKIJAŻ

8.1. Kostium zawodnika powinien być zgodny z poniższym regulaminem.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,5 pkt. kostium niezgodny z regulaminem PP

8.2. Kostium, w którym występuje Uczestnik musi być dopasowany do ciała (obcisły), tak aby umożliwiał sędziom poprawną ocenę zakresów zawodnika. Strój powinien być tak wycięty, aby nie uwidaczniać/podkreślać zagłębienia krocza.

8.3. Kostium może być jednoczęściowy typu overall lub dwuczęściowy (body + legginsy) z obowiązkowymi długimi nogawkami oraz rękawami (dozwolony jest suwak kryty lub zapinanie na guzik lub haftkę). W przypadku chłopców i mężczyzn dopuszcza się długie luźniejsze spodnie. Kostium może zawierać tkaninę z siateczki oraz kolor cielisty/beżowy za wyjątkiem miejsc intymnych zawodnika. Stójka nie jest obowiązkowa, a jeśli występuje w stroju może mieć dowolną wysokość.

8.4. Kostium nie może zawierać odstających oraz ostrych elementów, np.: spódniczki gimnastyczne, wstążki, frędzle, falbanki, pióra, kokardy itp., które mogłyby wkręcić i wplątać się w przyrząd podczas występu. Dozwolone jest ozdobienie stroju kamieniami, cekinami, cyrkoniami itp. jednak muszą one być stabilnie przymocowane do stroju.

8.5. Strój nie może być wykonany z materiału zwiększającego przyczepność na przyrządzie, np.: skóra, lateks. Nogawki mogą zostać zakończone „podpiętkami”.

8.6. Uczestnik ma obowiązek posiadać pod kostiumem bieliznę, a jeśli strój jest wykonany z cienkiego i/lub jasnego materiału powinna być ona cielistą.

8.7. Logotypy na stroju startowym są zakazane (zawodnik może posiadać logotyp klubu lub sponsorów wyłącznie na odzieży sportowej - dresy klubowe).

8.8. Strój startowy może posiadać emblematy kraju.

8.9. Włosy powinny zostać ciasno spięte, tak aby kosmyki nie opadały na kark. Kucyk, luźne warkocze, rozpuszczone włosy nie są dozwolone. Grzywka jest dozwolona.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,5 pkt. uczesanie niezgodne z regulaminem PP

8.10. Dopuszczalne są spinki do włosów oraz inne ozdoby niewielkich rozmiarów, które zostaną stabilnie przymocowane do włosów i nie zsuną się z nich podczas występu. Można stosować lakier/żel do włosów z brokatem.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,3 pkt. zgubienie akcesoriów podczas prezentacji układu

8.11. Zabrania się takich nakryć głowy jak: czapki, opaski, kapelusze, turbany itp.

8.12. Występ w okularach jest możliwy wyłącznie gdy okulary posiadają gumeczki/silikonowe "haczyki" na końcach zauszników lub specjalną elastyczną taśmę.

8.13. We wszystkich kategoriach można używać wyłącznie takich kosmetyków kolorowych jak: podkład do twarzy, puder, korektor, rozświetlacz, tusz do rzęs. Twarz może zostać udekorowana błyszczącymi, samoprzylepnymi kamieniami ozdobnymi/brokatem (nie więcej jak 20% powierzchni twarzy).

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,5 pkt. makijaż niezgodny z regulaminem PP

9. AKCESORIA

9.1. Akcesoria i rekwizyty nie są dozwolone w żadnej kategorii. Nie wolno dekorować sceny, a własna scenografia nie jest możliwa. Zabrania się również rozsypywania w trakcie występu brokatu, konfetti, piór, płatków itp.

Potrącenia Sędziego Głównego: -1 pkt. ustawianie własnej scenografii/używanie rekwizytów

9.2. Występ należy wykonać w całości na boso.

9.3. Jest zabronione posiadanie biżuterii podczas występu: łańcuszki, bransoletki, pierścionki, zegarki, kolczyki itp.

Potrącenia Sędziego Głównego: -0,3 pkt niedozwolona biżuteria lub piercing.

9.4. Jest dozwolone używanie magnezji jedynie w płynnej formie. Jest dozwolone używanie kalafoni oraz innych gripów w każdej postaci: sypkiej, w spray'u, w płynie

9.5. W uzasadnionych przypadkach jest dozwolone posiadanie opasek medycznych, ściągaczy, kinesiotape na kostkach, nadgarstkach, kolanach.

10. STREFA STARTOWA

10.1. Strefa startowa obejmuje całą płytę hali sportowej i rozpoczyna się przy wejściu do niej.

10.2. W strefie startowej mogą przebywać jedynie trenerzy oraz zawodnicy posiadający licencję.

10.3. Przebywanie w strefie startowej trenerów, którzy nie są do tego upoważnieni będzie skutkowało ukaraniem tych trenerów punktami ujemnymi, które zostaną wliczone do punktacji drużynowej.

Potrącenia Sędziego Głównego: -5 pkt. przebywanie w strefie startowej trenera, który nie jest do tego uprawniony (kara jest wliczana do punktacji drużynowej)

11. STREFA PRZEDSTARTOWA

11.1. W “strefie przedstartowej” mogą przebywać jedynie trenerzy oraz zawodnicy, których występ wg. listy startowej ma nastąpić w przeciągu 30 najbliższych minut.

11.2. Przebywanie w “strefie przedstartowej” zawodników oraz trenerów, którzy nie są do tego upoważnieni będzie skutkowało ukaraniem tych zawodników w kolejnym sezonie startowym punktami ujemnymi przez Sędziego Głównego, a w stosunku do trenera zostaną przyznane punkty ujemne, które zostaną wliczone do punktacji drużynowej. Od tej zasady występuje odstępstwo w przypadku kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

Potrącenia Sędziego Głównego: -1 pkt. przebywanie w “strefie przedstartowej” zawodnika, który nie jest do tego uprawniony (kara jest wliczana do punktacji drużynowej, a w przypadku zawodników kat. light przyznawana jest zawodnikowi w kolejnym sezonie startowym)

Potrącenia Sędziego Głównego: -5 pkt. przebywanie w strefie startowej trenera, który nie jest do tego uprawniony (kara jest wliczana do punktacji drużynowej)

11.3. Zawodnicy oraz trenerzy przebywający w “strefie przedstartowej” zobowiązani są do zachowywania norm kultury oraz zasad współżycia społecznego, a także zasad opisanych w Kodeksie Etycznym oraz Postępowania.

Potrącenia Sędziego Głównego: -1 pkt. zachowanie w strefie przedstartowej niezgodne z normami kultury i zasadami współżycia społecznego (kara dotyczy zarówno zawodnika jak i trenera i jest wliczana do punktacji drużynowej)

12. STREFA SĘDZIOWSKA

12.1. W strefie sędziowskiej mogą przebywać wyłącznie Sędziowie powołani przez Organizatora do sędziowania Pucharu Polski oraz sędziowie-praktykanci doskonalący warsztat sędziego.

12.2. Oprócz jury w strefie sędziowskiej mogą przebywać osoby bezpośrednio związane z organizacją zawodów (zarząd ADA, przedstawiciele biura ADA, wolontariusze, akredytowani fotografowie, spiker, dźwiękowiec, konferansjer, “techniczny”).

12.3. Trener w strefie sędziowskiej może przebywać wyłącznie podczas składania protestu lub w celu zgłoszenia nieprawidłowości i uwag dotyczących sprzętu aerialowego/akrobatycznego, jakości odtwarzanej muzyki itp.

12.4. Podczas przerw pomiędzy blokami, prób sprzętu, ceremonii rozdania nagród, zabrania się naruszania przestrzeni strefy sędziowskiej przez zawodników, trenerów.

Potrącenia Sędziego Głównego: -5 pkt. przebywanie zawodnika w strefie sędziowskiej (kara jest wliczana do punktacji drużynowej, a w przypadku zawodników kat. "light" przyznawana jest podczas startu zawodnika w kolejnym sezonie startowym)

13. KRYTERIA OCENY

13.1. Na ocenę występu zawodnika składają się:

13.1.1 Ocena za trudność: ocena za trudność jest sumą punktów przysługujących za poprawnie wykonane elementy obowiązkowe w układzie (dotyczy osobno przyrzędu i osobno planszy).

13.1.2. Ocena za wykonanie techniczne:

▪ przyrząd: jest średnią arytmetyczną z dwóch ocen sędziów wykonania (SW1 + SW2)

Za każdy zaliczony przez Sędziego Trudności element obowiązkowy z Karty Zawodnika, startujący zawodnik automatycznie otrzymuje 1 punkt, od którego dokonywane są przez SW1 potrącenia za każdym razem gdy zawodnik zrobi błąd techniczny w tym elemencie (tablice błędów oraz kar znajdują się w rozdziale F). Kara za wykonanie dla jednego elementu obowiązkowego nie może być większa niż -1. Dodatkowo od SW2 zawodnik może otrzymać maksymalnie 6 punktów za czystość wykonania elementów innych niż obowiązkowe. Za każdy błąd od SW2 zawodnik otrzyma potrącenie -0,3 punkta, które następnie zbiorczo zostaną odjęte od bazowych 6 punktów.

▪ plansza: jest sumą punktów (już po odjęciu potrąceń) przyznanych zawodnikowi za każdy poprawnie wykonany element obowiązkowy. Za każdy zaliczony przez Sędziego Floorwork element, zawodnik może otrzymać maksymalnie 1 punkt, od którego sędzia ten dokonuje potrąceń za każdym razem gdy zawodnik zrobi błąd (tablice błędów oraz kar znajdują się w rozdziale F). Kara za wykonanie jednego elementu obowiązkowego nie może być większa niż -1.

13.1.3. Ocena za artystyczność: jest sumą oceny poszczególnych komponentów składających się na ocenę artystyczności, przyznaną przez jednego lub dwóch sędziów. Za artystyczność zawodnik od SA może otrzymać maksymalnie 2 punkty (maksymalnie 0,5 punkta za każdy komponent artystyczny) od każdego z sędziów.

13.2. Ocena końcowa będzie obliczana według poniższego wzoru:

Ocena końcowa = trudność (plansza oraz przyrząd) + artystyczność + wykonanie - potrącenia (jeśli występują).

14. TURNIEJ PUCHAR POLSKI

14.1. W Turnieju łączna ilość zawodników nie może przekroczyć 170 osób.

14.2. Dodatkowe elementy wykonywane pomiędzy elementami obowiązkowymi podczas PP (przejścia, fragmenty choreografii itp.) nie są narzucane i stanowią własną inwencję twórczą zawodnika. Należy przestrzegać jednak zasady, w której zawodnik z kat. niższej nie może wykonywać elementów z kategorii wyższej, np.: zawodnik z kat. średnio-zaawansowanej 10-12 lat

nie może wykonać elementów z kat. profesjonalnej z Kodeksu Punktacyjnego, ale może wykonać elementy z tej samej kategorii zaawansowania z przedziału wiekowego 13+.

14.3. Każdy zawodnik podczas PP startuje z sumą punktów równą "0".

14.4. W przypadku remisu pod uwagę będzie brana wyższa nota za wykonanie. Jeśli remis nie zostanie rozstrzygnięty, w dalszej kolejności decyduje nota za artystyczność. Jeśli remis nadal nie zostanie złamany, zostaje utrzymany.

15. KODEKS PUNKTACYJNY

15.1. Kodeks Punktacyjny IV Pucharu Polski 2026 to dokument, który stanowi integralną część tego Regulaminu.

15.2. Kodeks Punktacyjny zawiera m.in.: graficzny oraz słowny opis poszczególnych elementów obowiązkowych, ich punktację, przyporządkowanie elementów do poszczególnych kategorii, a także pozostałe informacje ważne z punktu widzenia zawodnika oraz trenera. Opis słowny elementów oraz dla niektórych elementów nagrania-wideo mają przewagę nad opisem graficznym. Integralnym dokumentem z Kodeksem Punktacyjnym jest dodatek do KP zawierający tabele z opisem kiedy poszczególne elementy na trudność zostają zaliczone z potrąceniami, a kiedy niezaliczone.

15.3. Kodeks Punktacyjny może ulegać aktualizacjom. Informacja o zmianach w Kodeksie Punktacyjnym będzie widoczna na stronie internetowej www.a-d-a.pl w zakładce Dokumenty. Aktualizacje mogą odbywać się do 30.04.2026 r. Fragmenty Kodeksu Punktacyjnego, które ulegną zmianie zostaną oznaczone w nowej wersji tego dokumentu kolorem różowym. Federacja ma obowiązek poinformować zrzeszone Kluby, zgłoszone do Pucharu Polski o nowych wersjach Kodeksu Punktacyjnego oraz Regulaminu PP.

15.4. Do Kodeksu Punktacyjnego oraz Regulaminu PP mogą ukazać się dodatki (udostępnione na stronie internetowej www.a-d-a.pl), zawierające odpowiedzi na najczęściej zadawane przez zawodników oraz trenerów pytania oraz wyjaśniające i poruszające szczególnie problematyczne dla nich zagadnienia. Federacja ma obowiązek poinformować zrzeszone Kluby, zgłoszone do PP o pojawieniu się dodatków.

15.5. Podobnie jak w przypadku aktualizacji KP oraz Regulaminu PP, w/w dodatki są wiążące wyłącznie wtedy kiedy zostaną opublikowane co najmniej 30 dni przed rozpoczęciem turnieju.

16. ZMIANA BARW KLUBOWYCH/OKRES KARENCJI

16.1. Za zmianę barw klubowych uważa się zaprzestanie reprezentowania barw dotychczasowego Klubu na rzecz innego Klubu. Sformułowanie "reprezentacja Klubu" dotyczy zarówno zawodów organizowanych przez Aerial Dance Association jak i zawodów artystycznych.

16.2. Zawodnicy, którzy w poprzednim lub obecnym sezonie startowym zmienili barwy klubowe zostają włączeni z rywalizacji sportowej w turniejach organizowanych przez Federację na okres jednego sezonu startowego.

16.3. Okres karencji nie obowiązuje w przypadku likwidacji Klubu.

B. TRUDNOŚĆ

1. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRYZRĄDZIE (TRUDNOŚĆ)

1.1. Dla każdej kategorii zaawansowania Organizator ustalił elementy obowiązkowe opisane w Kodeksie Punktacyjnym PP 2026.

1.2. Dla zawodników z kategorii średnio-zaawansowanej oraz profesjonalnej w przedziale wiekowym 10-12 lat Organizator ustalił łatwiejsze elementy niż te, które obowiązują zawodników tych samych kategorii, ale w starszych klasach wiekowych.

1.3. Dla kategorii "Przejściowej" obowiązują takie same elementy jak w kategorii Amator 10-12 lat.

1.4. Dla zawodników z kategorii Pierwsze Loty, Organizator przewidział inny zestaw elementów oznaczony w Kodeksie Punktacyjnym.

1.5. Występ zawodnika na przyrządzie powinien być tak zbudowany, aby prezentował w równym stopniu takie cechy motoryczne jak: siła, gibkość, zwinność, koordynacja ruchowa.

1.6. Dla kategorii debiutanckiej w Kodeksie Punktacyjnym zostało rozróżnionych 5 kategorii elementów obowiązkowych:

- a. siła (SI),
- b. balans (BA)
- c. gibkość-gięcie (GG)
- d. gibkość-szpagat-rozkroczny (GSR)
- e. gibkość-szpagat-wykroczno-zakroczny (GSWZ)

Od zawodników w tych kategoriach wymaga się, aby wykonali w układzie obowiązkowo po jednym z każdej kategorii (łącznie 5 elementów).

1.7. W kategorii przejściowej, amatorskiej, średnio-zaawansowanej oraz profesjonalnej w Kodeksie Punktacyjnym zostało rozróżnionych 6 kategorii elementów obowiązkowych:

- a. styl wchodzenia (SW),
- b. siła (SI),
- c. balans (BA)
- d. gibkość-gięcie (GG)
- e. gibkość-szpagaty (GS)
- f. dynamika-spadki (DS)

Od zawodników w tych kategoriach wymaga się, aby wykonali w układzie obowiązkowo po jednym z każdej kategorii (łącznie 6 elementów).

1.8. Zawodnik chcący otrzymać od Sędziego Artystyczności wysokie noty za zrównoważoną choreografię powinien zawrzeć w układzie elementy obowiązkowe wg. opisu z pkt. 1.6 oraz 1.7.

1.9. Zawodnik powinien wykonać wszystkie elementy obowiązkowe na przyrządzie zgodnie z opisem słownym oraz graficznym przedstawionymi w Kodeksie Punktacyjnym, a także w dodatkach do niego. Jeśli element obowiązkowy zostanie zaprezentowany, ale w sposób niezgodny z opisem lub z obowiązującymi standardami nie zostanie zaliczony, a zawodnik nie otrzyma za niego punktów ujemnych, np.: w elemencie wymagane jest platanie B4, jednak zawodnik wykonał platanie B1 co

oznacza, że element nie zostanie zaliczony i zawodnik nie otrzyma dodatkowych punktów ujemnych.

1.10. Podczas zawodów wykonywanie dynamicznych elementów, przechwytów, w których zawodnik w fazie lotu traci kontakt z szarfą jest zabronione w kategorii Debiut.

1.11. U zawodnika wykonującego elementy dynamiczne musi być widoczne zachowanie kontroli ciała oraz jego napięcie. Aby otrzymać maksymalną ilość punktów, elementy dynamiczne powinny zostać wykonane: płynnie, w tempie, bez widocznego zatrzymania, zawieszenia lub zawahania zawodnika. Niedopuszczalne jest również osuwanie, ześlizgiwanie z przyrządu oraz sprawianie wrażenia spadania podczas wykonywania tych elementów.

1.12. Podsumowanie ilości elementów obowiązkowych na przyrządzie, które zawodnik ma obowiązek wykonać.

- Debiut: 5 elementów
- kat Przejściowa: 6 elementów
- Amator: 6 elementów
- Średnio-zaawansowany: 6 elementów
- Profesjonalista: 6 elementów

1.13. Ilość kreatywnych wejść, przejść oraz wyjść z elementów obowiązkowych, a także dodatkowych elementów nieobowiązkowych nie została zdefiniowana i zostaje indywidualnie ustalona przez trenera oraz zawodnika. Należy przestrzegać jednak zasady, w której zawodnik z kat. niższej nie może wykonywać elementów z kategorii wyższej, np.: zawodnik z kat. średnio-zaawansowanej 10-12 lat nie może wykonać elementów z kat. profesjonalnej z Kodeksu Punktacyjnego, ale może wykonać elementy z tej samej kategorii zaawansowania z przedziału wiekowego 13+.

1.14. Wykonanie przez zawodnika niedozwolonego podczas zawodów elementu będzie skutkowało przyznaniem kary za każde naruszenie. W rozdziale A., pkt 2.13 tego Regulaminu wraz z definicją poziomu zaawansowania zawodnika, Organizator określił, wykonanie których elementów (jako dodatkowych) w poszczególnych kategoriach nie jest dozwolone.

Potrącenia Sędziego Trudności: -1 pkt. wykonanie niedozwolonego elementu
(kara nakładana za każdym razem)

1.15. Każdy element obowiązkowy na przyrządzie musi zostać przytrzymany w bezruchu minimum 3 sekundy (element należy utrzymać regulaminowe 3 sekundy bez wykonywania dodatkowych ruchów, np.: sky walk, falowanie szarfą, ruchy głową). Jeśli zawodnik utrzyma element 1 lub 2 sekundy, element zostanie zaliczony, ale zostaną mu przyznane potrącenia od Sędziego Czasu. Element nie zostanie zaliczony w sytuacji, w której zostanie przytrzymany krócej niż 1 sekundę.

1.16. Jeśli zawodnik nie wykona elementu obowiązkowego na przyrządzie zadeklarowanego w karcie trudności, ani nie podejmie żadnej próby jego wykonania, wówczas nie otrzyma on punktów za ten element (ani za trudność, ani za wykonanie), ale otrzyma punkt ujemny za brak elementu (za każdy brakujący/pominięty element).

Potrącenia Sędziego Trudności: -1 pkt. pominięcie elementu zadeklarowanego w karcie trudności zawodnika

1.17. Zawodnik, który wykona elementy obowiązkowe w innej kolejności niż zostały zadeklarowane w karcie trudności otrzyma potrącenie od Sędziego Trudności (jednorazowo, niezależnie od ilości zamienionych elementów).

Potrącenia Sędziego Trudności: -1 pkt. wykonanie elementów obowiązkowych w innej kolejności niż zadeklarowano w karcie trudności (kara nakładana jednorazowo)

1.18. W karcie trudności dany element można zadeklarować tylko raz.

1.19. Zawodnik może otrzymać łącznie dwa bonusy: jeden na przyrządzie i jeden na planszy (każdy za maksymalnie 1 pkt).

1.20. Bonus na przyrządzie zostanie przyznany wówczas gdy zawodnik w płynny sposób wykona przejście pomiędzy elementami należącymi do różnych kategorii, np.: wejście-siła, siła-gibkość, balans-siła, itp. Jest dozwolone wykonywanie przejść pomiędzy kategorią gibkość-spagaty a gibkość-gięcie. Kombinacja bonusowa musi zostać wykonana w sposób płynny, bez wykonania pomiędzy elementami bonusowymi dodatkowych elementów i niepotrzebnych ruchów. Kombinacja powinna zostać wykonana z minimalną stratą czasu oraz energii. Jeden element bonusowy powinien przechodzić w drugi w sposób celowy.

Uwaga! Płynne przejście pomiędzy elementami bonusowymi nie polega na wypłataniu się z el. bonusowego A i nowym zaplądaniu się w el. bonusowy B.

1.21. Kombinacje bonusowe na przyrządzie zalicza jeden z Sędziów Trudności.

1.22. Bonusy muszą zostać oznaczone w Karcie Zawodnika. Jeśli Zawodnik wykona bonusową kombinację, ale nie zostanie ona oznaczona na karcie, wówczas nie otrzyma za nią punktów.

1.23. Jeśli jeden z elementów na przyrządzie, składających się na kombinację bonusową nie zostanie zaliczony przez Sędziów Trudności, wówczas również kombinacja bonusowa nie zostanie zaliczona.

1.24. Brak bonusu na karcie trudności nie spowoduje przyznania punktów ujemnych.

1.25. ADA zachęca trenerów do tworzenia zróżnicowanych układów, urozmaiconych w oryginalne wejścia, przejścia oraz wyjścia kombinowane pomiędzy elementami obowiązkowymi tworząc w ten sposób ciekawe wiązanki. Są one szczególnie nagradzane przez Sędziego Artystyczności. Celem jest to, aby układy zawodników nie opierały się na utartych, powszechnie znanych schematach, ale na oryginalności i unikalności. Wyszukiwanie oraz opracowywanie przez trenerów oraz zawodników niszowych przejść przysłuży się do rozwoju nie tylko samych zawodników, ale i środowiska aerialowego w Polsce, które będzie się nimi inspirowało i czerpało z nich wartość.

1.26. Jeśli wykonując kreatywne wejście w element obowiązkowy zawodnik zachwieje się, straci równowagę itp. wówczas zawodnik otrzyma mniej punktów zarówno w wykonaniu jak i artystyczności.

1.27. Od oceny Sędziów Trudności jest możliwość odwołania się = złożenia protestu. Procedura składania protestu została opisana w rozdziale G.

1.28. Schemat elementów obowiązkowych na przyrządzie

	SW	SI	BA	GG	GSR	GSWZ	GS	DS
Debiut	-	+	+	+	+	+	-	-
kat. Przejściowa	+	+	+	+	-	-	+	+
Amator	+	+	+	+	-	-	+	+
Średnio-zaawansowany	+	+	+	+	-	-	+	+
Profesjonalista	+	+	+	+	-	-	+	+

2. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PLANSZY (TRUDNOŚĆ)

2.1. Dla każdej kategorii zaawansowania Organizator ustalił elementy obowiązkowe opisane w Kodeksie Punktacyjnym IV PP.

2.2. Organizator ustalił elementy obowiązkowe dla każdej kategorii zaawansowania.

2.3. Dla kategorii "Przejściowej" obowiązują takie same elementy jak w kategorii Amator 10-12 lat.

2.4. Dla zawodników z kategorii Pierwsze Loty, Organizator przewidział inny zestaw elementów na planszy oznaczony w Kodeksie Punktacyjnym.

2.5. Elementy obowiązkowe na planszy zostały podzielone na: statyczne wytrzymanie, gibkość oraz dynamika.

2.6. Osobną kategorią stanowią elementy z akrobatyki tanecznej, które są elementami bonusowymi (nieobowiązkowymi).

2.7. Jeśli zawodnik wykona element na planszy w sposób inny niż wskazuje opis słowny oraz graficzny w Kodeksie Punktacyjnym element nie zostanie zaliczony, a zawodnik nie otrzyma za niego punktów (również ujemnych).

2.8. Zawodnik, który nie wykona elementu obowiązkowego na planszy zadeklarowanego w karcie trudności, ani nie podejmie żadnej próby jego wykonania, otrzyma punkt ujemny za brak elementu obowiązkowego (-1 pkt. za każdy brakujący element).

2.9. Zawodnik, który zacznie wykonywać element obowiązkowy na planszy, ale go nie ukończy, nie otrzyma za niego punktów za trudność ani potrażeń (np.: zawodnik który zadeklarowane w karcie rundak+ salto, skoczył tylko rundak).

2.10. Zawodnik, który wykona elementy na planszy w innej kolejności niż zostały zadeklarowane w karcie trudności otrzyma punkty ujemne (-1 pkt.).

Potrażenia Sędzię Floorwork: -1 pkt. wykonanie elementów obowiązkowych w innej kolejności niż zadeklarowano w karcie trudności (kara nakładana jednorazowo)

2.11. W układzie na planszy zawodnik musi zaprezentować elementy ze wszystkich trzech kategorii: gibkość, statyczne wytrzymanie, dynamika. Element z kategorii akrobatyka taneczna nie jest obowiązkowy. Wyjątkiem jest kat. Debiut, w której zawodnicy mogą wybrać jeden spośród elementów zaproponowanych w Kodeksie Punktacyjnym.

2.12. Podsumowanie ilości elementów obowiązkowych na planszy, które zawodnik ma obowiązek wykonać.

- Debiut: 1 element
- kat. "Przejęciowa": 3 elementy
- Amator: 3 elementy
- Średnio-zaawansowany: 3 elementy
- Profesjonalista: 3 elementy

2.12.1. Schemat elementów obowiązkowych na planszy

	Gibkość	Statyczne wytrzymanie	Dynamika	Akrobatyka Taneczna
Debiut	jeden wybrany element, spośród zaproponowanych w Kodeksie Punktacyjnym			-
kat. Przejęciowa	+	+	+	+
Amator	+	+	+	+
Średnio-zaawansowany	+	+	+	+
Profesjonalista	+	+	+	+

2.13. Zawodnik może otrzymać 1 lub 2 pkt bonusowe za element na planszy (za wyjątkiem kategorii Debiut oraz kategorii Pierwsze Loty). Punkty zostaną przyznane wówczas gdy zawodnik wykona jeden spośród zaproponowanych w KP elementów z kategorii "akrobatyka taneczna". Zawodnik powinien wykonać wybrany element w sposób płynny i najbardziej zbliżony wykonaniem do zaproponowanego przez Organizatora.

2.14. Kombinacje bonusowe na planszy zalicza Sędzia Floorwork. Od elementu bonusowego Sędzia Floorwork nie dokonuje potrąceń za wykonanie.

2.15. Kombinacja bonusowa na planszy nie jest obowiązkowa.

Dla kombinacji bonusowych na planszy obowiązują takie same zasady jak dla bonusów na przyrządzie opisane w rozdziale B., pkt 1, lit. 1.22-1.25.

2.16. Maksymalny czas, w którym zawodnik może przebywać w strefie floorwork w trakcie układu wynosi:

- 30 sekund na początku układu
- 15 sekund na końcu układu

Od tej zasady występuje odstępstwo w przypadku kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

Potrącenia Sędziego Czasu: -0,5 pkt. przekroczenie czasu floorwork (za każdym razem)

2.17. Za każdorazowe przekroczenie czasu ustalonego w pkt. 2.16. zawodnik otrzyma punkty ujemne od Sędziego Czasu. Odstępstwo w przypadku kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

2.18. Ilość kreatywnych wejść, przejść, połączeń elementów obowiązkowych, a także dodatkowych elementów na planszy składających się na choreografię nie została zdefiniowana i zostaje indywidualnie ustalona przez trenera oraz zawodnika. W choreografii na planszy zawodnik może wykonywać elementy z wyższych kategorii.

2.19. Elementy statyczne (wytrzymanie) na planszy powinny zostać przytrzymane przez 3 sekundy.

2.20. Jeśli element statyczny na planszy zostanie przytrzymany wyłącznie przez 1 sekundę, zawodnik otrzyma za niego punkty, ale zostaje mu naliczona kara czasu -0,6 pkt. oraz ewentualnie inne potrącenia za wykonanie. Kara czasu: każda sekunda = - 0,3pkt.

2.21. Jeśli element statyczny (wytrzymanie) zostanie utrzymany krócej niż 1 sekundę, wówczas zostaje nie zaliczony.

2.22. Zawodnik może rozpocząć układ w dowolnej pozycji (wyłącznie na planszy) bez kontaktu z szarfą i/lub materacem. Zabrania się jednak rozpoczynania układu przez zawodnika w pozycjach z pogranicza kontorsji, przede wszystkim w pogłębionym wygięciu pleców. Za złamanie tych zasad zawodnik otrzyma punkty ujemne od Sędziego Floorwork.

Potrącenia Sędziego Floorwork: -0,5 pkt. rozpoczęcie układu niedozwoloną pozycją z pogranicza kontorsji

2.23. Zawodnik może zakończyć układ na planszy w dowolnej pozycji, ale bez kontaktu z szarfą i/lub materacem. Odstępstwo dla kategorii Pierwsze Loty - patrz rozdział E.

2.24. Zawodnik powinien wykonać elementy obowiązkowe w polu wyznaczonym przez Organizatora.

2.25. Wyjście Zawodnika poza wyznaczone pole wiąże się z przyznaniem ujemnych punktów przez Sędziego Floorwork/Liniowego.

Potrącenia Sędziego Floorwork/Liniowego: -0,3 pkt. wyjście za linię jedną kończyną
-0,5 pkt. wyjście za linię dwoma kończynami
-1 pkt. upadek za linię

2.26. Specyfikacja planszy, na której wystąpią zawodnicy znajduje się w tabeli w rozdziale A., lit. 7.4.1.

2.27. Przekroczenie linii przez zawodnika zostanie zasygnalizowane przez Sędziego Floorwork/Liniowego poprzez podniesienie chorągiewki.

2.28. Tablica kar Sędziego Floorwork/Liniowego

1.	Wyjście za linię jedną kończyną	- 0,3
2.	Wyjście za linię dwoma kończynami	- 0,5
3.	Upadek za linię	-1
4	Wykonanie elementów w innej kolejności niż zadeklarowano w karcie trudności (kara nakładana jednorazowo)	-1
5.	Rozpoczęcie układu niedozwoloną pozycją z pogranicza kontorsji i/lub rozpoczęcie/zakończenie układu w kontakcie z materacem i/lub w kontakcie z szarfą (za każdym razem: osobno na początku oraz osobno na końcu układu)	- 0,5

2.29. Elementy obowiązkowe na planszy nie mogą się powtarzać (dotyczy to również wariantów tego samego elementu). W przypadku powtórzenia, sędziowie oceniają wyłącznie element zaprezentowany jako pierwszy.

2.30. Od oceny Sędziego Floorwork jest możliwości częściowego odwołania się (wyłącznie od trudności elementów wykonanych na planszy). Procedura składania protestu została opisana w rozdziale G.

2.31. Od oceny wykonania Sędziego Floorwork nie ma możliwości odwołania.

3. KARY CZASU ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH NA PRYZRZĄDZIE I PLANSZY

3.1. Od zawodników wymaga się, aby elementy obowiązkowe na przyrządzie oraz elementy statyczne na planszy zostały przytrzymane 3 sekundy (element należy utrzymać bez wykonywania dodatkowych ruchów, np.: sky walk, falowanie szarfą, ruchy głową). Jeśli zawodnik utrzyma element 1 lub 2 sekundy, element zostanie zaliczony, ale zostaną mu przyznane potrącenia od Sędziego Czasu wg. tablicy. Element nie zostanie zaliczony w sytuacji, w której zostanie przytrzymany krócej niż 1 sekundę. Za "przetrzymane elementów" na szarfie (powyżej 10 sekund), zawodnik otrzyma punkty ujemne.

3.2. Jeśli element obowiązkowy (zarówno na szarfie jak i planszy) zostanie wykonany prawidłowo, ale zostanie przytrzymany krócej niż się wymaga, wówczas:

→ zawodnik otrzymuje karę czasu (-0,3/każdą sekundę)*

→ element zostaje zaliczony i zawodnik otrzymuje wartość za element oraz punkt za wykonanie od SW1 (szarfa) / SF (plansza)

→ jeśli element zostanie utrzymany krócej niż 1 sekundę, wówczas zawodnik otrzyma za niego 0 pkt.

3.3. Jeśli element (zarówno na szarfie jak i planszy) zostanie rozpoczęty, ale nie ukończony, wówczas:

→ element nie zostaje zaliczony i zawodnik nie otrzymuje wartości za element, ani punktów za wykonanie od SW1 (szarfa) / SF (plansza)

→ zawodnik nie otrzymuje punktów ujemnych za brak elementu, ani potrąceń za wykonanie

3.4. Jeśli element (zarówno na szarfie jak i planszy) zadeklarowany w karcie trudności zostanie pominięty, wówczas:

→ zawodnik nie otrzymuje wartości za element, ani punktów za wykonanie od SW1 (szarfa) / SF (plansza)

→ zawodnik otrzymuje -1 pkt za pominięcie elementu

Potrącenia Sędziego Wykonania 1/Sędzia Floorwork: -1 pkt. pominięcie elementu zadeklarowanego w karcie trudności

3.5. Tablica kar Sędziego Czasu

1.	Rozpoczęcie układu przed dźwiękiem "beep"	-0,3
2.	Kontynuacja układu po zakończeniu muzyki	-0,5
3.	Zakończenie układu przed końcem muzyki	-0,5
4.	Element obowiązkowy na przyrządzie wytrzymany krócej niż się wymaga na planszy lub na przyrządzie	przyrząd: -0,3 jednorazowo plansza: -0,3 za każdą sekundę
5.	"Przetrzymanie" elementu (powyżej 10 sekund)	-0,3
6.	Brak w pliku muzycznym dźwięku "beep"	-0,5
7.	Przekroczenie czasu floorwork (za każdym razem: osobno na początku oraz osobno na końcu układu) Zobacz na odstępstwa w kategorii Pierwsze Loty	-0,5

*kara czasu za każdą sekundę przyznawana jest tylko przez Sędziego Floorwork w odniesieniu do elementów na planszy. Kara czasu za elementy na szarfię przyznawana jest jednorazowo i wynosi -0,3pkt.

C. WYKONANIE

1. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE NA PRYZRZĄDZIE ORAZ PLANSZY

1.1. Sędziowie Wykonania oceniają układ zawodnika na przyrządzie pod kątem błędów technicznych, ściśle przestrzegając zasad zawartych w Kodeksie Punktacyjnym.

1.2. Wykonanie techniczne elementów na planszy ocenia Sędzia Floorwork.

1.3. Wobec zawodników oczekuje się, że wykonają oni elementy w układzie zgodnie z ogólnie przyjętymi kanonami piękna z techniczną precyzją. Podczas IV Pucharu Polski ADA 2026 Organizator zapewni dwóch Sędziów Wykonania:

- Sędzia Wykonania 1 (SW1) - zadaniem SW1 jest określenie z jaką dokładnością i precyzją zawodnik odtworzył w układzie elementy obowiązkowe z Kodeksu Punktacyjnego. Klasyfikuje on wszelkie odchylenia/odstępstwa od prawidłowego wykonania opisanego w KP jako błędy techniczne i nakłada na nie kary w postaci punktów ujemnych w liczbie odpowiadającej skali błędu (wszystkie potrącenia zostały opisane w tabelach). Zawodnik powinien optymalnie wykorzystywać swoje cechy motoryczne, wykonać elementy z maksymalną pewnością, sprawnie, z minimalną stratą energii i czasu.

- Sędzia Wykonania 2 (SW2) - zadaniem SW2 jest ocena układu zawodnika pod kątem czystości wykonania układu w ogólnym ujęciu, koncentrując się na elementach nieobowiązkowych, kreatywnych kombinacjach, wejściach, przejściach oraz wyjściach z elementów, zejściu z przyrządu i pozostałych aspektach nie należących do kompetencji SW1.

1.4. Ocena wykonania technicznego zarówno SW1 jak i SW2 wiąże się m.in z: amplitudą, zakresem ruchów, sposobem dojścia do elementu oraz wyjścia z niego.

1.5. Skala błędów, którą posługuje się SW1:

- mały błąd (-0,1)
- średni błąd (-0,3)
- duży błąd (-0,5 lub więcej)

1.6. Skala błędów zależy od stopnia odchylenia od idealnego wykonania.

1.7. Skala błędów, którą posługuje się SW2:

1.8. Od SW1 za wykonanie techniczne zawodnik może otrzymać maksymalnie:

- -0,3 pkt za każdy błąd techniczny

1.9. SW1 przyznaje zawodnikowi punkt za element wyłącznie w sytuacji, w której element ten zostanie zaliczony przez ST oraz SC. Od przyznanego punktu, potrącenia zostają przyznane za każdym razem gdy zawodnik robi błąd. Kara SW1 za wykonanie jednego elementu obowiązkowego nie może być większa niż -1.

1.10. SW2 odejmuje wszystkie przyznane potrącenia od sumy 6.

Ilość przyznanych punktów zależy od jakości wykonania technicznych elementów w układzie, nie będących elementami obowiązkowymi.

1.11. Końcowa ocena za wykonanie na przyrządzie jest średnią arytmetyczną z dwóch ocen sędziów wykonania (SW1 + SW2).

1.12. Ocena Sędziego Floorwork za wykonanie techniczne elementów na planszy polega na przyznaniu jednego punktu za każdy poprawnie wykonany element. Od przyznanego punktu SF dokonuje potrąceń za błędy techniczne zgodnie z tablicą.

1.13. Tablice potrąceń za wykonanie techniczne znajdują się w rozdziale F (osobno dla planszy oraz osobno dla przyrządu).

1.14. Od oceny Sędziów Wykonania oraz nie ma możliwości odwołania.

1.15. Błędy za wykonanie są przyznawane za każdym razem gdy zawodnik popełni błąd. Trudność wykonywanego elementu nie ma wpływu na ocenę wykonania. Sędziowie dokonują takich samych potrąceń w łatwych jak i trudnych elementach.

Przykład: kara jest nakładana oddzielnie za każdy błąd. Jeśli w jednym elemencie zawodnik wykona dwa błędy sumują się one, np.: oba kolana ugięte w V-ce (-0,1x2) + brak cechy w obu stopach (0,1 x2) = -0,4

D. ARTYSTYCZNOŚĆ

1. KRYTERIA OCENY ARTYSTYCZNOŚCI

1.1. Ocena artystyczności ma na celu ocenienie przez Sędziów Artystyczności poziomu prezentacji artystycznej sportowca oraz jego umiejętności interpretacji oraz zdolności do zaprezentowania się na scenie. Oceniając układ pod względem artystycznym, Sędziowie Artystyczności powinni posiadać wiedzę na temat zmieniających się w akrobatyce powietrznej trendów, wiedzieć co można uznać za przeciętne czy standardowe, a co jest oryginalne, "świeże", wyjątkowe czy ponadprzeciętne.

1.2. Przy ocenie artystyczności brane są pod uwagę następujące kryteria:

- Interpretacja muzyki
- Kombinacje elementów i kreatywność
- Zachowanie zawodnika
- Wizerunek zawodnika

1.3. Interpretacja muzyki

1.3.1. Zawodnik powinien podkreślać akcenty oraz frazy muzyczne ruchem całego ciała. Muzyka stanowi nie tylko tło układu, ale również jest jego częścią: wspomaga i podkreśla występ. Muzyka tworzy z ruchem zawodnika harmonijną relację: zawodnik zmienia intensywność ruchów ciała wraz ze zmianą intensywności, tempa, rytmu muzyki.

1.4. Kombinacje elementów i Kreatywność

1.4.1. Zawodnik tworzy płynne i logiczne przejścia pomiędzy elementami obowiązkowymi w układzie - dotyczy zarówno el. na planszy jak i na szarfy. Jeden element przechodzi w drugi w sposób celowy, aby dać logiczny początek kolejnej kompozycji. Zawodnik wykazuje się kreatywnością tworząc własne, nieoczekiwane oraz unikatowe połączenia pomiędzy elementami: kreatywne wejścia, przejścia oraz wyjścia. Połączenia pomiędzy elementami nie są sztampowe i powszechnie znane. Ciekawe kombinacje pojawiają się również w relacji plansza-materac oraz materac-plansza. Zawodnik w ciekawy sposób zjeżdża/schodzi z szarfy.

1.5. Zachowanie zawodnika

1.5.1. Zawodnik od początku do końca układu zachowuje spójną, widoczną myśl przewodnią układu. Zawodnik wyróżnia się swoim stylem oraz tematyką ruchów co sprawia, że jego układ zostanie z łatwością zapamiętany.

Zawodnik jest obecny na scenie i nie zapomina o utrzymaniu osobowości scenicznej oraz kontaktu wzrokowego z Panelem Sędziowskim podczas całego układu.

Zawodnik nie podchodzi do szarfy, będąc tyłem do Panelu Sędziowskiego, a także nie zapomina o prezentacji przed Panelem Sędziowskim na początku i końcu układu.

1.6. Wizerunek zawodnika

1.6.1. Zawodnik dba o swój schludny wygląd, [m.in.](#): czysty strój startowy, czyste stopy podczas występu. Fryzura, strój oraz muzyka zawodnika tworzą spójną całość. Wchodząc na matę zawodnik ma wyprostowaną sylwetkę, jest pewny siebie, nie unika kontaktu wzrokowego z Panelem Sędziowskim. Zawodnik prezentuje prawidłowo wypracowaną linię stopy (aktywny point, kontrola ustawienia stopy i palców).

1.7. Za każde z powyższych kryteriów zawodnik może otrzymać maksymalnie 0,5 punkta od SA.

1.8. Niewystarczające lub zerowe rozwinięcie poszczególnych komponentów artystycznych będzie skutkowało przyznaniem zawodnikowi -0,1 pkt. za każdy nierozwinięty komponent.

1.9. W przypadku obecności dwóch Sędziów Artystyczności w Panelu Sędziowskim końcowa ocena za artystyczność jest średnią arytmetyczną z ocen tych sędziów (SA1 + SA2).

1.10. Od oceny Sędziego Artystyczności nie ma możliwości odwołania.

1.11. Szczegółowy opis kryteriów artystycznych, znajduje się w tablicach kar i potrażeń w rozdziale F.

E. ODSTĘPSTWA DLA KATEGORII PIERWSZE LOTY

1. ODSTĘPSTWA - SĘDZIA CZASU

1.1. Z uwagi na udział w Turnieju dzieci w wieku od 5 r.ż., zawodników z kategorii Pierwsze Loty nie obowiązują poniższe odstępstwa o Regulaminu

1.1.1. Zapis z regulaminu:

“6.6. Wymaga się aby zawodnik zakończył układ równo z muzyką. Koniec układu to dowolna pozycja na planszy, która zbiega się z końcem muzyki. Wykonanie ruchu po zakończeniu muzyki wiąże się z przyznaniem zawodnikowi punktów ujemnych. Ta sama zasada dotyczy sytuacji, w której zawodnik zakończy układ (zastyga w bezruchu lub schodzi z planszy) przed zakończeniem utworu muzycznego.”

Dla kategorii Pierwsze Loty zapis z punktu 1.1.1 otrzymuje nowe brzmienie:

Nie wymaga się aby zawodnik z kategorii Pierwsze Loty zakończył układ równo z muzyką. Jako koniec układu dla tej kategorii rozumie się dowolną pozycją na planszy lub materacu. Wykonanie ruchu po zakończeniu muzyki nie wiąże się z przyznaniem zawodnikowi punktów ujemnych. Zawodnik nie otrzymuje punktów ujemnych gdy zakończy układ przed zakończeniem utworu muzycznego lub po nim.

1.1.2. Zapis z regulaminu:

“6.7. Jeśli zawodnik zakończy układ wyraźnie przed końcem utworu muzycznego, podkład muzyczny nie zostanie wcześniej wyłączony, a co najwyżej ściszony. Zawodnik powinien w tym czasie przebywać na planszy, aż utwór muzyczny zakończy się. Wyjście zawodnika za linię w trakcie trwania utworu muzycznego (np.: poprzez przejście do “strefy postartowej”) jest równoznaczne z przyznaniem punktów ujemnych przez Sędziego Liniowego/Floorwork oraz Sędziego Czasu.

Dla kategorii Pierwsze Loty otrzymuje nowe brzmienie:

Jeśli zawodnik zakończy układ wyraźnie przed końcem utworu muzycznego, podkład muzyczny zostanie wcześniej wyłączony. W takiej sytuacji zawodnik może zejść z planszy i nie otrzyma za to punktów ujemnych”

1.1.3. Zapis z regulaminu:

“2.16. Maksymalny czas, w którym zawodnik może przebywać w strefie floorwork w trakcie układu wynosi:

- 30 sekund na początku układu
- 15 sekund na końcu układu”

Dla kategorii Pierwsze Loty otrzymuje nowe brzmienie:

Dla kategorii Pierwsze Loty nie obowiązuje maksymalny czas, w którym zawodnik może przebywać w strefie floorwork w trakcie układu.

2. POZOSTAŁE ODSTĘPSTWA

1.2. W przypadku zawodników z kategorii Pierwsze Loty NIE jest zabronione:

1.2.1. Obecność rodzica w strefie “przedstartowej”

1.2.2. Komunikacja werbalna zawodnika z trenerem w trakcie prezentacji układu, ale w ograniczonym i rozsądnym zakresie.

1.2.3. Poprawianie stroju, poprawianie włosów, wycieranie rąk o strój podczas prezentacji układu, poprawianie włosów.

1.2.4. Dotknięcie szarfy przez trenera w celu rozplątania z niej zawodnika.

F. TABLICE KAR I POTRĄCEŃ

1. TABLICA KAR SĄDZIEGO GŁÓWNEGO (ARBITRA)

WIZERUNEK ZAWODNIKA		
1.	Kostium niezgodny z Regulaminem PP	-0,5
2.	Niedozwolona biżuteria lub piercing (Kara przyznawana za każdy przedmiot, za wyjątkiem kolczyków, które są liczone razem)	-0,3
3.	Uczesanie niezgodne z Regulaminem PP	-0,5
4.	Makijaż niezgodny z Regulaminem PP	-0,5
5.	Bandaże lub opaski uciskowe/tape niezgodne z Regulaminem PP	-0,3
6.	Zgubienie akcesoriów podczas prezentacji układu (np.: akcesoria do włosów) Dotyczy dużych akcesoriów, np.: gumek do włosów), nie dotyczy cekinów i kamyków ozdobnych	-0,3
7.	Inne naruszenia zasad dotyczących stroju lub wizerunku np.: używania niedozwolonych akcesoriów, strój posiadający logotypy, posiadanie w kostiumach startowych elementów z piór, skór, kłów zagrożonych zwierząt, start w skarpetkach lub napalcówkach itp.	-0,5
ZACHOWANIE ZAWODNIKA		
8.	Komunikacja werbalna i/lub niewerbalna zawodnika z trenerem w trakcie prezentacji układu (spoglądanie na trenera w celu uzyskania aprobaty, komunikacja słowna, wydawanie instrukcji i poleceń zawodnikowi przez trenera)	-1
9.	Komunikacja zawodnika z aktywnymi podczas zawodów sędziami bezpośrednio przed lub po prezentacji układu tego zawodnika	-1
10.	Zatajenie dorobku sportowego	-5
11.	Niesportowe zachowanie zawodnika	-1
12.	Zakłócanie lub przerwanie prezentacji innego zawodnika	dyskwalifikacja
13.	Niestawienie się na czas w "strefie przedstartowej"	-0,3
14.	Ustawianie własnej scenografii/używanie rekwizytów	-1
15.	Przedwczesne lub zbyt późne wyjście na planszę	-0,3
16.	Kreślenie na planszy, materacach znaków lub stosowanie innych oznaczeń, które mogłyby pomóc w wykonaniu elementów na planszy lub na przyrządzie	-0,5
17.	Wykonywanie ruchów erotycznych podczas prezentacji układu (np.: puszczenie oczka, dotykanie się, przesyłanie całusów) lub podśpiewywanie Kara <u>nie jest</u> przyznawana w przypadku zaciskania przez zawodnika ust, czy brania głębokich oddechów co jest przejawem dużego wysiłku lub próbą zapanowania zawodnika nad stresem czy emocjami.	-0,1

18.	Poprawianie stroju, poprawianie włosów, wycieranie rąk o strój podczas prezentacji układu, poprawianie włosów, żucie gumy	-0,1
19.	Zachowanie w "strefie przedstartowej" niezgodne z normami kultury i zasadami współżycia społecznego	-1
20.	Przebywanie w "strefie przedstartowej" zawodnika, który nie jest do tego uprawniony (kara jest wliczana do punktacji drużynowej, a w przypadku zawodników kat. "light" przyznawana jest podczas startu zawodnika w kolejnym sezonie startowym)	-1
21.	Przebywanie zawodnika w strefie sędziowskiej (kara jest wliczana do punktacji drużynowej, a w przypadku zawodników kat. "light" przyznawana jest podczas startu zawodnika w kolejnym sezonie startowym)	-5
22.	Niestawienie się na ceremonii rozdania nagród (kara przyznawana podczas startu zawodnika w kolejnym sezonie)	-1
23.	Niestawienie się na zawodach bez zgłoszenia tego faktu Organizatorowi (kara przyznawana podczas startu zawodnika w kolejnym sezonie)	-2
ZACHOWANIE TRENERA LUB OPIEKUNA PRAWNEGO ZAWODNIKA		
24.	Komunikacja trenera z aktywnymi podczas zawodów sędziami przed, w trakcie lub po prezentacji układu zawodnika Nie dotyczy składania protestów, wad sprzętu akrobatycznego, zgłoszenie sytuacji, w której zawodnik nie może wystąpić	-1
25.	Zatajenie dorobku sportowego zawodnika	-5
26.	Dotknięcie szarfy przez trenera w celu rozplątania z niej zawodnika	-2
27.	Przebywanie w strefie startowej trenera, który nie jest do tego uprawniony-nie posiada licencji (kara jest wliczana do punktacji drużynowej)	-5
28.	Zachowanie trenera/opiekuna prawnego zawodnika niezgodne z normami społecznymi wykrzykiwanie, żucie gumy podczas prezentacji	
29.	Komunikacja opiekuna prawnego zawodnika z aktywnymi podczas zawodów sędziami przed, w trakcie lub po prezentacji układu zawodnika.	-5
KRATA TRUDNOŚCI I MUZYKA		
30.	Karta trudności zawodnika lub/i muzyka przesłane po wyznaczonym przez Organizatora czasie	-3
31.	Muzyka niezgodna z Regulaminem PP	-2
UKŁAD		
32.	Niezamierzone zaplątanie się w przyrząd	-0,3

2. TABLICA KAR SĘDZIÓW TRUDNOŚCI

KARTA TRUDNOŚCI ZAWODNIKA		
1.	Wykonanie elementów obowiązkowych w innej kolejności niż zostały zadeklarowane w karcie trudności Kara jest nakładana tylko raz	-1
2.	Wykonanie niedozwolonego elementu Kara jest nakładana za każdym razem	-1
3.	Pominięcie elementu zadeklarowanego w karcie trudności zawodnika Kara jest nakładana osobno za każdy pominięty element	-1

3. TABLICA POTRĄCEŃ SW1 ZA WYKONANIE TECHNICZNE ELEMENTÓW OBOWIĄZKOWYCH NA PRZYRZĄDZIE

No.		MAŁY	ŚREDNI	DUŻY	BARDZO DUŻY
		-0,1	-0,3	-0,5	-1
POSTAWA CIAŁA					
1.	Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania prostej pozycji, np.: w stanie na rękach na szarfie	X		X	X
KSZTAŁT CIAŁA & LINIE					
1.	“Sickled foot” w płątaniu stopy Stopa w skrócona do środka (kształt sierpa) w płątaniu.	X		X	X
2.	Brak cechy	X		X	X
3.	Ugięte łokcie, kolana	X		X	X
4.	Wygięte nadgarstki		X	X	X
5.	Segment ciała powyżej lub poniżej wymaganej linii (poziomu lub pionu)				X
6.	Podniesione barki		X	X	X
7.	Stopy lub kolana nie są złączone tam gdzie się tego wymaga i odwrotnie złączone gdzie wymaga się rozszerzonych	X		tylko w rozjazdach do kąta 45°	X
8.	Skrzyżowanie nóg/stóp i odwrotnie brak skrzyżowania gdzie się tego wymaga		X	X	X
9.	Niepoprawna pozycja V	X			X

10.	Niepoprawna pozycja Pike	X			X
11.	Niepoprawna pozycja L	X			X
KĄTY					
12.	Nogi pod kątem mniejszym niż 160° lub 180°	X			X
13.	Plecy pod kątem mniejszym niż 90°	X			X
AMPLITUDA					
14.	Utrata napięcia ciała w elementach statycznych	X			X
15.	Utrata napięcia ciała w elementach dynamicznych	X			
UTRATA BALANSU					
16.	Ślizganie się na przyrządzie				X
17.	Utrata balansu: wykonanie dodatkowego ruchu bez przemieszczania się (np.: drżenie nóg i ciała, chwianie się)		X	X	X
18.	Utrata balansu: wykonanie dodatkowego ruchu z przemieszczaniem się, np.: podparcie się częścią ciała: biodrem, głową, ręką, nogą	X		X	X
19.	Utrata balansu: zupełna utrata równowagi, uchronienie się przed upadkiem z przyrządu za pomocą złapania go kończyną: ręką lub nogą	X	X		X
UPADEK					
20.	Krótkotrwałe dotknięcie podłogi ręką, stopą, głową lub inną częścią ciała	X	X	X	
21.	Upadek z przyrządu	X	X	X	-3
ZACHOWANIA					
22.	Powtórzenie tego samego ruchu (np.: w wyniku utraty siły)	X	X		X
23.	Niewystarczająca wysokość do wykonania elementu	X	X		
24.	szarfa na floating floating = szarfa rozwarstwiona, rozszerzona tam gdzie nie powinna	X	X		X
25.	Ściskanie szarfy nogami lub pachami tam gdzie nie jest to dozwolone	X	X		X

4. TABLICA POTRĄCEŃ SF ZA WYKONANIE TECHNICZNE ELEMENTÓW NA PLANSZY

No.		MAŁY	ŚREDNI	DUŻY	BARDZ O DUŻY
		-0,1	-0,3	-0,5	-1
AMPLITUDA					
1.	Utrata napięcia ciała	X			X
KSZTAŁT CIAŁA, LINIE, KĄTY					
2.	Ugięte ramiona, kolana, łokcie, nadgarstki				X
3.	Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej (np.: w stanie na głowie)				X
4.	Nogi powyżej lub poniżej prawidłowej pozycji (np.: nogi poniżej poziomu w pozycji "rozkroczki")				X
5.	Nogi w szpagacie kąt mniejszy niż 180° (np.: w przetoczeniu)				X
ZACHWIANIA, KROKI I ZEŚLIZGNIĘCIA					
6.	Zachwianie i/lub utrata siły w wejściu/przejściu/zmianie pozycji w elemencie powodujące brak płynności, powtórzenie ruchu				X
7.	Ześlizgnięcie stopy, ręki lub ramienia, (np.: podczas przetoczenia w szpagacie lub wadze wyciąganej)	X		X	X
8.	Podskoki/kroki w lądowaniu/utrzymaniu elementu: 1-2 kroki: mały błąd, 3 lub 1 duży: średni błąd, 4+ duży błąd				X
UPADEK					
9.	Upadek z elementu/ upadek za linię/ na materac	X	X	X	
INNE					
10.	Rozpoczęcie układu od pozycji z pogranicza kontorsji. Zakończenie układu w kontakcie z materacem i/lub z szarfą	X	X		X
11.	Inna kolejność wykonania elementów	X	X	X	
12.	Pominięcie elementu obowiązkowego	X	X	X	
13.	Element obowiązkowy wytrzymałe krócej niż się wymaga	X	za każdą sekundę	X	X
14.	Wyjście za linię jedną kończyną	X		X	X
15.	Wyjście za linię dwoma kończynami	X	X		X

5. TABLICE OCENY ARTYSTYCZNOŚCI

KRYTERIUM OCENY	PUNKTACJA
bardzo dobrze	0,125
przeciętnie	0,07
zerowe rozwinięcie kryterium artystycznego	- 0,05

INTERPRETACJA MUZYKI				
No.	KOMPONENT ARTYSTYCZNY	- 0,05	0,07	0,125
1.	Podkreśla akcenty oraz frazy muzyczne			
2.	Muzyka tworzy z ruchem harmonijną relację: zawodnik zmienia intensywność ruchów ciała wraz ze zmianą intensywności, tempa (wolna-szybka-wolna muzyka), rytmu muzyki itp.			
3.	Muzyka nie jest tylko tłem, ale częścią występu			
4.	Zawodnik w trakcie układu czeka na muzykę	TAK	X	NIE
RAZEM: maksymalnie 0,5 punkta				

KOMBINACJE ELEMENTÓW + KREATYWNOŚĆ				
No.	KOMPONENT ARTYSTYCZNY	- 0,05	0,07	0,125
1.	Kreatywne zejście z szarfy, np.: spad, windmill, salto itp.	NIE	X	TAK
2.	Występują kreatywne wejścia w elementy obowiązkowe na <u>przysiadzie</u> , przejścia pomiędzy nimi oraz wyjścia z nich	NIE	X	TAK
3.	Występuje relacja plansza-materac lub materac-plansza (inne niż klasyczne wejście i zejście	zeskok na materac z szarfy i/lub podskok na szarfę z materaca	jest kombinacja przy wejściu, lub zejściu	jest kombinacja przy wejściu oraz zejściu
4.	Występują kreatywne wejścia w elementy obowiązkowe na <u>planszy</u> , przejścia pomiędzy nimi oraz wyjścia z nich.	NIE	X	TAK
RAZEM: maksymalnie 0,5 punkta				

ZACHOWANIE ZAWODNIKA				
No.	KOMPONENT ARTYSTYCZNY	- 0,05	0,07	0,125
1.	Obecność sceniczna: zawodnik nie zapomina o niej podczas całego układu, jest charyzmatyczny, zawodnik włada sceną i publicznością wywołując u niej reakcje, układ staje się łatwy do zapamiętania			
2.	Zawodnik stara się utrzymywać kontakt wzrokowy z Panelem Sędziowskim podczas całego występu, a nie tylko wtedy kiedy sobie o tym przypomni			
3.	Zawodnik podchodząc do szarfy jest tyłem do Panelu Sędziowskiego	TAK	X	NIE
4.	Prezentacja przed Panelem Sędziowskim	NIE	tylko przed lub tylko po układzie	przed i po
RAZEM: maksymalnie 0,5 punkta				

WIZERUNEK ZAWODNIKA				
No.	KOMPONENT ARTYSTYCZNY	- 0,05	0,07	0,125
1.	Brudne stopy podczas prezentacji układu	TAK	X	NIE
2.	Spójny wizerunek zawodnika. Brane pod uwagę są: strój, fryzura i muzyka			
3.	Podczas układu zawodnik prezentuje prawidłowo wypracowaną linię stopy (aktywny point, kontrola ustawienia stopy i palców).			
4.	Postawa: czy zawodnik wchodzi na planszę wyprostowany, pewny siebie, czy utrzymuje podczas prezentacji kontakt wzrokowy z Panelem Sędziowskim.			
RAZEM: maksymalnie 0,5 punkta				

G. DODATKI

1. PROCEDURA SKŁADANIA PROTESTU

2.1. Protest można złożyć wyłącznie 45 minut od momentu zakończenia występu zawodnika, którego to dotyczy protest. Wyjątek stanowi 5-ciu ostatnich zawodników z każdego bloku startowego. 10 minut od oceny ostatniego zawodnika w danym bloku, Sędzia Główny przekazuje trenerom oficjalny komunikat, że na złożenie protestu pozostało ostatnie 10 minut. Jeśli w tym czasie żaden trener nie złoży protestu Organizator przystępuje do liczenia punktów oraz ceremonii rozdania nagród.

2.2. Protest można złożyć wyłącznie od oceny Sędziów Trudności SW1 - elementy na przyrządzie lub od oceny Sędziego Floorwork (wyłącznie ocena trudności elementów na planszy).

2.3. Protest w imieniu zawodnika składa wyłącznie trener, który posiada wobec niego obowiązki oraz uprawnienia trenerskie opisane w regulaminach oraz kodeksach ADA.

2.4. Protesty złożone przez osoby trzecie lub po czasie nie będą rozpatrywane.

2.5. Opłata za rozpatrzenie niezasadnego protestu wynosi 300 zł i do jej uiszczenia w przeciągu 7 dni zobowiązany jest zawodnik, którego to protest dotyczy.

2.6. Protesty będą rozpatrywane na koniec każdego bloku startowego.

2.7. Trenerzy podważający werdykty sędziowskie i/lub zgłaszający uwagi do oceny zawodników spoza swojego Klubu zostaną upomnieni i w skrajnych przypadkach pozbawieni przez SG prawa do składania protestu wobec własnych zawodników podczas zawodów, na których dopuścili się wykroczenia.

2.8. Protest należy złożyć przez system udostępniony Trenerom podczas odprawy trenerskiej.

Upomnienie: podważanie przez Trenera oceny Panelu Sędziowskiego wobec zawodników spoza jego Klubu

osprzęt ADA PRO

Tu nie ma kompromisów.
Bezpieczeństwo i pewność
na każdym treningu.

CO WYRÓŻNIA NASZ OSPRZĘT?

-  materiały najwyższej jakości
-  atesty i bezpieczeństwo potwierdzone certyfikatami
-  spełnia restrykcyjne, europejskie normy bezpieczeństwa
-  wyprodukowany na terenie UE
-  renomowane marki



Zamów na
adapro.pl