



ТАНЦОВИ ПРАВИЛА

НА

**БЪЛГАРСКА СПОРТНА ТАНЦОВА ФЕДЕРАЦИЯ (БСТФ)
БЪЛГАРСКА ТАНЦОВА ОРГАНИЗАЦИЯ (БТО)**

2004

Актуализиран 2006

Българска Танцова Организация има право да внася поправки и промени, съобразно международния правилник!

Внесените поправки ще бъдат отбелязвани с червено.

ПРАВИЛА ПО ТАНЦОВО ШОУ

Характеристики и движения:

Представява синтез и стилизация на няколко танцови стила. Хореографията може да бъде както в един стил - джаз танц, етно – фолклор, характерни танци, така и смесица от тези стилове. Модерни техники, класически балет, хип хоп, брейк и др. могат да се използват, но не трябва да доминират в хореографията. Може да се изпълняват акробатични елементи, степ, поддръжки (**под поддръжка се разбира изпълнение на фигура, при която танцора е вдигнат от друг/и и краката му са във въздуха**). Всички танцови стила могат да бъдат представени в собствена интерпретация от хореографа (няма задължителни елементи).

Реквизит: позволен е само ако може да бъде внесен и изнесен от изпълнителите.

Не е позволено използването на запалени огньове, режещи, чупещи се и опасни за живота предмети на сцената. Един и същ костюм не може да бъде използван за два различни танца. Забранен е рок-енд-ролът.

Поддръжките са забранени във възрастова категория деца до 11 години.

Времетраене на състезателните категории в танцово шоу:

1. Соло от 1.45 - 2.15 мин.
2. Дует/двойка от 1.45 - 2.15 мин.
3. Малка група от 2.30 - 3.00 мин.
4. Формация от 2.30 - 4.00 мин.
5. Продукция от 5.00 - 12.00мин.

Времето се измерва от първоначалната поза или влизане на изпълнителите на сцената до последната поза или излизане.

ВАЖНО: При нарушение на правилата за времетраенето на танца и възрастовите ограничения групата се дисквалифицира.

Съдийски системи за оценяване: система кръстче, 4Д система. Задължителен квалификационен тур. Всички финали са по Скейтинг система (явно гласуване).

ПРАВИЛА ПО ХАРАКТЕРНИ ТАНЦИ

Характерни танци – характеристики и движения

Включени са всички сценични танци на народите: унгарски, руско-цигански, полски, испански, модерни, интерпретации на български фолклор, източен фолклор, гръцки танци, марокански танци и т.н. Костюмирането, музиката и танцовите движения в хореографията, трябва да съответстват на характера на танца. Позволява се ползването на реквизит.

Поддръжки не се позволяват във възрастова категория деца до 11 години! Под поддръжка се разбира изпълнение на фигура, при която танцора е вдигнат от друг/и и краката му са във въздуха.

Времетраене :

- Соло – от 1,45 до 2,15 мин.
- Дует / двойка – от 1,45 до 2,15 мин.
- Малка група – от 2,30 до 3.00 мин.
- Формация – от 2.30 до 4.00 мин.

Поради липса на традиция в този стил, ограничението във времето, както и възрастовите ограничения, няма да се взема в предвид от журито, но е желателно да се спазва регламента за бъдещи мероприятия.

Съдийски системи за оценяване: система кръстче, 3Д система. Задължителен квалификационен тур. Всички финали са по Скейтинг система (явно гласуване).

ПРАВИЛА ПО КЛАСИЧЕСКИ ТАНЦИ

Класически танци - характеристики и движения:

Оценява се класическата балетна техника и стил, представяне на оригинална хореография от класическото ни наследство или нова интерпретация върху познати откъси от балетни постановки, работа с реквизит. Модерни и модерен джаз постановки не могат да се изпълняват в този стил.

Поддръжки не са позволени във възрастова категория деца до 11 години! Под поддръжка се разбира изпълнение на фигура, при която танцьора е вдигнат от друг/и и краката му са във въздуха.

Времетраене:

Соло от 1.45 - 2.15 мин.

Дует от 1.45 - 2.15 мин.

Малка група от 2.30 - 3.00 мин.

Формация - голяма група от 2.30 - 4.00 мин.

Поради липса на традиция в този стил, ограничението във времето, както и възрастовите ограничения, няма да се взема в предвид от журито, но е желателно да се спазва регламента за бъдещи мероприятия.

Съдийски системи за оценяване: система кръстче, 3Д система. Задължителен квалификационен тур. Всички финали са по Скейтинг система (явно гласуване).

ПРАВИЛА ПО BELLY DANCE Ориенталски танц

Belly dance - характеристики и движения:

Могат да се използват всички съществуващи стилове в бели денс. Представяне на автентичен вид бели денс или комбинация от два или повече различни стила от бели денс. Традиционните движения са чисти и динамични, движенията на ръцете подчертават посланията на тялото. Характерни са пластични и гъвкави движения на тялото, вълнообразни движения в коремната област и на цялото тяло, както и възможността танцьорът да владее изолации на различните му части – глава, рамене, ханш, гръден кош. Може да се включват и театрални движения/жестове. Формациите и малките групи се оценяват като цяла група. Солата, дуетите и ансамблите не трябва да доминират в хореографията.

Акробатика: Разрешена

Поддръжки: Разрешени само при използване на собствена музика и при условие на гарантирана сигурност. Забранени са при възрастова категория деца.

Реквизит: Разрешен само при изпълнения на собствена музика. Не се разрешава по време на квалификации, когато танцьорите се представят с импровизация на музика на организатора. Реквизит могат да бъдат воали,

бастуни, зилове, свещници (без горящи свещи), бутафорни саби и ятагани, крила, табли и др. Забранено е участието на живи животни (змии).

Музика: Всички категории танцуват на собствена музика, освен на квалификациите в състезателна категория - СОЛО. Музиката трябва да е типично ориенталска! Музикален съпровод на живо е разрешен, ако танцьорът сам го използва като част от танца си или като рутинна в представлението си.

Времето се засича, когато първия танцьор излезе на сцената при дуети, малки групи, формации и продукции.

При категория деца е забранено т. нар. „тресене” или табла. До 5 год. възраст се позволяват вълни и пластични движения, а от 8 до 11 г. се разрешават леки удари на таза и слабо тресене, но то не трябва да е повече от 20% от цялостното представяне на танцьора.

ПРАВИЛА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА СЪСТЕЗАНИЕТО:

СОЛО – При квалификация и 1/4 финал участниците се разпределят по заходи и във всеки заход (обикновено от 6 до 8 души) танцуват заедно в продължение на една (1) минута на музика на организатора (ритмична музика с барабани). При повторението всеки от участниците танцува самостоятелно в продължение на една (1) минута, за да се даде възможност на журито да добие по-добра представа за всеки изпълнител. Следва отново изпълнение на всички участници едновременно в продължение на една (1) минута. Организаторът е длъжен да осигури различна музика за всяка част от състезанието.

При 1/2 финал танцьорът има право да танцува на собствена музика с времетраене **1:30 – 2:30** мин. За финал времетраенето на собствената хореография е **2:30- 4:00** мин. При полуфинал и финал състезателят има право да сменя костюмите си.

ДУЕТИ: Танцуват на собствена музика. Всички кръгове (от квалификации до финали).

Времетраене на изпълнението: **1:30 – 2:30**

МАЛКИ ГРУПИ: Танцуват на собствена музика. Всички кръгове (от квалификации до финали).

Времетраене на изпълнението: **2:00 – 3:00**

ФОРМАЦИИ: Танцуват на собствена музика. Всички кръгове (от квалификации до финали).

Времетраене на изпълнението: **2:30 – 4:00**

ПРОДУКЦИИ: Танцуват на собствена музика с времетраене **5:00 – 8:00** мин.

Поради липса на традиция в този стил ограничението във времето няма да се взема в предвид от журито, но е желателно да се спазва регламента за бъдещи мероприятия.

СИСТЕМИ НА ОЦЕНЯВАНЕ:

- „X” се използва при всички турове с изключения на финалния. „X” система може да се използва като единствена система на оценяване в квалификации сола в зависимост от броя участници.
- 3D система се използва, когато танцьорите танцуват на собствена музика (четвърт финали)
- 4D система се използва при полуфинали и финали, където се набляга и на четвъртия елемент „шоу”.
- Скейтинг система (явно гласуване) се използва при финали.

Всички състезатели, които използват собствена музика, трябва да имат подготвено CD със един единствен трак на него. В случай, че за различните турове се ползват различни музика, за всяка една поотделно трябва да има CD.

Стилове:

Саиди – използват се повече движения с бедрената част на тялото, таза, движенията са на цяло стъпало, характерно е използването на бастун като аксесоар и кърпа на главата. За най- подходящ костюм се смята тога или рокля с шал на кръста.

Има два вида Саиди:

Ракс Асая – танц с бастуни 1 или 2, който може да се танцува както от жени, така и от мъже. Характерно е балансирането на бастуна на глава, гърди, ханш, корем, както и силни кръгови движения над глава, около тялото.

Тахтиб – танцува се от мъже и чрез него се демонстрират военните умения на мъжете в бой. Обличат се с дълги мантии с широки ръкави и чалми на главите.

Сауди – прилича на Саиди, но има разлика в костюма – жените обличат много широки тоги без шалове. Това е по-скоро ритуален танц, използват се движения на главата с разпусната коса и премятания от едното рамо на другото рамо.

Беледи – т. нар „народен танц“. Обикновено се танцува заедно с певец и така се създава диалог между танцьор и вокалист.

Ракс Шарки - предимно участие на цялото тяло, таз. Типични са изолациите на тялото и владенето на различните му части.

Ракс ал Махарем – танц с воал. Ефекта на шала придава още по-голяма женственост, добър избор при началото на танца. Техника на воала, техника на крилата.

Ракс аз Саиф – танц с ятаган, меч, ножове – показва се силния дух на народа. Характерно е балансирането на глава, на гърди, на бедро, на ханш.

Ракс Шамидан – танц със свещник – представлява корона от горящи свещи, с които се създава специална атмосфера. Танцува се по египетски обичай на сватби, като танцьорката предхожда младоженците и осветява пътя на новото семейство, както и да е вечен огъня на тяхната любов.

Ракс ал Сения - танц с поднос – солов танц, по време на който се балансира поднос на главата. За него е характерно се танцува на земя и да се използват акробатични елементи.

Дабке – предимно групов танц с характерни подскоци и въртеливи движения.

Александрия – Египет – известен е заради риболова, тъй като Александрия е пристанищен град. Жените танцували, за да привличат вниманието на рибарите. Обличат се с шифонена одежда, увита около тялото, под нея къса рокля с волани, обувки с токчета и отворени пръсти, а на главата шал с цветни помпони или цветя.

Кхалеги – танц от Кувейт, Саудитска Арабия – женски социален танц в групи, облечени в дълги широки тоги, характерно е прехвърлянето на косата, много малко се използват рамене и малко се работи с ханш, краката се движат с приплъзващи движения.

Нубийски – оживен танц с подскоци. Жените се обличат с кичозни тоги, увити около кръста, бедрата и глезените. Визуално изглеждат на ношници. Носят костюма повече като сари. Мъжете се обличат със 7/8 туники, със стеснени панталони и тюрбан на главата.

Гаузее – Египет – характерни движения като непрекъснато трептене, краката следват подчертан ритъм, зилове

Хагала – Либия – жени в кафтани танцуват с покрити лица и коси пред линия от мъже, които ръкопляскаат и пеят. Енергични и бързи движения на ханша в двете посоки.

Бедоини – стил, характерен за региона

Тунзийски – движенията са от деми плие, усуквания на ханша и изолации. Дълга, вълнена риза с шал от прежда, украсен с парички.

И други.

ПРАВИЛА ПО ХИП ХОП

Характеристики и движения:

Хип Хоп включва две основни направления: **up work** - пластичен и танцувално направление за работа с горната част на тялото и **foot work** – силово направление за работа с крака включващо типични въртеливи движения с фриз (замръзване).

Задължително в хореографията трябва да се използват и двете направления на стила.

Хореографията трябва да бъде стилово издържана в хип хоп по всички показатели - композиционни / фигурални промени, скокови елементи, новости и оригиналност и търсени ефекти в изпълнението.

Ще бъдат оценявани - музикалност, разнообразие на движенията, цялостно изпълнение и индивидуална хореография.

Високо се оценяват динамични, логически връзки в постановката и ритмичната интерпретация - синкопи.

Хармонията на музиката, хореографията и костюмите трябва да подчертава спецификата на стила хип хоп.

Позволена е смяна на акцента.

Темпо - 104/120 удара в мин. Музиката трябва да е типичен хип хоп.

Сценичен реквизит не можещ да са определи като облекло, не може да се използва. Шапки, палта, пуловери, шалове и пр., могат да се използват, но чадъри, пръчки и други подобни предмети, които не влизат в облеклото, не могат да са използват. Допустимият сценичен реквизит трябва да бъде държан в продължение на цялото изпълнение. **Ако падне на пода, групата може да бъде дисквалифицирана от Главния съдия.**

ВАЖНО!: При нарушение на правилата за времетраенето на танца и възрастовите ограничения, групата се дисквалифицира.

Соло, дует:

- Характеристики и движения - включват се различни приплъзвания, въртеливи движения характерни за стила, стопове, скокливи движения и др. Движения от електрик буги могат да бъдат използвани, но да не доминират. Хип Хоп се танцува във фраза от осем удара.
- Акробатични движения - позволени са, включително тези които са типични за брейка, но не трябва да преобладават в изпълнението. При не добро техническо изпълнение на акробатичните елементи се намаляват точки.
- **Поддръжки - не са позволени.** Под поддръжка се разбира изпълнение на фигура, при която танцьора е вдигнат от друг/и и краката му са във въздуха.
- **Специални забележки за дуети** - двамата танцьори трябва да танцуват едновременно, а не самостоятелно или един по един. Тяхното изпълнение трябва да включва синхронизирани стъпки, като "следвай водача", "сянка", "огледало", така също и танцуване в синхрон.

Времетраене:

- Продължителност на изпълнението - 1 мин.

Правила за провеждане на състезанието при соло и дует/двойка:

- Първи тур - всяка група от състезатели започва с едноминутно изпълнение, танцувайки едновременно и заедно **на музика на организаторите.**
- Втори тур - състезателите танцуват поотделно в продължение на една минута **върху музика на организаторите.**
- Повтаря се първи тур.

Малки групи

- Всички горепосочени правила за характеристики и движения, акробатични движения, поддръжки, ваят и тук.
- Групите ще бъдат оценявани като цяло - сола могат да се изпълняват, но не трябва да преобладават.

Времетраене:

- Продължителност на изпълнението - 2 мин. на музика на организатора.

Правила за провеждане на състезанието при малки групи:

- Групите танцуват по две или три в зависимост от условията.

Формация:

- Всички горепосочени правила за характеристики и движения, акробатични движения, ваят и тук.
- Формациите ще бъдат оценявани като цяло - сола могат да се изпълняват, но не трябва да преобладават.
- **Поддръжки са позволени.**

Времетраене:

- Продължителност на изпълнението - 2,30мин. - **3,00** мин. на собствена музика.

Правила за провеждане на състезанието при формации:

- Всяка група танцува поотделно.

Съдийски системи за оценяване: система кръстче, 3Д система. Задължителен квалификационен тур.

Всички финали са по Скейтинг система (явно гласуване).

Традиционен диско денс (Disco floor)

Характеристики и движения: диско танца използва модерни тенденции като се позволяват и хип хоп, брейк денс и т.н., но диско денс движенията трябва да доминират във всички изпълнения. Танцът е свободен и всички стилове в диско танца са позволени, следвайки описанието по долу в т.5, 6 и 7.

Позволени фигури и движения: slides (плъзгания), leaps (прескоци), jumps (скокове), kicks (ритания), spins (въртене) и пируети. Подови фигури такива като splits (шпагати), въртене по гръб и сблъсъци (back and bump spins) са позволени, но трябва да са минимум. Продълговати скокообразни движения пресичащи подиума не трябва да надвишават 4 стъпки.

Акробатика: не е позволена. Акробатики са тези фигури, в които тялото се върти по дължината си, такива като салта, кръгообразно въртене на ръце (hand wheeling) и подобни фигури.

Подръжки: не са позволени.

Облекло: по собствен избор, но трябва да стои добре и да е с добър вкус.

Правила за провеждане на състезанието в Соло мъже/жени, дуети

Квалификации:

- Първи тур - всяка група от състезатели започва с едноминутно изпълнение, танцувайки едновременно и заедно **на музика на организаторите.**
- Втори тур - състезателите танцуват поотделно в продължение на една минута **върху музика на организаторите.**
- Повтаря се първи тур.

За да се предотврати всякакъв риск, съдиите трябва да ходят около състезателния подиум при първия и финалния кръг на представяне. Първото и финално представяне дава възможност на съдиите да сравняват танцьорите.

Финали:

Времетраене на изпълнението: 2 минути

Темпо: 33-35 такта/мин. (132-140 удара/мин)

Специална забележка за дуети и двойки. Изпълнителите трябва да танцуват заедно, не самостоятелно или един по един. Тяхното изпълнение трябва да включва синхронизирани стъпки, такива като следвай лидера, сянка и огледален дизайн, също както и работа по образец и танц като един. Смесването на всички тези възможности е важно

Музикалността (ритъм, промяна), танцовото разнообразие и оригиналност се оценяват високо.

Малки групи:

Времетраене на изпълнението: 2 минути

Темпо: 33-35 такта/мин. (132-124 удара/мин)

Акесесоари: позволените са.

Позволени фигури и движения: както описаните в соло мъже/жени, дуети, двойки, но скоковете трябва да се изпълняват без помощ.

Подръжки: не са позволени .

Правила за провеждане на състезанието: танцуват по 2 групи едновременно на първия и полуфиналния кръг на музика на организатора. Във финалния кръг всяка група танцува самостоятелно на собствена музика. Всички други правила са според описаните в соло мъже, жени и дуети.

Формейшън

Правила за провеждане на състезанието:

Танцьорите на всеки формейшън трябва да танцуват заедно. Сола могат да се изпълняват, но не бива да доминират.

Позволени фигури и движения: като описаните в соло мъже, жени, дуети и двойки, но скоковете трябва да бъдат изпълнявани без помощ.

Не е необходимо да се представят сюжет или «шоу».

Музика: Формейшъните танцуват поотделно и на собствена музика във всички кръгове. Препоръчва се Диско денс подиумна музика с чисто темпо.

Времетраене на изпълнението: 2 и ½ минути минимум и 4 минути максимум.

Подръжки: не са позволени от Основни положения II.

Оценяване: Формейшъните ще бъдат оценявани като цяло. Музикалността, танцувалното разнообразие и оригиналност, синхрона, заедно с добрата композиция и добро изпълнение, сценичност и индивидуална хореография се оценяват високо. Много е важно да има хармония между идеята, музиката, хореографията и костюма. Всички други правила са според описаните в соло мъже, жени и дуети.

Диско денс (floor) свободен стил

Характеристики и движения:

Танцът е свободен и всички видове движения са позволени, но стъпки и движения в диско денс стил трябва да доминират.

Акробатика: Не е забранена е (виж по-горе **Disco floor**). Акробатичните движения, които са разрешени, трябва да са интегрална част от диско денс свободен стил изпълненията, но да не са контролиращи/доминиращи. Танцът и акробатичните движения трябва да бъдат забавни и да са изпълнение с лекота и хармония в музиката

Задължителни елементи: обръщащи салта (turning rounds), скокове, looseness (хлабавост) и пластичност.

Забележка: Акробатичните движения/фигури **не са позволени** на откриващото и финалното представяне на всеки кръг.

Правила за провеждане на състезанието:

Соло мъже/жени

Времетраене на изпълнението: 1 минута

Темпо: Юноши и младежи 33-35 такта/мин. (132-140 удара/мин)

Квалификации:

- Първи тур - всяка група от състезатели започва с едноминутно изпълнение, танцувайки едновременно и заедно **на музика на организаторите**.
- Втори тур - състезателите танцуват поотделно в продължение на една минута **върху музика на организаторите**.

- Повтаря се първи тур.

За да се предотврати всякакъв риск, съдиите трябва да ходят около състезателния подиум при първия и финалния кръг на представяне. Първото и финално представяне дава възможност на съдиите да сравняват танцьорите. всички във всеки кръг.

Диско денс свободен стил не се провежда във възрастова група деца!

Disco Show Dance

Характеристики и движения: Тази категория е неограничена за въображението. Състезателите могат да изпълняват всякакъв стил: Disco, Dance Floor, Hip-Hop и подобни танци.

Поддръжки: Позволените по – горе.

Забележка: Поддръжки не са позволени в Детска категория двойки и дуети

Акробатика: Позволената по – горе.

Акcesoари: Позволената по – горе.

Оценяване: Музикалност, разнообразие на танца и танцовите вариации, оригиналността, заедно с добрата композиция и добро изпълнение, сценичност и индивидуална хореография се оценяват високо. Много е важно да има хармония между идеята, музиката, хореографията, костюмите и акcesoарите. Въображението ще бъде оценявано високо.

Правила за провеждане на състезанието:

Соло мъже, жени, двойки и дуети – важат правилата на Disco floor и Disco floor свободен стил.

Времетраене на изпълнението: 1 минута и 45 секунди минимум и 2 минути и 15 секунди максимум.

Малки групи

1. Продължителност на изпълнението: между 2и ½ до 3 минути (150 до 180 удара в секунда)
2. Всички други правила са както при Disco Show формейшъните

Формейшън

Музика: танцуват на собствена музика. Тя трябва да бъде Disco, Hip-Hop, Funky, Street, Pop, Techno, House или подобна музика.

Времетраене на изпълнението: 2 и ½ минути минимум до 4 минути максимум

Акробатика: Всички гимнастически комбинации които се състоят от повече от 3 акробатични елемента би трябвало да се сведат до минимум.

Оценяване: Формейшъните ще се оценяват като цяло. Танцьорите във формейшъна танцуват заедно.

Соло изпълнения могат да бъдат правени но не трябва да доминират. Всички други правила са като при Disco Show: соло мъже, жени, дуети и двойки.

Забележка: Disko Show формейшън състезания не може да бъдат организирани в категория -деца.

ПРАВИЛА ПО SALSA

Салса всички стилове

Характеристики и движение: Салсата е с латиноамерикански произход, която се е развила в различни направления през последните десет години. Има три основни стила Салса: Кубинският стил, Пуерториканския стил / Ню Йоркския стил (Улично Мамбо) и Л-А стил. Кубинския стил е по-въртелив от Пуерториканския стил / Ню Йоркския стил (Улично Мамбо) и Л-Анджелския стил включва само много шоу фигури от него. Всички тези три стила са позволени. Салсата е основана на три стъпков мотив изпълняван в 8 удара на музиката в бърз, бърз, бавен-бърз, бърз, бавен ритъм. Позволява се разчупване на първия и третия удар или на втория и четвъртия удар от такта. Обаче веднъж установила своя ритъм двойката трябва да го поддържа до края на техния танц. Не се позволява промяна в ритъма. Салсата е много популярен клубен танц, в който на танцьорите се позволява голяма свобода в интерпретацията на музиката използвайки движения и елементи от много различни латино танци. Салса означава, “Дързост, подправка”, и танцьорите би трябвало да изобразяват много горещо и енергично взаимодействие между тях. Основата на салсата включва чупещи движения с ръце също както и промени в захвата на ръцете основано на преливни движения и такива, които са типични за танца.

Основната част от изпълнението трябва да е в прегръдка.

Подръжки: Ниски повдигания са позволени.

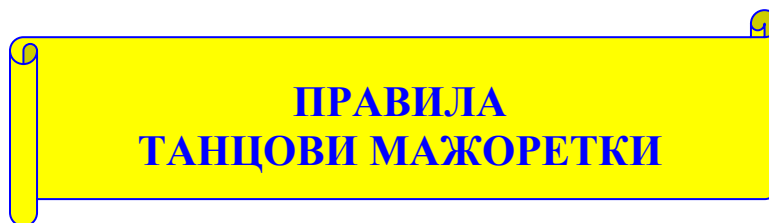
Правила за провеждане на състезанието: Във всеки кръг, включително финалния, всички двойки танцуват една откриваща и една финална минута заедно.

Музика:

1. Квалификация и полуфинал - използва се музика на организаторите,
2. Финален кръг - по избор музика на организаторите или музика на танцьорите.

Времетраене на изпълнението:

1. Във всички кръгове с изключение на финала продължителността на изпълнение трябва да бъде 1 и ½ минути, до края на музикалната фраза.
2. Във финалния кръг двойките могат да използват музика по свой избор или от организаторите, която трябва да е 2 минути, до края на музикалната фраза, но не повече от 2 минути и 15 секунди.
3. Темпо: 48-52 такта/мин (192-208 удара/мин).
4. В предварителния и полуфиналния кръг, 6 двойки ще танцуват едновременно, но това се определя от размерите на дансинга. Във финалния кръг всяка двойка танцува соло.



Много добре се вписва във всяко шоу. Може да се изпълнява както на спортна настилка, така и на паркет.

Задължително се използват помпони. Самото съчетание се построява на принципа на комбиниране и съчетаване на различни стилове (джаз, фънк, поп, хип хоп, лирически стил и т.н.)

- I. Времетраене – няма долна граница. Максимално – до 2:30 мин.
- II. Задължителни елементи
 - ⇒ Пируети – минимум 1
 - ⇒ Шпагати – минимум 1
 - ⇒ Скокове – минимум 2
 - ⇒ Махове (гранд батмани)
- * Пирует – обръщане на един крак на 360°
- * Двоен пирует – обръщане на един крак на 720° – този елемент се изпълнява само във възраст над 16 год.
- * Шпагат – изпълнението на този елемент трябва задължително да бъде подчертано за няколко секунди.
- * Скокове и махове – изпълняват се в синхрон, с максимална амплитуда.
- III. Използване на помпони
 - ⇒ Никакви други средства на агитация не са позволени.
 - ⇒ Използването на помпони от участници от мъжки пол е по желание
 - ⇒ Трябва да се използват постоянно от всички участници на отбора в продължение на $1/3$ (една трета) част от съчетанието. (пр. Ако продължителността на съчетанието е 3 мин., то помпони трябва да се използват в течение на минимум 1 мин.)
- IV. Забранени са:
 - ⇒ Построяване на хореографията на основата на базови елементи и стъпки от аеробиката.
 - ⇒ Използване на викане
 - ⇒ Използване на речитатив
 - ⇒ Използване на акробатични елементи
 - ⇒ Използване на поддръжки
 - ⇒ Използване на пирамиди
- V. Важно:
 - ⇒ Всички участници са длъжни да бъдат облечени в еднакви екипи.
 - ⇒ Всички задължителни елементи трябва да бъдат изпълнени от всички членове на отбора едновременно или последователно един след друг.