



**OGÓLNOPOLSKI
WIOSENNY EDYCJA 3
TURNIEJ
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 znajdują 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.**

UCZESTNICZY



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;
- [JM] - Junior Młodszy: 9-11 lat;
- [JS] - Junior Starszy: 12-14 lat;

(przy małej liczbie zgłoszeń utworzona zostanie jedna kategoria: [J] - Junior: 9-14 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;

- [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 70% 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.

KATEGORIA STARTOWA	CZAS TRWANIA PREZENTACJI	ROZGRYWANE POZIOMY	KATEGORIE WIEKOWE	KONKURENCJE	INFORMACJE DOT. PREZENTACJI
AKROBATYKA	<p>BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI;</p> <p>MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOLO: 60 sekund; - DUET: 60 sekund; - GRUPA: 5 minut. 	<p>POCZĄTKUJĄCY;</p> <p>ŚREDNIO ZAAWANSOWANY;</p> <p>ZAAWANSOWANY;</p> <p>MASTER.</p>	<p>DZIECI [5-8 lat]</p> <p>JUNIORZY [9-14 lat]</p> <p>MŁODZIEŻ [15-17 lat]</p>	<p>SOLO [1 osoba] muzyka organizatora</p> <p>DUET [2 osoby] muzyka organizatora</p> <p>GRUPA [3-30 osób] muzyka własna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI;</p> <p>MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOLO: 2 minuty; - DUET: 2 minuty; - GRUPA: 5 minut. 	<p>POCZĄTKUJĄCY;</p> <p>ŚREDNIO ZAAWANSOWANY;</p> <p>ZAAWANSOWANY;</p>	<p>DZIECI [5-8 lat]</p> <p>JUNIORZY [9-14 lat]</p> <p>MŁODZIEŻ [15-17 lat]</p>	<p>SOLO [1 osoba] muzyka własna</p> <p>DUET [2 osoby] muzyka własna</p> <p>GRUPA [3-30 osób] muzyka własna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>BRAK MINIMALNEGO CZASU PREZENTACJI;</p> <p>MAKSYMALNY CZAS PREZENTACJI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOLO: 2 minuty; - DUET: 2 minuty; - MINI FORMACJA: 3 minuty; - FORMACJA: 4 minuty. 	<p>POCZĄTKUJĄCY;</p> <p>ŚREDNIO ZAAWANSOWANY;</p> <p>ZAAWANSOWANY;</p>	<p>DZIECI [5-8 lat]</p> <p>JUNIORZY [9-14 lat]</p> <p>MŁODZIEŻ [15-17 lat]</p> <p>DOROŚLI [18+ lat]</p>	<p>SOLO [1 osoba] muzyka własna</p> <p>DUET [2 osoby] muzyka własna</p> <p>MINI FORMACJA [3-8 osób] muzyka własna</p> <p>FORMACJA [9-30 osób] muzyka własna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: 2 minuty; - DUET: 2 minuty; - 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	<ul style="list-style-type: none"> rekwizyty stanowią wyłącznie element dekoracyjny; dozwolona jest mnogość stylów, 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	<ul style="list-style-type: none"> brak rekwizytów i scenografii; prezentacje powinny bazować na technice tańca jazzowego; solo i duety rozgrywane są w formie prezentacji choreografii do muzyki organizatora na zasadzie 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	<ul style="list-style-type: none"> brak dużych rekwizytów i scenografii - można używać drobnych elementów podnoszących wrażenie artystyczne; prezentacje powinny bazować na technice tańca klasycznego; solo i duety rozgrywane są w formie prezentacji choreografii do muzyki organizatora na zasadzie 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;

***SOLO I DUETY [Jazz, Modern, Disco Dance, Hip Hop]: W rundach porównawczych można wykonać przygotowaną choreografię, lub zdecydować się na improwizację - w każdej rundzie odtwarzany jest inny utwór - taki sam dla wszystkich tancerzy danej rundy.**

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 prezentacji choreografii do muzyki organizatora na zasadzie 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	<ul style="list-style-type: none"> • brak rekwizytów i scenografii; • prezentacje powinny bazować na technice tańców streetowych; • solo i duety rozgrywane są w formie prezentacji choreografii do muzyki organizatora na zasadzie 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;

***SOLO I DUETY [Jazz, Modern, Disco Dance, Hip Hop]: W rundach porównawczych można wykonać przygotowaną choreografię, lub zdecydować się na improwizację - w każdej rundzie odtwarzany jest inny utwór - taki sam dla wszystkich tancerzy danej rundy.**

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;
- gdy prezentacje zdobędą identyczną punktację końcową, o zwycięstwie decydują punkty po kolei przyznane przez Sędziego Przewodniczącego. Jeśli te punkty nie wyłonią zwycięscy, decydują kolejne kryteria, lub zdobywa się miejsce ex aequo;
- w konkurencjach, w których są rundy eliminacyjne, sędziowie wyłaniają po 3 osoby, które przechodzą do kolejnej rundy;
- 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 dnia ostatecznego przyjmowania zgłoszeń, tj. do końca dnia: **20 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 zajęтым 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 zmagania zobligowane są do zakupu biletu wstępu na widowie:

- bilet ulgowy: (dzieci od 6-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 - pod warunkiem miejsc po pierwszym terminie] - 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, przesać 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 WAV i odpowiednio docięte - zgodnie z czasem podanym w regulaminie;
- 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 przestania;
- w przypadku niedostarczenia plików muzycznych, organizator odtworzy losowy utwór.

DANE TECHNICZNE



Wymiary sceny: 12 m. x 12 m.

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 pierwszego 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 zmagania 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, co nie zwalnia z opłaty części kosztów, które dotychczas poniósł organizator.
- 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: SHOW DANCE;
BLOK II: JAZZ, MODERN/TANIEC WSPÓŁCZESNY;
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 - **nie wliczają** się do liczby elementów w układzie - są dodatkowo;
- obowiązek wykonania określonej poziomem liczby (8-12) elementów w układzie - nie mniej;
- elementy, które należy wykorzystać do układu podane są w tabeli elementów obowiązkowych - układ należy stworzyć samodzielnie - może to zrobić trener, korzystając z dowolnych elementów z listy dla danego poziomu- niedozwolone jest dokładanie elementów z wyższego poziomu (np. firlak 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 puszczonej 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	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 8-miu wybranych elementów; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 10-ciu wybranych elementów; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 12-tu wybranych elementów; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być dowolnie ze sobą łączone i przeplatane; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 12-tu wybranych elementów; • elementy mają zostać wykonane płynnie, jeden za drugim; • elementy mogą być dowolnie ze sobą łączone i przeplatane;
DUET	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 8-miu wybranych elementów i nie może przekroczyć 1 minuty; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać te same elementy bazowe, ale mogą być w różnej formie i części układu; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 10-ciu wybranych elementów i nie może przekroczyć 1 minuty; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać te same elementy bazowe, ale mogą być w różnej formie i części układu; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 12-tu wybranych elementów i nie może przekroczyć 1 minuty; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać te same elementy bazowe, ale mogą być w różnej formie i części układu; • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • układ powinien składać się z: równy 12-tu wybranych elementów i nie może przekroczyć 1 minuty; • elementy mogą być połączone ze sobą krokami, podskokami, rozbiegiem itp.; • obie osoby z duetu mają wykonać te same elementy bazowe, ale mogą być w różnej formie i części układu; • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 BAZOWE DO WYBORU

POZIOM POCZĄTKUJĄCY	POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	POZIOM ZAAWANSOWANY	POZIOM MASTER
<ol style="list-style-type: none"> WYMACHY NÓG (klasyczne: w przód, w bok, w tył); WYSKOKI (np. pionowy, kuczny, kuczny w rozkroku - diament, rozkroczy); PRZEWROT 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 itp.); PRZEWROT W TYŁ (np. z przysiadu podpartego, z półprzysiadu, z rozkroku, do przysiadu podpartego, do skłonu w rozkroku, do szpagatu poprzecznego, do leżenia, przez skłon, itp.); STANIE NA GŁOWIE (np. z odbicia obunóż, z dojścia jedno nóż, w rozkroku, w pionie, w półszpagacie); KRÓTKIE STANIE NA RĘKACH (poniżej 3 sekund, np. ze zmianą nogi, w pionie, w półszpagacie); PRZERZUT BOKIEM (np. z pozycji wyprostowanej, z wypadu, po fałsecie, do wypadu, do ćwierć obrotu, do półobrotu, na jednej ręce); NASKOK DO ROZKROKU (z przysiadu podpartego, z łączeniem nóg w powietrzu bez pionu); MOSTEK GIMNASTYCZNY (np. z nogami złączonymi, z jedną nogą w górze, z leżenia tyłem, po zejściu ze stania, ze wstaniem); PODPÓR (np. przodem bokiem, tyłem, na przedramionach, na prostych rękach, z jedną nogą w górze); SZPAGAT (np. wykroczo-zakroczy, poprzeczny); FALKA DO PODPORU ŁUKIEM LEŻĄC PRZODEM; WAGA WYCIĄGANA BOKIEM; ARABESKA; SIAD RÓWNOWAŻNY; ŚWIECA. 	<ol style="list-style-type: none"> WYMACHY NÓG (ze złapaniem i zatrzymaniem NN w górze, z wyskokiem, nożycowe, klasyczne itp.); WYSKOKI (np. szpagatowy przodem i szpagatowy bokiem, łamany, rozkroczy, pistoń itp.); PRZEWROT W PRZÓD W POŁĄCZENIU Z INNYM ELEMENTEM (np. z naskokiem do rozkroku, ze staniem na rękach, z falką itp.); PRZEWROT W TYŁ W POŁĄCZENIU Z INNYM ELEMENTEM (np. z dojściem do stania na RR/stania na głowie/podporu itp.); STANIE NA GŁOWIE W POŁĄCZENIU Z INNYM ELEMENTEM (np. z dojściem z przerzutu bokiem, z wyjściem do stania na rękach, zejściem do mostka, z półobrotem itp.); ZAZNACZONE STANIE NA RĘKACH (utrzymane 3 sekundy, np. w rozkroku, z ćwierć obrotem, z półobrotem, z podskokiem, z przewrotem w przód, z falką itp.); PRZERZUT BOKIEM Z MODYFIKACJĄ (np. ze zmianą nogi, ze zmianą nogi i ugięciem nogi zakroczy, z naprzemiennym ugięciem nog, z jednoczesnym ugięciem i wyprostem nóg, na jednej ręce w różnych formach); NASKOK OBUNÓŻ (np. rozkrokiem do stania na rękach, nogami złączonymi do stania na rękach); PRZEJŚCIE W PRZÓD: (np. na dwie nogi, na jedną nogę, na przedramionach); PRZEJŚCIE W TYŁ: (np. z dwóch nóg, z jednej nogi, na przedramionach); WAGA WYCIĄGANA (np. przodem, tyłem); WAGA KLASYCZNA; RUNDAK (np. po fałsecie, do wklejki, w połączeniu z wyskokami - BEZ FIFLAKA); PRZERZUT W PRZÓD (z odbicia z jednej na jedną lub z dwóch na dwie); PRZERZUT W TYŁ Z MIEJSCA (fiflak klasyczny: z dwóch na dwie); RYBKA - przetoczenie przez bark z jednoczesnym uniesieniem nóg w sufit; 	<ol style="list-style-type: none"> ELEMENTY Z POZIOMU ŚREDNIO ZAAWANSOWANEGO WYKONANE W DOWOLNYCH POŁĄCZENIACH, TRUDNIEJSZYCH FORMACH I NA WYŻSZYM POZIOMIE TECHNICZNYM: (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); <ul style="list-style-type: none"> STANIE NA GŁOWIE W DOWOLNYCH DOJŚCIACH I POŁĄCZENIACH; STANIE NA RĘKACH W DOWOLNYCH DOJŚCIACH I POŁĄCZENIACH (np. w marszu, obrocie, pion-rozkrok-pion, w korbecie); PRZERZUT BOKIEM W DOWOLNYCH FORMACH I POŁĄCZENIACH (np. helikopter); PRZEJŚCIE W PRZÓD Z MODYFIKACJĄ (np. na jednej ręce, ze zmianą nogi, z półobrotem, w połączeniu z przerzutem bokiem itp.); PRZEJŚCIE W TYŁ Z MODYFIKACJĄ (np. z siadu, ze zmianą nogi, na jednej ręce); WAGI W POŁĄCZENIACH (np. z przejściami, przerzutem bokiem itp.); RUNDAK + FIFLAK/FIFLAKI; PRZERZUT W PRZÓD (w dowolnej formie, np. z dwóch na jedną, z jednej na dwie, w połączeniach itp.); PRZERZUT W TYŁ W POŁĄCZENIU Z INNYM ELEMENTEM LUB Z MODYFIKACJĄ (np. z jednej nogi, do zatrzymania w staniu na RR, kilka pod rząd, połączone z przejściem itp.); SALTO KUCZNE W PRZÓD; SALTO KUCZNE W TYŁ (np. z miejsca, po rundaku); SALTO MACHOWE (np. bokiem lub przodem). 	<ol style="list-style-type: none"> WYKORZYSTANIE ELEMENTÓW Z POZIOMU ZAAWANSOWANEGO NA WYSOKIM POZIOMIE TECHNICZNYM I CZYSTOŚCIOWYM PRZEWROT W PRZÓD Z ZAZNACZENIEM POZYCJI LOTKI ("tygrysek/lotka"); SALTO ŁAMANE W PRZÓD; SALTO ŚRUBOWE W PRZÓD; SALTO ŁAMANE W TYŁ; SALTO PROSTE W TYŁ; SALTO ŚRUBOWE W TYŁ; PODWÓJNA ŚRUBA; POTRÓJNA ŚRUBA; SALTO TEMPOWE W PRZÓD; SALTO TEMPOWE W TYŁ; PODWÓJNE SALTO KUCZNE; BARAN (rundak bez rąk); RUNDAK TEMPOWE/FIFLAKI W POŁĄCZENIU Z SALTAMI; 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 - RÓWNIŻ SPOZA LISTY.

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

W RAZIE PYTAŃ LUB WĄTPLIWOŚCI, ORGANIZATORZY TURNIEJU POZOSTAJĄ DO DYSPOZYCJI - ZAPRASZAMY DO KONTAKTU.

PRZYKŁADOWE PIRAMIDY – PODPOWIEDŹ



KONKURENCJE	POZIOM POCZĄTKUJĄCY	POZIOM ŚREDNIO ZAAWANSOWANY	POZIOM ZAAWANSOWANY	POZIOM MASTER
DUETY	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • rybka w rękach w staniu; • kuczka w rękach w staniu; • przerzut w przód na plecach partnera w pozycji półprzysiadu; 	<ul style="list-style-type: none"> • trudniejsze piramidy dwójkowe, inspirowane piramidami dwójek żeńskich/męskich/mieszanych z konkurencji akrobatyka sportowa w PZG;
GRUPY	<ul style="list-style-type: none"> • 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 rękę. 	<ul style="list-style-type: none"> • piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe o wyższym poziomie trudności; • spadanie przodem z wejścia na barki; • spadanie tyłem z wejścia na barki; • przerzut w tył jednej osoby, trzymając ją za rękę; • salto w tył opierając się o barki partnerów; • podniesienie w szpagacie wykroczno-zakrocznym; 	<ul style="list-style-type: none"> • piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe o wysokim poziomie trudności; • poziomka w trzymaniu długim; • salta z wyrzutu; • przetrzucanie jednej osoby z grupy do grupy w przód/w tył; • przekładanie górnej nad głowami z pozycji do pozycji; 	<ul style="list-style-type: none"> • piramidy dwójkowe, trójkowe i czwórkowe o charakterze widowiskowym i bardzo wysokim poziomie trudności.
<p>POWYŻSZE PIRAMIDY/PARTNEROWANIA SĄ WYŁĄCZNIE PROPOZYCJĄ - PRZYKŁADEM CO MOŻNA WYKONAĆ NA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMACH ZAAWANSOWANIA. MOŻNA ZAINSPIROWAĆ SIĘ TYMI PODSTAWOWYMI ROZWIĄZANIAM, ALE ZACHĘCAMY DO KREATYWNYCH POMYSŁÓW I NA POWYŻSZYCH PRZYKŁADACH WPROWADZENIE WŁASNYCH PROPOZYCJI DO UKŁADÓW.</p> <p>ELEMENT BAZOWY JEST ZALICZANY JAKO JEDEN ELEMENT W UKŁADZIE, NAWET JAK ZOSTANIE WYKONANY PO RAZ KOLEJNY W INNEJ FORMIE. PROSIMY O UWAGNE TWORZENIE UKŁADÓW SOLO I DUET.</p> <p>W DUECIE OBIE OSOBY MAJĄ ZROBIĆ TE SAME ELEMENTY BAZOWE, ALE MOGĄ ZOSTAĆ WYKONANE W INNEJ FORMIE (NP. JEDNA OSOBA WYKONUJE PRZERZUT W PRZÓD Z DWÓCH NA DWIE, DRUGA Z JEDNEJ NA JEDNĄ - TO TEN SAM ELEMENT BAZOWY, ALE WYKONANY W INNEJ FORMIE).</p> <p>W DUECACH PIRAMIDY NIE ZALICZAJĄ SIĘ DO ELEMENTÓW BAZOWYCH, A ZATEM PODLEGAJĄ OCENIE WYŁĄCZNIE JAKO WYRAZ ARTYSTYCZNY - STANOWIĄ DODATEK DO UKŁADU.</p>				