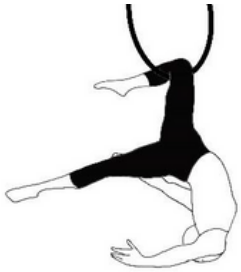
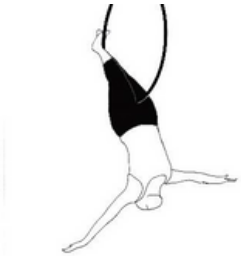
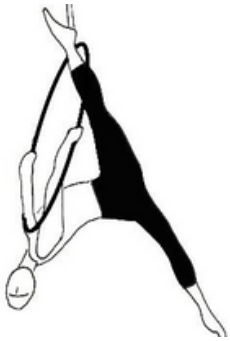
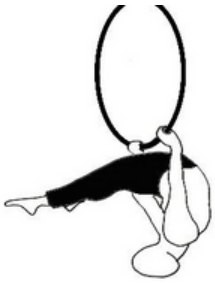
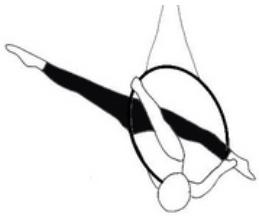
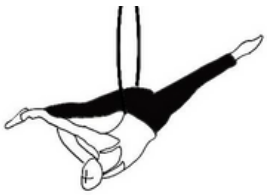
POPRAWNE PLĄTANIA RĄK I STÓP				
A2	A11	B1	B2	B4
B5	B7	B8	B10	B11

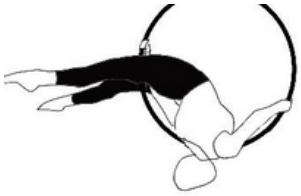
kategoria: KOŁO, grupa: A, długość występu: 1:15-1:30 Z poniższej listy należy wybrać 3 obowiązkowe elementy			
lp.	**Nazwa**	**Element**	**Kryteria**
1/8	Back bend S 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie, zgięcie kolana przedniej nogi, goleń lub kostka tylnej nogi • Pozycja rąk: obie ręce są wyciągnięte i trzymają górną belkę koła • Pozycja nóg: obie nogi są zgięte i stykają się z obręczą. Przednia noga dotyka górnej belki, a tylna noga dotyka dolnej belki • Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył • Kąt szpagatu: minimum 160°
2/8	Delilah 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: zgięcie jednego kolana, przeciwna dłoń • Pozycja rąk: oba ramiona są wyciągnięte, jedna dłoń trzyma obręcz, druga dłoń trzyma przeciwną stopę lub kostkę • Pozycja nóg: obie nogi są zgięte • Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył • Kąt szpagatu: minimum 160°
3/8	Birds nest		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie, obie kostki lub stopy, goleń (opcjonalnie) • Pozycja rąk: ramiona są całkowicie wyciągnięte, • a dłonie mają kontakt z dolną belką • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wysunięte (stopy opcjonalnie) • Pozycja ciała: wiszenie na dolnej belce z twarzą w dół, wygięte w tył
4/8	Trapped split passe 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: jedna noga, plecy, jedna pacha • Pozycja rąk: żadna dłoń nie ma kontaktu z kołem, ta sama dłoń trzyma kostkę / goleń tylnej nogi i jest całkowicie wyciągnięta, przeciwne ramię jest w wybranej, stałej pozycji • Pozycja nóg: w pozycji szpagatu z całkowicie wyciągniętą przednią nogą, tylna noga jest zgięta • Pozycja ciała: głową w górę • Kąt szpagatu: minimum 160°
5/8	Man in the moon		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: plecy, obie stopy, jedno ramię, bok szyi • Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, a stopy dotykają wnętrza obręczy • Pozycja ciała: głową w górę, całe ciało jest wewnątrz obręczy z wyjątkiem ramion

6/8	Man in the moon straight legs		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: plecy, obie kostki, jedno ramię, bok szyi • Pozycja rąk: ramiona w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja nóg: obie nogi są wyciągnięte i skrzyżowane, kostki dotykają obręczy • Pozycja ciała: głową w górę
7/8	Front Amazon		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: jedna dłoń, plecy, jedna pacha • Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyciągnięte. Wewnętrzne ramię trzyma pod pachą obręcz, a zewnętrzne ramię jest wyciągane z przodu ciała i trzyma koło dłonią. • Pozycja nóg: nogi są w stałej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja ciała: głową w górę
8/8	Walking man		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie nogi • Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte z wyłączeniem stóp. Obręcz znajduje się między nogami, a nogi przytrzymują obręcz po jednej nodze po każdej stronie obręczy. • Pozycja ciała: odwrócone

kategoria: KOŁO, grupa: B, długość występu: 1:30-1:45 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy			
lp.	Nazwa	Element	Kryteria
1/8	Shoulder stand straddle		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: szyja (opcjonalnie), ramiona, ręce (opcjonalnie), kontakt dłoni nie jest dozwolony • Pozycja rąk: wyciągnięte na boki • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku bez kontaktu z kołem • Pozycja ciała: Odwrócone
2/8	Single leg hang		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: zgięcie jednego kolana • Pozycja rąk: w ustalonej pozycji wyboru bez kontaktu z obręczą lub nogami • Pozycja nóg: Jedna noga jest zgięta i trzyma koło zgięciem kolana. Druga noga znajduje się w wybranej pozycji bez kontaktu z obręczą • Pozycja ciała: Odwrócone
3/8	Candelstick no hands 2		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie nogi • Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte i kostki skrzyżowane, trzymając obręcz między nogami. • Pozycja ciała: odwrócone
4/8	Ankle hang		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie nogi, stopy • Pozycja rąk: stała pozycja wyboru bez kontaktu z obręczą • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte. Stopy • są zaczepione od tyłu po bokach koła. • Pozycja ciała: odwrócone, tułów skierowany w tym samym kierunku co obręcz. Ciało przed obręczą.
5/8	Hanging elbow half split 3		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: zgięcie jednego łokcia • Pozycja rąk: jedno ramię jest zgięte i zwisa na jednym łokciu, trzymając przeciwną piszczel / kostkę / stopę, drugie ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma tylną nogę w kostce lub stopie za ciałem • Pozycja nóg: nogi są w pozycji szpagatu damskiego, noga • z przodu w pełni wysunięta, tylna noga jest wygięta do tyłu • Pozycja ciała: głową w górę - Kąt szpagatu: minimum 180°

6/8	Choke hold 2		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie i ręce, kostka górnej nogi, klatka (opcjonalnie) • Pozycja rąk: ręce są w pełni wyciągnięte, trzymają koło • od środka - Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte • w szpagacie, pięta przedniej nogi styka się z górną belką, tylna noga jest za ciałem • Pozycja ciała: odwrócone, koło jest przed ciałem • Kąt szpagatu: minimum 180°
7/8	Angel 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: jeden goleń, stopa i kostka, przeciwna dłoń • Pozycja rąk: oba ramiona są w pełni wyciągnięte. Jedna ręka trzyma obręcz, druga ręka trzyma przeciwną nogę od kostki lub stopę. • Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego • Pozycja ciała: twarzą w dół • Kąt szpagatu: minimum 160°
8/8	Mexican straddle 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie • Pozycja rąk: przednie ramię jest w pełni wyciągnięte, jedno ramię jest między nogami i może być zgięte • Pozycja nóg: Nogi są całkowicie wyciągnięte w pozycji rozkroku, z kostkami i stopami niżej niż biodra • Pozycja ciała: odwrócone, wygięte w tył

Kategoria: koło, grupa: C, długość występu: 2:00-4:00 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy.			
lp.	Nazwa	Element	Kryteria
1/6	Diagonal split 2		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: jedna dłoń • Pozycja rąk: jedno ramię jest całkowicie wyciągnięte i trzyma obręcz, tył ramienia ma kontakt z przeciwną nogą. Drugie ramię jest zgięte i trzyma kostkę przeciwnej nogi nad głową • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu po przekątnej • Pozycja ciała: głową w górę • Kąt szpagatu: minimum 180°
2/6	Eagle Oversplit		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: pachy, biceps, łopatki • Pozycja rąk: wysunięte, trzymając nogi za goleń/ łydkę/kostkę • Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego • Pozycja ciała: głową w górę • Kąt szpagatu: minimum 190°
3/6	Shoulder balance split		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie, jedna ręka, plecy, pośladki i jedno ramię, szyja (opcjonalnie) • Pozycja rąk: obie ręce mogą być zgięte. Jedna ręka trzyma obręcz za plecami, druga ręka trzyma kostkę przeciwnej nogi wokół obręczy • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego • Pozycja ciała: odwrócone • Kąt szpagatu: minimum 180°
4/6	Cocoon 2		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: zgięcie kolana przedniej nogi • Pozycja rąk: obie ręce są nad głową i całkowicie wyciągnięte, trzymając stopę / kostkę tylnej nogi • Pozycja nóg: w pozycji szpagatu, tylna noga jest w pełni wyciągnięta • Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył • Kąt szpagatu: minimum 160°
5/6	Hip split balance 2		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: jedno biodro • Pozycja rąk: minimum jedna dłoń trzyma przednią nogę • na stopie lub kostce • Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji szpagatu damskiego a przednia noga jest równoległa • do podłogi • Pozycja ciała: tułów jest poziomo, balansując na jednym biodrze. • Kąt szpagatu: Minimum 160°

6/6	Mexican stand		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Punkty styku: obie dłonie i jedno ramię, szyja (opcjonalnie), jedna ręka (opcjonalnie) • Pozycja rąk: Jedno ramię opiera się o obręcz ramieniem i trzyma koło za plecami między nogami. Drugie ramię trzyma obręcz przed ciałem • Pozycja nóg: nogi są w pełni wyciągnięte w pozycji rozkroku ze stopami i kostkami niżej niż biodra trzymają koło za plecami i między nogami • Pozycja ciała: odwrócone i wygięte w tył

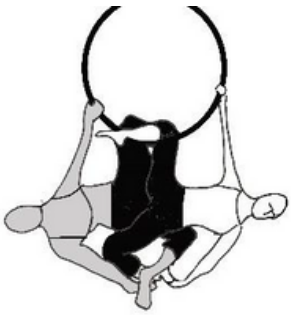
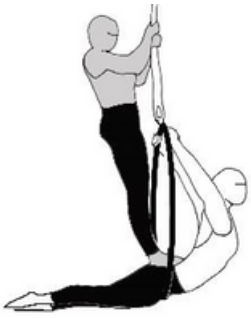
Kategoria: szarfa, grupa: A, długość występu: 1:30-2:00 Z poniższej listy należy wybrać 3 obowiązkowe elementy.		
lp.	**Element**	**Kryteria**
1/4		• plątanie rąk A2 (dolna ręka: dopuszczalne podwójne oplątanie) • stopa w plątaniu B1 lub B2 • ułożenie ciała w poziomie lub nieznacznie powyżej poziomu • tułów wyprostowany, ale dopuszczalne również nieznaczne wygięcie tułowia do tyłu • stopy złączone • głowa nie może być poniżej linii stóp
2/4		• nogi w rozkroku (szpagat wykroczno-zakroczny nie jest dozwolony) • ręce delikatnie rozchylone do boku lub do tyłu • szarfa pod pachami nie jest dociskana, ale luźno opiera się na ciele • tułów wyprostowany • stopa w plątaniu B1 lub B2 • zwrócić uwagę na wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion • oraz aby barki nie były podniesione • nogi są w kontrolowanym rozkroku (nie jest to szpagat)
3/4		• nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego (minimum 180°) • jedna ręka (prawa lub lewa) trzyma szarfę w plątaniu B7, druga ręka trzyma szarfę swobodnie • obie dłonie na tym samym poziomie • dowolna stopa w plątaniu B1 lub B2
4/4		• tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą • dolne segmenty ciała (wyprostowana noga, miednica) znajdują się • w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu • tułów wyprostowany • stopy w plątaniu B1 lub B2

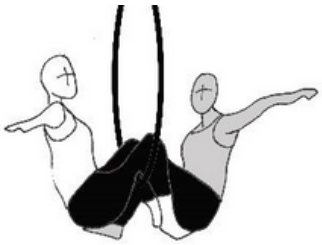
kategoria: SZARFA, grupa: B, długość występu: 1:45-2:30 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy.		
lp.	**Element**	**Kryteria**
1/7		• nogi jak do pozycji passe (passe do przodu/zamknięte) • stopa w plątaniu B1 lub B2 • jedna ręka w kontakcie z szarfą • wolna ręka oraz ramiona i tułów wygięte do tyłu • dolne segmenty ciała (nogi, miednica) znajdują się w poziomie • lub nieznacznie poniżej poziomu • luźna szarfa z dowolnej strony
2/7		• nogi w kontrolowanym rozkroku • ręce przy uszach skierowane w dół • wyprostowany tułów, swobodnie zwisa w dół • skrzyżowanie szarfy znajduje się na odcinku lędźwiowym pleców • (nie na odcinku piersiowym) • szarfa z odcinka lędźwiowego nie może zsunąć się na odcinek piersiowy kręgosłupa, szyję, głowę lub na pośladki. Element zostanie wtedy niezaliczony.
3/7		• faza lotu nie może być dłuższa od długość całego ciała zawodnika • nogi w rozkroku • pojedynczy krzyż na plecach • zachowanie napięcia oraz kontroli ciała w fazie lotu, a także • po skończonym elemencie
4/7		• nogi w pełnym szpagacie wykroczno-zakrocznym (minimum 180°) • tułów wygięty do tyłu • stopa w plątaniu B1 lub B2 • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy
5/7		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°) • górna i dolna ręka trzymają złączoną szarfę • tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna • kolana i łokcie wyprostowane • ciało w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu • stopy plątanie B1 lub B2 • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry. Palec wskazujący górnej ręki nie może znajdować się pomiędzy szarfami • (będzie to skutkowało niezaliczeniem elementu)

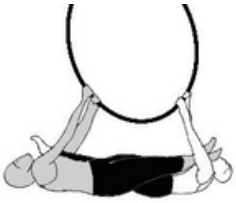
6/7		• ręce w plątaniu A11 są naturalnym przedłużeniem linii ciała • (nie są wygięte “po przodzie” lub “po tyle” • jedna noga zgięta jak do pozycji passe • druga noga wyprostowana • tułów wygięty do tyłu • zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ramiona • były na szerokości barków.
7/7		• nogi w pozycji pełnego szpagatu rozkrocznego • jedna ręka dociąga stopę, druga ręka skierowana do boku • noga podstawna wyprostowana (plątanie B11) • rys. poniżej prezentuje jakie ułożenie szarfy nie jest dozwolone i będzie skutkowało niezaliczeniem elementu • dojście do elementu wyłącznie “z dołu” z pozycji v-ki • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry.

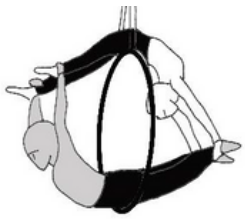
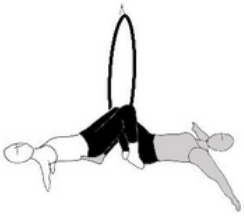
kategoria: SZARFA, grupa: C, długość występu: 2:00-4:00 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy		
lp.	**Element**	**Kryteria**
1/8		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°), plątanie B5 • obie ręce znajdują się na szarfie z przodu • górne segmenty ciała (głowa, ręce, tułów) ułożone w pozycji poziomej • lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu • tułów wygięty • tułów oraz nogi tworzą kąt kąt 90° lub mniejszy • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy
2/8		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°), plątanie B1 lub B2 • jedna ręka znajdują się na szarfie z przodu • druga ręka (chwyt "Biellmann") trzyma nogę • tułów wygięty do tyłu • tułów oraz nogi tworzą kąt 90° lub mniejszy • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także na prawidłowe ułożenie barków - chwyt od góry nie od boku. Barki i klatka piersiowa • nie mogą opierać się o szarfę
3/8		• ręce w plątaniu A11 są naturalnym przedłużeniem linii ciała (nie są wygięte "po przodzie" lub "po tyle" • nogi w rozkroku (pełny szpagat nie jest wymagany) • Zwrócić uwagę na symetryczne ułożenie ramion oraz aby ręce były • na szerokości barków. Wygięcie/ załamanie pleców i/lub bioder w celu utrzymania pozycji prostej w staniu na rękach na szarfie będzie skutkowało potrąceniami
4/8		• stopy w plątaniu B4 • nogi w pełnym szpagacie wykroczno-zakrocznym (minimum 180°) • tułów wyprostowany • ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do boku lub w dół • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy, a także wyprostowany tułów, symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry
5/8		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°) • górna noga w plątaniu B10, dolna w B8 (szarfa przebiega pod stopą) • tułów wygięty do tyłu • ręce rozszerzone, wyprostowane • tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga wykroczna • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie, a także symetryczne ułożenie ramion oraz aby barki nie były podniesione do góry. Barki i klatka piersiowa nie mogą opierać się o szarfę

6/8		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°) • tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą • nogi w pozycji poziomej lub nieznacznie powyżej lub poniżej poziomu • tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga z przodu • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowane łokcie
7/8		• nogi w pozycji pełnego szpagatu wykroczno-zakrocznego (minimum 180°) • szarfa oparta o jeden z barków • ręce nie są w kontakcie z szarfą, skierowane do dołu lub do boku • tułów wygięty do tyłu • tułów i miednica skierowane w tym samym kierunku co noga z przodu • tułów tworzy z dolnymi segmentami ciała (nogi oraz miednica) kąt 90° • lub mniejszy • zwrócić uwagę na prawidłową rotację miednicy oraz wyprostowana nogę podstawną
8/8		• dojście do elementu wyłącznie “z dołu” z pozycji pike • stopy razem • tylko jedna ręka w kontakcie z szarfą (w ostatniej fazie elementu) • wolna ręka wyciągnięta, “przyklejona” do ucha • szarfa złączona lub rozdzielona • poprawna pozycja pike wykonana jest na prostych łokciach oraz wyprostowanych kolanach. Nie jest dozwolone wykonanie elementu pike poprzez wprowadzenie ciała w huśtanie/bujanie, poprzez zamachy • lub na wygiętych plecach. Stopy przed rozpoczęciem elementu powinny być naturalnym przedłużeniem linii ciała lub znajdować się nieznacznie przed nim. Dotknięcie szarfy stopą w celu skompensowania utraty siły będzie skutkowało niezaliczeniem elementu

kategoria: KOŁO DUETY, grupa: A, długość występu: 1:30-2:00 Z poniższej listy należy wybrać 3 obowiązkowe elementy.			
lp.	**Nazwa**	**Element**	**Kryteria**
1/5	Mirror image		• Przetrzymanie pozycji przez minimum 2 sekundy • Partnerzy muszą być do siebie równolegle.
2/5	Delilah Interlocked 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
3/5	Double X- position		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Obydwoje partnerów są naprzeciw siebie w pozycji siedzącej z otwartymi nogami. • Jedna noga leży na ramieniu partnera. • Nogi są proste lub zgięte • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
4/5	Leaning on each other position 1		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partnerzy siedzą pod sobą i wspierają się na nodze/nogach • Głowa i tułów znajdują się po przeciwnych stronach obręczy • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu • Dłonie trzymają obręcz
5/5	Standing balance		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Partner wspierający znajduje się w pozycji samolotu, nogi są poziomo, a ramiona są całkowicie wyciągnięte • Balansujący partner stoi w pozycji głowy w górę z 1 lub 2 stopami w dolnej części pleców partnera wspierającego, trzymając obręcz lub zawiesia

kategoria: KOŁO DUET, grupa: B, długość występu: 1:45-3:00 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy.			
lp.	**Nazwa**	**Element**	**Kryteria**
1/8	Tuck balance		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Partner wspierający jest w pozycji siedzącej na dolnej belce • i trzyma koło obiema dłońmi • Balansujący partner jest w odwróconej pozycji tuck i leży • na plecach partnera wspierającego, trzymając obręcz obiema dłońmi • Partnerzy odwracają się od siebie i są w odbiciu lustrzanym • Oboje partnerów ma kontakt z kołem
2/8	Knee crook balance		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partnerzy wiszą na obręczy na zgięciach kolan, skierowani • do siebie • Stopy są zaczepione pod każdym partnerem • Ręce / ramiona nie dotykają obręczy • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu
3/8	Interlocked strenght/ flexibility/ balance		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partner musi blokować się widocznie, przynajmniej jedną częścią ciała (tylko stopa lub ręka nie będą liczone jako zablokowane).
4/8	Star on the bar invert		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner trzyma partnera za dłonie. Kąt szpagatu to minimum 160° • Latający partner wisi w pozycji odwróconej szpagatu męskiego i trzyma za dłonie trzymającego partnera • Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
5/8	Trapped split passe split 1		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jest w pozycji Trapped Split passe 1 • na dolnej belce koła • Latający partner jest w pozycji poziomego szpagatu głową • w górę trzymając koło tylko jedną dłonią, a przednią nogę drugą dłonią. Tylna noga spoczywa w pierścieniu utworzonym przez partnera. Kąt szpagatu to minimum 160° • Oboje partnerów ma kontakt z kołem

6/8	Hands only horizontal		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partnerzy wiszą na dolnej obręczy tylko rękami i blokują nogi na ciele partnera • Pozycja ciała: twarzą w górę, ciało jest całkowicie rozciągnięte i poziome - Partnerzy muszą znajdować • się w lustrzanym odbiciu
7/8	Double Gazelle 1		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jest w pozycji Gazelle trzymając dłonią przednią nogę. Druga ręka trzyma stopę lub kostkę latającego partnera • Latający partner wisi głową w górę z jedną dłonią na obręczy i jedną stopą w rękach trzymającego partnera. Latający partner pokazuje szpagat poziomy trzymając przednią nogę. • Kąt szpagatu to minimum 160° dla obu partnerów • Oboje partnerów ma kontakt z kołem
8/8	Scarab split		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Wspierający partner jest w pozycji Scarab backwards trzymając stopę partnera balansującego. Ręce są wyciągnięte • Balansujący partner wisi twarzą w górę na górnej belce obręczy z obiema dłońmi i jedną piętą, nogi są w pozycji szpagatu damskiego. Minimalny kąt szpagatu to 180° • Oboje partnerów są w kontakcie z kołem

kategoria: KOŁO DUET, grupa: C, długość występu: 2:00-4:00 Z poniższej listy należy wybrać 4 obowiązkowe elementy.			
lp.	**Nazwa**	**Element**	**Kryteria**
1/8	Delilah split fly		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jest w pozycji Delilah, wolna ręka i wolna stopa trzymają nogi partnera latającego • Latający partner jest w pozycji głową w górę szpagatu damskiego na stopie i dłoni partnera trzymającego i może trzymać tułów lub nogę partnera trzymający. Kąt szpagatu minimum 180° • Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
2/8	Flying circle		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner: znajduje się w pozycji balansu na plecach na dolnej obręczy i trzyma stopy lub kostki partnera latający obiema dłońmi. • Latający partner trzyma stopy lub kostki trzymającego partnera obiema dłońmi, tyłem do trzymającego partnera • Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
3/8	Double back bend fly		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jedną dłoń trzyma jedną kostkę partnera, a druga dłoń trzyma jedną dłoń partnera • Latający partner jest w pozycji głową w górę wygięty w tył, trzymając rękami jedną kostkę i jedną dłoń partnera • Tylko jeden z partnerów ma kontakt z kołem
4/8	Circle position		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Górny partner jest wygięty w łuk, trzymając kostkę/stopę dolnego partnera • Dolny partner wygiął się w łuk, trzymając kostkę/stopę górnego partnera • Nogi i ręce są w pełni wyciągnięte • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu i twarzami od siebie
5/8	Knee crook horizonta		• Przetrzymanie pozycji: minimum 2 sekundy • Partnerzy wiszą na obręczy na zgięciach kolan i oboje twarzami w górę • Stopy są zaczepione pod każdym partnerem • Ręce nie dotykają obręczy • Partnerzy muszą znajdować się w lustrzanym odbiciu • Tułowia są poziomo

6/8	Double Gazelle 1		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jest w pozycji Gazelle (zobacz Kryteria F25) trzymając dłonią przednią nogę. Druga ręka trzyma stopę lub kostkę latającego partnera • Latający partner wisi głową w górę z jedną dłonią na obręczy i jedną stopą w rękach trzymającego partnera. Latający partner pokazuje szpagat poziomy trzymając przednią nogę. • Kąt szpagatu to minimum 160° dla obu partnerów • Oboje partnerów ma kontakt z kołem
7/8	Man in the moon inverted hold		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Trzymający partner jest w pozycji Man in the moon (zobacz Kryteria B2) z jedną dłonią na kole (opcjonalnie), druga ręka trzyma rękę latającego partnera • Latający partner wisi tylko jedną dłonią na obręczy, a drugą rękę w ręce trzymającego partnera. Pozycja ciała odwrócona w ustalonej pozycji z wyboru. • Oboje partnerów ma kontakt z kołem
8/8	Fang on legs 1		• Przetrzymanie pozycji minimum 2 sekundy • Wspierający partner jest w pozycji balansu na plecach, nogi są poziomo do podłogi, dłonie dotykają obręczy • Partner balansujący jest w pozycji fang na nogach partnera wspierającego, ręce dotykają obręczy, stopy dotykają głowy lub ramiona • Oboje partnerów są w kontakcie z kołem