



POLE FREAK AERIAL ART CHAMPIONSHIP

POLE DANCE — PRAVILA I PROPISI NATJECANJA

Ova pravila obuhvaćaju disciplinu pole dance. Pravila za discipline hoop, hammock i silk bit će objavljena naknadno.



ORGANIZATOR I AUTOR PRAVILA

Pole Dance Studio Phoenix

Zagreb, Hrvatska

1. OSNOVNE NAPOMENE

- Organizator zadržava pravo izmjene i prilagodbe pravila te je o tome dužan pravovremeno obavijestiti natjecatelje.
- Broj natjecatelja po kategorijama je ograničen. Ako se pojedina kategorija popuni prije završetka prijava, organizator ima pravo ranije zatvoriti prijave za tu kategoriju.
- Ako se natjecatelj prijavljuje u više kategorija ili disciplina, za svaku kategoriju i disciplinu ispunjava se zasebna prijava i plaća se zasebna kotizacija.
- Podjela kategorija po spolu (M/Ž) odnosi se na biološki spol.

2. KATEGORIJE

Natjecatelji se dijele u dvije glavne kategorije: **Amater** i **Professional**. Glavne kategorije podijeljene su prema dobi i spolu natjecatelja na sljedeće podskupine:

Podskupina	Dob	Napomena
Mini F/M	4 – 8 godina	samo amater kategorija
Children F	9 – 12 godina	Children M*
Junior F	13 – 17 godina	Junior M*
Adult Female / Adult Male	18 – 39 godina	
Senior Female / Senior Male	40 i više godina	
Mix Doubles Junior	17 godina ili manje	
Mix Doubles Adult	18 i više godina	

* Ako se u navedene kategorije prijavi dječak, bit će održana zasebna kategorija za dječake.

Promjena kategorije zbog pogrešne prijave

Ako se natjecatelj prijavi u kategoriju koja nije u skladu s pravilima natjecanja, a to organizatori ili glavni sudac uoče prije zatvaranja prijava, natjecatelj može biti automatski premješten u odgovarajuću kategoriju. Time se osigurava pravednost natjecanja i to da se natjecatelji natječu s drugima slične razine vještina.

Odluka o promjeni donosi se na temelju iskustva i vještina natjecatelja, prema kriterijima natjecanja za amatersku i profesionalnu kategoriju. Natjecateljima se preporučuje da prilikom prijave pažljivo prouče pravila kategorija.

Natjecatelji mlađi od 18 godina mogu sudjelovati na natjecanju isključivo uz pisanu i potpisanu suglasnost roditelja ili zakonskih skrbnika. Dokumentaciju je potrebno predložiti na zahtjev.

3. TRAJANJE GLAZBE PO KATEGORIJAMA

Kategorija	Trajanje glazbe
Mini	2:00 – 2:30 min
Children	2:00 – 2:30 min
Junior (amater i professional)	2:30 – 3:30 min
Adult (amater i professional)	3:00 – 4:00 min
Senior (amater i professional)	3:00 – 4:00 min
Doubles Junior	3:00 – 4:00 min
Doubles Adult	3:00 – 4:00 min

4. KOSTIM

- Kostim mora odgovarati temi i priči koreografije.
- Dozvoljeno je skidanje dijelova kostima ako intimni dijelovi tijela ostanu pokriveni (prsa, prepone).
- Kostim ne smije dovesti natjecatelja u opasnost od ozljede (skliznuća, padovi...) te ne smije biti izrađen od materijala koji daje dodatni „grip“ na šipci (lateks, guma i sl.).
- Svaki problem s kostimom bit će kažnjen negativnim bodovima, a ako glavni sudac odluči da je kostim neprimjeren za ovaj oblik natjecanja (namjerno isticanje golotinje, rasistička i druga uvredljiva obilježja...), može rezultirati i diskvalifikacijom.
- Kostim ne smije sadržavati ničiji logotip, ime proizvođača ni reklamu. Dozvoljene su samo oznake koje se uklapaju u temu i priču koreografije.
- Obuća je dozvoljena kao dio kostima ako odgovara temi i priči koreografije te ne smije služiti kao dodatna pomoć pri penjanju i izvođenju trikova.
- Zabranjene su čizme/cipele do koljena i bedara.

5. KOSA I ŠMINKA

- Frizura i šminka moraju upotpunjavati temu i priču koreografije.
- Dozvoljen je body paint ako je na bazi vode i ne ostavlja tragove na šipci.

6. REKVIZITI

- Dozvoljeni su svi rekviziti koji se mogu unijeti na pozornicu i iznijeti s nje unutar 1 minute, pri čemu nakon uklanjanja pozornica ostaje u prvobitnom stanju.
- Zabranjeno je bacanje konfeta, šljokica i sličnih sitnih materijala koji se ne mogu lako i brzo ukloniti s pozornice između dviju koreografija.
- **Human prop:** ako je osoba u ulozi human propa, njezina interakcija s natjecateljem ne smije uključivati pomoć pri izvođenju obveznih elemenata na šipci niti obveznog akro balansa na podu. Human prop ne smije izvoditi elemente na šipci jer time narušava kriterije solo kategorije. Takav će nastup biti kažnjen negativnim bodovima.

- **STROGO** je zabranjeno koristiti vatru i bilo što zapaljivo, kao i opasne, oštre predmete koji mogu ozlijediti natjecatelja.

Svi rekviziti i njihova primjena moraju biti navedeni u prijavi.

7. SIGURNOST U KATEGORIJAMA MINI I CHILDREN

U kategorijama Mini i Children dozvoljeni su spotteri (osobe koje osiguravaju natjecatelja) radi veće sigurnosti tijekom nastupa. Spotter treba stajati u stražnjem dijelu pozornice, a smije se približiti kada natjecatelj izvodi rizičnije elemente.

Tijekom nastupa spotter mora izbjegavati svaki fizički kontakt i verbalne upute, osim u slučaju nezgode. Ako spotter intervenira hvatanjem natjecatelja, glavni sudac ima ovlast prekinuti nastup i po potrebi diskvalificirati natjecatelja. Ako spotter ostvari lagani kontakt (bez hvatanja, pridržavanja, guranja ili druge pomoći pri izvođenju trika), glavni sudac procjenjuje je li kontakt dovoljan razlog za diskvalifikaciju.

Ako natjecatelj treba spottera, mora ga osigurati sam — organizator ne osigurava spottere.

8. SREDSTVA I PROIZVODI ZA BOLJI GRIP NA ŠIPCI

Između svake koreografije šipke se čiste 70-postotnim etilnim alkoholom, a po potrebi i medicinskim benzinom. **Nije dozvoljeno** nanošenje bilo kakvih sredstava i gripova na samu šipku nakon čišćenja.

DOZVOLJENO

- proizvodi na bazi magnezija (tekući i/ili u prahu)
- proizvodi na bazi silike (npr. Dry Hands)
- proizvodi na bazi prirodnog voska (npr. iTac)

STROGO ZABRANJENO

Sredstva na bazi smole (npr. Monkey Hands) i ostala sredstva koja ostavljaju teško perive rezidue na šipci.

9. OPĆA PRAVILA

PFAAC je umjetničko natjecanje s obveznim temeljnim vještinama na šipci, ovisno o kategoriji, prikazanima kroz neki oblik umjetničkog izričaja kao što je priča i/ili interpretacija glazbe kroz pokret. Interpretacija i priča moraju biti jasne te se iz koreografije mora jasno vidjeti o čemu se radi. Naglasak je na jasno interpretiranoj temi koreografije te na jedinstvenosti izvedbe elemenata i kombinacija. Uz obvezne elemente, posebno će se bodovati (bonusima) sve ono što izlazi iz područja već viđenog.

Natjecanje se održava na dvije (2) Lupit natjecateljske šipke od nehrđajućeg čelika, promjera 45 mm, visine 4 m, s razmakom između šipki od 3,5 m.

Gledano iz **publike**: lijeva šipka je statična, a desna rotirajuća.

Tehnika

1. Obvezni elementi/kombinacije na šipci
2. Prijelazi i linije
3. Akrobatsko-plesna sekvenca na podu
4. Ostali elementi i kombinacije

Art

1. Tema
2. Interpretacija teme
3. Iskorištavanje pozornice
4. Ukupan dojam na pozornici (overall stage presence)

50 % bodova donosi tehnička vrijednost koreografije, a drugih **50 %** artistički izričaj. Natjecatelj treba podjednako koristiti obje šipke te iskoristiti prostor pozornice u balansu s koreografijom. Ako se koriste rekviziti, njihova primjena mora biti smisljena.

Pravilno izvođenje elemenata

Priznat će se samo oni elementi koji su:

- na **statičnoj šipci** prikazani iz pravilnog kuta za taj element te zadržani najmanje 2 sekunde;
- na **rotirajućoj šipci** zadržani puni krug, ne računajući ulaz u element i izlaz iz njega.

10. OPĆI MINUSI I BONUSI

MINUSI

1. pad
2. fleksanje stopala (dozvoljeno ako je pokret smislen i namjeran kao dio plesnog pokreta i interpretacije glazbe u koreografiji)
3. krivi kut elemenata
4. nedovoljno držanje elemenata
5. krive/loše linije nogu

BONUSI

1. kreativnost
2. novi (rijetko izvođeni) elementi*
3. NE fleksanje stopala u cijeloj koreografiji
4. dobro izbalansirana koreografija (balans između šipke i poda)
5. X faktor natjecatelja

* Odnosi se na zahtjevne elemente i/ili kombinacije kojima se pokazuju zavidna snaga i fleksibilnost, te na nove i drugačije kombinacije elemenata kojima se pokazuju inovativnost i kreativnost natjecatelja.

11. PRAVILA PO KATEGORIJAMA

AMATER — MINI I CHILDREN

U ovu kategoriju spadaju sva djeca (M/F) u dobi od 4 do 8 godina (Mini) te djeca od 9 do 12 godina (Children*) koja se nikada nisu natjecala ili nisu osvojila jedno od prva tri mjesta na sličnim pole art i pole sport natjecanjima.

* Ako su se natjecali i pobijedili na natjecanjima koja ne zahtijevaju određene vještine na šipci, moguće je sudjelovati u amater kategoriji uz prethodnu konzultaciju s organizatorom. Isto vrijedi ako je natjecatelj/ica osvojio/la 2. ili 3. mjesto, a razina performansa ne prelazi amater kategoriju, te je zadnje natjecanje na kojem je pobijedio/la bilo u istoj natjecateljskoj sezoni.

ZADANA RUTINA

- podjednako korištenje obiju šipki, bez posebno zadanih sekvenci i elemenata u rutini
- plesna sekvenca na podu

ZABRANJENO

Pogledajte odjeljak Zabranjeno za amater kategoriju (Junior, Adult i Senior): sva pravila odande vrijede i ovdje. Uz njih, natjecatelji **ne smiju koristiti zadnju trećinu šipke**, a u svakom trenutku izvedbe elemenata na šipci potrebno je imati najmanje dvije dodirne točke sa šipkom i/ili podom. Elementi sa samo jednom dodirnom točkom (gripping point) **STROGO su zabranjeni**.

PROFESSIONAL — CHILDREN

U profesionalnu kategoriju spadaju natjecatelji koji su na sličnim natjecanjima osvojili jedno od prva tri mjesta u amater kategoriji ili su se već natjecali u profesional kategoriji na sličnim natjecanjima. Kategoriji mogu pristupiti svi natjecatelji koji zadovoljavaju kategorijski minimum u smislu sposobnosti izvođenja zadane rutine na šipci.

ZADANA RUTINA

1. **Static combo** — povezivanje najmanje 2 elemenata na statičnoj šipci u smisleni slijed bez silaska sa šipke
2. **Spinning combo** — povezivanje najmanje 2 elemenata na rotirajućoj šipci u smisleni slijed bez silaska sa šipke
3. **Akrobatsko-plesna sekvenca na podu** — povezivanje akrobatskih i/ili plesnih komponenti u smislenu cjelinu na podu

BONUSI

- drop na šipci od najmanje 1 m
- aerial deadlift (grip po izboru)
- oversplit
- back bend s ravnim koljenima

AMATER — JUNIOR / ADULT / SENIOR

U amater kategoriju spadaju natjecatelji koji se nikada nisu natjecali ili nikada nisu osvojili jedno od prva tri mjesta u toj kategoriji na sličnim pole art i pole sport natjecanjima.

Ako su se natjecali i pobijedili na natjecanjima koja ne zahtijevaju određene vještine na šipci, moguće je sudjelovati u amater kategoriji uz prethodnu konzultaciju s organizatorom. Isto vrijedi ako je natjecatelj/ica osvojio/la 2. ili 3. mjesto, a razina performansa ne prelazi amater kategoriju, te je zadnje natjecanje na kojem je pobijedio/la bilo u istoj natjecateljskoj sezoni.

ZADANA RUTINA

1. **Static combo** — povezivanje najmanje 2 elemenata na statičnoj šipci u smisleni slijed bez silaska sa šipke
2. **Spinning combo** — povezivanje najmanje 2 elemenata na rotirajućoj šipci u smisleni slijed bez silaska sa šipke
3. **Akrobatsko-plesna sekvenca na podu** — ova sekvenca **NE SMIJE** uključivati salta, akro premete i slične rotacije od 360° u kojima tijelo nema barem dvije dodirne točke s podom i/ili šipkom

ZABRANJENO

- deadlift
- elementi ekstremne fleksibilnosti, kao i oni koji obuhvaćaju istovremenu ekstenziju leđa i špagu od 180° (marchenko, extended eagle, extended allegra i sl.)
- flipovi, dropovi i salta bez kontakta sa šipkom i/ili podom, tj. oni kod kojih u trenutku okreta tijelo nema najmanje dvije dodirne točke sa šipkom i/ili podom

DOZVOLJENO

- flexy elementi koji za svoju izvedbu ne zahtijevaju previše snage i dinamike*
- ekstenzije leđa (cocoon iz škorpiona, balerina, janeiro, allegra i sl.) ako koljena nisu u potpunoj ekstenziji prilikom izvođenja
- inverzije kao što su invert V i rameno, ako se ne izvode s ravnim nogama niti kao deadlift ili aerial deadlift

* Snaga i dinamika pri izvedbi podrazumijevaju ulaz u element, izlaz iz njega i sam izdržaj.

PROFESSIONAL — JUNIOR / ADULT / SENIOR

U profesionalnu kategoriju spadaju natjecatelji koji su na sličnim pole art i pole sport natjecanjima osvojili jedno od prva tri mjesta u amater kategoriji ili su se već natjecali u profesional kategoriji na sličnim natjecanjima. Kategoriji mogu pristupiti svi natjecatelji koji zadovoljavaju kategorijski minimum u smislu sposobnosti izvođenja zadane rutine na šipci.

ZADANA RUTINA

1. **Power spin na statičnoj šipci** — dinamična rotacija na statičnoj šipci iz koje se, bez dodirivanja poda, tijelo diže u inverziju po izboru; potrebno je zatvoriti puni krug rotacije bez zaustavljanja i dodirivanja poda
2. **Dinamični/power combo** — povezivanje najmanje 2 elemenata snage i/ili dinamike u smisleni i skladan slijed
3. **Aerial deadlift** — grip po izboru (ako se izvodi invert V ili rameno, obje noge moraju biti ravne); kod ostalih hvatova dozvoljena je fleksija koljena
4. **Flexy combo** — povezivanje najmanje 2 flexy elementa (špaga od najmanje 180° s potpunom ekstenzijom koljena i/ili ekstenzija leđa, tj. noga preko glave); elementi moraju biti povezani u smisleni i skladan slijed bez drugih međuelemenata
5. **Akrobatsko-plesna sekvenca na podu** — uključuje plesne pokrete i/ili akrobatske elemente po izboru

BONUSI

- back bend na šipci s ravnim koljenima
- aerial deadlift s obje noge ravne
- regrip
- oversplit
- acrobatic pole flip (najmanje 180°)

AMATER — MIX DOUBLES JUNIOR / ADULT

U ovu kategoriju spadaju natjecatelji koji se kao par nikada nisu natjecali niti su u paru osvojili jedno od prva tri mjesta na sličnim pole art i pole sport natjecanjima.

Ako su se natjecali i pobijedili na natjecanjima koja ne zahtijevaju određene vještine na šipci, moguće je sudjelovati u amater kategoriji uz prethodnu konzultaciju s organizatorom. Isto vrijedi ako su osvojili 2. ili 3. mjesto, a razina njihova performansa ne prelazi amater kategoriju, te je zadnje natjecanje na kojem su pobijedili bilo u istoj natjecateljskoj sezoni.

ZADANA RUTINA

1. **Static doubles trik** — jedan doubles element/trik na statičnoj šipci koji čine oba partnera zajedno, povezana u jednu cjelinu, te ovise jedan o drugome*
2. **Spinning doubles trik** — jedan doubles element/trik na rotirajućoj šipci koji čine oba partnera zajedno, povezana u jednu cjelinu, te ovise jedan o drugome*
3. **Akrobatsko-plesna sinkronizirana sekvenca na podu** — mora trajati najmanje 8 brojanja i **NE SMIJE** uključivati salta, akro premete i slične rotacije od 360° u kojima tijelo nema barem dvije dodirne točke s partnerom, podom i/ili šipkom

* Tu NE spadaju razdvojeni sinkronizirani elementi.

Oba partnera moraju podjednako biti „hvatač” i „letač” (catcher/base i flyer).

ZABRANJENO

- „release and catch” elementi i trikovi*
- aerial deadlift
- doubles elementi i trikovi u kojima „catcher/base” nema najmanje dvije dodirne točke (gripping point) sa šipkom

* Elementi i trikovi kod kojih hvatač (baza) pušta letača, pri čemu letač nema kontakt sa šipkom ni partnerom, te se ponovno hvata za hvatača i/ili šipku.

PROFESSIONAL — MIX DOUBLES JUNIOR / ADULT

U profesionalnu kategoriju spadaju parovi koji su na sličnim pole art i pole sport natjecanjima osvojili jedno od prva tri mjesta u amater kategoriji ili su se već natjecali u professional kategoriji na sličnim natjecanjima. Kategoriji mogu pristupiti svi parovi koji zadovoljavaju kategorijski minimum u smislu sposobnosti izvođenja zadane rutine na šipci.

ZADANA RUTINA

1. **Static combo** — povezivanje najmanje 2 doubles elementa na statičnoj šipci u smislenu kombinaciju bez silaska sa šipke*
2. **Spinning combo** — povezivanje najmanje 2 doubles elementa na rotirajućoj šipci u smislenu kombinaciju bez silaska sa šipke*
3. **Akro balans na podu** — izvedba 1 akro balansa na podu u kojem izvođenje figure ovisi o oba partnera povezana u jednu cjelinu

* Tu NE spadaju razdvojeni sinkronizirani elementi.

Oba partnera moraju podjednako biti „hvatač” i „letač” (catcher/base i flyer).

BONUSI

- zajednički pad (pad iz zajedničke figure koju čine oba partnera)
- aerial deadlift na partneru i/ili šipci
- „release and catch” trik/element*

* Elementi i trikovi kod kojih hvatač (baza) pušta letača, pri čemu letač nema kontakt sa šipkom ni partnerom, te se ponovno hvata za hvatača i/ili šipku.