



# LANKO IR JUOSTŲ SPORTINĖS KRYPTIES REGLAMENTAS

2024-06-01 varžyboms

Paruoštas 2024m. pagal „IPSF Aerial Hoop Code of Points 2024\_25\_09122023“ reglamentą

## LANKAS IR JUOSTOS

Pasirodymas ant lanko ar juostų – tai gebėjimas atlikti techniškai aukšto lygio judesių visumą (dinaminiai ir pusiausvyros elementai, jėgą ir lankstumo pratimai). Rutina atliekama pagal muzikos kūrinį su choreografiniais ir meniniais komponentais.

## KATEGORIJOS

- Suaugę 18+ (moterys / vyrai nuo 18 m.)
- Jauniai 15+ (moterys / vyrai 15-17 m.)
- Jaunučiai 10+ (moterys / vyrai 10-14 m.)
- Vaikai 6+ (moterys / vyrai 6-9 m.)

## DIVIZIJOS

### I divizija

Pasirodymo trukmė – 1:50-2:00

8 elementai kurių techninė vertė nuo +0,1 iki +0,3:

- 3 - lankstumo
- 3 - jėgos
- 2 - sportininko pasirinkimas (iš privalomųjų pratimų)

### II divizija

Pasirodymo trukmė – 2:20-2:30

9 elementus kurių techninė vertė nuo +0,2 iki +0,6:

- 3 - lankstumo
- 3 - jėgos
- 1 - balanso
- 2 - sportininko pasirinkimas (iš privalomųjų pratimų)

### III divizija

Pasirodymo trukmė – 3:20-3:30

9 elementus kurių techninė vertė nuo +0,3 iki +0,8:

- 3 - lankstumo
- 3 - jėgos
- 1 - balanso
- 2 - sportininko pasirinkimas (iš privalomųjų pratimų)

### IV divizija

Pasirodymo trukmė – 3:50-4:00

11 elementų kurių techninė vertė nuo +0,5 iki +1,0:

- 4 - lankstumo
- 4 - jėgos
- 2 - balanso
- 1 - sportininko pasirinkimas (iš privalomųjų pratimų)

## VERTINIMO GRAFOS

- Privalomieji pratimai
- Technikos premijos
- Technikos išskaitymai
- Artistiškumo ir choreografijos pristatymas
- Head Judge Penalties

## PRIVALOMIEJI PRATIMAI

Visi sportininkai privalo atlikti paskirtą privalomų elementų skaičių. Atkreipkite dėmesį, kad visi privalomi elementai ir privalomos premijos turi būti atliekamos iš oro, jei nenurodyta kitaip. Techninė vertė nuo + 0,1 iki +1,0 bus suteikta, jei bus įvykdyti visi minimalūs reikalavimai, pvz., padėtis išlaikoma dvi sekundes, teisingas kūno kampas. Sportininkas yra atsakingas už tai, kad privalomas elementas būtų aiškiai įvykdytas teisėjams. Sportininkas turi užtikrinti, kad visi minimalūs kriterijai būtų matomi teisėjams. Teisėjai visada vertina pagal elemento kodą privalomojoje formoje (o ne elemento pavadinimą) ir bus vertinamas tik pirmasis elemento bandymas. Privalomas elementas nebus skaičiuojamas po pirmojo bandymo, net jei elementas vėliau bus įvykdytas teisingai. Privalomi elementai neturi kartotis (t. y. atskiri elementai gali būti naudojami tik vieną kartą). To paties privalomo elemento kartojimas nebus įvertintas, tačiau bus išskaitytas už neteisingą formos užpildymą ir bus skaičiuojamas kaip trūkstamas elementas. Privalomi elementai taip pat turi būti laikomi fiksuotoje padėtyje, jei nenurodyta kitaip. Visi privalomi elementai yra oro padėtyse.

## PRIVALOMŲJŲ IŠSKAITYMAS

Neatpažintas/nepadarytas privalomas elementas	-3	vnt.
Neteisinga bendra taškų suma	-3	
Neteisingas privalomų pratimų skaičius	-3	
Elementas už leistino taškų diapazono	-3	vnt.
Neteisingas elemento pavadinimas ar vertė	-1	vnt.
Klaida formoje (įskaitant ir viršų)	-1	vnt.
Elementai atlikti ne eilės tvarka	-1	vnt.

## PRIVALOMIEJI PRATIMAI PATEIKTI:

[Lanko privalomieji pratimai](#)

<https://www.polesport.lt/dok/Lankas.pdf>

[Juostų privalomieji pratimai](#)

<https://www.polesport.lt/dok/Juostos.pdf>

## Technical Bonus - Technikos premijos

Galima surinkti daugiausiai **25 taškus**.

Pratimus būtina surašyti tokia eilės tvarka, kokia jie bus atlikti.

Už konkrečios premijos pakartojimą bus skiriami taškai ne daugiau kaip du kartus (*t.y., kelis kartus tą patį JO atlikę sportininkai bus apdovanojami tik už pirmus 2 premijas*), bet kokie papildomi pasikartojimai nebus vertinami.

### VIENKARTINIAI PREMIJOS TAŠKAI:

Galima surinkti ne daugiau, kaip **14.0 taškų**

#### **ACB** (Maks. **+2.0 taškai**) - Acrobatic catches with body change

Akrobatinis gaudymas su kūno padėties keitimu, kai paleidžiamas visiškai lankas/juostos ir neturint jokio kontakto su juo vėl pagauname lanką/juostas. Kol esam be salyčio su inventorium būtina pakeisti kūno padėtį. Negalima liesti grindų. **+0.5**

#### **AC** (Maks. **+1.2 taškai**) - Acrobatic catches with no body change

Akrobatinis gaudymas be kūno padėties keitimo, kai paleidžiamas visiškai lankas/juostos ir neturint jokio kontakto su juo vėl pagauname lanką/juostas. Atlikdamas akrobatinį gaudymą, sportininkas gali judėti aukštyn arba žemyn lanku/juostomis ir (arba) keisti kryptį / padėtį. Negalima liesti grindų. **+0.3**

#### **CWA** (Maks. **+0.8 taškai**) - Aerial Cartwheel (starting and ending on the hoop/silks)

Persivertimas šonu „*saulutė*“ ore ant lanko/juostų, kai pradedama ir baigiama daryti ant lanko/juostų). Kad pratimas būtų užskaitytas atletų klubai tam tikru judesio momentu turi pereiti tiesiai virš galvos ir būtinai apsiversti 360°. Piruetai (Twists) yra draudžiami. **+0.4**

#### **CWF** (Maks. **+0.6 taškai**) - Floor-based Cartwheel (starting and/or ending on the floor)

Persivertimas šonu „*saulutė*“ ant lanko/juostų, kai pradedama ar baigiama daryti ant žemės. Kad pratimas būtų užskaitytas atletų klubai tam tikru judesio momentu turi pereiti tiesiai virš galvos ir būtinai apsiversti 360°. Piruetai (Twists) yra draudžiami. **+0.3**

#### **SP** (Maks. **+3.0 taškai**) - Combining spins with other spins

Sukinys sujungtas su sukiniu. Būtina kiekvienam pratime apsisukti **720°** prieš pereinant į kitą sukimosi padėtį (kurioje turi būti pakeista kūno padėtis), o perėjimas turi būti tiesioginis.

Sukimas skaičiuojamas nuo tada, kai padėtis yra fiksuota. **+0,5**

Sujungiant **tris** sukinius, ir naudojant kodą **SP/SP** gaunama **+1,0** taško. Kiekvienas sukinys turi būti fiksuotoje padėtyje ir pasisukti 720°, taip pat turi būti kūno padėties pasikeitimas.

#### **DC** (Maks. **+4.0 taškai**) - Dynamic combinations on hoop

Dinaminė kombinacija ant lanko, kai sujungiami **du** dinaminiai judesiai. Sportininkas turi pademonstruoti aukštą įcentrinės jėgos valdymo lygį, kai bent viena kūno dalis atsilaisvina nuo lanko/juostų. Dinaminiai judesiai gali apimti kulversčius, akrobatinius gaudymus, iššokimus ir t.t. Jie turi būti atliekami greitai iš eilės, be pauzės tarp dviejų dinamiškų judesių. **+0,5** Kai dinaminė kombinacija yra sudaryta iš 2-jų technikos premijos pratimų, DC kodas turi būti nurodytas skliausteliuose (pvz. AC + AC (DC) arba D + JO (DC)). Kai dinaminiai

*junginiai sudaryti iš 1 premijos ir bet kokio kito dinaminio judėjimo, DC taip pat turi būti nurodytas skliausteliuose (pvz. D (DC) arba AC (DC)).*

**FCF (Maks, +0.6 taškai)** - Floor-based Contact Flip (starting and/or ending on the floor)  
Saltas ant lanko/juostų, kai pradedama ir (arba) baigiama ant grindų, apverčiant atgal, pirmyn arba į šoną. Šiame apsisvertimo metu sportininkas bent dalį apsisvertimo turėtų liestis ir su grindimis, ir su lanku. Pėdos turi pradėti judėti vienu metu ir nustoti judėti tuo pačiu metu. Kad pratimas būtų užskaitytas atletų klubai tam tikru judesio momentu turi pereiti tiesiai virš galvos ir būtinai apsisverti 360°. Klubai yra visų apsisvertimų tvirtinimo taškas. Piruetai (Twists) yra draudžiami. **+0.3**

**D (Maks, +0.8 taškai)** - Drops  
Kritimas - Greitas, kontroliuojamas ir staigus judėjimas iš vieno elemento į kitą arba iš vieno lanko/juostos taško į kitą lanko/juostos tašką (pavyzdžiui, nuo viršutinės lanko dalies iki apatinės) (Ant juostų būtina kristi bent 2m. žemyn). Kritimo metu negalimas kontaktas su inventoriu. **+0.2**

**JO (Maks +1.2 taškai)** - Jump-out / Jump-on  
Nušokimas reiškia šuolį, atliekamą iš pradinės padėties ant lanko/juostų ir baigiant ant grindų toliau nuo lanko/juostų. Užšokimas reiškia šuolį, atliekamą iš pradinės padėties ant grindų toliau nuo lanko/juostų ir baigiant lanko/juostų.  
Tarp pradinės ir pabaigos padėčių neturi būti jokio sąlyčio su lanku/juostomis, šuolis turi būti dinamiškas. **+0.2**

**DR (Maks. +0.8 taškai)** - Rolls: Double Rolls  
Dvigubas kūlverstis/persivertimas - reiškia dviejų kūlversčių/persivertimų derinį, atliekamą ant lanko, kai kūnas stipriai valdo judesį. Dvigubi kūlversčiai/persivertimai turi būti atliekami greitai iš eilės be pauzės. Dvigubo kūlversčio/persivertimo pakartojimas bus apdovanotas ne daugiau kaip du kartus. Dvigubi kūlversčiai/persivertimai turi būti atliekami į priekį, atgal arba į šoną. **+0.2**

*Atkreipkite dėmesį: tas pats judesys negali būti naudojamas daugiau nei du kartus. Tai reiškia, kad jei, pavyzdžiui, „forward elbow roll“ persivertimas naudojamas kaip vienas DR, jis negali būti naudojamas dar kartą, net jei ketinama jį panaudoti SR premijai.*

**SR (Maks. +0.5 taškai)** - Rolls: Single Rolls  
Pavieniai kūlversčiai/persivertimai, reiškia 360° persivertimą ant lanko. Pavieniai persivertimai turi būti atliekami į priekį, atgal arba į šoną. **+0.1**

## BENDRI PREMIJOS TAŠKAI:

Sudėtingumo lygis

0 = paprastas 0,5 = vidutinis 1,0 = sunkus 1,5 = labai sunkus 2,0 = ekstremalus

### Lankstumo elementai (maks. +2,0) *Flexibility elements*

Lankstumas reiškia kojų, nugaros, klubų ir pečių lankstumą. Sportininkas turi atlikti judesius, derinius ir perėjimus visapusiškai ištiesdamas ir mobiliai.

### Perėjimai (maks. +2,0) *Transitions*

Perėjimai reiškia perėjimus į elementus ir iš jų, taip pat ant prietaiso ir nuo jo, nuo žemės iki prietaiso ir iš prietaiso ant žemės. Sportininkas turi atlikti perėjimus tiksliai ir lengvai.

### Jėgos elementai (maks. +2,0) *Strength elements*

Jėga reiškia rankų, kūno ir kojų stiprumą. Sportininkas turėtų atlikti jėgos elementus ir derinius laikant ir valdant jėgos elementą dvi (2) sekundes ar ilgiau.

### Balanso elementai (maks. +2,0) *Balance elements*

Pusiausvyros elementai reiškia balansavimą įvairiose kūno dalyse, pvz., pilvo, klubų, nugaros, pečių, kojų. Laikant ir valdant balansą dvi (2) sekundes ar ilgiau.

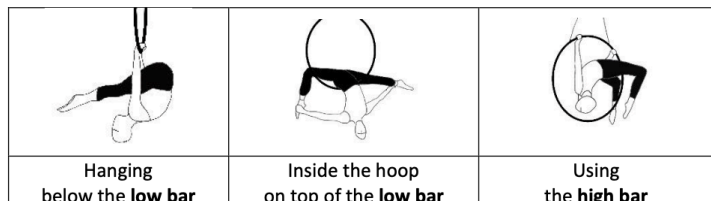
### Dinaminiai judesiai / kombinacijos (maks. +2,0) *Dynamic movements/combinations*

Dinaminiai judesiai ir kombinacijos – tai persivertimai, stiprūs mostai/siūbavimai, pagavimai, kritimai ir kiti dinamiški elementai, parodantys aukštą kūno valdymą ir gerus akrobatinius įgūdžius. Sportininkas turi parodyti įvairius dinamiškus judesius, kuriems reikia ypatingos kūno kontrolės.

## PAPILDOMAS PREMIJOS TAŠKAS +1,0

Sportininkui bus įteikta premija, jei pavyks atlikti elementus:

Visuose trijuose lanko lygiuose: ant lanko apačios, vidurinėje lanko erdvėje ir ant viršaus.



## IŠSKAIČIAVIMAI:

Už neteisingai užpildytą formą sportininkas gali gauti išskaičiavimą. Forma suskirstyta į 3 dalis, o bet kurioje iš šių 3 skilčių klaida bus išskaičiuota. Tai yra vienkartinis išskaitymas ir nėra kaupiamasis.

- Viršutinėje formos dalyje esanti klaida **-0,2**. Viršutinė dalis yra formos skiltis, kurioje sportininkas (-ai) turi nurodyti vardą, pavardę, datą, skyrių, kategoriją, šalį, regioną ir federaciją.
- Formos apačioje esanti klaida bus **-0,5** atskaita. Apatinė dalis yra formos skiltis, kurioje sportininkas (-ai) turi pasirašyti kartu su IPSF pripažintu treneriu (jei taikoma) ir (arba) tėvu arba teisėtu globėju, jei tai jaunimo sportininkai.
- Klaida pagrindinėje formos dalyje bus **-1,0** atskaita. Formos viduryje yra skyrius, kuriame sportininkas (-iai) nurodo, kokius techninius papildomus elementus jie įtrauks.

# Technical Deductions - Technikos išskaitymai

Iš technikos išskaitymų galima atimti daugiausiai **25 taškus**.

Ši dalis skirta atimti taškus už prastą visų elementų vykdymą. Teisėjų taip pat prašoma atimti taškus už pusiausvyros praradimą, kritimus ir reikalingo elemento neatlikimą. Atimamų taškų skaičius priklauso nuo pažeidimo lygio. Judesiai suskirstyti į šias dalis:

## VIENKARTINIAI IŠSKAITYMAI

### **Kritimas -3,0**

Kritimo apibrėžimas yra staigus greitas nekontroliuojamas kritimas ant grindų.

### **Prastas elementų vykdymas ir neteisingos linijos**

#### **• Keliai ir pirštai -0,1**

– turi būti sulyginti keliai ir pirštai. Nuo kelio girnelės iki didžiojo piršto turi būti tiesi linija. Pėda ir pirštas turi būti ištempti. Kojų pirštai neturėtų būti suspausti arba rodyti įtampą. Jokio nereikalingo lanko/juostų laikymosi su pirštais.

#### **• Švarios linijos -0,1**

– kojos ir rankos turi būti tinkamai išdėstytos ir visiškai ištiesios, pėdos ir pirštai turi būti ištempti. Pirštai ir kojų pirštai neturėtų būti įtempti, o pėdos neturėtų būti sulenktos, nebent atliekate pasivaikščiojimą ore arba jei tai pasirenkama pagal choreografiją.

#### **• Išsitiesimas -0,1**

– kojos, rankos, nugara, kaklas, riešai ir liemens linija turi būti pilnai ištiesios. Pečiai ir (arba) nugara neturi būti suapvalinti (susikūprinusi), o galva turi būti aukštai pakelta, be įtampos.

#### **• Laikysena -0,1**

– reikia išlaikyti taisyklingą laikyseną ant lanko/juostų ir žemės. Visi kūno judesiai turi būti kontroliuojami.

### **Prastas elementų pristatymas -0,5**

Tai reiškia, kad elementai, atlikti netinkamai išdėstyti arba blogu kampu į teisėjus, todėl elementas negali būti visiškai matomas.

Taip pat pateiktus elementus ir rodančius nepalankią kūno dalį.

Taikoma žemės ir/arba lanko/juostų elementams.

### **Prasti perėjimai tarp elementų, negražūs priėjimai ir užbaigimai ant lanko/juostų -0,5**

Prastas perėjimas yra tada, kai sportininkas nesugeba sklandžiai atlikti elementų įėjimų ir išėjimų, pvz., staigus ne kontroliuojamas įėjimas/išėjimas neatliekamas lengvai ir maloniai. Perėjimai turėtų atrodyti be pastangų. Tai taikoma elementams, atliekamiems tiek ant žemės, tiek ant lanko.

### **Paslydimas arba pusiausvyros praradimas -1,0**

Kai sportininkas atlieka judesį ir laikinai bei netyčia praranda pusiausvyros arba kūno ar kūno dalies padėties kontrolę tiek ant lanko, tiek ant grindų. Tai turi trukti tik trumpą akimirką ir sportininkas gali beveik akimirksniu pakoreguoti savo padėtį.

### **Prisilietimas prie prietaiso tvirtinimo bei scenos sistemos pasirodymo metu -1,0**

Sportininkai turi liestis tik su lanku, lanką laikančiais stropais ir grindimis.

## BENDRI IŠSKAITYMAI

### **Nepavyksta momentiška (su pagreičiu) suktis ant lanko/juostų -2,0**

Sportininkai bus nubausti už lanko/juostos nesisukimą bent du kartus (2 x 720° apsisukimai su impulsu) per savo rutiną.

## Artistiškumo ir Choreografijos pristatymas

Galima surinkti daugiausiai **20.0 taškus**.

Sportininkas be sąlyčio su lanku/juostomis per visą rutinos trukmę gali būti iki 40 sekundžių.

## Artistiškumo premijos

0 = paprastas 0,5 = vidutinis 1,0 = sunkus 1,5 = labai sunkus 2,0 = ekstremalus

### **Pasirodymo balansas (maks. +2,0)**

Pusiausvyra reiškia sportininko gebėjimą sukurti gerai subalansuotą rutiną, kurioje būtų vienodas įvairių elementų kiekis. Sportininkas turi sukurti subalansuotą įvairių triukų, pvz., lankstumo, jėgos, pusiausvyros, dinamiškų judesių, akrobatinių judesių ir perėjimų, rutiną, integruodamas juos į choreografiją su sceniniu pasirodymu ir meniniu turiniu, taip pat naudodamas lanko/juostų sukimąsi.

### **Pasitikėjimas (maks. +2,0)**

Pasitikėjimas reiškia sportininko pasitikėjimo savo rutina lygį. Sportininkas turi nedemonstruoti nervų, o neštis su pasitikėjimu ir būti patraukliam, atkreipti scenos ir publikos dėmesį, kad visa jų rutina atrodytų patikima.

### **Sklandumas „Flow“ (maks. +2,0)**

Sklandumas reiškia sportininko gebėjimą sukurti sklandų ir be pastangų pasirodymą. Sportininkas turėtų judėti sklandžiai ant lanko, nuo žemės iki lanko, nuo lanko iki žemės. Junginiai, triukai, perėjimai, choreografija ir akrobatiniai judesiai turi vykti sklandžiai, natūraliai, nepriekaištingai ir grakščiai. Judėjimas į elementą ir iš jo turėtų tęstis iki kito elemento nepriekaištingai. Sportininkas gaus mažiau taškų, jei atliks elementus ir lauks aplodismentų arba turės laukti, kol muzika/ritmas jį pasivys.

### **Interpretacija (maks. +2,0)**

Interpretacija reiškia sportininko gebėjimą interpretuoti muziką, veido išraiškas, emocijas, choreografiją ir personažo ar istorijos kūrimą. Sportininkas turėtų sukurti choreografiją, kurioje būtų parodyta muzikos emocija, atspalvis, jausmas. Jie turėtų susijungti su muzika ir parodyti išraišką per savo kostiumą, kūną ir veido išraiškas. Jie turi parodyti, kad gali kurti savo choreografiją pagal muzikos ir melodijos ritmą.

### **Bendro pristatymo originalumas (maks. +2,0)**

Tai reiškia visų triukų ir kombinacijų atlikimo įvairovę, originalumą ir kūrybiškumą, judesių bei choreografijos originalumą per visą rutiną. Sportininkas turėtų sukurti originalius triukų



derinius ir kurti naujas choreografijos temas. Teisėjai siekia ne tik vieno ar dviejų unikalių triukų ir derinių, bet ir bendro originalumo visuose rutinos komponentuose.

#### **Elementų originalumas (maks. +2,0)**

Tai reiškia bendrą triukų, elementų ir judesių atlikimo per visą rutiną įvairovę, originalumą ir kūrybiškumą. Sportininkas gaus mažiau taškų, jei elementai, triukai ir judesiai pasikartoja (pavyzdžiui, jei nuosekliai naudojami tie patys elementai / judesiai, o ne įvairūs elementai, triukai ir judesiai).

#### **Elementų perėjimo originalumas (maks. +2,0)**

Tai reiškia visų triukų ir kombinacijų perėjimų, įėjimų ir išėjimų įvairovę, originalumą ir kūrybiškumą. Sportininkas turėtų sukurti naujus ir originalius judesius savo perėjimui į triukus ir iš jo, taip pat ant lanko/juostų ir nuo jo.

#### **Buvimas scenoje ir charizma (maks. +2,0)**

Sportininkas turėtų patraukti žiūrovų dėmesį. Jis arba ji turėtų visiškai kontroliuoti savo pasirodymą ir turėti įspūdingą stilių ar būdą, kuris yra patrauklus ir charizmatiškas.

## Choreografijos premijos

#### **Choreografijos originalumas (maks. +2,0)**

Choreografijos ir visos rutinos kompozicijos įvairovės, originalumo ir kūrybiškumo lygis reiškia judesių ant lanko/juostų ir nuo jo kūrybiškumo lygį. Choreografija yra šokio komponavimo, planavimo ir judesių, žingsnių ir raštų išdėstymo menas. Teisėjai ieško originalumo choreografijos kompozicijoje, t.y. kaip ji buvo sukomponuota.

#### **Žemės dalies originalumas (maks. +2,0)**

Ant žemės atliekamų judesių įvairovės, originalumo ir kūrybiškumo lygis reiškia choreografinį šokio žingsnelių ir judesių derinį, atliekamą ant grindų be sąlyčio su lanku/juostomis. Tai apima sudėtingą šokio choreografiją, muzikalumą, kūrybiškumą ir sklandumą, bet tuo neapsiribojant. Sportininkas turėtų sukurti judesius, kurie derėtų su muzikos ritmu, atspindėtų jų kasdienybę, būtų patrauklūs ir linksmi.

## VIENKARTINIAI IŠSKAITYMAI

#### **Išsiblaškytas ištariant vokalą -1,0**

Vokalo apibrėžimas apima kalbėjimą, signalizavimą, niurzgėjimą, ūžesį, džiūgavimą ir žodinius žodžius, nes tai atitraukia dėmesį.

#### **Kostiumo gedimas -1,0**

Kostiumo gedimo apibrėžimas yra tada, kai kostiumo dalis netyčia nukrenta, išryškėja apatiniai arba atitraukia sportininko dėmesį (tai netaikoma, kai pasirodymo metu atsilaisvina dekoracijos, pavyzdžiui, deimantai), karoliukai ar plunksnos, nukritusios nuo kostiumų). To nereikėtų painioti su tyčiniu drabužių nusivilkimu, kuris yra tiesioginis IPSF drabužių nenusirengimo taisyklės pažeidimas ir gali baigtis momentiniu diskvalifikavimu iš varžybų.

**Rankų valymas, plaukų, kostiumo tvarkymas -1,0**

Rankų šluostymas į kostiumą, kūną, lanką/juostas ar grindis ir (arba) plaukų nubraukimas nuo veido ar kaklo, kostiumo taisymas.

**Nelogiška pasirodymo pradžia, pabaiga, nesutampa su muzika -1,0**

Svarbu, kad sportininkas savo muziką suredaguotų taip, kad ji atitiktų tiek choreografijos pradžią, tiek pabaigą. Turėtų būti logiška rutinos pradžia ir pabaiga, atitinkanti muziką. Sportininkai savo pasirodymą turi pradėti ir baigti stovėdami ant scenos, matomoje teisėjams. Jie turi pradėti savo rutiną, kai prasideda muzika, ir baigti, kai muzika baigiasi.

**BENDRI IŠSKAITYMAI****Į kostiumą neįdėta jokių pastangų ar minčių -1,0**

Sportininkas turi rungtyniauti su kostiumu, tinkamu varžyboms, o ne treniruotėms. Renkantis kostiumą varžyboms reikia atsižvelgti į stilių, kirpimą ir apdailą.

## Vyriausiojo teisėjo baudos

Viršijamas maksimalus 40sec leistinas laikas be sąlyčio su lanku/juosta	-5
Draudžiami elementai, Ant lanko/juostų ir nuo jo	-5 vnt.
Pavėluota registraciją ar ne visų dokumentų pateikimas	
Vėlavo nuo 1 iki 5 dienų, per dieną ir kiekvienam dokumentui	-1 vnt.
Vėlavo daugiau negu 5d. bet 48val iki varžybų, už dokumentą	-5 vnt.
48 valandoms iki varžybų datos	Diskval.
Muzika neatitinka taisyklių ir nuostatų	-3
Pateikta melaginga ar netikslinga informacija paraiškos formoje	-5 vnt.
Melaginga informacija apie amžių, kategoriją	Diskval
Pakvietus dalyvį į sceną vėluoja iki 60 sekundžių	-1
Pakvietus dalyvį į sceną neatvyksta per 1 minutę	Diskval.
Pasirodymas neatitinka leistino laiko iki 5 sec.	-3
Pasirodymo neatitinka leistino laiko virš 5 sec	-5
Kas nors patarinėja atletui ką daryti	-1 vnt.
Sportininkai ir (arba) jų treneriai/atstovai bet kuriuo varžybų metu artėja prie teisėjų stalo arba trukdo teisėjams	-3 vnt.
Nepradėta ar neužbaigta rutina scenoje	-1 vnt.
Magnezijos uždėjimas tiesiai ant lanko/juostų	-5
Naudojimas uždraustų magnezijų	Diskval.
Juvelyrinių dirbinių/auskarų buvimas	-3
Rekvizito ar daikto, padedančio atlikti pasirodymą naudojimas	-5
Veidą dengiantys plaukai	-1
Kostiumas neatitinka taisyklių	-1
Reklaminiai žodžiai, logotipai, neigiamos frazės	-3
Kaukės dėvėjimas, kūno dažų naudojimas	-3
Veido dažų naudojimas daugiau negu pusei veido	-3
Provokuojantis kostiumas (įskaitant audinius, tokius kaip oda ir lateksas)	-5
Kūno dažų naudojimas kelioms kūno dalims arba provokuojanti choreografija, veido dažų naudojimas ant viso veido	-5
Kūno dažų naudojimas ant viso kūno	Diskval.
Agresyviai provokuojanti choreografija ir bjaurus elgesys	Diskval.
Sportiniai kostiumai neatitinka taisyklių	-1
Neturėjimas sportinio kostiumo	-5
Sportinių kostiumų nevilkėjimas laukiant rezultatų tam skirtoje vietoje arba per medalių ceremoniją	-5
Necenzūrinių gestų, nešvankybių ar nepagarbios kalbos naudojimas privačiai ar viešai bet kuriam sportuojančiam dalyviui	-10
Bandyamas streikuoti ar muštis	Diskval.
Narkotikų, alkoholio vartojimas prieš varžybas arba jų metu	Diskval.
Nuogybių demonstravimas prieš varžybas, jų metu arba po jų	Diskval.
Daugkartiniai arba sunkūs taisyklių ir nuostatų pažeidimai	Diskval.