WIOSENNY TURNIEJ EDYCJA 3
TAŃCA I AKROBATYKI

PODSTAWOWE INFORMACJE

TERMIN:
6-7 czerwca 2026 r.

LOKALIZACJA:
Hala Widowiskowo-Sportowa “Suche Stawy”,
ul. Tadeusza Ptaszyckiego 4, 31-979 Kraków

ZGŁOSZENIA:
TERMIN I: do 10 maja 2026 r., TERMIN II: do 20 maja 2026 r.

ORGANIZATORZY:
mgr Sylwia Łyżwa oraz Arkadiusz Flak - właściciele Vidius Active Centrum Ruchu

STRONA:
www.vidiusactive.pl/wiosenny-turniej

KONTAKT

MAIL:
biuro@vidiusactive.pl

TELEFON:
Kierownik Sylwia Łyżwa: 790-290-070
Manager Arkadiusz Flak: **728 835 197**

UWAGI:
Gdyby telefon nie odpowiadał, prosimy o kontakt SMS.

CEL TURNIEJU

- prezentacja umiejętności i efektów pracy z całego sezonu;
- stawianie czoła wyzwaniom i realizacja celów sportowych;
- poznanie osób o podobnych zainteresowaniach i dzielenie się pasją z innymi;
- nabieranie umiejętności prezentowania się przed publicznością i sędziami oraz radzenia sobie z oceną a także ze smakiem rywalizacji i zdobywania różnych miejsc;
- konfrontacja dorobku artystycznego placówek tanecznych i akrobatycznych z całej Polski;
- propagowanie tańca oraz kultury tanecznej i akrobatycznej;
- popularyzacja tańca oraz sportów gimnastycznych;
- rozwijanie talentów estradowych oraz krzewienie wśród dzieci i młodzieży współzawodnictwa sportowego i rywalizacji w duchu "fair play";
- integracja środowiska tanecznego i akrobatycznego podczas jednej imprezy sportowej;
- kreowanie standardów organizacji imprez o charakterze taneczno-akrobatycznym;
- zarażanie pasją i miłością do aktywności.

Wiosenny Turniej Tańca i Akrobatyki to wydarzenie, podczas którego przestrzeń dla siebie znajdą tancerze i akrobaci na dowolnym etapie swojej przygody z uprawianą dyscypliną.
Mile widziany jest każdy, kto chce sprawdzić się na scenie w przyjaznej, kolorowej atmosferze, w duchu fair play oraz dobrej zabawy - niezależnie od poziomu posiadanych umiejętności, poziomu zaawansowania, doświadczenia czy stażu treningowego.
Stawiamy na przyjemność, miłość do tańca i akrobatyki oraz budowanie więzi między uczestnikami.
Wszystkich nas łączy jedno: PASJA. Dlatego bawmy się, wspólnie przeżywajmy i bądźmy **#połączenikolorem**.

UCZESTNICY

W rywalizacji mogą wziąć udział uczniowie szkół tańca, sekcji tańca i akrobatyki działających przy ośrodkach kultury, klubach i towarzystwach sportowych, stowarzyszeniach artystycznych, placówkach oświatowo-wychowawczych i innych organizacjach taneczno-akrobatycznych, które kwalifikują się do przynajmniej jednej z podanych w regulaminie kategorii.

KATEGORIE WIEKOWE

- [D] - Dzieci: 5-8 lat;
- [J] - Juniorzy: 9-14 lat

(przy dużej liczbie zgłoszeń: [JM] - Junior Młodszy: 9-11 lat oraz [JS] - Junior Starszy: 12-14 lat);

- [M] - Młodzież: 15-17 lat;
- [DO] - Dorośli: 18+ lat;

UWAGI:

- o przydziale do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia uczestnika;
- w przypadku grup, o przydziale do kategorii wiekowej decyduje wiek 70% członków grupy;
- w przypadku duetów, o przydziale do kategorii wiekowej decyduje rok urodzenia starszego tancerza z danego duetu;
- trener zobowiązany jest do posiadania list tancerzy i akrobatów wraz z datami ich urodzenia;
- uczestnicy konkursu zobowiązani są do posiadania ważnych legitymacji szkolnych lub innego dokumentu potwierdzającego wiek a organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji wieku uczestników w dniu wydarzenia;
- w przypadku małej liczby zgłoszeń, organizator może połączyć kategorie wiekowe o tym samym lub zbliżonym poziomie zaawansowania;

POZIOMY ZAAWANSOWANIA

- [P1] - POCZĄTKUJĄCY:

osoby, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z trenowaniem i współzawodnictwem a ich umiejętności mają znamiona poziomu początkującego. Tj. ruchy nie są jeszcze precyzyjne, świadomość ciała nie jest wysoka a elementy są opanowane w stopniu podstawowym (podstawowe pozycje, pojedyncze piruety, elementy, w których przynajmniej jedna ręka ma stały kontakt z podłożem).

- [P2] - ŚREDNIO ZAAWANSOWANY:

osoby, które posiadają odpowiednie umiejętności by przynależeć do tego poziomu lub brały już udział we współzawodnictwie na danym poziomie. Elementy są ponadpodstawowe, ale jeszcze nie w pełni precyzyjne, z drobnymi błędami.

- [P3] - ZAAWANSOWANY:

osoby o wysokim poziomie umiejętności, które mają już doświadczenie turniejowe lub trenują na tyle długo, by ich umiejętności miały znamiona poziomu zaawansowanego - ruchy są świadome, precyzyjne i techniczne.

- [PM] - MASTER:

dotyczy tylko rozgrywek w konkurencjach: Akrobatyka - to najwyższy poziom umiejętności, zgodny z podanymi kryteriami (Załącznik nr 1).

UWAGI:

- przynależność do kategorii wg. poziomu zaawansowania określa trener/osoba zgłaszająca - prosimy o uczciwy dobór kategorii i kierując się zasadą “fair play” nie zaniżać poziomu swoich zawodników;
- w przypadku grup, minimum 80% osób musi spełniać wymóg poziomu;
- w sytuacji, w której sędziowie uznają, że zgłoszona prezentacja znacząco wybiega poziomem poza ten, w którym bierze udział, zostanie przeniesiona do innej kategorii poziomu (wtedy występ należy powtórzyć w nowej kategorii, jeśli ta jeszcze się nie odbyła, lub jeśli się odbyła, punktacja zostanie dostosowana do punktów przyznanych we właściwej kategorii);
- w przypadku małej liczby zgłoszeń organizator zastrzega sobie możliwość połączenia kategorii wg poziomu zaawansowania. Przy czym nie może połączyć poziomu początkującego z zaawansowanym oraz z więcej niż jedną prezentacją średnio zaawansowaną.

OGÓLNE WYTYCZNE

- w przypadku wątpliwości w wyborze kategorii startowej, najlepiej wybrać: Inne Formy;
- w przypadku małej liczby zgłoszeń organizator połączy zbliżone do siebie kategorie pod kątem stylu/wieku/poziomu zaawansowania;
- w kategoriach solo i duet w stylach: Hip Hop, Disco Dance, Jazz i Modern do finału dostaje się 6 prezentacji, które tak samo jak w eliminacjach rozgrywane są do muzyki organizatora;
- liczba miejsc w kategoriach jest ograniczona a organizator zastrzega sobie prawo do wcześniejszego zamknięcia kategorii. O przyjęciu do kategorii decyduje kolejność zgłoszeń;
- we wszystkich kategoriach zabronione jest posiadanie elementów stroju/scenografii, które mogłyby dokonać jakichkolwiek zniszczeń, uszkodzeń lub zabrudzeń;
- strój powinien być dostosowany do stylu tańca oraz kategorii wiekowej;
- niedozwolone jest przekroczenie czasu prezentacji. W przypadku wysłania dłuższej muzyki, organizator wyłączy utwór w regulaminowym czasie a grupa będzie musiała zakończyć pokaz;
- wszelkie elementy akrobatyczne mają być wykonane w sposób bezpieczny, z zachowaniem zgłoszonego poziomu. Wszystkie elementy podlegają pełnej ocenie sędziowskiej;
- ze względu na Standardy Ochrony Małoletnich, obowiązkiem uczestników jest wykonanie prezentacji niezawierających elementów wulgarnych i posiadających znamiona erotyzmu;
- każdy uczestnik i trener, który decyduje się na udział w turnieju, akceptuje Regulamin oraz Standardy Ochrony Małoletnich.

KATEGORIE STARTOWE

KATEGORIA STARTOWA	CZAS TRWANIA PREZENTACJI	ROZGRYWANE POZIOMY	KATEGORIE WIEKOWE	KONKURENCJE	INFORMACJE DOT. PREZENTACJI
AKROBATYKA	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 60 sekund; - DUET: 60 sekund; - GRUPA: 5 minut.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY; MASTER.	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka organizatora **DUET** [2 osoby] muzyka organizatora **GRUPA** [3-30 osób] muzyka własna	• układy wykonywane na air track'u (10 x 2 m); • brak rekwizytów; • układy zawierają elementy obowiązkowe zgodnie z wytycznymi (Załącznik 1); • w grupie 50% osób powinno wykonać elementy obowiązkowe; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności; • wymagany strój: body gimnastyczne lub koszulka i spodenki, możliwie jednakowe dla wszystkich uczestników z danej grupy.
ACROBATIC DANCE/ CHEERLEADERS	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 90 sekund; - DUET: 90 sekund; - GRUPA: 5 minut.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka własna **DUET** [2 osoby] muzyka własna **GRUPA** [3-30 osób] muzyka własna	• brak rekwizytów za wyjątkiem pomponów w kategoriach Cheer; • stosunek akrobatyki do tańca nie powinien przekroczyć 70% całej choreografii; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;
SHOW DANCE	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 2 minuty; - DUET: 2 minuty; - MINI FORMACJA: 3 minuty; - FORMACJA: 4 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat] DOROŚLI [18+ lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka własna **DUET** [2 osoby] muzyka własna **MINI FORMACJA** [3-8 osób] muzyka własna **FORMACJA** [9-30 osób] muzyka własna	• rekwizyty stanowią podstawę historii i przekazu; • prezentacje powinny posiadać odpowiednią oprawę aktorsko-artystyczną przy użyciu różnych technik/styli wraz z wykorzystaniem rekwizytów ; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;

KATEGORIA STARTOWA	CZAS TRWANIA PREZENTACJI	ROZGRYWANE POZIOMY	KATEGORIE WIEKOWE	KONKURENCJE	INFORMACJE DOT. PREZENTACJI
INNE FORMY TAŃCA/ COMMERCIAL/ HIGH HEELS	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 60 sekund; - DUET: 60 sekund; - GRUPA: 4 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat] DOROŚLI [18+ lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka własna **DUET** [2 osoby] muzyka własna **GRUPA** [3-30 osób] muzyka własna	• rekwizyty stanowią wyłącznie element dekoracyjny; • dozwolona jest mnogość styli, inspiracja popkulturą, dowolność artystyczna; • dozwolone jest korzystanie ze szpilek i butów na obcasie pod warunkiem posiadania zabezpieczeń (nakładek), zapobiegających rysowaniu podłogi; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;
JAZZ	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 45-60 sekund; - DUET: 45-60 sekund; - MINI FORMACJA: 3 minuty; - FORMACJA: 4 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat] DOROŚLI [18+ lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka organizatora **DUET** [2 osoby] muzyka organizatora **MINI FORMACJA** [3-8 osób] muzyka własna **FORMACJA** [9-30 osób] muzyka własna	• brak rekwizytów i scenografii; • prezentacje powinny bazować na technice tańca jazzowego; • solo i duety rozgrywane są w formie improwizacji na zasadach rund porównawczych a do finału dostaje się 6 prezentacji i tylko one podlegają pełnej ocenie; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;
MODERN/ TANIEC WSPÓŁCZESNY	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 45-60 sekund; - DUET: 45-60 sekund; - MINI FORMACJA: 3 minuty; - FORMACJA: 4 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat] DOROŚLI [18+ lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka organizatora **DUET** [2 osoby] muzyka organizatora **MINI FORMACJA** [3-8 osób] muzyka własna **FORMACJA** [9-30 osób] muzyka własna	• brak rekwizytów i scenografii; • prezentacje powinny bazować na technice tańca klasycznego; • solo i duety rozgrywane są w formie improwizacji na zasadach rund porównawczych a do finału dostaje się 6 prezentacji i tylko one podlegają pełnej ocenie; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;

KATEGORIA STARTOWA	CZAS TRWANIA PREZENTACJI	ROZGRYWANE POZIOMY	KATEGORIE WIEKOWE	KONKURENCJE	INFORMACJE DOT. PREZENTACJI
DISCO DANCE	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 45-60 sekund; - DUET: 45-60 sekund; - GRUPA: 3 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka organizatora **DUET** [2 osoby] muzyka organizatora **GRUPA** [3-30 osób] muzyka własna	• brak rekwizytów i scenografii; • prezentacje powinny być dynamiczne i charakterystyczne dla tańca disco dance; • minimalne tempo muzyki to 140 bpm; • solo i duety rozgrywane są w formie improwizacji na zasadach rund porównawczych a do finału dostaje się 6 prezentacji i tylko one podlegają pełnej ocenie; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są akrobacje, w których przynajmniej jedna część ciała ma stały kontakt z podłogą; • podnoszenia nie są dopuszczalne, ale możliwe są partnerowania, typu podtrzymywanie, wykonanie elementu z podparciem itp.
HIP HOP/STREET	BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI; MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI: - SOLO: 45-60 sekund; - DUET: 45-60 sekund; - MINI FORMACJA: 3 minuty; - FORMACJA: 4 minuty.	POCZĄTKUJĄCY; ŚREDNIO ZAAWANSOWANY; ZAAWANSOWANY;	DZIECI [5-8 lat] JUNIORZY [9-14 lat] MŁODZIEŻ [15-17 lat] DOROŚLI [18+ lat]	**SOLO** [1 osoba] muzyka organizatora **DUET** [2 osoby] muzyka organizatora **MINI FORMACJA** [3-8 osób] muzyka własna **FORMACJA** [9-30 osób] muzyka własna	• brak rekwizytów i scenografii; • prezentacje powinny bazować na technice tańców streetowych; • solo i duety rozgrywane są w formie improwizacji na zasadach rund porównawczych a do finału dostaje się 6 prezentacji i tylko one podlegają pełnej ocenie; • prezentacje dłuższe od wymaganego czasu będą przerywane; • dopuszczone są wszelkie akrobacje, podnoszenia i partnerowania pod warunkiem zachowania zasad bezpieczeństwa i zachowania zgłoszonego poziomu umiejętności;

OCENA PREZENTACJI

Zadaniem komisji sędziowskiej jest:

- rzetelna analiza wszystkich prezentacji;
- ocena prezentacji według podanych w Regulaminie kryteriów;
- podejmowanie decyzji dotyczących przeniesienia prezentacji do innej kategorii;
- sumienne wypełnianie kart ocen sędziowskich;
- przyznanie miejsc we wszystkich kategoriach finałowych;
- sprawiedliwe podejmowanie wszelkich decyzji.

Skład komisji sędziowskiej:

- sędzia główny: sprawuje pieczę nad pracą komisji, rozstrzyga spory i podejmuje decyzje w przypadku niejasności;
- sędzia przewodniczący: jego punkty mają decydujące znaczenie w przypadku jednakowego wyniku kilku prezentacji w rozgrywanej kategorii;
- sędzia skrutiner: odpowiada za podliczanie punktów i rzetelne przydzielanie zdobytych miejsc;
- pozostali sędziowie (oceniający).

Wszyscy sędziowie mają doświadczenie taneczne lub akrobatyczne oraz przeszli wewnętrzne szkolenie sędziowskie, by ich ocena była sprawiedliwa, rzetelna i zgodna z wytycznymi.

Kryteria sędziowania:

Każdy sędzia oceniający otrzyma kartę oceny sędziowskiej, na której przyzna pełne punkty w skali od 1 do 10 przy każdym z poniższych kryteriów:

- **TECHNIKA** (wykonanie wszystkich elementów tańca i akrobatyki zgodnie z wymaganą dla danego stylu i elementu techniką - np. ustawienie stóp parallel w technice jazzowej, ustawienie RR i głowy w trójkącie w staniu na głowie itp.);

- **CZYSTOŚĆ** (płynność i precyzja wykonania elementów tanecznych i akrobatycznych w prezentacji - np. stopy point, sprężone kolana, napięty brzuch, wysokie passe itp.);

- **UKŁAD** (poziom wykonywanej choreografii, jej właściwy dobór do prezentujących osób i zgłoszonego poziomu, a także zgodność układu z wytycznymi w konkurencjach Akrobatyka);

- **WYRAZ ARTYSTYCZNY** (jedyna subiektywna ocena - to ogólne wrażenie jakie wywarła prezentacja na sędziach. To też jedyna ocena, na którą może wpływać liczba tancerzy/ akrobatów w grupie, czy dobór strojów i scenografii);

- **SYNCHRONIZACJA I MUZYKALNOŚĆ** (wykonanie całej prezentacji równo i/lub w rytm muzyki).

Pozostałe wytyczne:

- by zagwarantować uczestnikom w pełni uczciwą ocenę sędziowską, speaker przy zapowiadaniu prezentacji nie będzie podawał nazwy placówki delegującej;
- sędzia skrutiner, ze wszystkich not wyciągnie średnią a w sytuacji, w której sędziów będzie więcej niż 3, skrajne noty zostaną odrzucone, a tym samym nie będą brane pod uwagę;
- w sytuacji, gdy prezentacje zdobędą identyczną punktację końcową, o zwycięstwie decydują punkty po kolei punkty przyznane przez Sędziego Przewodniczącego. Jeśli te punkty nie wyłonią zwycięscy, decydują kolejne kryteria, lub zdobywa się miejsce ex aequo;
- ocena komisji sędziowskiej jest ostateczna i niepodważalna. W przypadku pojawienia się protestów, należy zgłosić je bezpośrednio do Kierownika Turnieju, najpóźniej 30 minut po rozegraniu danej kategorii.

Nadzór nad pracą Komisji Sędziowskiej należy do Sędziego Głównego i jednocześnie Kierownika Turnieju: mgr Sylwii Łyżwy, która posiada uprawnienia PZG sędziego okręgowego skoków na ścieżce, sędziego UKS oraz sędziego tańca powszechnego.

OPŁATY STARTOWE

PIERWSZA KATEGORIA:
- TERMIN I [do 10.05.2026]: **60 zł**;
- TERMIN II [do 20.05.2026]: **70 zł**;

KAŻDA KOLEJNA KATEGORIA:
- TERMIN I [do 10.05.2026]: **50 zł**;
- TERMIN II [do 20.05.2026]: **60 zł**;

WSZYSCY ZGŁOSZENI TRENERZY SĄ NASZYMI GOŚĆMI.
III TERMIN: CHĘĆ DOŁĄCZENIA PO ZAMKNIĘCIU ZGŁOSZEŃ: 80 zł za każdy start - tylko pod warunkiem dostępności miejsc.

- opłat akredytacyjnych należy dokonać najpóźniej do jednego dnia po zamknięciu ostatecznego przyjmowania zgłoszeń, tj. do końca dnia: **21 maja 2026 r.**;
- należy dokonać jednej wpłaty za całość (wszystkie prezentacje z placówki - pojedyncze wpłaty będą zwracane, chyba, że zgłoszona została pojedyncza osoba).

DANE DO PRZELEWU:

VIDIUS ACTIVE SYLWIA ŁYŻWA
ul. Bochenka 16A, 30-693 Kraków
ING **76 1050 1445 1000 0097 4320 8879**

TYTUŁ PRZELEWU: "Opłata startowa", nazwa placówki delegującej, miejscowość.

Osoby zainteresowane otrzymaniem faktury zobowiązane są do wpisania w Kartę Zgłoszeń danych potrzebnych do wystawienia faktury, bądź wysłanie maila z danymi na adres: biuro@vidiusactive.pl. Mail należy zatytułować nazwą placówki z dopiskiem: DANE DO FAKTURY.

Faktury wysyłane będą **po zakończeniu turnieju.** Jeśli komuś zależy na otrzymaniu faktury wcześniej, prosimy podać taką informację w wiadomości mail.

NAGRODY

Charakterystyczne dla Wiosennego Turnieju Tańca i Akrobatyki jest nagradzanie WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW. W tej edycji przewidziane są następujące nagrody:

KAŻDY ZGŁOSZONY UCZESTNIK:
- dyplom oraz drewniany medal za udział w turnieju;

SOLIŚCI I DUETY:
- w kategoriach, w których nie ma rund eliminacyjnych:
  - dyplom z zajętym miejscem dla każdego startującego zawodnika;
  - dyplom + duży medal (7cm) dla każdego startującego zawodnika za zdobycie miejsca I-III;
- w kategoriach, w których odbywają się rundy eliminacyjne:
  - dyplomy za wszystkie miejsca finałowe;
  - dyplom + duży medal (7cm) dla każdego startującego zawodnika za zdobycie miejsca I-III;
- ***NAGRODA SPECJALNA DLA ZDOBYWCY 1 MIEJSCA W KAŻDEJ KATEGORII****.

GRUPY, MINI FORMACJE I FORMACJE:
- dyplom ze zdobytym miejscem i nazwą grupy dla każdego zawodnika biorącego udział w prezentacji;
- dyplom ze zdobytym miejscem i nazwą grupy + medal (5 cm) dla każdego zawodnika biorącego udział w prezentacji + puchar dla szkoły za zdobycie miejsca I-III.

TRENERZY:
- w każdym bloku specjalne wyróżnienia dla trenerów grup, których prezentacja zrobi największe wrażenie artystyczne na Sędziach.

BILETY WSTĘPU

Osoby chcące śledzić przebieg zmagań zobligowane są do zakupu biletu wstępu na widownię:

- bilet ulgowy: (dzieci od 4-go roku życia i posiadające legitymację szkolną): **20 zł/osoba**;
- bilet normalny jednodniowy: **30 zł/osoba**;
- bilet dwudniowy normalny: **50 zł/osoba**, bilet dwudniowy ulgowy: **30 zł/osoba**.

Bilety można zakupić w dniu wydarzenia. Sprzedaż odbywa się na wejściu do Hali.
Płatność za bilety: ***gotówką, przelewem BLIK na numer telefonu: 728-948-391 lub kartą płatniczą***.

Każdy Uczestnik, Trener i Publiczność zobowiązany jest do nałożenia opaski wstępu. Organizator zastrzega sobie prawo do skontrolowania, czy dana osoba posiada opaskę. W przypadku braku opaski konieczne będzie zakupienie biletu wstępu na wydarzenie.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Aby wziąć udział w Wiosennym Turnieju Tańca i Akrobatyki należy wykonać poniższe 4 kroki:

1. wysłać zgłoszenie (jedno za całą placówkę delegującą) przez stronę Karta Zgłoszeń (Contesty) w nieprzekraczalnym terminie: **do 20 maja 2026 r.** [drugi, ostateczny termin zgłoszeń] - link do zgłoszenia dostępny jest na stronie www.vidiusactive.pl/turnieje;
2. dokonać opłaty akredytacyjnej (jednej za wszystkie dokonane zgłoszenia), najpóźniej do jednego dnia po zakończeniu przyjmowania zgłoszeń;
3. wgrać muzykę do prezentacji przez stronę Karta Zgłoszeń (Contesty) lub w przypadku problemów, przesłać ją mailowo - najpóźniej do 3 dni po zamknięciu zgłoszeń;
4. w dniu wydarzenia zgłosić placówkę w Rejestracji oraz odebrać i sprawdzić poprawność numerów startowych.

UWAGA!
Fizyczne - do przyczepienia, numery startowe otrzymują tylko duety i soliści biorący udział w rundach eliminacyjnych - pozostałe prezentacje mają nadany numer startowy wyłącznie w harmonogramie.

-> zgłoszenie na turniej po upływie terminu możliwe jest wyłącznie pod warunkiem, że będą jeszcze miejsca w danej kategorii lub termin zgłoszeń został przedłużony. Opłata za każdy start wynosi wówczas 80 zł.

MUZYKA

Każda placówka zobowiązana jest do wysłania podkładu muzycznego do prezentacji, które go wymagają:

- za pośrednictwem strony Karta Zgłoszeń (Contesty);
- na adres: biuro@vidiusactive.pl w przypadku problemów z wgraniem plików przez formularz;

Podkład przesyłany drogą mailową powinien być opisany w następujący sposób:

Nazwa grupy/tancerza/duetu, kategoria startowa, kategoria wiekowa, poziom, nazwa placówki

Wytyczne dotyczące muzyki:

- nagranie powinno być zapisane w pliku MP3 lub WAW;
- w metadanych powinna znaleźć się przynajmniej nazwa grupy/solisty/duetu;
- pliki muzyczne należy wgrać najpóźniej do końca dnia **22 maja 2026 r.**;
- trener zobowiązany jest do posiadania podczas turnieju kopii nagrania na nośniku pendrive (dla pewności zalecamy posiadać dwa takie nośniki);
- muzyka wybrana do prezentacji powinna być dostosowana do wieku i poziomu uczestników oraz sprawdzona pod kątem wulgaryzmów i przesłania;
- w przypadku niedostarczenia plików muzycznych, organizator odtworzy losowy utwór.

DANE TECHNICZNE

Wymiary sceny: 12 m. x 12 m.

WAŻNE INFORMACJE

OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW:
- gotowość do prezentacji na minimum 45 minut przed planowanym występem;
- stosowanie się do regulaminu, zaleceń organizacyjnych, przepisów BHP i PPOŻ;
- samodzielne pokrycie kosztów akredytacji, transportu, wyżywienia i ewentualnych noclegów;
- posiadanie ważnego dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek;
- posiadanie obuwia i elementów stroju, które nie niszczą ani nie brudzą parkietu;
- pilnowanie rzeczy prywatnych, w szczególności przedmiotów wartościowych - szatnie są otwarte i ogólnodostępne a co za tym trudno zadbać o pozostawione w nich przedmioty.

REKWIZYTY:
- czas na wniesienie i zniesienie rekwizytów to maksymalnie 30 sekund;
- niedopuszczalne jest użycie rekwizytów i scenografii zagrażających bezpieczeństwu oraz wywołujących zniszczeń – organizator w takim przypadku ma prawo żądać ich usunięcia.

UBEZPIECZENIE:
- ubezpieczenie zawodników w trakcie trwania zawodów leży po stronie instytucji delegującej;
- jednostka delegująca uczestników powinna zapewnić opiekę swoim podopiecznym - każda placówka powinna posiadać odpowiednią liczbę opiekunów zgodnie z przepisami, które obowiązują w placówkach oświatowych (1 opiekun/ instruktor na 15 osób);
- opiekunowie odpowiadają za zapewnienie bezpieczeństwa dzieci w trakcie trwania imprezy - organizator nie ponosi odpowiedzialności za brak opieki i urazy podczas trwania wydarzenia;

ZMIANY W ZGŁOSZENIACH:
- usuwanie prezentacji możliwe jest najpóźniej do końca terminu przyjmowania zgłoszeń;
- dodawanie prezentacji możliwe jest najpóźniej do 14 dni przed wydarzeniem;
- w dniu wydarzenia nie będą przyjmowane żadne zgłoszenia;
- sytuacje wyjątkowe (np. kontuzja zawodnika) rozpatrywane będą indywidualnie a z opłaty startowej potrącone zostaną koszty, które dotychczas poniósł organizator;
- dyskwalifikacja lub nieobecność zawodnika/ów podczas rozgrywania konkurencji nie upoważnia do ubiegania się o zwrot opłaty startowej;

POZOSTAŁE INFORMACJE:
- szczegółowy harmonogram wydarzenia i kolejność startów ustalona zostanie na podstawie zgłoszeń i udostępnione będą najpóźniej 5 dni przed datą wydarzenia;
- informacje na temat Turnieju oraz wyniki zmagań udostępniane będą na stronie www.vidiusactive.pl/turnieje oraz częściowo na mediach społecznościowych;
- uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych i wykorzystanie ich do celów marketingowych przez organizatora;
- możliwa jest wyrywkowa kontrola wieku członków zespołu pod rygorem dyskwalifikacji;
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy niedopilnowane;
- organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną podczas trwania Turnieju;
- uczestnictwo w Turnieju jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu oraz wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz rejestrację video i fotograficzną oraz publikację w dowolnych mediach społecznościowych oraz na stronie organizatora;
- podczas turnieju dostępny będzie sklepik, w którym można zakupić napoje ciepłe i zimne oraz suche przekąski. Nie będzie natomiast stanowiska z ciepłym jedzeniem;
- hala ma ograniczenia w postaci dostępności szatni - jest ich tylko 4. Można natomiast skorzystać z balkonu oraz trybun za kurtyną zaciemniającą. Zachęcamy do korzystania z tej przestrzeni do przygotowań, w celu ograniczenia tłumów w szatniach;
- w przypadku braku uregulowania płatności w regulaminowym czasie, nastąpi kontakt z placówką, która na dokonanie opłaty ma 3 dni od kontaktu, przy dalszym braku płatności następuje wykreślenie z Turnieju.
- podczas prezentacji jest bezwzględny zakaz używania ognia, rozrzucania, rozsypywania i rozlewania substancji i drobnych elementów;
- każdy zgłoszony uczestnik prezentuje jedną prezentację w danej kategorii;
- instruktor/trener danego zespołu nie może brać udziału w prezentacji. Wyjątek stanowią kategorie dla dorosłych od poziomu średnio zaawansowanego w górę;
- wszelkie sprawy nieujęte w regulaminie rozstrzyga kierownik turnieju.

OGÓLNY PLAN TURNIEJU

SOBOTA, 6 czerwca 2026:

- rozpoczęcie 1-go dnia: około godziny 12:00/13:00, zakończenie około godziny 21:00/22:00:

BLOK I: AKROBATYKA, ACROBATIC DANCE/CHEERLEADERS;
BLOK II: DISCO DANCE, INNE FORMY TAŃCA.

NIEDZIELA, 7 czerwca 2026:

- rozpoczęcie 2-go dnia: około godziny 7:00/8:00, zakończenie około godziny 21:00/22:00:

BLOK I: JAZZ, MODERN/TANIEC WSPÓŁCZESNY;
BLOK II: SHOW DANCE;
BLOK III: HIP HOP/STREET.

UWAGA:
Powyższy plan może ulec zmianom - w zależności od liczby zgłoszeń.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- organizator nie pobiera opłat za wykonywanie zdjęć i filmów na użytek prywatny;
- zdjęcia i filmy mogą być wykonywane z miejsc poza strefami ograniczeń - w okolicy sędziów i w wyznaczonym do tego polu przebywać może wyłącznie zatrudniony fotograf;
- zabrania się przekraczania barierek oddzielających scenę i sędziów od widzów i zawodników;
- z troski o komfort uczestników, wprowadzony jest zakaz doświetlania zdjęć i wideo światłem błyskowym oraz ciągłym. Niezastosowanie się do tego przepisu będzie wiązało się z zakazem fotografowania oraz nagrywania;
- uczestnik ma prawo wycofać się z udziału w prezentacji na każdym etapie trwania turnieju. W takiej sytuacji opłata startowa nie podlega zwrotom ani przepisaniu na innego zawodnika;
- opiekunowie i trenerzy ponoszą pełną odpowiedzialność za zdrowie oraz przygotowanie uczestników do turnieju;
- organizator zastrzega sobie prawo do dokonania dowolnych zmian w regulaminie. Jednocześnie ma obowiązek każdorazowego udostępnienia zaktualizowanego regulaminu na stronie www.vidiusactive.pl/turnieje;
- w razie zmian związanych z pandemią/epidemią lub innymi zdarzeniami losowymi organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia turnieju zgodnie z obowiązującymi przepisami w tym z przejściem na wydarzenie online lub całkowitego odwołania;
- organizator nie odpowiada za ewentualne koszty dotyczące transportu, wyżywienia, noclegu i innych kwestii związanych z wzięciem udziału w wydarzeniu, również w sytuacji, w której turniej zostanie odwołany. Zaleca się dokonywanie rezerwacji po zakończeniu przyjmowania zgłoszeń i pewności, że wydarzenie jest realizowane zgodnie z założeniami;
- w razie konieczności odwołania turnieju, zgłoszone placówki zostaną poinformowane o tym fakcie drogą mailową najpóźniej dzień po zakończeniu przyjmowania zgłoszeń. W takiej sytuacji zwrócone zostaną pełne opłaty startowe, które dotychczas zostały wpłacone;
- *rodzaj, wartość i przyznanie wszystkich nagród specjalnych zależy od liczby zgłoszeń oraz obecności sponsorów podczas wydarzenia.

DO ZOBACZENIA NA TURNIEJU! #POŁĄCZENIKOLOREM

WYTYCZNE: AKROBATYKA

OGÓLNE INFORMACJE:

- brak rekwizytów i scenografii;
- **w solo konkurencje chłopców i dziewcząt rozgrywane są osobno**;
- obowiązek korzystania z air tracka (wymiary: 10 m. x 2 m. x 0,3 m.);
- dozwolone jest wprowadzenie do układu piramid i partnerowań, pod warunkiem dostosowania ich do zgłoszonego poziomu;
- obowiązek wykonania określonej poziomem liczby (8-12) elementów w układzie;
- elementy, które należy wykorzystać do układu podane są w tabeli elementów obowiązkowych - układ należy stworzyć samodzielnie, korzystając z dowolnych elementów z listy dla danego poziomu- niedozwolone jest dokładanie elementów z wyższego poziomu (np. fiflak na poziomie początkującym);
- każdy element statyczny powinien zostać utrzymany przez 3 sekundy;
- maksymalny czas prezentacji to 60 sekund w solo i duetach oraz 5 minut w grupach;
- solo i duety wykonywane są do losowej muzyki organizatora puszczanej w tle;
- w grupach istnieje możliwość wykonania układu do muzyki własnej - w przypadku jej braku, odtworzony zostanie losowy utwór organizatora, jako tło do prezentacji.

KONKURENCJE	POZIOM POCZĄTKUJĄCY	POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	POZIOM ZAAWANSOWANY	POZIOM MASTER
SOLO	• układ powinien składać się z: **8-miu wybranych elementów;** • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.;	• układ powinien składać się z: **10-ciu wybranych elementów**; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.;	• układ powinien składać się z: **12-tu wybranych elementów**; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być dowolnie ze sobą łączone i przeplatane;	• układ powinien składać się z: **12-tu wybranych elementów**; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być dowolnie ze sobą łączone i przeplatane;
DUET	• układ powinien składać się z: **8-miu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać wszystkie wybrane elementy; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, jedno za drugim itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania;	• układ powinien składać się z: **10-ciu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać wszystkie wybrane elementy; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, jedno za drugim itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania;	• układ powinien składać się z: **12-tu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać wszystkie wybrane elementy; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, jedno za drugim itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania;	• układ powinien składać się z: **12-tu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać wszystkie wybrane elementy; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, jedno za drugim itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania;
GRUPA	• układ powinien składać się z **minimum 8-miu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • przynajmniej 50% osób ma wykonać wszystkie 8 wybranych elementów; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, w kolejce itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania; • sposób stworzenia prezentacji należy do inwencji twórczej trenera;	• układ powinien składać się z **minimum 10-ciu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • przynajmniej 50% osób ma wykonać wszystkie 10 wybranych elementów; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, w kolejce itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania; • sposób stworzenia prezentacji należy do inwencji twórczej trenera;	• układ powinien składać się z **minimum 12-tu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • przynajmniej 50% osób ma wykonać wszystkie 12 wybranych elementów; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, w kolejce itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania; • sposób stworzenia prezentacji należy do inwencji twórczej trenera;	• układ powinien składać się z **minimum 12-tu wybranych elementów**; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • przynajmniej 50% osób ma wykonać wszystkie 12 wybranych elementów; • elementy mogą zostać wykonane w dowolny sposób - jednocześnie, na wprost siebie, obok siebie, w kolejce itp.; • dodatkowo w układzie mogą pojawić się piramidy i partnerowania; • sposób stworzenia prezentacji należy do inwencji twórczej trenera;

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE DO WYBORU

POZIOM POCZĄTKUJĄCY	POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	POZIOM ZAAWANSOWANY	POZIOM MASTER
1. **WYMACHY NÓG** (klasyczne: w przód, w bok, w tył); 2. **WYSKOKI** (np. pionowy, kuczny, kuczny w rozkroku - diament); 3. **PRZEWRÓT W PRZÓD** (np. z przysiadu podpartego, z półprzysiadu, z rozkroku, ze stania, do przysiadu podpartego, do skłonu w rozkroku, do szpagatu poprzecznego, do leżenia, z fazą lotu); 4. **PRZEWRÓT W TYŁ** (np. z przysiadu podpartego, z półprzysiadu, z rozkroku, do przysiadu podpartego, do skłonu w rozkroku, do szpagatu poprzecznego, do leżenia); 5. **STANIE NA GŁOWIE** (np. z odbicia obunóż, z dojścia jedno nóż, w rozkroku, w pionie, w półszpagacie); 6. **KRÓTKIE STANIE NA RĘKACH**: (np. ze zmianą nogi, w pionie, w półszpagacie;) 7. **PRZERZUT BOKIEM** (np. z pozycji wyprostowanej, z wypadu, po falsecie, do wypadu, do ćwierć obrotu, do półobrotu, na jednej ręce); 8. **NASKOK DO ROZKROKU** (z przysiadu podpartego, z półprzysiadu, z łączeniem nóg w powietrzu bez pionu); 9. **MOSTEK GIMNASTYCZNY** (np. z nogami złączonymi, z jedną nogą w górze, z leżenia tyłem, po zejściu ze stania, ze wstaniem); 10. **PODPÓR** (np. przodem bokiem, tyłem, na przedramionach, na prostych rękach, z jedną nogą w górze); 11. **SZPAGAT** (np. wykroczno-zakroczny, poprzeczny); 12. **FALKA DO PODPORU ŁUKIEM LEŻĄC PRZODEM**; 13. **WAGA WYCIĄGANA BOKIEM**; 14. **ARABESKA**; 15. **SIAD RÓWNOWAŻNY**; 16. **ŚWIECA**.	1. **WYMACHY NÓG** (z wyskokiem, nożycowe); 2. **WYSKOKI** (np. szpagatowy: przodem i bokiem, łamany, rozkroczny, pistol); 3. **PRZEWRÓT W PRZÓD W POŁĄCZENIU** (np. z naskokiem do rozkroku, ze staniem na rękach, z falką); 4. **PRZEWRÓT W TYŁ W POŁĄCZENIU** (np. z dojściem do stania na RR, z dojściem do stania na głowie); 5. **STANIE NA GŁOWIE** (np. z dojściem siłowym, z dojściem do stania na rękach, z półobrotem); 6. **ZAZNACZONE STANIE NA RĘKACH** (np. w rozkroku, z ćwierć obrotem, z półobrotem, z podskokiem, z przewrotem w przód, z falką); 7. **PRZERZUT BOKIEM** (np. ze zmianą nogi, ze zmianą nogi i ugięciem nogi zakrocznej, z naprzemiennym ugięciem nóg, z jednoczesnym ugięciem i wyprostem nóg, na jednej ręce w różnych formach); 8. **NASKOKI OBUNÓŻ:** (np. rozkrokiem do stania na rękach, nogami złączonymi do stania na rękach); 9. **PRZEJŚCIE W PRZÓD**: (np. na dwie nogi, na jedną nogę, na przedramionach); 10. **PRZEJŚCIE W TYŁ**: (np. z dwóch nóg, z jednej nogi, na przedramionach); 11. **WAGA WYCIĄGANA** (np. przodem, tyłem); 12. **WAGA KLASYCZNA;** 13. **RUNDAK** (np. po falsecie, do wklejki, w połączeniu z wyskokami); 14. **PRZERZUT W PRZÓD** (np. z odbicia z jednej nogi do lądowania na jedną nogę, z odbicia z jednej nogi do lądowania na dwie nogi); 15. **PRZERZUT W TYŁ** (np. z dwóch nóg na dwie nogi); 16. **RYBKA** - przetoczenie przez bark z jednoczesnym uniesieniem nóg w sufit;	1. **WYMACHY NÓG W DOWOLNYCH POŁĄCZENIACH;** 2. **WYSKOKI W DOWOLNYCH POŁĄCZENIACH** (np. szpagatowy z przemachem, z obrotem, jeden za drugim); 3. **PRZEWROTY W PRZÓD I W TYŁ W DOWOLNYCH POŁĄCZENIACH** (np. dwa przewroty lotne w połączeniu z naskokiem o NN złączonych do stania na rękach - trudnością jest wyhamowanie w staniu na RR po dynamicznych przewrotach); 4. **STANIE NA GŁOWIE W DOWOLNYCH DOJŚCIACH I POŁĄCZENIACH;** 5. **STANIE NA RĘKACH W DOWOLNYCH DOJŚCIACH I POŁĄCZENIACH** (np. w marszu, obrocie, korbecie); 6. **PRZERZUT BOKIEM W DOWOLNYCH FORMACH**; 7. **PRZEJŚCIE W PRZÓD** (np. na jednej ręce, ze zmianą nogi, z półobrotem, w połączeniu z przerzutem bokiem - helikopter); 8. **PRZEJŚCIE W TYŁ** (np. z siadu, ze zmianą nogi, na jednej ręce); 9. **WAGI W POŁĄCZENIACH**; 10. **RUNDAK FIFLAK/FIFLAKI**; 11. **PRZERZUT W PRZÓD** (np. z odbicia z dwóch nóg do lądowania na dwie nogi, z odbicia z dwóch nóg do lądowania na jednej nodze, kilka pod rząd); 12. **PRZERZUT W TYŁ** (np. z jednej nogi, kilka pod rząd); 13. **SALTO KUCZNE W PRZÓD**; 14. **SALTO KUCZNE W TYŁ** (np. z miejsca, po rundaku); 15. **SALTO MACHOWE** (np. bokiem lub przodem).	1. **WYKORZYSTANIE PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW W WYSZUKANY, UTRUDNIONY SPOSÓB**; 2. **STANIE NA RĘKACH Z OBROTEM 360 STOPNI**; 3. **PRZEWRÓT W PRZÓD Z ZAZNACZENIEM POZYCJI LOTKI** (“tygrysek”); 4. **SALTO ŁAMANE W PRZÓD**: 5. **SALTO ŚRUBOWE W PRZÓD**; 6. **SALTO ŁAMANE W TYŁ**; 7. **SALTO PROSTE W TYŁ**; 8. **SALTO ŚRUBOWE W TYŁ**; 9. **PODWÓJNA ŚRUBA**; 10. **POTRÓJNA ŚRUBA**; 11. **SALTO TEMPOWE W PRZÓD**; 12. **SALTO TEMPOWE W TYŁ**; 13. **PODWÓJNE SALTO KUCZNE**; 14. **BARAN** (rundak bez rąk); 15. **RUNDAK TEMPOWE/FIFLAKI W POŁĄCZENIU Z SALTAMI**.; 16. **WSZELKIE INNE WARIACJE ELEMENTÓW - PEŁNA DOWOLNOŚĆ**.

DOBIERAJĄC ELEMENTY DO UKŁADU NALEŻY ZACHOWAĆ PEŁNĄ OSTROŻNOŚĆ I ROZWAGĘ.
AIR TRACK MA DŁUGOŚĆ 10 METRÓW, BEZ ZAKOŃCZENIA ZESKOKIEM. UKŁADY POWINNY BYĆ UŁOŻONE W SPOSÓB ZAPEWNIAJĄCY BEZPIECZEŃSTWO ZAWODNIKOM BIORĄCYM UDZIAŁ W RYWALIZACJI.

POWYŻSZA TABELA PODAJE PRZYKŁADY ELEMENTÓW NA KAŻDYM Z POZIOMÓW ZAAWANSOWANIA. MOŻNA ZASTOSOWAĆ W UKŁADZIE INNE WARIANTY WSKAZANYCH ELEMENTÓW BAZOWYCH, ALE Z ZACHOWANIEM POZIOMU ICH TRUDNOŚCI. NA POZIOMIE MASTER JEST PEŁNA DOWOLNOŚĆ DOBORU ELEMENTÓW - RÓWNIEŻ SPOZA LISTY.

NIEDOZWOLONE JEST DODAWANIE ELEMENTÓW WYKRACZAJĄCYCH POZA POZIOM, W KTÓRYM ZAWODNIK RYWALIZUJE.

PRZYKŁADOWE PIRAMIDY

KONKURENCJE	POZIOM POCZĄTKUJĄCY	POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	POZIOM ZAAWANSOWANY	POZIOM MASTER
DUETY	• stanie na rękach trzymane przez partnera; • wejście na uda przodem; • wejście na uda tyłem; • rybka w nogach w leżeniu tyłem; • przerzut bokiem na udach partnera; • przerzut bokiem na plecach skulonego partnera;	• rybka w nogach w leżeniu tyłem, z rękami w bok; • wejście na barki partnera; • kuczka w rękach w leżeniu tyłem; • przejście w przód w chwycie skrzyżnym (jedna osoba podtrzymuje drugą); • stanie w barkach w leżeniu tyłem, z oparciem o uda partnera; • stanie w dłoniach partnera w leżeniu tyłem; • stanie na rękach na stopach partnera; • prostokąt: L-seat + L-seat odwrócony; • przerzut w przód na plecach skulonego partnera;	• rybka w rękach w staniu; • kuczka w rękach w staniu; • przerzut w przód na plecach partnera w pozycji półprzysiadu;	• trudniejsze piramidy dwójkowe, inspirowane piramidami dwójek żeńskich/męskich/mieszanych z konkurencji akrobatyka sportowa w PZG;
GRUPY	• piramidy dwójkowe, trójkowe, czwórkowe jak również z większej liczby osób; • wznos jednej osoby nad głowy w leżeniu przodem; • wznos jednej osoby nad głowy w leżeniu tyłem; • siad w koszyczku; • podrzuty w koszyczku; • wznos pionowy jednej osoby za nogi/nogę; • podniesienie w szpagacie poprzecznym; • salto w przód, z opadu TT, trzymając jedną osobę za ręce.	• piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe i wieloosobowe o wyższym poziomie trudności; • spadanie przodem z wejścia na barki; • spadanie tyłem z wejścia na barki; • przerzut w tył jednej osoby, trzymając ją za ręce; • salto w tył opierając się o barki partnerów; • podniesienie w szpagacie wykroczno-zakrocznym;	• piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe zi wieloosobowe o wysokim poziomie trudności; • poziomka w trzymaniu długim; • salta z wyrzutu; • przerzucanie jednej osoby z grupy do grupy w przód/w tył; • przekładanie górnej nad głowami z pozycji do pozycji;	• piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe i wieloosobowe o charakterze widowiskowym i bardzo wysokim poziomie trudności.
POWYŻSZE PIRAMIDY/PARTNEROWANIA SĄ **WYŁĄCZNIE PROPOZYCJĄ** - PRZYKŁADEM CO MOŻNA WYKONAĆ NA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMACH ZAAWANSOWANIA. MOŻNA ZAINSPIROWAĆ SIĘ TYMI PODSTAWOWYMI ROZWIĄZANIAMI, ALE ZACHĘCAMY DO KREATYWNYCH POMYSŁÓW I NA POWYŻSZYCH PRZYKŁADACH WPROWADZENIE WŁASNYCH PROPOZYCJI DO UKŁADÓW.				