

REGOLAMENTO TECNICO DI SETTORE 2021

CHEERLEADING e CHEERDANCE

Le norme del presente regolamento hanno efficacia qualora non in contrasto con i Regolamenti Federali e il Regolamento dell'Attività Sportiva Federale.

CHEERLEADING

Il Cheerleading è uno sport di squadra che combina elementi di tumbling, nella parte acrobatica a terra, ed evoluzioni aeree statiche o dinamiche (da parte delle flyers) nelle piramidi e negli stunt di gruppo; il tutto deve essere collegato, inserito ed armonizzato in una coreografia dinamica che costituisce la parte essenziale della struttura dell'esercizio. Il potenziale di una squadra è determinato soprattutto dalla sintonia nell'esecuzione delle difficoltà proposte, ed il valore della performance è incrementato dalla sicurezza e dall'energia espressa dagli atleti che in pedana eseguono la routine.

CHEERDANCE

Il Cheerdance si divide invece in due discipline distinte, il **Dance** e il **Performance Cheer**, più orientate verso la danza, ma con regole ed elementi tecnici differenti e precisi. Nelle routines viene richiesta una preponderanza della parte ballata, con l'inserimento eventuale di elementi di acrobatica a terra, collaborazioni e sollevamenti, ma soprattutto precisione, sincronia degli elementi di difficoltà presentati dai componenti la squadra (se si tratta di un team) o del duo (se si tratta di un double). Entrambe le discipline si dividono in tre stili differenti in cui può essere richiesto obbligatoriamente l'utilizzo dei poms. Accurata tecnica di danza per gli arti inferiori, linee precisissime delle braccia, espressività, energia e sincronia fra i movimenti e la musica sono le peculiarità che caratterizzano le routines.

Precisazione: CHEERLEADING, DANCE e PERFORMANCE CHEER costituiscono a tutti gli effetti discipline DIVERSE. E' possibile pertanto competere in tutte e tre queste

INDICE

dal presente Regolamento alla successiva voce "CATEGORIE".

Normative anti COVID-19.....	Pagina 3
Norme di sicurezza anti-covid	Pagina 4
Norme comuni.....	Pagina 5
Cheerleading	Pagina 11
• L1	Pagina 14
• L2	Pagina 19
• L3	Pagina 24
• L4	Pagina 31
• L5	Pagina 39
• L6	Pagina 45
• Individual	Pagina 52
• Cheerleading Spirits	Pagina 53
Glossario	Pagina 55
Cheerdance	Pagina 67
- Dance	Pagina 70
• Pom Dance	Pagina 70
• Cheedance	Pagina 71
• Urban Cheer	Pagina 72
Criteri di giudizio	Pagina 76
- Performance	Pagina 79
• Freestyle Pom	Pagina 79
• Jazz	Pagina 82
• Hip Hop	Pagina 84
Criteri di giudizio	Pagina 87
Glossario	Pagina 89

Paracheer	Pagina 91
• Divisione Cheerleading	Pagina 94
• Divisione Cheerdance	Pagina 97
• Norme di sicurezza	Pagina 98
• Penalità	Pagina 101
• Schede di valutazione	Pagina 103
Glossario	Pagina 104

Integriamocheers	Pagina 106
• Divisione Cheerleading	Pagina 109
• Divisione Cheerdance	Pagina 111
• Norme di sicurezza	Pagina 112
• Penalità	Pagina 115
• Schede di valutazione	Pagina 116
Glossario	Pagina 117

NORMATIVE DI SICUREZZA ANTI COVID-19

A causa dell'emergenza sanitaria COVID-19 il presente regolamento è stato adattato alle specifiche normative imposte dai protocolli di sicurezza.

Sia per il Cheerleading che per il Cheerdance, in aggiunta alle unità competitiva già presenti (Group stunt, partner stunt, team, double) è stata introdotta:

- INDIVIDUAL

Inoltre in Giappone è stata sviluppata una categoria che verrà approfondita in seguito:

- CHEERLEADING SPIRITS

- *Durante le competizioni sarà obbligatorio indossare i dispositivi di sicurezza personale (mascherine):*

- *durante l'intera durata delle routine di gara*
- *durante gli individual*
- *8 anni*

Eccezione 1:

Eccezione 2: per bambini fino a

- *durante gli spostamenti nel palazzetto*
- *negli spogliatoi*
- *ove non sia possibile mantenere le distanze di sicurezza.*
- *All'ingresso al palazzetto verrà presa la temperatura di ogni atleta, tecnico e assistente. Se la temperatura sarà superiore ai 37,5° la persona verrà isolata in un apposito locale covid-19 e, di conseguenza, non potrà partecipare alla competizione.*
- *Durante il check-in verrà consegnato un modulo di autocertificazione da riconsegnare firmato da ogni presidente di ogni società partecipante alla competizione.*
- *Ogni tecnico è tenuto a informarsi sulle condizioni di salute o di eventuali contatti con casi risultati positivi e riferirlo tempestivamente all'organizzazione.*

AMBITI E SETTORI DI ATTIVITA'

• **Settore Agonistico Classe (U)**

Settore sportivo per specialità di gara riconosciute e regolamentate dalla FIDS per tutte le discipline, categorie di età e livelli di inquadramento, come da regolamenti nazionali e internazionali.

Il settore agonistico, nelle sue categorie e tipologia di unità competitive, assegna:

- durante i Campionati Italiani di Categoria il Titolo di Campione Italiano,
- durante i Campionati Assoluti il Titolo di Campione Assoluto e il diritto a partecipare alle competizioni internazionali (primi tre classificati),
- durante la Coppa Italia, il settore agonistico assegnerà la Coppa Italia.

• **Settore Promozionale Classe (C)**

Settore di attività federale propedeutico all'agonismo per lo sviluppo omogeneo delle discipline di danza sportiva in tutto il territorio nazionale.

Le categorie promozionali non assegneranno il Titolo Assoluto ma il Titolo di Categoria Promozionale. Le società vincitrici potranno fregiarsi del Titolo di Campione Italiano Promozionale della categoria vinta. In caso di Coppa Italia la categoria promozionale assegnerà la Coppa Italia Promozionale.

• **Settore Amatoriale Divulgativo Classe (D)**

Settore di attività divulgative e ricreative territoriali, adattate e finalizzate all'avviamento della pratica sportiva nell'ambito della danza.

• **Settore Open**

Le compagini/squadre, in particolare quelle di recente formazione, che in base al presente Regolamento per limiti di età o di numero non potrebbero partecipare ad alcuna gara, potranno iscriversi e partecipare alle manifestazioni previste nel calendario federale nella divisione Open. La routine dovrà essere eseguita in conformità alle regole delle discipline Cheerleading e Cheerdance e durante l'esecuzione ci si dovrà comunque obbligatoriamente attenere alle Norme di Sicurezza della categoria di età.

- **Danza Paralimpica**

Settore di attività dedicato alla danza sportiva praticabile o adattata secondo i diversi tipi di disabilità fisica, sensoriale, intellettuale e relazionale, come normato nell'apposito Regolamento Danza Paralimpica, in ottemperanza alle linee guida del Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e delle organizzazioni internazionali di riferimento. Nelle discipline riconosciute in campo internazionale, si individuano le rappresentative azzurre da nominare alle competizioni internazionali in base ai risultati dei Campionati Italiani delle rispettive categorie.

- **Settore Scolastico**

Settore per attività legate allo specifico sviluppo di progetti formativi, educativi e divulgativi organizzati in collaborazione con autorità scolastiche pubbliche e istituti scolastici di ogni ordine e grado.

STAGIONE AGONISTICA E ATTIVITÀ FEDERALE

L'anno sportivo, il periodo entro il quale si svolge l'attività sportiva federale, inizia il primo settembre e termina il 31 agosto dell'anno successivo.

Le "competizioni federali", organizzate dalla FIDS anche attraverso i suoi organi territoriali, comprendono i Campionati e le Coppe in ogni loro ambito territoriale (provinciale, regionale, interregionale, nazionale).

Ai sensi dell'art. 7, comma 2 dello Statuto Federale e ai fini del curriculum sportivo degli atleti si definiscono "competizioni ufficiali" le sole gare nelle quali si consegue un titolo sportivo: i Campionati provinciali, regionali, interregionali e italiani di ogni specialità, categoria e classe.

I passaggi di classe sono decretati a seguito di promozione in base alla classifica del Campionato Italiano di categoria:

- 1 unità competitiva partecipante: facoltà di passare di classe;
- Da 2 a 6 unità competitive partecipanti: passa obbligatoriamente il primo classificato;
- Da 7 a 12 unità competitive partecipanti: passano obbligatoriamente le prime tre classificate;
- Da 13 a 48 unità competitive partecipanti: passano obbligatoriamente le prime tre classificate.

COMPETIZIONI

Potranno essere ammesse alle competizioni solo le Squadre e gli Atleti correttamente iscritti alla FIDS ed in regola con i pagamenti. Ogni Atleta potrà essere iscritto a ciascuna competizione solamente per una Società. Per potersi iscriversi alle classi agonistiche serve che il tecnico inserito in distinta quale referente della squadra abbia conseguito il secondo livello e sia in possesso di un valido titolo rinnovato.

La giuria di ciascuna competizione è nominata dal Responsabile Giudici FIDS.

Le competizioni potranno essere giudicate da uno o più panel di giuria, composto da almeno 3 giudici FIDS. La somma dei punteggi (eliminato il punteggio più basso e quello più alto) al netto di eventuali penalità, costituirà il punteggio finale. In caso di parità, verranno considerate le penalità più alte. Se la parità dovesse permanere, verrà preso in considerazione il ranking individuale di ogni giudice.

Partecipando alle competizioni organizzate dalla Federazione Italiana Danza Sportiva,

ogni Società prende atto che le decisioni dei Giudici sono inoppugnabili e non soggette a contestazione.

Il modulo d'iscrizione deve essere compilato da un Responsabile della Società e firmato dal Presidente della stessa che garantirà la veridicità dei dati inseriti.

I Team potranno iscriversi al Campionato ed essere accompagnati in gara solo ed esclusivamente da Tecnici in possesso di brevetto in regola.

Potranno avere accesso al campo di gara oltre agli atleti, sostituti, spotter, coach e accompagnatori regolarmente registrati nel modulo di iscrizione, che avranno accesso gratuito purché non partecipino come atleti alla competizione.

Una copia del modulo d'iscrizione, completa di tutte le sue pagine, va stampata e mostrata all'organizzazione il giorno della competizione, unitamente a copia del Certificato Medico Sportivo di ogni Atleta partecipante. Il modulo di iscrizione deve essere inviato via e-mail con firma originale o elettronica all'ufficio Competizioni: cheerleading@fids.it entro e non oltre le tre settimane precedenti la data della competizione.

L'organizzazione non è responsabile dei moduli di iscrizione non ricevuti.

Le squadre e/o gli atleti regolarmente iscritti ad una competizione che per qualsiasi impedimento non possano più partecipare, dovranno informare a mezzo di e-mail ufficiale con firma originale o elettronica l'ufficio Competizioni cheerleading@fids.it, motivando la richiesta di recesso. Le quote d'iscrizione non sono rimborsabili. Chiunque, al di là dei professionisti autorizzati, desideri fotografare e/o filmare dal parterre dovrà richiedere l'accredito stampa a cheerleading@fids.it che si riserva la facoltà di accettare o meno la richiesta.

Gli atleti e gli allenatori iscritti alle gare autorizzano la FIDS a riprendere le loro esibizioni e a pubblicare foto e riprese attraverso gli organi di stampa e i media federali.

Coreografie, abbigliamento, trucco e/o musica devono essere appropriati all'età degli atleti ed accettabili ad ogni tipo di pubblico. Tutti i costumi devono essere confortevoli e garantire copertura completa delle parti intime del corpo (costumi inadeguati implicano l'immediata squalifica della squadra).

L'utilizzo di movimenti o costumi poco appropriati (volgari, eccessivamente espliciti o di dubbio gusto) verrà considerato nel punteggio finale dei giudici o provocare la squalifica immediata della squadra/atleta.

Gli atleti di sesso maschile non possono gareggiare a torso nudo, ma la parte superiore del costume può essere senza maniche.

E' fatto assoluto divieto a tutti gli atleti e tecnici di partecipare ad allenamenti e/o competizioni sotto l'effetto di sostanze che ne potrebbero alterare le capacità ed impedire loro di compiere gli esercizi in totale sicurezza (come alcolici, narcotici, sostanze stupefacenti, droghe di qualsiasi tipo/genere, ecc...). Come specificato dalla World Anti-doping Agency, è proibito l'uso di tutte le sostanze indicate nell'elenco WADA. Le normative Anti-doping sono in accordo con il codice mondiale Anti-doping fornito dalla World Anti-doping Agency (www.wadaama.org). Versione italiana nel sito www.coni.it.

Non sarà ammessa la partecipazione di squadre/atleti che:

- *non applichino il presente regolamento o non abbiano provveduto a produrre il modulo d'iscrizione o pagato il contributo di registrazione alla gara stessa nei tempi previsti*
- *non siano in possesso di un certificato medico di abilitazione pratica sportiva agonistica (dagli 8 anni in su) o certificato sana e robusta costituzione con*

ECG a riposo (sotto gli 8 anni)

- *siano stati sospesi od allontanati dalle competizioni per violazione delle norme disciplinari come comportamento inappropriato, uso di alcool e/o droghe ecc..*

Per essere ammessi tutti i partecipanti dovranno essere regolarmente iscritti alla FIDS e presentare una fotocopia di un documento di identità valido.

La responsabilità di essere in possesso dei Certificati medici per la pratica sportiva è a carico della Società di appartenenza. In assenza della certificazione idonea, l'assicurazione sarà nulla.

Al di fuori del logo di produzione dell'uniforme, alle società è fatto divieto di pubblicizzare sulle proprie uniformi qualsivoglia logo/marchio. Per quanto concerne gli indumenti "non da gara", non sono previsti limiti per gli sponsor. SE ESISTONO RIPRESE UFFICIALI FEDERALI, IL DIRETTORE DI GIURIA POTRA' AMMETTERLE COME PROVA TELEVISIVA A SEGUITO DI RICORSO PRESENTATO ENTRO LE 24 ORE.

Precisazione:

al Campionato Italiano Assoluto

- **i primi tre classificati (settore Agonismo) di Cheerleading e Cheerdance di diritto saranno qualificati agli Europei;**
al Campionato Italiano di Categoria
- **i primi classificati (settore Agonismo) di Cheerleading e cheerDance (nel caso di posti ancora disponibili) si qualificheranno agli Europei;**
- **i partecipanti (settore Promozionale) di Cheerleading, Dance e Performance Cheer potranno qualificarsi agli Europei Open (se verrà confermata la loro esistenza dopo anni)**
- **LE CATEGORIE OPEN NON DANNO DIRITTO ALLA QUALIFICAZIONE AGLI EUROPEI**
- **PER LA QUALIFICAZIONE AGLI EUROPEI, la linea di gerarchia di qualificazione è la presente: Assoluti Liv 6, Assoluti Liv 5, Categoria Liv 6, Categoria Liv 5. La federazione può decidere, negli assoluti, di accorpare il livello 5 ed il livello 6.**
- **In caso il team Italia decide di partecipare con una delegazione agli Europei, avrà la prelazione sui team e i posti a disposizione per i team passeranno da 3 a 2**

CAMPO GARA

Il campo gara misura 12 X 12 metri con almeno 1 metro di sicurezza attorno. Le competizioni di Cheerleading si svolgono su strisce facilitanti, quelle di Dance su parquet o apposita pavimentazione da danza. *Agli Atleti non è consentito superare con i piedi la linea che delimita il campo gara per tutta la durata dell'esibizione, compreso il cheer.*

Gli Atleti devono entrare in campo di gara in un tempo massimo di 20 secondi. Il cronometraggio parte da quando la prima persona entra in pedana e termina quando l'intera squadra sarà ferma. Il tecnico non potrà tenere un comportamento non consono durante l'esibizione. Solo i tecnici certificati FIDS potranno accedere al campo gara e dovranno rimanere nell'apposita area allestita.

INTERRUZIONI

Nel caso in cui l'esibizione debba essere interrotta per un problema tecnico non imputabile agli atleti, la squadra dovrà interrompere l'esibizione e potrà ripetere la prova. Se invece si

verificasse un problema riconducibile agli atleti (ad esempio un errore nella traccia) la squadra è tenuta a completare la propria routine.

Nel caso in cui un atleta si infortuni durante l'esibizione può essere fermata. Le persone che hanno l'autorità di interrompere l'esecuzione sono: il Capo Giuria, il Tecnico della squadra che si sta esibendo o l'atleta infortunato. La giuria determinerà successivamente se e quando sarà concesso alla squadra di esibirsi nuovamente; nel caso questo venga concesso, la squadra potrà ripresentare la propria coreografia dall'inizio, mentre all'atleta infortunato non sarà concesso di gareggiare salvo nulla osta da parte del personale medico presente.

Un atleta che inizia la routine deve essere lo stesso per tutta la durata. Non è consentita la sostituzione durante l'esibizione.

DIVISE / ACCESSORI

DIVISE E SCARPE: le divise e le scarpe di tutti gli atleti di una squadra in ciascuna categoria devono essere uniformi per colori e disegno.

CAPELLI: durante le competizioni è obbligatorio indossare forcine piatte.

GIOIELLI: durante le esibizioni è fatto assoluto divieto di indossare qualsiasi tipo di gioiello (piercing compresi). Unicamente nelle categorie DANCE, gli atleti possono indossare dei piccoli orecchini a bottoncino, purché vengano indossati da tutti i membri del team/double.

PROTESI MEDICHE: è sconsigliato indossare occhiali durante l'esibizione (si raccomanda l'uso di occhiali sportivi/lenti a contatto). E' obbligatorio segnalare al Capo Giuria prima della gara l'utilizzo di qualsiasi tipo di protesi mediche per ricevere l'autorizzazione all'uso.

CATEGORIE

Tutti gli atleti devono essere preparati e seguiti da un Tecnico qualificato. La scelta del livello nel quale far competere la propria squadra deve essere determinata sia dalle effettive capacità degli atleti nella loro totalità, nonché dalla "padronanza" e sicurezza di esecuzione degli elementi proposti.

Nella STESSA Disciplina (Cheerleading o Dance o Performance Cheer) un Atleta può competere SOLO IN UNICA FASCIA D'ETA' ed IN TUTTE LE SPECIALITÀ PREVISTE (ad esempio in Team Senior All Girl e anche in CoEd e Group Stunt).

In Discipline DIVERSE invece può gareggiare IN FASCE D'ETA' DIFFERENTI nel limite di una sola classe di differenza e tesserato con il massimo della quota prevista

(ad esempio serie C Settore Promozionale in Dance Cat. Team Jazz Junior / serie U Settore Agonismo in Cheerleading Cat. Team All Girl Peewee).

Fuori quota per categoria nelle unità gruppo

Nei gruppi è possibile inserire atleti più grandi o più piccoli di età rispetto alla categoria di appartenenza in misura di un atleta "fuori quota" ogni tre di età regolare e con un età massima/minima di +2/-2 anni.

Fuori quota per classe nelle unità gruppo

Nei gruppi è possibile inserire atleti di classe inferiore in una classe superiore, non viceversa, in misura di un atleta di classe inferiore ogni tre di classe superiore.

MUSICHE

L'organizzazione di ciascuna gara (se possibile) redigerà apposita scaletta "PROVE GARA" per permettere a tutti gli atleti di provare la coreografia con la propria musica. La società, la squadra, gli atleti e/o i tecnici devono avere una copia della musica per la

competizione su supporto USB e CD. Ciascuna società deve delegare una persona che si incarichi di consegnare le musiche per le esibizioni. L'organizzazione della competizione non è responsabile per tracce sbagliate e/o non consegnate in tempo (non è consentito l'uso dello smartphone come unico supporto per la musica di gara).

Attenzione: è proibito utilizzare testi contenenti parole volgari o insulti. L'eventuale presenza nella traccia sarà penalizzata.

Gli organizzatori della competizione/gara determinano la procedura, le tempistiche ed il supporto multimediale sul quale le società dovranno consegnare le musiche. Ciascuna traccia dovrà essere identificata con la seguente modalità:

nome SOCIETA'_ nomeTEAM_ categoria.mp3

SQUALIFICA DALLA COMPETIZIONE

La squalifica di una squadra/società può avvenire per:

- Partecipazione di uno o più atleti/tecnici non regolarmente registrati alla gara.
- Violazione dei requisiti e dei parametri relativa all'età degli atleti.
- Uso di testi, parole e/o atteggiamenti volgari nella musica e/o nel cheer.
- Uso di calzature e/o uniformi inappropriate o mancanza di calzature (esibizione a piedi nudi).
- Mancanza di adeguata e conforme documentazione medica d'idoneità alla pratica sportiva - violazione delle norme sulla pubblicità/sponsor.
- Uso di accessori medici non autorizzati o mancata comunicazione alla giuria.
- Uso di gioielleria/bigiotteria di qualsiasi tipo / uso di accessori non autorizzati.
- Condotta antisportiva.
- Violazione norme antidoping - violazione delle norme di sicurezza.

La squalifica di una squadra/società viene pronunciata dal Direttore di Gara che è tenuto a considerare tutte le relative circostanze e a comunicare tale decisione al Direttore Sportivo della squadra/società. Qualsiasi squadra/società che non rispetti i termini e le procedure di questo regolamento sarà soggetta a squalifica dalla competizione/gara e qualora la Commissione Tecnica FIDS lo ritenga necessario, potrebbe essere interdetta dalle competizioni/gare Federali per un periodo da 6 a 12 mesi e contestualmente segnalata alle rispettive commissioni gare degli organismi europei e mondiali di riferimento.

NORME SPECIFICHE

Il "Cheer" (obbligatorio, durata tra i 20 e i 30 sec) può essere eseguito all'inizio o durante la coreografia. Il tempo utilizzato per il cheer non verrà conteggiato assieme a quello della musica. Al pubblico non è consentito cantare insieme agli atleti, ma solo ripetere eventuali strofe del cheer, ma solo ad intermittenza con il team.

In caso di mancato rispetto di questi limiti, verrà assegnata una penalità, per giudice, pari a: - 1 punto infrazione tra i 5 e 10 secondi; - 3 punti infrazione per 11 secondi ed oltre.

Per ragioni di sicurezza, la parte superiore della divisa deve essere aderente al corpo. Gli atleti devono indossare appropriate scarpe di ginnastica (da ballo, danza, jazz o similari sono proibite). Durante il cheer gli accessori consentiti sono megafoni, cartelli, bandiere, poms, ecc. Al termine dell'utilizzo, gli accessori devono essere disposti oltre la linea che delimita il campo gara, ma senza superarla.

Una squadra con almeno un componente di sesso maschile è considerata COED.

Gli atleti che gareggiano nelle fasce d'età Peewee e Junior e nelle specialità Group Stunt (GS) Partner Stunt (PS) devono presentarsi accompagnati da un numero adeguato di spotter esterni (addetti alla sicurezza), pena l'esclusione dalla competizione.

Gli elementi obbligatori in una routine sono i seguenti:

- Stunt e Piramidi
- Dance
- Jumps (almeno uno uguale per l'intero team)
- Tumbling (running e standing, eseguibili anche solo da parte del team)

- Minimo otto Basic Arm Motions eseguiti dall'intero team

CATEGORIE / CLASSI

Facendo riferimento all'età dei componenti e al livello di preparazione, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

CATEGORIE	CLASSI	FASCE DI ETA' CHEERLEADING
05/08 - MINI 1	D	05/08 anni nell'anno della competizione
08/11 - PEEWEE L1	C	08/11 anni nell'anno della competizione
08/14 - PEEWEE L2	C	08/14 anni nell'anno della competizione
11/17 - JUNIOR L3	C	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre - SENIOR L4	C	15/oltre anni nell'anno della competizione
25/oltre - MASTER	C	25/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	C	Non sono presenti vincoli di età (8-99 anni)
08/12 - PEEWEE L3	U	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 - JUNIOR L4 / L5	U	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre - SENIOR L5 / L6	U	15/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	U	Non sono presenti vincoli di età (8-99 anni)

CATEGORIE	ANNO DI NASCITA
MINI	Dal 2008 al 2013
PEEWEE L1	Dal 2010 al 2013
PEEWEE L2	Dal 2007 al 2013
PEEWEE L3	Dal 2009 al 2013
JUNIOR	Dal 2004 al 2010
SENIOR	Dal 2006/oltre
MASTER	Dal 1996/oltre

UNITÀ COMPETITIVE

La disciplina prevede le seguenti unità competitive:

CATEGORIE	TEAM	GROUP STUNT	PARTNER STUNT	INDIVIDUAL
MINI	X	/	/	X
PEEWEE L1	X	/	/	X
PEEWEE L2 – SENIOR L4 – SENIOR L5	X	X	/	X
PEEWEE L3	X	X	/	X
JUNIOR L3	X	X	/	X
JUNIOR L4	X	/	/	X
JUNIOR L5 – SENIOR L6 – MASTER - OPEN	X	X	X	X

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE	MASSIMO N° RISERVE
TEAM	Squadre formate minimo 8 massimo 25 componenti	5
GROUP STUNT	Squadre formate minimo 4 massimo 5 componenti	2
PARTNER STUNT	Maschio e femmina	—
INDIVIDUAL	Un solo atleta, senza distinzioni di genere.	—
*CHEERLEADING SPIRITS	Squadre formate minimo 2 massimo 8 componenti	3

CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La durata del brano (scelto da ciascuna unità competitiva) deve rientrare nei seguenti limiti max:

CLASSE	TEAM	GROUP STUNT	PARTNER STUNT	INDIVIDUAL	CHEERLEADING SPIRITS
D/C/U	2:30	1:00	1:00	1:00	1:30

CHEERLEADING L1

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
Chiarimento: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Nel caso in cui questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta in questione dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.
- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessun Stunt, piramide e/o attrezzo (prop).
Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.
- Non è permesso eseguire acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls eseguiti in posizione arcata.
Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).
- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

TUMBLING DA FERMO E CON RINCORSA

- Gli elementi di acrobatica devono essere eseguiti in costante contatto con il suolo e con il supporto di entrambe le mani durante il passaggio dalla verticale. **Eccezione: sono consentite le rondate e le verticali camminate.**
- Sono consentite capovolte avanti e indietro, rovesciate avanti e indietro, e verticali.
- Sono consentite ruote e rondate.
- Non sono consentiti flick avanti/indietro.

STUNT

- È richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer che si trovi ad un'altezza uguale a livello prep.
- Sono considerate figure a livello prep quelle in cui le basi hanno le braccia estese, ma la flyer non è in piedi. Ne sono esempi le spaccate in sospensione, il corpo in posizione orizzontale parallela alla superficie di gara e il prep. Chiarimento: durante una figura in cui la flyer è seduta in v-sit a livello esteso, la base centrale può essere considerata come spotter solamente nel caso in cui sia in posizione tale da permetterle di proteggere testa/spalle della flyer.
Eccezione: Shoulder sit/Sponge non sono considerati a livello prep, pertanto non necessitano di spotter.
- Figure in cui la flyer sia in equilibrio su una sola gamba sono permesse al di sotto del livello delle spalle e a livello prep purché sia in costante contatto con lo spotter.
Chiarimento: uno stunt su una gamba sarà considerato a livello delle spalle, e di conseguenza illegale, anche se le basi, mantenendo la flyer sulle spalle, non sono

in piedi (in ginocchio, gambe piegate, ecc....) e indipendentemente dalla presenza o meno dello spotter.

Eccezione: una salita in shoulder stand è considerata valida a livello 1 se entrambi le mani della flyer sono costantemente in contatto con quelle della base, fino a che la salita in shoulder stand non è completamente terminata.

- Non sono consentite figure che superino l'altezza del livello prep.

Chiarimento: una figura nella quale la flyer viene portata ad un livello di estensione superiore alla testa delle proprie basi risulterà in una violazione di questa regola.

- Sono consentite figure che prevedano fino ad un massimo di 1/4 di rotazione della flyer sul proprio asse verticale in relazione alla superficie di gara.

Chiarimento: il twist eseguito dalla flyer risulta illegale se la somma della sua propria rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi (nella stessa sequenza) supera 1/4 di rotazione. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni in una sequenza. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, potranno aggiungere ulteriori movimenti di rotazione sempre rispettando i parametri massimi precedentemente esposti.

- È obbligo, durante le transizioni, che almeno una base sia in costante contatto con la flyer.
- Non sono consentiti Stunt e/o transizioni con rotazioni sull'asse orizzontale del corpo.
- Non è consentito che gli Stunt, le piramidi o i singoli atleti si muovano sotto o sopra ad altri Stunt, piramidi o individui.

Esempio: un shoulder sit in movimento sotto un prep risulterà illegale

Chiarimento: Una flyer non può passare sopra o sotto il busto di un'altra flyer, indipendentemente dal fatto che lo stunt/la piramide siano separati o meno.

Eccezione: un individuo può saltare sopra un altro individuo.

- Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- Non è consentito per una singola base sollevare più flyer (esempio: i "Double Cupies" non sono consentiti).

Chiarimento: per "Double Cupies" si intende la figura in cui due flyers sono sollevate da una singola base (con o senza assistenza), e non son permessi a qualsiasi livello di altezza.

Stunt - Release Moves

- Non sono consentiti elementi in rilascio (Release Move) al di fuori di quelli permessi nella sezione Discese del livello 1.

Chiarimento: sono consentiti i tic toc purché lo spotter/backspot sia in costante contatto con la flyer.

- I Release move non possono terminare in posizione prona o invertita.
- Dopo un Release Moves le flyers devono tornare alle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

- Le figure di “elicottero” non sono consentite.
- Non sono consentiti barrel roll/twisting log con una rotazione completa.
- I Release Move non devono “viaggiare-spostarsi” intenzionalmente.
- I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o individuo.

Stunt - Inversioni

- Sono consentite inversioni soltanto se la posizione invertita mantiene sempre il contatto con la superficie di gara.
Esempio: una verticale assistita, eseguita sulla superficie di gara, non viene considerata uno Stunt e di conseguenza è legale.
- Basi che si trovino in posizione di “ponte” o posizione invertita non possono supportare in alcun modo una o più flyers.
Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerato flyer.

PIRAMIDI

- Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” del livello 1 e sono consentite fino ad un’altezza massima di 2 (livello esteso).
- Le flyer devono ricevere il supporto primario dalle basi.
Chiarimento: ogni volta che una flyer è lasciata dalle basi durante le transizioni in piramide, deve atterrare sempre in cradle o direttamente sulla superficie di gara, nel rispetto norme sezione “Discese” del livello 1.

Piramidi - Stunt a livello esteso:

- Nelle figure eseguite a livello esteso, la flyer deve essere in equilibrio su entrambe le gambe. Non sono consentite con la flyer in equilibrio su una gamba sola.
- La flyer a livello esteso deve essere in contatto tramite mano e/o braccio con un’altra flyer a livello prep o inferiore. La connessione deve essere iniziata e deve terminare a livello prep o inferiore.
- Le flyer che stanno eseguendo figure a livello esteso non possono entrare in contatto con altre flyer a livello esteso.

Piramidi - Stunt a livello prep:

- Nelle figure eseguite a livello prep, la flyer può stare in equilibrio su una gamba sola, ma deve essere in contatto tramite mano e/o braccio con un’altra flyer a livello prep o inferiore.
- Se la persona che funge da bracer alla flyer si trova in piedi a terra, il bracer non dovrà essere coinvolto né come base né come spotter.
- Le flyer che si trovano a livello prep, e che devono “collegarsi” ad altre flyers che andranno poi ad eseguire la figura su una gamba sola, devono avere entrambi i piedi sulle mani delle proprie basi.

Eccezione: le flyer a livello prep possono trovarsi in shoulder sit, flat back straddle o shoulder stand.

- La connessione tra le flyer dev'essere iniziata prima di eseguire la figura su una gamba sola.

DISMOUNT O DISCESE

Nota: sono considerate "Discese" solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione cradle o viene accompagnata a scendere, con assistenza, direttamente sulla superficie di gara.

- Non sono consentite discese in cradle da figure in single base, anche se assistite.
- Discese in cradle da figure eseguite con più basi devono essere riprese da almeno due basi ed uno spotter (backspot) che supporti con almeno una mano la parte alta del corpo della flyer a protezione della testa e delle spalle della stessa.

Chiarimento: Sponge, Load In, Squish cradles sono considerati Toss e pertanto non sono permessi; non sono consentiti cradle da figure ad altezza bacino.

- Le discese a terra devono essere assistite da almeno una base originale e da uno spotter.
- Discese dirette sulla superficie di gara devono essere assistite dalla/e base/i che hanno eseguito la sequenza di Stunt/piramide. Le basi non possono intenzionalmente "lanciare" (pop) una flyer a terra senza assistenza.

Eccezione: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuno skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: un flyer che parta da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi non può entrare in contatto con il suolo senza essere accompagnato nella discesa.

- Le uniche discese permesse sono quelle direttamente a terra o cradle di base.
- Non sono consentite discese che prevedano rotazioni né sull'asse verticale né su quello orizzontale.
- Non sono consentite discese da piramidi in cui le flyers si trovino a livello esteso.
Chiarimento: durante le piramidi tutte le figure a livello esteso devono ritornare a livello prep prima di potere iniziare la discesa.
- Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- Non sono consentite discese da piramidi in cui le flyers siano in equilibrio su una gamba.
Chiarimento: durante le piramidi le figure eseguite su una gamba sola devono ritornare a livello prep su due gambe prima di potere iniziare la discesa.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
- Le flyers che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

- Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.

BASKET TOSS O LANCI

I Basket Toss non sono permessi.

Chiarimento: sono illegali i “Retake” (chiamati anche Load In o Squish) Toss.

Chiarimento: tutti i cradle a livello della vita sono illegali.

CHEERLEADING L2

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
Chiarimento: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Nel caso in cui questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta in questione dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.
Esempio: rondata flick e poi un contatto o urto da una base o da un atleta che fa da braccio diretto in un salto dietro romperebbe questa regola per i livelli 1-5. Una chiara separazione dal tumbling allo stunt è necessaria per far sì che sia legale. Prendere il rimbalzo e poi caricare per creare la spinta per la rotazione è legale. Questo sarebbe vero anche se il tumbler verrebbe da un flick da fermo senza rondata.
Eccezione: il rimbalzo alla posizione prona (1/2 giro sullo stomaco) in uno stunt è ammesso nel livello 1.
- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessun Stunt, piramide e/o attrezzo (prop).
Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.
- Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls eseguiti in posizione arcata.
Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).
- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

TUMBLING DA FERMO

- Salti mortali (flips), ruote e rovesciate senza mani non sono ammessi.
Eccezione: le rondate sono ammesse.
- Serie di flick avanti e indietro non sono ammessi.
Precisazione: rovesciata indietro flick e viceversa è ammesso.
- I salti in combinazione con i flick non sono ammessi.
Esempio: Toe Touch flick e flick toe touches non sono ammessi.

TUMBLING CON RINCORSA

- Salti mortali (flips), ruote e rovesciate senza mani non sono ammessi.
Eccezione: le rondate sono ammesse.
- Serie di flick avanti e indietro sono ammessi.

STUNTS

È richiesto uno spotter dal livello prep o superiore.

- Livelli stunt:
 - I Liberty (Single Leg Stunt) oltre il livello del prep non sono ammessi (non può superare il livello del prep).

Chiarimento: posizionare la flyer in liberty oltre la testa delle basi è illegale.
Precisazione: se le basi primarie vanno in squat, in ginocchio o fanno abbassare l'altezza complessiva dello stunt mentre stendono le braccia (escludendo i floor stunt in cui la base è sdraiata a terra e ha le braccia stese) questa abilità sarebbe considerata stesa e quindi illegale, indipendentemente dal posizionamento del backspot.

- Stunt in extension in cui c'è solo una base di supporto.

- Rotazioni in stunt e transizioni sono ammesse fino a un totale di 1/2 giro (twist) della top flyer in relazione alla superficie di gara.

Precisazione: Un giro (twist) fatto con una rotazione aggiuntiva delle basi è illegale se il risultato cumulativo della rotazione della top flyer eccede di 1/2 (mezza) rotazione.

Il giudice osserverà i fianchi per determinare la quantità totale di rotazioni eseguite della top flyer. Dopo che la flyer ha concluso e si è fermata dalla prima rotazione le basi potranno eseguire un'ulteriore rotazione.

Eccezione: un singolo giro (Log/Barrel roll) dalle braccia delle basi in cui il top flyer è parallelo alla superficie di gara è ammessa solo ed esclusivamente se inizia e finisce in posizione cradle ed è assistita da una base.

Precisazione: Questo singolo giro non può includere qualsiasi abilità (esempio: kick full twists - slancio della gamba e poi twist) che non sia il giro.

Chiarimento: questo giro non può essere assistito da un'altra top flyer.

- Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con la top flyer.
- Stunt e transizioni con salti mortali liberi e assistiti non sono ammessi.
- Nessun stunt o piramide può muoversi sotto o oltre un altro stunt separato.

Esempio: uno shoulder sit che cammina sotto un prep è illegale.

Eccezione: un individuo può passare sotto un altro individuo/stunt purché sia a livello prep e non siano violate le norme di sicurezza del livello e del presente regolamento.

- Le spaccate in aria con una base sola non sono ammesse
- Stunt con più flyers con solo una base non sono ammessi.

Stunt - Release Move

- Le mosse di rilascio non possono arrivare in una posizione prona o inversa.
- Le mosse di rilascio devono tornare alle basi originali.
Precisazione: un individuo non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.
Eccezione: vedere L2 Discese "C".
- Il rilascio da invertito a non invertito non è consentito.
- Gli elicotteri (la top flyer è parallela al pavimento e viene fatta girare di 180 o 360 gradi) non sono ammessi.
- Un singolo giro (Log/Barrel roll) dalle braccia delle basi in cui la top flyer è parallela alla superficie di gara è ammessa solo ed esclusivamente se inizia e finisce in posizione cradle.

Precisazione: questo giro non può essere assistito da un'altra top flyer e non può includere qualsiasi abilità (esempio: kick full twists - slancio della gamba e poi twist) che non sia il giro.

- Le mosse di rilascio non possono viaggiare intenzionalmente.
- Le mosse di rilascio non possono passare, sotto o attraverso altri stunt, piramidi o individui.

Stunt - Inversioni

- Le transizioni con inversioni a livello terra a posizioni non invertite sono consentite.
- Nessun altre inversioni sono ammesse.

Precisazione: tutti gli atleti in posizione invertita devono mantenere il contatto con la superficie finché la top flyer viene sollevata direttamente alla posizione non invertita.

Esempio: è legale passare da una verticale a terra a uno stunt non invertito, come uno shoulder sit (seduta sulle spalle).

Esempio: è illegale passare da un cradle ad una verticale o da una posizione prona ad una capovolta avanti.

- Una base non può sostenere il peso di una flyer in una posizione invertita.

PIRAMIDI

- Le piramidi devono seguire le regole di Livello 2 "Stunt" e "Discese" e sono autorizzate fino a 2 livelli di altezza.
- Gli stunt con una sola base o sola base assistita non sono ammessi.
- Gli stunt estesi non possono essere collegati da altri stunt estesi.
- Nessuno stunt o piramide può passare sopra o sotto un altro stunt o piramide.
- Il Single-leg stunt in extension è legale e devono essere collegati da almeno una top flyer al livello del prep o inferiore o almeno collegate braccio-mano. Il collegamento della top flyer deve essere costante durante tutta la durata della transizione.
- La connessione deve essere effettuata prima di avviare il liberty in extension.
- Le top flyer che sono al livello del prep, devono avere entrambi i piedi nelle mani delle basi.

Eccezione: le top flyer che sono al livello del prep che non devono avere entrambi i piedi nelle mani delle basi sono quando si trovano in shoulder sit (a sedere sulle spalle), flat back (flyer in posizione orizzontale schiena piatta, sorretta/o da due o tre basi), straddle lift (spaccata a gambe aperte con tre basi sotto, detto anche teddy) o shoulder stand (in piedi sulle spalle).

DISMOUNT O DISCESE

Nota: i movimenti sono considerati "Dismount" ovvero "discesa" solo se rilasciati e presi in cradle o rilasciati e assistiti in superficie di gara.

- Il cradle da double base è consentito.
Il cradle da stunt con base multipla deve disporre di due basi e di uno spotter che supporti le spalle per proteggere la zona della testa.

- Dismount sulla superficie di esercizio deve essere assistita dalla base o da uno spotter originale.

Eccezione: discese dirette a terra o piccoli salti a terra da altezza bacino o inferiore sono le uniche discese dirette sulla superficie di gara per le quali non è richiesta assistenza.

Precisazione: discesa diretta senza assistenza è consentita da livello sponge e vietata da livello prep o superiore.

- Sono consentiti solo pop downs dritti, cradle dritti e 1/4 di giro.
- Non sono ammesse discese con torsione superiore a 1/4 di giro. Tutte le altre posizioni non sono ammesse.
- ***Esempio: toe touch, pike, tuck, etc. non sono ammessi.***
- Nessuno stunt, piramide, individuo o prop possono spostarsi sopra o sotto un dismount che non può essere spinto sopra, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o props.
- Sono consentiti cradles dalle liberty in extention nelle piramidi.
- Non è consentito alcun salto mortale libero (free flipping) e nemmeno assistito.
- I dismount devono tornare alla basi originale.
- Le flyer non possono viaggiare intenzionalmente.
- Le top flyer non possono venire a contatto tra di loro quando sono state spinte dalle basi.

BASKET TOSS O LANCI

- I lanci sono ammessi fino a un totale di 4 basi. Una base deve essere sempre dietro la top flyer
- I lanci devono essere eseguiti con tutte le basi con i piedi sulla superficie di esercizio e devono atterrare in posizione cradle. La top flyer deve essere presa in posizione cradle da almeno 3 basi originali una della quali è posizionata in corrispondenza della testa e dell'area della spalla della top flyer. Le basi devono rimanere ferme durante il lancio.
- ***Esempio: no lanci che viaggiano intenzionalmente.***
- La top flyer in un lancio deve avere entrambi i piedi in / sulle mani delle basi quando il lancio è iniziato.
- Non sono consentiti flips, torsioni, inversioni.
- Nessun stunt, piramide, individui o props possono spostarsi sopra o sotto un lancio, e un lancio non può essere effettuato, sotto o attraverso stunt, piramidi, individui o oggetti di scena.
- L'unica posizione del corpo consentita è un lancio diritto (Straight ride).
- ***Precisazione: un arco esagerato non sarebbe incluso come un lancio rettilineo e quindi considerato illegale.***
- Durante il lancio la flyer può utilizzare varie motion (come ad esempio un saluto) ma deve mantenere le gambe e il corpo nella posizione corretta del lancio.
- Flyers in lanci separati non possono venire a contatto tra loro.
- Solo una singola persona è consentita durante il lancio.

CHEERLEADING L3

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
Chiarimento: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Nel caso in cui questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse. Esempio: rondata + flick seguiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola i livelli da 1 a 5. È necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt al fine

di renderlo legale. Prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione, lo rende legale. Vale la stessa cosa anche per un solo flick da fermo, senza la rondata che lo precede.

- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (props).

Chiarimento: un atleta può rimbalzare saltando oltre un altro atleta.

- Non è permesso eseguire acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls eseguiti in posizione arcata. Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).

- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

TUMBLING DA FERMO

- Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale (flips) né ruote senza mani (aerials), né rotazioni sull'asse verticale (twist) in fase aerea.

Chiarimento: Jumps connessi a 3/4 di rotazione avanti non sono ammessi.

- Sono consentite serie di flick avanti e/o indietro.

Eccezione: sono consentite le rondate.

TUMBLING CON RINCORSA

- Rotazioni sull'asse orizzontale (flips):
- Sono permessi i salti indietro SOLO in posizione raccolta da una rondata o una rondata flick (o più flick). Esempi di elementi non permessi: X-out, salti tesi, pikes, whips, tesi smezzati, Arabians, rovesciate senza mani.
- Sono permessi altri elementi col supporto di una mano prima di una rondata o di una rondata flick.

Esempio: flick avanti e rovesciata avanti prima di eseguire rondata + flick + salto indietro raccolto sono legali.

- Non sono permessi ruota + salto raccolto e/o ruota + flick + salto, ruote senza mani, salto avanti con rincorsa, 3/4 salto avanti frontale.

Chiarimento: un flick avanti o qualsiasi altro elemento di tumbling a cui si attacca un salto avanti è considerato illegale.

- Non è consentito eseguire altri elementi di tumbling dopo un salto o una ruota aerea.

Eccezione: è consentito eseguire una capovolta avanti o indietro dopo un salto raccolto ma non è consentito eseguire altri elementi di tumbling dopo la capriola.

Chiarimento: per eseguire degli elementi di tumbling dopo una capriola avanti/indietro o un salto avanti/indietro, occorre almeno un passo per separare la prima sequenza dalla successiva (un solo passo in uscita dalla capriola non separa le due sequenze). Esempio: un punch avanti+una capriola avanti con un passo in uscita richiede un passo addizionale prima dell'inizio della sequenza successiva.

- Non sono permessi avvistamenti in aria.
Eccezione: sono consentite rondate e ruote senza mani.

STUNT

È richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer che si trovi ad un'altezza uguale o superiore a livello prep.

- Altezza massima consentita: Livello 2
- Livello degli Stunt:
 - Sono consentite figure a livello esteso nelle quali la flyer sia in equilibrio su una gamba.
 - Peewee: NON sono consentiti Stunt in Single base o Single base assistito a livello esteso.
- Salite e transizioni con twist:
 - Sono consentite rotazioni fino a 1 giro sull'asse verticale del corpo in relazione alla superficie di gara. Chiarimento: Il twist eseguito dalla flyer risulta illegale se la somma della sua rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 1 rotazione. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, potranno continuare nello Stunt con un'eventuale altra rotazione, fino ad un massimo di 1.
 - Rotazioni in twist con 1 giro devono partire e arrivare a livello prep o inferiore. Esempio: non sono consentiti full up con arrivo in extension.
 - Rotazioni che partono o arrivano posizione estesa sono consentite fino ad un massimo di 1/2 rotazione.
Chiarimento: twist eseguito dalla flyer illegale se la somma della sua rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 1/2 rotazione.
- Almeno una base deve restare in contatto con la flyer durante le transizioni.
Eccezione: vedi "Release Move".
- Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
- Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto, sopra o attraverso un altro Stunt, piramide o atleta.
Chiarimento: questo riguarda il busto di un atleta che si sposta sopra o sotto il busto di un altro atleta, non le braccia e le gambe.
Esempio: uno shoulder sit che cammini sotto ad un prep è illegale.
Eccezione: un atleta può passare sopra ad un altro atleta.
- Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- Una singola base che solleva più flyer (esempio: "double cupie") richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

Stunt - Release Move

- I movimenti in rilascio (Release Move) sono consentiti, ma non devono superare le braccia delle basi a livello esteso.
Chiarimento: se il release move passa oltre il livello esteso delle braccia delle basi, sarà considerato un lancio e/o una discesa, pertanto dovrà attenersi alle regole di “toss” e “discese”. Per determinare l'altezza di un release move verrà utilizzata la distanza tra i fianchi della flyer e le mani delle basi nel punto più alto del release. Se la distanza è maggiore della lunghezza delle gambe della flyer, sarà considerato un Lancio o una discesa e dovrà seguirne le regole.
- I Release Move non possono terminare in posizione invertita (a testa in giù). Quando si esegue un release move da una posizione invertita a una non invertita, il punto più basso del carico (dip) verrà usato per determinare se la posizione iniziale era invertita.
- I Release Move devono iniziare al di sotto del livello prep e devono essere ripresi a livello prep o inferiore.
- Durante un Release Move è consentito effettuare un solo elemento (skill/trick) e nessun twist. Vengono considerati soltanto gli elementi effettuati durante il movimento di rilascio. Assumere una “body position” non è considerato “elemento” e, pertanto, è consentito.
Eccezione: Log/Barrel roll possono includere una singola rotazione e devono terminare in posizione di cradle o sdraiato orizzontale, in una body position.
Esempio: da sdraiato sulla schiena a sdraiato a pancia in giù.
Chiarimento: Log roll effettuati in single base devono prevedere due persone per la ripresa. Log roll effettuati da più basi devono avere 3 persone per la ripresa.
- Dopo un Release move le flyers devono ritornare sulle basi che hanno originato il movimento.
Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.
Eccezione: vedi il paragrafo “Discese” del Livello 3.
Eccezione: discese da stunt in single base con più flyer (True Double Cupies).
- Le figure di “elicottero” non sono consentite.
- Non è consentito eseguire movimenti in rilascio (Release Move) passando sopra, sotto e/o attraverso altri Stunt, piramidi e/o singoli atleti.
- I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali.
- Flyer che eseguono Release move separati, non possono entrare in contatto tra di loro.
Eccezione: discese da stunt in single base con più flyer (Double Cupies).

Stunt - Inversioni.

- Non sono consentiti stunt invertiti al di sopra del livello delle spalle. La connessione ed il supporto della flyer con la/e base/i deve avvenire a livello spalle o inferiore.
Eccezione: è consentito eseguire una Suspended Roll effettuata da più basi, che termina in posizione di cradle, load-in, sdraiato a livello prep, o sulla superficie di gara. La flyer deve essere supportata da 2 mani. Entrambe le mani della flyer devono essere connesse a mani diverse della/e base/i (e non alla stessa mano).
- Durante una inversione è possibile effettuare un massimo di 1/2 twist.
Eccezione: una Suspended Roll in avanti può prevedere fino ad 1 twist (vedi Eccezione del punto 1 del paragrafo L3 Stunt – Inversioni).

- Una Suspended Roll in avanti che preveda più di 1/2 twist deve terminare in cradle.
Eccezione: in Suspended Roll indietro, la flyer non può effettuare alcun twist.
- Inversioni verso il basso sono permesse se eseguite al di sotto del livello prep, e devono essere assistite da almeno due basi/atleti posizionati tra i fianchi e le spalle per proteggere la testa e le spalle della flyer. La flyer deve mantenere il contatto con una base originali.
Chiarimento: lo stunt non può passare dal livello prep e poi diventare invertito al di sotto del livello prep; le basi devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerla in maniera adeguata; la figura di "Pancake" non è consentita.
- Flyers che eseguono figure invertite non possono venire in contatto tra di loro.
- Basi che si trovino in posizione di "ponte" o "invertita" non possono supportare in alcuno modo una o più flyers.
Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

PIRAMIDI

- Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello 3 e sono consentite fino ad un'altezza massima di 2. Non sono permessi elementi di livello esteso in single base o single base assistita.
- Le flyers devono ricevere il supporto primario dalle basi.
Eccezione: vedi L3 Piramidi - Release move.
- Stunt a livello esteso su una gamba non possono essere assistiti né possono assistere altri stunt a livello esteso.
- Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto/sopra un altro Stunt, piramide o atleta.
Chiarimento: una flyer non può passare sopra o sotto il busto di un'altra flyer, indipendentemente dal fatto che lo stunt/la piramide siano separati o meno.
Esempio: uno shoulder sit che cammini sotto ad un prep è illegale.
- Per essere considerato legale come Release Move da una Piramide di L3, ogni elemento deve essere connesso ad una base e due bracers.
Eccezione: stunt con una rotazione sull'asse verticale e transizioni ad elementi estesi sono permessi fino a una rotazione (twist), se connessi almeno ad una bracer a livello prep o inferiore e ad almeno una base. La connessione al bracer deve essere mano/braccio a mano/braccio. La connessione deve essere effettuata prima dell'inizio dell'elemento e deve permanere durante tutto l'elemento. La connessione mano/braccio non include la spalla.

Piramidi – Release Move

Chiarimento: ogni qualvolta una flyer venga rilasciata dalle basi durante una transizione e non segua le seguenti regole, la flyer deve arrivare in cradle o scendere sulla superficie di gara e seguire le regole della sezione Livello 3 – Discese.

- Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova a diretto contatto con almeno 2 persone a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con le stesse persone per tutta la durata della transizione.
Chiarimento 1: sono consentiti stunt e transizioni che prevedano fino ad una rotazione sull'asse verticale (twist), se eseguite con la flyer connessa (braccio-braccio) con almeno 2 persone ad altezza prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione; possono essere eseguiti stunt con Release move che superino il livello 2.
Esempio: Low to High o High Tick Tock purché siano senza rotazioni.
Chiarimento: Hih to High e Liberty to Liberty è consentito. Lo stesso elemento con rotazione no.
- La top flyer deve rimanere in contatto con almeno due diverse flyer a livello prep o inferiore. Uno di questi contatti deve essere braccio (o mano) con braccio (o mano); il secondo contatto può essere anche braccio (o mano) con piede (o una qualunque parte del corpo sotto al ginocchio).
Chiarimento: i Release Move in piramide devono essere collegati da 2 parti diverse (ad esempio: destra-sinistra, oppure sinistra-dietro, ecc...) da 2 differenti bracers. (esempio: se due bracers prendono lo stesso braccio risulta illegale). La flyer deve essere connessa da 2 dei 4 lati possibili (davanti, dietro, destra, sinistra) del suo corpo.
- Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa.
- Le transizioni non invertite devono terminare con la flyer principale che viene ripresa da almeno 2 basi, di cui una a protezione delle spalle e della testa:
 - entrambe le basi devono essere stazionarie;
 - entrambe le basi devono mantenere il contatto visivo con la top flyer durante tutte le fasi della transizione.
- I Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino oltre il livello prep.

Piramidi – Inversioni

- Devono seguire le regole della sezione L3 Stunt - Inversioni.
- Una flyer può passare attraverso una posizione invertita, durante una transizione in piramide, se rimane in contatto con una (o più) base in contatto con la superficie di gara ed una flyer (bracer) a livello prep o inferiore. La top flyer deve rimanere in contatto con entrambi (la base e il bracer) durante tutta la transizione. La base che mantiene il contatto può estendere le braccia durante la transizione, se la figura ha origine e termina a livello prep o inferiore.
Esempio: una flyer che parta da una posizione di spaccata sdraiata sulla schiena, ed effettui un'inversione arrivando in posizione di load-in, risulta legale anche se la base estende le braccia durante l'inversione; una flyer che parta da una posizione di spaccata sdraiata sulla schiena, ed effettui un'inversione arrivando in extension, risulterebbe illegale poiché non ha terminato l'elemento a livello prep o inferiore.

Piramidi – Release move con Inversioni assistite

Transizioni in piramide non possono prevedere inversioni, se rilasciate dalle basi.

DISMOUNT O DISCESE

Nota: sono considerate “Discese” solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione cradle o viene accompagnata a scendere, con assistenza, direttamente sulla superficie di gara.

- Discese in cradle da single base Stunt a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer (dal busto al collo).
- Discese in cradle da Stunt con più basi a livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte del corpo della flyer (dal busto al collo).
- Le discese a terra da un'altezza superiore ai fianchi delle basi devono essere assistite da una base originaria.

Eccezione: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuno skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite dalla flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: una flyer che parta da un'altezza superiore ai fianchi delle basi non può entrare in contatto con il suolo senza essere accompagnata nella discesa.

- Da stunt ad 1 gamba sono consentiti solo pop down, Straight Cradle e con 1/4 di rotazione.
- Sono consentiti twist fino a 1/4 rotazione e da stunt a 2 gambe.
Chiarimento: discese in twist dalla Platform Position non sono consentite. La Platform Position non è considerata uno Stunt a due gambe.
- Nessun Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- Durante una discesa da stunt a 2 gambe è consentito effettuare solo un elemento (trick).
- Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse orizz. del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
- Qualunque discesa da livello prep o superiore che coinvolga un elemento/trick (es: twist , toe touch..), deve essere ripreso in cradle.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
- Le flyers che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
- Non sono permessi Tension Drop/roll di alcun tipo.
- Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base (double Cupie), è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascuna flyer che dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
- Non sono permesse discese da posizioni invertite.

- Durante le piramidi sono consentite discese in cradle da figure a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola.

BASKET TOSS O LANCI

- Sono consentiti Basket Toss che prevedano fino a 4 basi. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
- Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa al termine del lancio da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

Chiarimento: i lanci non devono "viaggiare" intenzionalmente.

Eccezione : le basi possono effettuare 1/4 di giro in un Basket con 1 e 1/4 di twist.

- La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il toss sia iniziato.
- Non sono consentiti lanci con inversioni e/o rotazioni sull'asse orizzontale del corpo.
- Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- È consentito eseguire 1 solo elemento durante un Basket Toss. Lanci con rotazione sull'asse verticale non possono superare 1 e 1/4 di rotazione.

Esempio: Toe Touch, Ball X, Pretty Girl Kick sono consentiti.

Esempio: Switch Kick, Pretty Girl Kick, Double Toe Touch non sono consentiti.

Chiarimento: l'arco non conta come elemento.

- Durante un Basket Toss che prevede 1 rotazione e 1/4 sull'asse verticale, non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.
- Esempio: non è consentito eseguire Kick Full, 1/2 twist Toe Touch.***
- Flyers di diversi lanci (Basket Toss) non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.
- E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

CHEERLEADING L4

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
- Chiarimento: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Quando questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.***
- Esempio: rondada + flick seguiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola per il L4. È necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt al fine di renderlo legale. Prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione, lo rende legale.***

- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (props).

Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.

- Non è permesso eseguire acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls eseguiti in posizione arcata.

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).

- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

TUMBLING DA FERMO

- Sono consentiti salti indietro/avanti (back/front tuck) e salti indietro preceduti da flick (anche in serie).
- Sono consentiti elementi di acrobatica fino ad un massimo di 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e nessuna sull'asse verticale (twist).

Eccezione: ruote senza mani e Onodis sono consentiti.

- Non sono consentite sequenze di più flips.

Esempio: Back tuck-back tuck, back tuck-punch front.

- Salti (jumps) in combinazione immediata con standing flips non sono permessi. Esempio: toe touch-back tuck, back tuck-toe touch, pike jump-front flips non sono consentiti.

Chiarimento: jumps in connessione con 3/4 front flips non sono consentiti.

Chiarimento: toe touch-flick-back tuck è consentito poiché il back tuck non è eseguito immediatamente dopo il salto (jump), ma dopo il flick.

TUMBLING CON RINCORSA

- Sono consentiti elementi di acrobatica fino ad un massimo di 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e nessuna sull'asse verticale (twist).

Eccezione: ruote senza mani e Onodis sono consentiti.

STUNT

- SPOTTER: E' richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer che si trovi ad un'altezza superiore al livello prep.
- Altezza massima consentita: Livello 2

- Sono consentiti Stunt a livello esteso con le flyers in equilibrio su una gamba sola.

- Nelle salite e nelle transizioni con twist a livello prep o inferiore, la flyer può eseguire fino ad un massimo di 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara.

Chiarimento: Il twist eseguito dalla flyer risulta illegale se la somma della sua rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 1

rotazione e 1/2. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un

chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, essi potranno continuare nello Stunt con eventuali altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 1 e 1/2.

- Salite e transizioni in twist a livello esteso sono consentite, ma dovranno seguire le seguenti condizioni:
 - **Figure estese che prevedono 1/2 rotazione sono sempre consentite.**
Esempio: 1/2 up con arrivo in liberty è consentito.
Chiarimento: Il twist eseguito dalla flyer, sommato ad un eventuale movimento rotatorio eseguito dalle basi nello stesso passaggio, risulta illegale se il movimento totale del flyer supera la 1/2 rotazione. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, essi potranno continuare la sequenza inserendo ulteriori rotazioni.
 - Figure estese che prevedono più di 1/2 rotazione e fino ad un massimo di 1 rotazione devono terminare con una figura a due gambe.
Esempio: full up con arrivo in liberty a livello esteso è illegale, full up con arrivo in extension/target è legale.
Eccezione: terminare in Platform position è consentito. La Platform position deve essere ben visibile prima di poter passare alla posizione di liberty.
Chiarimento: il twist eseguito dalla flyer, sommato ad un eventuale movimento rotatorio eseguito dalle basi nello stesso passaggio, risulta illegale se il movimento totale del flyer supera il numero massimo di rotazioni consentite. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, essi potranno continuare nello Stunt con eventuali rotazioni, sempre rispettando il numero massimo consentito.
- Durante le transizioni, almeno una base deve rimanere in contatto con la Flyer.
Eccezione: vedi "Release Move".
- Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale.
- Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto, sopra o attraverso un altro Stunt, piramide o atleta.
Chiarimento: questo riguarda il busto di un atleta che si sposta sopra o sotto il busto di un altro atleta; non le braccia e le gambe.
Esempio: uno shoulder sit che cammini sotto ad un prep è illegale.
Eccezione: un atleta può passare sopra ad un altro atleta.
- Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- Una single base che solleva più flyer (esempio: "double Cupie") richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

Stunt - Release Move

- I movimenti in rilascio (Release Move) sono consentiti, ma non devono superare le braccia delle basi a livello esteso.
Chiarimento: Se il release move passa oltre il livello esteso delle braccia delle basi, sarà considerato un lancio e/o una discesa, pertanto dovrà attenersi alle regole di "toss" e "discese". Per determinare l'altezza di un release move verrà utilizzata la distanza tra i fianchi della flyer e le mani delle basi nel punto più alto

del release. Se la distanza è maggiore della lunghezza delle gambe della flyer, sarà considerato un Lancio o una discesa e dovrà seguirne le regole.

- I Release Move non possono terminare in una posizione invertita (a testa in giù). Quando si esegue un release move da una posizione invertita a una non invertita, il punto più basso del carico (dip) verrà usato per determinare se la posizione iniziale era invertita.

- I Release Move da una posizione invertita a una non invertita devono essere eseguiti senza alcuna rotazione sull'asse verticale (twist). I Release Move da una posizione invertita ad una non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.

Chiarimento: nell'eseguire un Release move da una posizione invertita ad una non invertita, il punto più basso raggiunto nel caricamento verrà preso come riferimento per determinare se la posizione iniziale era invertita o meno.

- Dopo un Release move le flyers devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

Eccezione: vedere paragrafo "discese" Livello 4.

Eccezione 2: discesa da uno stunt in single base con più flyer.

Stunt - Inversioni

- Sono consentiti Stunt invertiti a livello esteso. Si vedano anche i paragrafi "Stunt" e "Piramidi" del livello 4.
- Sono consentite figure invertite dal livello prep, ma devono essere assistite da almeno 3 basi, due delle quali posizionate a protezione della testa e delle spalle della flyer.

Eccezione: è permesso effettuare una controllata power press di uno stunt invertito (es: handstand up) che termina ad un livello spalle.

Chiarimento: il contatto iniziale deve avvenire almeno all'altezza delle spalle delle basi (lo Stunt non può passare ad un'altezza superiore al livello prep e poi diventare invertito a livello prep o inferiore).

Chiarimento: le basi devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerne in maniera adeguata la testa e le spalle.

Chiarimento: figure invertite in discesa che partano dal livello prep o inferiore non richiedono la presenza di 3 basi.

Eccezione: la figura di "Pancake" a due gambe deve cominciare ad altezza prep o inferiore, e può passare dal livello extension durante l'esecuzione della figura stessa. Chiarimento: la figura di "Pancake" a due gambe non può fermarsi o terminare in posizione invertita.

- La flyer che esegue figure invertite deve mantenere il contatto con le basi originali.

Eccezione: le inversioni che prevedono una rotazione laterale.

Esempio: nelle transizioni in cui la flyer deve eseguire una ruota (cartwheel-style transitions), la base originaria può perdere il contatto con la top, nel momento in cui si renda necessario farlo per eseguire la figura.

- Le flyers che eseguono figure invertite non possono venire in contatto tra di loro.

- Basi che si trovino in posizione "ponte" o "invertita" non possono supportare in alcuno modo una o più flyers.

Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non viene considerata flyer.

PIRAMIDI

- Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello 4 e sono consentite fino ad una altezza massima di 2.
- Le flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.
Eccezione: se la flyer è connessa con il braccio ad almeno una middle flyer a livello prep o inferiore, le salite e le transizioni che terminano a livello esteso su una sola gamba sono consentite fino ad 1 rotazione sull'asse verticale (twist). Il contatto deve avvenire PRIMA che la flyer principale inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa.
- Il peso della top flyer principale non può ricadere sulle middle flyers.
Eccezione: vedi Livello 4 – Piramidi (Release Move).
- Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto/ sopra un altro Stunt, piramide o atleta.
Esempio: uno shoulder sit che cammini sotto ad un prep è illegale.
Eccezione: un singolo atleta può passare sopra ad un altro singolo atleta.
Eccezione 2: un atleta può muoversi sotto ad uno stunt o uno stunt può muoversi oltre ad un individuo.
- Qualunque figura consentita nella sezione Livello 4 – Piramidi (Release Move), è consentita se la top flyer è connessa ad una base/una middle flyer (o a due middle quando richiesto).
Esempio 1: salite e transizioni in twist che terminano a livello esteso sono consentite fino ad 1 giro e 1/2, se la flyer è connessa ad una middle flyer a livello prep o inferiore. Il contatto deve avvenire PRIMA che la flyer principale inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa.
Esempio 2: una flyer che esegua una figura di Pancake a livello esteso deve essere in contatto con due persone (bracers).

Piramidi - Release Move

- Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova a diretto contatto con almeno una middle flyer a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione.
Chiarimento: prima di perdere il contatto con la persona, un nuovo contatto deve essere stabilito con una base che si trovi sulla superficie di gara; possono essere eseguiti stunt di release move che mantengano il contatto con un'altra persona fintanto che soddisfino i criteri dei release move degli stunt di livello 4; stunt che prevedono rotazioni sull'asse verticale (twist) sono permessi fino ad 1 rotazione e 1/2, se connesse ad almeno un bracer che si trovi a livello prep o inferiore.
Eccezione: Tic-tock da livello esteso a livello esteso (high to high) sono consentiti se la top flyer è connessa ad una middle flyer a livello prep o inferiore, o comunque secondo le modalità definite in Livello 4 – Stunt (Release Move). Il contatto deve avvenire PRIMA che la flyer principale inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa.

- Durante una transizione in piramide la flyer principale può passare sopra ad una middle flyer, che si trovi a livello prep o inferiore, solo se in contatto con la stessa.
- Il peso principale della flyer non può ricadere sulle middle flyers.
Chiarimento: il movimento della transizione dev'essere continuo.
- Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa. In tal caso:
 - la flyer principale deve restare fisicamente in contatto con una middle flyer a livello prep o inferiore.
Chiarimento: prima di perdere il contatto con la persona, un nuovo contatto deve essere stabilito con una base che si trovi sulla superficie di gara.
 - la flyer principale dev'essere ripresa da almeno due basi (minimo base e spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa. Entrambi devono essere stazionari e non coinvolti in alcun movimento o coreografia quando inizia la transizione (il caricamento per sollevare la flyer viene considerato l'inizio della sequenza).
- Le transizioni non invertite devono terminare con la flyer principale ripresa da almeno 2 basi, di cui una a protezione delle spalle/testa. Entrambe le basi devono essere stazionarie e devono mantenere il contatto visivo con la top flyer durante tutte le fasi della transizione.
- Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino oltre il livello prep.

Piramidi – Inversioni

Devono seguire le regole della sezione “Inversioni” del livello 4.

Piramidi – Release Move e inversioni assistite

- Le transizioni dalle piramidi possono contenere inversioni assistite (compresi flip - salti mortali assistiti) durante la discesa dalle basi, se viene mantenuto il contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore, il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona durante l'intera transizione.
Chiarimento: PRIMA di perdere contatto con chi assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.
- Le inversioni assistite sono consentite fino ad un massimo di 1 rotazione e 1/2 sull'asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull'asse verticale (twist).
- Le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) non possono prevedere cambi di basi.
- Le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) devono essere eseguite in continuo movimento.
- Tutte le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) devono essere riprese da almeno 3 basi.
Eccezione: tutte le inversioni assistite in cui la flyer principale termini il movimento in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono un minimo di 1 base e 2 spotters. Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie e rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione; non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.

- Elementi invertiti, anche se assistiti, non possono essere direzionati verso il basso mentre sono in posizione invertita.
- Flip assistiti non possono entrare in contatto con altri stunt e/o piramidi che stiano eseguendo release moves.
- Le inversioni assistite (inclusi flip assistiti) non possono essere assistite da flyer che si trovino oltre il livello prep.

DISMOUNT O DISCESE

- NOTA: sono considerate “discese” solo quei movimenti in cui la flyer termina in posizione cradle.
- Discese in cradle da single base Stunt a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer (dal busto al collo).
- Discese in cradle da Stunt con più basi a livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer (busto - collo).
- Le discese a terra da un'altezza superiore ai fianchi delle basi devono essere assistite da una base originaria. E' fatto assoluto divieto alle basi di lanciare, lasciare e/o spingere la flyer a terra senza un'assistenza continuata.

Eccezione: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcune skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite dalla flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: una flyer che parta da un'altezza sup. a quella dei fianchi delle basi non può entrare in contatto con il suolo senza essere accompagnata nella discesa.

- Da tutti gli Stunt sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 rotazioni ed 1/4, se la flyer è in equilibrio su entrambi i piedi (two-legs Stunt).
- Sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad 1 rotazione e 1/4 da tutte le figure in cui la flyer è in equilibrio su una sola gamba (one-leg Stunt).
Eccezione: sono consentite discese in twist fino a due rotazioni se la flyer è in posizione di Liberty o Heel Stretch.
Esempio: non sono consentite rotazione che superino 1 rotazione se la flyer è in posizione di Arabesque.
- Nessun Stunt, piramide, atleta e/o accessorio può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, piramide, atleta o accessorio.
- Durante un cradle che prevede più di 1 rotazione e 1/4 sull'asse verticale, non sono consentiti altri elementi, diversi dal twist.
- Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.

- Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
- Le flyers che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
- Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base (esempio: “double Cupie”), è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
- Discese da una posizione invertita non possono includere twist.
- Non sono permessi Tension Drop/Roll di alcun tipo.

BASKET TOSS O LANCI

- Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
- Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare nella posizione "cradle" ripresa da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer a fine lancio.

Chiarimento: i lanci non devono “viaggiare” intenzionalmente.

Eccezione : le basi possono effettuare 1/2 giro durante i Kick FullBasket.

- La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi quando il lancio ha inizio.
- Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping) o inversioni.
- Nessun Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.

- Sono consentiti fino a due elementi durante un Basket Toss.

Esempio: Kick full, Full Up Toe Touch sono consentiti.

- Durante un Basket Toss che prevede più di 1 rotazione e 1/4 sull'asse verticale non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.

Esempio: non sono consentiti Kick Double Toss.

- Sono consentiti lanci con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 e 1/4.
- Flyers di diversi lanci non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con altre basi, altri atleti o altre flyer.
- E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

CHEERLEADING L5

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
Chiarimento: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Nel caso in cui questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta in questione dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.
Esempio: rondata + flick seguiti direttamente da un rewind (salto giro indietro a contatto/tenuto da una o più basi) infrangono questa regola per il L5. È necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e lo Stunt al fine di renderla legale. Prendere il rimbalzo della flyer in uscita dall'elemento di acrobatica e poi effettuare il caricamento per la rotazione, lo rende legale. Questo vale anche nel caso in cui l'atleta arrivi da un back flick senza la rondata.
- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (props).
Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.
- Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
Eccezione: Non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).

- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

Tumbling da fermo e con rincorsa

- Sono consentiti elementi di acrobatica fino ad un massimo di 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 sull'asse verticale (twist).

STUNT

E' richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascun flyer che si trovi ad un'altezza superiore al livello prep.

- Altezza massima: Livello 2.
- Sono consentiti Stunt estesi (altezza 2) con le flyers in equilibrio su una gamba sola.
- Nelle salite e nelle transizioni con twist sono consentite fino ad un massimo di 2 rotazioni e un 1/4 sull'asse verticale, effettuate dalla flyer rispetto alla superficie di gara.
Chiarimento: il twist eseguito dalla flyer risulta illegale se la somma della sua propria rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi supera le 2 rotazioni e 1/4. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, potranno continuare nello Stunt con eventuali altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 2 e 1/4.
- Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale.
- Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- Una single base che solleva più flyer (esempio: "double Cupies") richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

Stunt - Release Move

- I movimenti in rilascio (Release Move) sono consentiti, ma il distacco della flyer dalle proprie basi non deve superare 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle braccia delle basi in posizione estesa.

Esempio: sono consentiti i Tic-Tock.

Chiarimento: se la flyer, durante un Release move, dovesse oltrepassare di più di 46 cm il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (Toss), e di conseguenza dovrebbe seguire i criteri e le regole dei Lanci (Toss/Basket Toss). Per determinare l'altezza di un Release Move nel suo punto più alto, verrà presa come riferimento la distanza tra le anche della flyer e le braccia distese delle basi. Se tale distanza supera la lunghezza delle gambe della flyer + 46 cm, sarà considerata un Toss o un Dismount e dovrà seguirne le regole specifiche.

- I Release Move non possono terminare in una posizione invertita (a testa in giù). Nell'eseguire un Release move da una posizione invertita ad una non invertita, il punto più basso raggiunto nel caricamento verrà preso come riferimento per determinare se la posizione iniziale era invertita o meno. I Release Move da una posizione invertita a una non invertita devono essere eseguiti senza alcuna rotazione sull'asse verticale (twist).

Eccezione: si può eseguire una ribaltata avanti con twist per salire in uno Stunt in posizione estesa.

- I Release Move da una posizione invertita ad una non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.
- Dopo un Release move le flyers devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un atleta non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

Eccezione: vedere paragrafo “discese” Livello 5.

- La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e deve essere presa da almeno 3 persone, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer.
- I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali.
- I Release Move non possono passare sopra/sotto e/o attraverso Stunt, piramidi e/o persone.
- Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

Eccezione: discesa da uno stunt in single base con più flyer (es: Double Cupies).

Stunt - Inversioni

- Sono consentiti Stunt invertiti livello esteso (vedi paragrafi “Stunt” e “Piramidi” del livello 5).
- Sono consentite figure invertite dal livello prep e superiore, ma devono essere assistite da almeno 3 basi, due delle quali posizionate a protezione della testa e delle spalle della flyer. Il contatto iniziale deve avvenire almeno all'altezza delle spalle delle basi.

Chiarimento: le basi devono sostenere la flyer nell'area compresa tra i fianchi e le spalle, per proteggerne in maniera adeguata la testa e le spalle.

Chiarimento: figure invertite in discesa che partano dal livello prep o inferiore non richiedono la presenza di 3 basi. Se lo stunt inizia a livello prep o inferiore e passa al di sopra del livello prep, sono richieste 3 basi che prendano la flyer.

Eccezione: è consentito il “power prep” (caricamento) di uno Stunt esteso invertito (es: verticale o needle) fino all'altezza delle spalle delle basi.

- La flyer che esegue figure invertite deve mantenere il contatto con le basi originali.
Eccezione: la base può perdere il contatto con la flyer quando diventa necessario per l'evoluzione del movimento.

Esempio: discese con transizioni svolte facendo la ruota.

- Figure invertite da livello superiore al prep:
 - Non possono fermarsi in posizione invertita
Esempio: una discesa in ruota è consentita perché la flyer atterra sui propri piedi.
Eccezione: è consentito il “power prep” (caricamento) di uno Stunt esteso invertito (es. verticale o needle) fino all'altezza delle spalle delle basi.
 - Non possono atterrare o toccare il suolo mentre sono ancora invertite
Chiarimento: atterraggi in posizione prona o supina da uno Stunt esteso devono

visibilmente arrestarsi in posizione non invertita ed essere trattenuti prima di qualsiasi inversione a contatto col suolo.

- Le flyers che eseguono figure invertite non possono venire in contatto tra di loro.
- Basi che si trovino in posizione di "ponte" o in posizione invertita non possono supportare in alcuno modo una o più flyers.

Chiarimento: una persona in piedi sulla superficie di gara non è considerata flyer.

PIRAMIDI

- Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello 5 e sono consentite fino ad una altezza massima di 2.

- Le flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.

Eccezione: vedi L5 Piramidi - Release Move.

- Il peso principale della flyer non può ricadere sulle middle flyers.

Chiarimento: il movimento della transizione dev'essere continuo.

- Release Move non invertiti dalle piramidi devono essere presi da almeno 2 persone (minimo una base e uno spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa, entrambi stazionari e che devono mantenere il contatto visivo con la top flyer durante tutte le fasi della transizione.
- Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa. In tal caso:
 - la flyer principale deve restare fisicamente in contatto con una middle flyer a livello prep o inferiore.
 - la flyer principale dev'essere ripresa da almeno due basi (min. base e spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa. Entrambe devono essere stazionarie e non coinvolte in alcun movimento o coreografia quando inizia la transizione (il caricamento per sollevare la flyer viene considerato l'inizio della sequenza).
- I Release Move non possono essere connessi alla top flyer al di sopra del livello prep

Piramidi – Inversioni

- Devono seguire le regole della sezione "Inversioni" del livello 5.
Release Move e inversioni assistite
- Le transizioni dalle piramidi possono contenere inversioni assistite (compresi flip - salti mortali assistiti) durante la discesa dalle basi, se viene mantenuto il contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione. PRIMA di perdere contatto con la persona che assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.
- Le inversioni assistite sono consentite fino ad un massimo di 1 rotazione e 1/4 sull'asse orizzontale (flip) e 1/2 rotazione sull'asse verticale (twist).
- Le inversioni assistite (compresi flip - salti mortali assistiti) con più di 1/2 rotazione sull'asse verticale sono consentite soltanto se la rotazione orizzontale non supera 3/4 di giro, e a condizione che: partano da una posizione eretta non invertita, non attraversino

una posizione orizzontale (ad esempio cradle, flatback, posizione prona) e non eccedano 1 rotazione sull'asse verticale.

Chiarimento: è legale un atleta lanciato da una posizione eretta, non invertita (come un Basket Toss o uno sponge) che esegua un full twist seguito da una rotazione indietro di 3/4 e arrivi in posizione prona, assistito da un compagno di squadra.

- Transizioni invertite possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa.
- Le inversioni assistite devono essere eseguite in continuo movimento.
- Tutte le inversioni assistite compresi i flip (salti mortali assistiti) devono essere riprese da almeno 3 persone.

Eccezione: tutte le inversioni assistite in cui la flyer principale termini il movimento in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono un minimo di 1 base e 2 spotters (vedi punto 7).

- Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie e rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione; non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.
- Tutte le inversioni assistite con twist pari a 1/4 di rotazione o superiore devono essere riprese da almeno una base con due spotter addizionali.
Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie e rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione; non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.
- Elementi invertiti, anche se assistiti, non possono essere direzionati verso il basso mentre sono in posizione invertita.
- Salti mortali assistiti non possono entrare in contatto con altri Release Move da Stunt o piramidi.
- Inversioni assistite non possono essere connesse alla top flyer al di sopra del livello prep.

DISMOUNT O DISCESE

- NOTA: sono considerate "discese" solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione cradle oppure viene accompagnata a terra con assistenza.
- Discese in cradle da single base Stunt devono prevedere uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer (dal busto al collo).
- Discese in cradle da Stunt con più basi devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer (dal busto al collo)
- Le discese a terra devono essere assistite dalle basi originali o spotter.

Eccezione: discese a terra dirette (straight drop) senza eseguire alcuno skill e che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: un flyer che parta da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi non può entrare in contatto con il suolo senza essere accompagnato nella discesa.

- Da tutti gli Stunt sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 rotazioni ed 1/4.
- Nessun Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
- Le flyers che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
- Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo
- Per discese in cradle partendo da uno stunt in single base con più flyer (esempio: "double Cupies"), è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
- Le Discese da una posizione invertita non possono includere twist.

BASKET TOSS O LANCI

- Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
- Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa al termine del lancio da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

Chiarimento: i lanci non devono “viaggiare” intenzionalmente.

Eccezione : le basi possono effettuare 1/2 giro durante i kick full Basket.

- La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi quando il lancio ha inizio.
- Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
- Nessun Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- Sono consentiti lanci con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 e 1/4.
- Flyers di diversi lanci non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.
- E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

CHEERLEADING L6

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara.

Eccezione 1: l'atleta che esegue un elemento di acrobatica a terra può rimbalzare in una transizione per uno Stunt. Nel caso in cui questo comporti una rotazione sull'asse orizzontale, l'atleta in questione dovrà essere preso e fermato dalle basi in una posizione non invertita prima di continuare lo Stunt e/o la transizione con la rotazione sull'asse.

Eccezione 2: rondata seguita da rewind e da un flick da fermo (non da una serie) seguito direttamente da un rewind sono consentiti. Non sono consentiti altri elementi di acrobatica prima della rondata o del flick.

- Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessun Stunt, piramide e/o attrezzo (props).

Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.

- Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).

- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).

- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

Tumbling da fermo e con rincorsa

- Sono consentiti elementi di acrobatica fino ad un massimo di 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 sull'asse verticale (twist).

STUNT

- Altezza massima consentita: Livello 2
- E' richiesta la presenza di uno spotter:
 - Durante gli Stunt a un braccio (one-arm) eseguiti sopra al livello prep diversi da Cupies o liberties.
 - Chiarimento: heel stretch, arabesque, high torch, scorpions, bow and arrow, etc. effettuate con il supporto di un solo braccio (one-arm) richiedono la presenza di uno spotter.
 - Quando il caricamento/transizione prevede un release move con una rotazione sull'asse verticale (twist) maggiore di 360 gradi o un release move con una inversione.
 - Durante Stunt in cui la flyer è in una posizione invertita eseguita al di sopra del livello prep (braccia della/delle base/i stese).
 - Quando la flyer passa da una posizione al di sopra del livello del pavimento a uno one-arm Stunt.
- Single Leg stunt a livello esteso sono consentiti.
- Nelle salite e nelle transizioni con twist sono consentite fino ad un massimo di 2 rotazioni e un 1/4 sull'asse verticale, effettuate dalla flyer rispetto alla superficie di gara.
Chiarimento: il twist eseguito dalla flyer risulta illegale se la somma della sua propria rotazione con una eventuale rotazione contemporanea delle basi supera le 2 rotazioni e 1/4. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definita, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, essi potranno continuare nello Stunt con eventuali altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 2 e un 1/4.
- Sono consentiti sia i rewind (rotazioni libere sull'asse orizzontale) che Stunt o transizioni con rotazioni assistite. I rewind possono partire solo dalla superficie di gara (a terra) e sono permessi fino a 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 e 1/4 su quello verticale(twist).
Eccezione 1: i rewind che terminano in un cradle sono rotazioni da 1 e 1/4 consentite. Tutti i rewind ripresi al di sotto del livello delle spalle devono essere presi da due basi. (Esempio: un rewind che termina in posizione di cradle).
Eccezione 2: Rondada + rewind o un singolo flick da fermo + rewind sono permessi. Non sono consentiti elementi di tumbling prima della rondada o del flick da fermo. Chiarimento: non sono permessi Stunt o transizioni con rotazioni libere che non inizino sulla superficie di gara.
Chiarimento: Toe pitch, leg pitch e altri tipi di lanci simili non sono permessi

prima

di iniziare una rotazione libera sull'asse orizzontale.

- Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base (esempio: "double Cupies"), è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

Release Move

- I movimenti in rilascio (Release Move) sono consentiti, ma il distacco della flyer dalle proprie basi non deve superare 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle braccia delle basi in posizione estesa. Esempio: sono consentiti i tic-toc.
Chiarimento: se la flyer, durante un Release move, dovesse oltrepassare di più di 46 centimetri il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un Toss o un Dismount e dovrà seguirne le regole specifiche.
- I Release Move non possono terminare in una posizione invertita (a testa in giù).
- Dopo un Release move le flyers devono ritornare sulle basi che hanno originato il movimento.

Eccezione 1: nelle categorie COED sono permessi lanci da una base ad un'altra, se la flyer è lanciato da una base singola e ripresa da almeno una base ed uno spotter addizionale che non siano coinvolti in nessuno altro Stunt o coreografia quando la transizione inizia.

Eccezione 2: il Toss di uno stunt in single base con più flyer (esempio: "double Cupies") è consentito senza ritornare sulla stessa base.

Chiarimento: partendo da un livello superiore all'altezza dei fianchi delle basi, una flyer non può atterrare sulla superficie di gara senza assistenza.

- La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e la flyer deve essere ripresa da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
- I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali (tranne Eccezione di cui al punto 3 qui sopra).
- I Release Move non possono passare sopra, sotto e/o attraverso Stunt, piramidi e/o persone.
- Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

Eccezione: discesa da uno stunt in single base con più flyer (esempio: Double Cupies).

Stunt - Inversioni

- Inversioni verso il basso da un livello superiore al prep devono essere assistite da almeno due basi. La flyer deve sempre rimanere in contatto con almeno una base.

PIRAMIDI

- Le piramidi sono permesse fino ad un'altezza di 2,5 (3 livelli).

- Per le piramidi alte 2,5 devono esserci almeno 2 spotters per ciascun flyer che passi per l'altezza 2,5 e il cui supporto principale venga da uno o più middle layer (persone non a contatto con la superficie di gara). Entrambi questi spotters devono essere in posizione quando la flyer inizia la salita e dovranno essere posizionati uno dietro alla piramide (questo spotter può fornire supporto alla stabilità della piramide) ed uno davanti alla flyer o lateralmente alla piramide, in una posizione tale da poter assistere la flyer principale in caso di discesa in avanti. Nel momento in cui la piramide sarà stabile e solamente poco prima della discesa, questo secondo spotter potrà spostarsi dietro alla piramide per raccogliere un'eventuale discesa in cradle.

Chiarimento: nel caso di una piramide 2-1-1 Tower Pyramid, ci devono essere uno spotter non in contatto con la piramide posizionato dietro alla stessa ed uno aggiuntivo che sostenga la schiena del middle layer.

- Sono consentite le salite che prevedano rotazioni libere della flyer principale sia in partenza dalla superficie di gara, sia da un livello superiore.
- Se la salita parte dalla superficie di gara, è consentito eseguire fino ad 1 rotazione sull'asse orizzontale (flipping), di cui libera per 3/4 tra la spinta e la presa; ed 1 rotazione libera sull'asse verticale (twisting); oppure nessuna rotazione sull'asse orizzontale e 2 rotazioni libere sull'asse verticale.
- Quando la salita parte da un livello superiore alla superficie di gara, è consentito eseguire fino ad una rotazione sull'asse orizzontale, di cui libera per 3/4 tra la spinta e la presa, e nessuna rotazione sull'asse verticale; oppure nessuna rotazione sull'asse orizzontale e fino a 2 rotazioni libere sull'asse verticale.
- Le salite da terra con flip non possono partire da una posizione di handstand (verticale).

Piramidi - Release Move

- Durante le transizioni in piramide, una flyer può superare l'altezza 2,5 sotto le seguenti condizioni:
 - ogni volta che un Release move viene realizzato in piramide da un middle layer (middle flyer) e preso da un middle layer, il middle layer che raccoglie la flyer deve anche essere quello che ha dato origine al Release move (esempio: tic-tock in una Tower Pyramid);
 - I movimenti liberi in rilascio (free Release Move) non possono terminare in posizione prona e/o invertita.

Piramidi - Inversioni

- Figure invertite sono consentite fino ad un'altezza di 2,5.
- Inversioni verso il basso da un'altezza superiore al livello prep devono essere assistite da almeno due basi. La flyer principale deve mantenere il contatto con una base o un'altra flyer.

Piramidi - Release Move e inversioni assistite

- Sono consentite rotazioni assistite fino ad un massimo di 1 e . sull'asse orizzontale (braced flips) ed 1 sull'asse verticale (twist).

- Le rotazioni assistite sono consentite se la flyer principale è in costante contatto fisico con almeno un'altra flyer ad altezza prep o inferiore, e devono essere riprese da almeno due persone.

Eccezione: inversioni assistite che terminino in piramide ad un'altezza di 2,5 possono essere prese da una sola persona.

- Tutte le inversioni assistite (comprese le rotazioni sull'asse orizzontale) che terminino in posizione eretta a livello prep o superiore, richiedono almeno una base ed uno spotter aggiuntivo con le seguenti condizioni:
 - la base/spotter dev'essere stazionario;
 - la base/spotter deve mantenere il contatto visivo con la flyer per l'intera durata della transizione;
 - la base/spotter non deve essere coinvolto in nessun altro elemento o coreografia dal momento in cui la flyer effettua il caricamento fino al termine della transizione.
- Le discese in Release libere da una piramide di altezza 2,5: non possono atterrare in posizione prona o invertita.
- Sono consentite con nessuna rotazione sull'asse orizzontale e al massimo 1 rotazione sull'asse verticale.
- La piramide Paper Dolls eseguita da basi in posizione di one arm extended richiede uno spotter per ogni flyer.

DISMOUNT O DISCESE

NOTA: sono considerate "discese" solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione cradle oppure viene accompagnata a terra con assistenza.

- Discese in cradle da single base in cui la flyer esegua più di 1 rotazione e 1/4 devono avere uno spotter dedicato che assista la base nel cradle, con almeno una mano/braccio per ammortizzare la discesa e proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
- Discese (da stunt o piramidi) a terra che partano da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite da almeno una base o uno spotter originali.
- Da tutti gli Stunt, e dalle piramidi alte fino a 2 persone, è consentito scendere in cradle con al massimo 2 rotazioni ed 1/4 sull'asse verticale (twist) ed è richiesta la presenza di almeno 2 basi per riprendere la flyer. Dalle piramidi di altezza 2,5 è consentito scendere in cradle con al massimo 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale ed è richiesta la presenza di 2 basi, una delle quali deve essere stazionaria all'inizio del cradle.

Eccezione: da una Tower Pyramid (2-1-1) si possono eseguire 2 twist, ma soltanto se il fronte dello Stunt è rivolto in avanti (ad esempio: extension, liberty, heel stretch).

- Discese con rotazioni libere da piramidi alte 2,5 non devono atterrare in posizione prona o invertita.
- Discese con rotazione libera che terminino in posizione di cradle:
 - sono consentite fino ad 1 rotazione e 1/4 sull'asse orizzontale e 1/2 rotazione sull'asse verticale (arabians);

- richiedono la presenza di almeno 2 basi, una delle quali deve aver anche originato il movimento;
 - devono prevedere uno spotter dedicato;
 - non possono “viaggiare” intenzionalmente;
 - il movimento deve partire con la flyer a livello prep o inferiore (non possono avere origine da una piramide di altezza 2,5).
- Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.
 - Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base (esempio: "double Cupies"), è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
 - Discese in cradle da figure in cui la flyer si trovi in equilibrio su una sola mano di una singola base e che comportino 1 rotazione sull'asse verticale (twist) devono prevedere la presenza di uno spotter dedicato che assista nel cradle con almeno una mano o braccio a protezione della testa e delle spalle della flyer.
 - Una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide o un atleta.
 - Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento. Eccezione: Discese da uno stunt in single base con più flyer (esempio: "double Cupies").
 - Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
 - Le flyers che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

BASKET TOSS O LANCI

- Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.
Eccezione 1: lanci in cui la flyer voli su altre basi passando al di sopra della testa dello spotter posteriore.
Eccezione 2: Arabians, in cui la terza persona dovrebbe iniziare davanti per essere in posizione tale da poter riprendere la flyer da dietro.
- Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa al termine del lancio da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.
- La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi quando il lancio ha inizio.

- Sono consentiti lanci che prevedano fino ad 1 rotazione e 1/4 sull'asse orizzontale (flip), seguita da due elementi aggiuntivi. Tuck, Pike e Lay Out non vengono contati come elementi aggiuntivi. Un Pike Open Double Full è legale. Tuck X-Out Double Full è proibito in quanto l'X-Out viene contato come elemento.

NOTA: un'Arabian Front seguito da 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale (Twist) è legale.

- Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- Sono consentiti lanci con un massimo di 3 rotazioni e 1/2 sull'asse verticale (twist) se non viene eseguita alcuna rotazione sull'asse orizzontale (flip).
- La flyer che viene lanciata da un set di basi ad un altro deve essere presa in posizione cradle da almeno 3 basi stazionarie che devono mantenere un costante contatto visivo con la flyer dall'inizio del lancio e non devono essere impegnate in alcun movimento e/o coreografia durante tutta l'esecuzione del lancio. Tali lanci possono comprendere al massimo 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale e nessuna rotazione su quello orizzontale, oppure 3/4 di rotazione sull'asse orizzontale e nessuna rotazione su quello verticale. Le basi devono rimanere stazionarie durante il lancio.
- Flyers di diversi lanci (Basket Toss) non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.
- E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

ELEMENTI PERMESSI (2 SKILL)	ELEMENTI PROIBITI (3 SKILL)
Tuck flip, X-Out, Full Twist Double Full-Twisting Layout Layout Kick, Full-Twisting Layout Pike, Open, Double Full-Twist Arabian Front, Full-Twist Twist	Tuck flip, X-Out, Double Full Twist Kick, Double Full-Full Twisting Kick, Full-Twisting Layout, Kick Pike, Split, Double Full-Twist Full-Twisting Layout, Split.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Criterio di valutazione	Descrizione	Punti
Cheer Criteria	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori (Cartelloni, poms, megafoni), uso pratico di stunt/pyramids per incitare il pubblico, esecuzione	10
Stunt	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n.di basi, n.di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Basket Tosses	Esecuzione delle abilità, altezza, sincronizzazione(ove possibile), difficoltà, varietà	15

*** INDIVIDUAL:**

L'unità competitiva Individual si suddivide per fasce d'età (Peewee - Junior - Senior - Master) ma non per livelli. Durata massima della musica della routine 1 minuto (1:00) più un cheer o chant con una durata tra i 20 e 30s, durante il quale è consentito l'uso di props.

Elementi obbligatori:

- Un cheer o chant della durata di 30s
- Minimo 3 diversi Cheer Jumps
Esempio: Toe Touch, Pike, Herkie...
- Running tumbling
Esempio: rondata e sequenza di flick, rondata salto raccolto
- Standing tumbling
Esempio: flick da fermo, salto raccolto fermo.
- Sequenza di 8 Arm Motion

TUMBLING GENERALE

- Tutti gli elementi di acrobatica a terra (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara.

- Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).
- I salti (jumps) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

Difficoltà	Difficoltà e abilità nell'eseguire le difficoltà nella routine. (difficoltà basate sulla progressione)	10
Jumps	Livello difficoltà, Esecuzione e tecnica corretta dei jumps	10
Running Tumbling	Running Tumbling ,esecuzione delle abilità, difficoltà, tecnica	30
Standing Tumbling	Standing Tumbling , esecuzione delle abilità,difficoltà, tecnica corretta	30
Showmanship	Livello di entusiasmo nella routine, coreografia sulla musica, esercizi che marciano fasi particolari della musica, espressioni del viso ed energia dell'atleta	10
Comunicazione, Appeal verso il pubblico	Abilità nell'esibire una routine dinamica con e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età e coreografia che pone enfasi nella performance.	10
TOTALE		100

*** CHEERLEADING SPIRITS**

- Routine sulla musica con lo stile di dance del cheerleading, quindi che esprime energia, forza e divertimento.
- Durata: 1:30 + 30s di sideline
- Elementi obbligatori:
 - Sideline
Chiarimento: non si può cantare/incitare durante routine, ma devono essere registrati sulla musica.
 - Arm Motion (soprattutto durante il Sideline)
 - Tumbling (running e standing)
 - Jumps
 - Dance

Chiarimento: qualsiasi stunt, piramide o forma di collaborazione/contatto è proibita.

- Team formati da minimo 2 atleti e massimo 8 senza distinzioni di genere.
- Il tempo di esecuzione deve essere compreso tra 1 minuto e 25 secondi e 1 minuto e 30 secondi dall'inizio alla fine dell'esibizione. L'intera routine deve essere eseguita con la musica.

- La routine deve iniziare e terminare all'interno dell'area di gara.
Chiarimento: se durante la routine si esce dalla pedana di gara è penalità.
- È obbligatorio mantenere la distanza di circa 2 metri tra gli atleti:
 - Assicurarsi che non ci sia affollamento di atleti durante l'implementazione delle abilità.
Esempio: gli atleti non possono aspettare vicini il proprio turno per il tumbling.
 - È consentito ridurre la distanza tra gli atleti durante il movimento (quando si esegue il tumbling o durante la parte dance) ma seguire le istruzioni seguenti;
 1. Gli atleti non devono entrare in contatto tra loro mentre sono in movimento (quindi non c'è rischio di contatto)
 2. Creare la routine in modo che gli atleti possano muoversi con la distanza adeguata il più possibile.
 3. Movimenti rapidi quando lo spazio tra gli atleti è stretto.
 - Se è chiaramente e intenzionalmente giudicato che lo spazio tra gli atleti è troppo poco, sarà considerata una violazione.
- Il cambio di formazione non è obbligatorio.

SIDELINE:

- Deve durare almeno 30s
- Deve essere ripetuto almeno due volte
- È proibita ogni forma di vocalizzazione durante l'esecuzione della routine, ma devono essere registrate sulla musica.

DANCE:

- Obbligatoria una sezione in cui tutti gli atleti eseguono almeno una sequenza di 4 ottave. Le ottave devono essere consecutive.
Esempio: le ottave non possono essere interrotte da una sequenza di tumbling.
- Durante il dance è possibile inserire ripetizioni di movimenti e canoni.

JUMPS

- Inserire almeno due tipi di salti differenti:
 - Di cui solo un tipo deve essere eseguito da tutti i membri del team contemporaneamente.
 - Durante il Side Hurdler e Front Hurdler, se cambi la gamba distesa, è considerato di due tipi di salti diversi.
Esempio: se vengono eseguiti un side hurdler che estende la gamba destra e un side hurdler che estende la gamba sinistra, sono considerati essere due tipi di salti.
- Sono consentite le sequenze di jumps, anche differenti.

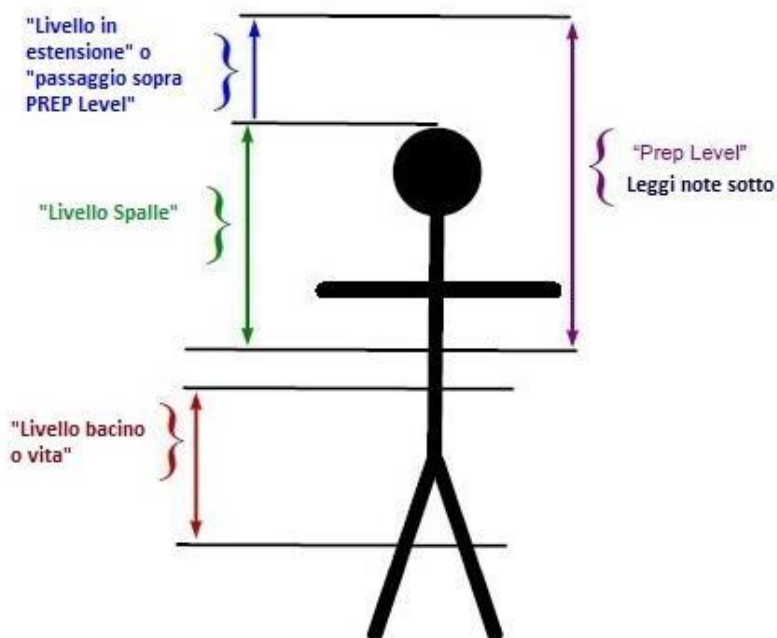
GLOSSARIO

- Tumbling non è necessario per tutti
- Può essere sia running che standing.
- Tutti gli elementi di acrobatica a terra (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
- Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (props).
- Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

Eccezione: non sono consentiti Dive Rolls con rotazioni sull'asse verticale (twist).

ELEMENTI VIETATI:

- Qualsiasi collaborazione, stunt o piramidi tra atleti.
- Vocalizzazione.
- Il contatto fisico tra gli atleti come sostenere le mani, assistenza, ecc.
- Mancato rispetto della distanza di sicurezza.
- Line dance.



NOTE: tenere uno stunt sopra la testa può essere considerato PREP Level (non Livello Spalle) solo se il top flyer viene tenuto in posizione orizzontale non invertita come ad esempio in appoggio sulla schiena o in posizione prona "faccia a terra" o in posizione V-sit in estensione.

- WRAP AROUND

Stunt in cui una singola base solleva una flyer, generalmente in posizione di cradle. La base quindi fa oscillare e lascia andare le gambe della flyer facendosele passare entrambe unite dietro la schiena (movimento simile allo swing dance o al rock acrobatico), poi riafferra le gambe della flyer con il braccio libero al termine del giro intorno alla propria schiena, mentre la flyer si avvolge intorno alla schiena della base.

- FRONT FLIP (STUNT)

Passaggio per la verticale in avanti, con cui la flyer esegue una transizione dalla stazione eretta alla posizione di cradle.

- FRONT FLIP (TUMBLING)

Salto mortale in avanti con atterraggio in posizione seduta

- AERIAL (sostantivo)

Ruota o rovesciata effettuata senza appoggiare le mani a terra.

- AIRBORNE / AERIAL (aggettivo)

Libero dal contatto con un'altra persona o con la superficie di gara.

- AIRBORNE TUMBLING SKILL

Una manovra aerea che coinvolge una rotazione fianchi oltre la testa nella quale una persona usa il proprio corpo e la superficie di gara per spingere se stesso/a lontano dalla superficie stessa.

- ALL4s

Posizione di quadrupedia assunta da un atleta. Se una flyer viene supportata in questa posizione, viene considerato uno Stunt ad altezza del punto vita.

- ALL GIRL

Team composto esclusivamente da sole femmine

- ARABESQUE

Posizione one-leg Stunt nella quale la flyer estende la gamba indietro formando un angolo di 90 gradi mentre mantiene il busto in verticale

- ARM MOTION

Movimento del braccio

- AROUND THE WORLD

Movimento di jump in cui prima si esegue un pike e poi le gambe e le braccia vengono aperte e portate velocemente nella posizione toe-touch

- ASSISTED-FLIPPING STUNT / STUNT CON FLIP-ASSISTITO

Uno stunt nel quale la flyer esegue una rotazione portando i fianchi sopra la testa mentre è in contatto fisico diretto con una base o un'altra flyer (mentre passa per la posizione invertita) (vedi anche "Suspended Flip", "Braced Flip")

- AVVITAMENTO (TWIST)

Rotazione attorno all'asse verticale del corpo 1 giro – 360° (detto anche Full)

2 giri – 720° (detto anche double)

- BACKBEND / PONTE

Il corpo dell'atleta forma un arco (ponte). Se eseguito in stunt è tipicamente supportato dalle mani e dai piedi con l'addome rivolto verso l'alto.

- BALL – X

Posizione (solitamente durante un Toss) in cui la flyer passa da una posizione raggruppata (tuck position) ad una posizione ad X, assunta con le braccia e le gambe o soltanto con le gambe

- BARREL

ROLL Vedi

Log Roll

- BASE

L'atleta che è in appoggio a terra e sostiene il peso di un'altra persona, mantenendola, sollevandola o lanciandola. Se c'è solo una persona sotto una flyer, a prescindere dal posizionamento delle mani, quella persona è considerata una base.

- BASE ORIGINALE

L'atleta che è in contatto con la flyer all'inizio dell'elemento o dello Stunt.

- BASE PRINCIPALE

L'atleta che all'interno del proprio team si occupa esclusivamente di sollevare o lanciare la flyer.

- BASKET TOSS

Stunt avanzato nel quale 2 o 3 basi, con la presenza di uno spotter, lanciano la flyer verso l'alto in

modo da permettergli di eseguire una figura (toe-touch, twist, kick-full, ecc.) per poi tornare in posizione cradle. Il nome di Basket deriva dal fatto che le basi intrecciano i polsi come un cestino.

- BRACE

Contatto fisico che aiuta a garantire stabilità da una flyer ad un'altra. I capelli o l'uniforme di una flyer non sono considerati parti appropriate o legali da usare.

- BRACED

Passaggio in Stunt o piramide in cui la flyer è collegata tramite braccia o gambe ad un altro atleta; nello Stunt la flyer viene sostenuta da due o tre basi e accompagnata nella discesa sulla pedana; nella Piramide la flyer viene sostenuta da una o due flyer a prep-level o inferiore, per poi tornare in Stunt oppure per scendere in cradle.

- BRACED FLIP

Uno stunt nel quale una flyer esegue una rotazione dei fianchi oltre la testa mentre è in costante contatto fisico con un'altra persona.

- BRACER

La persona a diretto contatto con la flyer, che aiuta a stabilizzarne la posizione. E' una persona diversa dalla Base e dallo Spotter.

- CADUTA

Vedi Drop.

- CARTWHEEL

Ruota.

- CATCHER

Atleta incaricato di garantire un atterraggio in sicurezza alla flyer da uno Stunt

/piramide/lancio/Release, in italiano è il "ricevitore". Tutti i catcher:

- Devono essere concentrati
- Non devono essere coinvolti nella coreografia
- Devono stabilire un contatto fisico con la flyer raccogliendola
- Devono essere già sulla pedana di gara quando inizia la figura.

- CHAIR

Stunt a livello prep in cui la/e base/i sostengono la caviglia della flyer con una mano e il bacino con l'altro braccio teso, mentre la flyer assume una posizione seduta, allungando verso il basso la gamba tenuta alla caviglia.

- CHEER

Coro eseguito da tutto il team, accompagnato da una combinazione di arm motion e dall'uso di diversi accessori, scandendo parole di incoraggiamento o di esaltazione della propria squadra per suscitare l'attenzione del pubblico.

- CHEER DANCE

Routine che trae la propria ispirazione dalla danza.

- CLEAN POSITION (o set position)

Posizione di base nella quale i pugni sono affiancati al bacino e le braccia tese.

- CO-ED

Team composto da atleti maschi e femmine.

- COED STYLE TOSS

Una base singola afferra la flyer alla vita e la lancia verso l'alto afferrandola in altra posizione.

- CRADLE

Posizione finale di discesa da Stunt, piramidi o Toss in cui lo spotter sostiene la flyer dalle ascelle (o schiena) mentre le basi la raccolgono mettendo le braccia sotto la schiena e sotto le cosce e creando una specie di culla. La flyer atterra al di sotto delle spalle delle basi, in posizione supina con il bacino in flessione e le gambe unite.

- CUPIE

Stunt in cui la flyer è in posizione estesa in piedi sulla/e mano/e della/e base/i con gambe dritte e unite.

Conosciuta anche come "Awesomes".

- DISMOUNT

Movimento finale di ogni Stunt o piramide, che precede l'arrivo in cradle o la discesa diretta sulla pedana. Il passaggio dal cradle al suolo non viene considerato un Dismount. Se per passare dal cradle alla pedana si esegue un elemento tecnico, questo dovrà seguire le regole degli Stunt (rotazioni, transizioni, ecc.)

- DIVE ROLL

Elemento di acrobatica con una fase di volo; si tratta di una capovolta avanti in cui i piedi si

staccano dal suolo prima che le mani tocchino terra.

- DOUBLE BASE THIGH STAND

Stunt in cui la flyer appoggia entrambi i piedi sulla coscia delle due basi, in una posizione di affondo laterale.

- DOUBLE CARTWHEEL

Stunt invertito in cui gli atleti eseguono la ruota rimanendo agganciati per le caviglie/mani o braccia/cosce.

- DOWNWARD INVERSION

Uno stunt o piramide nel quale il centro di gravità di una flyer in posizione invertita si muove verso la superficie di gara.

- DROP

Atterraggio sulla pedana di gara preceduto da una fase aerea o da una posizione invertita, in caduta libera su ginocchia, coscia, bacino, schiena o staccata, senza aver prima trasferito il peso del corpo su mani e/o piedi.

- EAGLE

Movimento di jump in cui le gambe sono stese e aperte a raffigurare una posizione a X e le ginocchia sono proiettate in avanti mentre le braccia assumono la posizione a high-V.

- **EXTENDED ARM LEVEL / LIVELLO BRACCIA ESTESO**

Il punto più alto delle braccia della/e base/i (non quello dello spotter) quando questa/e sono in piedi con le braccia completamente distese sopra la testa. Le braccia distese non necessariamente definiscono uno “Stunt a livello esteso” (vedi Extended Stunt).

- **EXTENDED POSITION**

Una flyer in posizione eretta sostenuta da una o più basi con le braccia completamente distese. Le braccia distese non necessariamente definiscono uno “Stunt a livello esteso” (vedi Extended Stunt).

- **EXTENDED STUNT**

Stunt in cui l'intero corpo della flyer è oltre il livello della testa della/e base/i (in posizione verticale con i piedi sulle mani della/e base/i, le cui braccia sono distese sopra la testa).

Esempi di Extended Stunt: Extension, Extension Liberty, Extended Cupie.

Esempi di Stunt che non sono considerati Estesi: Chair, Torch, Flatback, Straddle Lift. In questi Stunt le braccia della base sono estese ma l'altezza del corpo della flyer è simile a un livello shoulder/prep.

- **FASE AEREA**

Momento dell'esercizio in cui l'atleta perde completamente il contatto col suolo.

- **FLAT BACK**

Stunt in cui la flyer è sdraiata in posizione supina e sostenuta generalmente da due o più basi.

- **FLICK**

Vedi Handspring

- **FLIP FRONT/BACK**

Movimento che include una rotazione completa sull'asse orizzontale in avanti o indietro.

- **FLIPPING STUNT**

Figura in cui la flyer esegue una rotazione sull'asse orizzontale passando per una posizione invertita senza supporto da altri atleti del team. Può essere anche un Assisted Flipping Stunt o Braced Flip, se la flyer esegue il movimento mantenendo un contatto diretto con una base o un'altra flyer.

- **FLIPPING TUMBLING**

Elemento di acrobatica che prevede il passaggio del bacino al di sopra della testa senza contatto con la superficie di gara.

- **FLIPPING TOSS**

Lancio in cui la persona lanciata ruota sull'asse orizzontale passando per una posizione invertita.

- **FLOOR STUNT**

Stunt in cui la base è sdraiata a terra sulla pedana con le braccia distese verso il soffitto. Viene considerato uno Stunt a livello del punto vita.

- **FLYER**

L'atleta che viene sollevata o lanciata dai compagni durante la routine. Si può definire anche Top.

- **FREE FLIPPING STUNT**

Release move da uno Stunt in cui la flyer passa attraverso una posizione invertita senza contatto fisico con una base, brace o superficie di gara. Non comprende i Release Move che partono in posizione invertita e terminano in posizione non invertita.

- **FRONT LIMBER**

Elemento di tumbling non aereo nel quale si ruota avanti passando da una posizione invertita a una non invertita arcando le gambe e i fianchi oltre la testa e verso il suolo, atterrando sui piedi.

- **FREE RELEASE MOVE**

Release move in cui la flyer perde ogni contatto con basi, brace o superficie di gara.

- **FRONT HURDLER**

Salto eseguito con una gamba distesa in avanti e l'altra piegata indietro, con il ginocchio rivolto verso il basso. Le braccia assumono la posizione di touch down per bilanciare il movimento durante l'esecuzione.

- **FULL**

Rotazione di 360° sull'asse verticale.

- **FULL UP**

Entrata in Stunt o piramide in cui la flyer esegue un avvitamento di 360° sull'asse verticale.

- **GROUP STUNT**

Stunt composto da più di due basi.

- **HALF EXTENSION**

Stunt nel quale la flyer si posiziona con i due piedi sulle mani delle basi, in prep-level.

- **HAND/ARM CONNECTION**

Contatto fisico tra due o più atleti utilizzando le mani o braccia. Laddove sia previsto questo tipo di connessione, quella fatta con le spalle di un altro atleta non è ritenuta valida.

- **HANDSPRING FRONT/BACK - FLICK**

Elemento acrobatico in cui l'atleta trasferisce il peso sulle braccia saltando (in avanti o indietro), fa passare il bacino al di sopra delle braccia in verticale per poi tornare in piedi con una fase aerea, utilizzando la mobilità della schiena e una spinta di spalle. In italiano: ribaltata (avanti) o flick (indietro) .

- **HANGING PYRAMID**

Piramide in cui una o più persone sono sollevate dal suolo e sospese da una o più flyer. Viene considerata una piramide di altezza 2,5 visto che il peso della persona sollevata viene sostenuto al secondo livello della piramide.

- **HIPS OVER**

HEAD Passaggio per la verticale

- **HELICOPTER TOSS**

Stunt in cui una persona in posizione orizzontale viene lanciata e fatta ruotare attorno all'asse verticale (come le pale di un elicottero) prima di essere ripresa dalle basi originali.

- **HIGH**

L'altezza di Stunt e piramidi che viene calcolata in base alle persone coinvolte nell'esecuzione del movimento inserito all'interno di una routine. Ecco le regole per il calcolo dell'altezza:

gamba = $\frac{1}{2}$ high tronco = $\frac{1}{2}$ high

braccio esteso = $\frac{1}{2}$ high

- **HORIZONTAL AXIS**

Una linea invisibile disegnata dal davanti al dietro attraverso l'ombelico di una persona in posizione eretta.

- **INIZIO / ORIGINE**

L'inizio di un elemento; il punto da dove ha origine. Il punto di inizio di uno stunt, pyramid, transition, release move, dismount, o toss è il punto più basso del carico (dip) da dove ha origine l'elemento stesso.

- **INVERSIONE, POSIZIONE INVERTITA**

Posizione in cui le spalle della flyer si trovano al di sotto del punto vita e almeno un piede è sollevato al di sopra della testa.

- **INVERSIONE VERSO IL BASSO**

Stunt o piramide in cui il baricentro della flyer, che si trova in posizione invertita, si sposta verso la superficie di gara.

- **JUMP**

Salto eseguito sulla superficie di gara in varie posizioni, senza rotazione sull'asse

orizzontale.

- JUMP SKILL

Un elemento che involve un cambiamento nella posizione del corpo durante un Jump (es. toe touch, pike etc.).

- JUMP TURN

Qualsiasi giro aggiunto ad un Jump. Uno "straight jump" (pennello) con Rotazione non lo rende un jump con "jump skill".

- KICK DOUBLE FULL

Elemento composto da uno slancio di una gamba seguito da un twist di 720°. La flyer può eseguire 1/4 di giro durante lo slancio per darsi la spinta.

- KICK FULL

Elemento composto da uno slancio di una gamba seguito da un twist di 360°. La flyer può eseguire 1/4 di giro durante lo slancio per darsi la spinta.

- LAYER Vedi Strato.

- LAYOUT

Elemento di acrobatica composto da una rotazione completa sull'asse orizzontale con il corpo disteso (in italiano, salto teso).

- LEAP FROG

Stunt in cui la flyer viene spostata da un set di basi ad un altro o torna di nuovo alle basi originali, dopo essere passata al di sopra del busto e attraverso le braccia distese delle basi. La flyer resta in posizione eretta e rimane in continuo contatto con il brace durante la transizione. Leap Frog di 2° livello: come la precedente, ma la flyer è sostenuta da bracer invece che da basi durante lo spostamento da un set di basi all'altro.

- LEG/FOOT CONNECTION

Connessione tra due o più atleti usando gambe e/o piedi.

- LIBERTY

Figura nella quale la flyer è su una gamba tesa e dispone il piede dell'altra a fianco del ginocchio della gamba distesa.

- LIVELLO ESTESO (EXTENDED LEVEL)

Il punto più alto raggiunto dalle braccia della/e base/i (non degli spotter) se si trovano in piedi e con le braccia completamente distese sopra la testa. Le braccia distese non necessariamente definiscono uno "Stunt a livello esteso" (vedi Extended Stunt).

- LIVELLO FIANCHI (WAIST LEVEL)

Il punto più basso di contatto tra la/e base/i e la flyer è compreso tra la superficie di gara e le spalle. Esempi di Stunt a questo livello sono All 4s e Nugget.

- LIVELLO PREP (PREP LEVEL)

Si definisce tale la posizione in cui il punto più basso del contatto tra la/e base/i e la flyer è all'altezza delle spalle dell'atleta che si trova in piedi sulla pedana. Uno Stunt può essere considerato a livello prep anche se la connessione tra la/e base/i e la flyer è a livello esteso, se la flyer non è in posizione eretta (ad esempio, flatback, straddle lift). Esempi di altri Stunt considerati a livello prep sono Chair e T-Lift.

- LOAD IN

Posizione di Stunt in cui la flyer ha almeno un piede sulle mani delle basi, che si trovano a livello del punto vita.

- LOG ROLL

Un Release move in cui il corpo della flyer ruota in posizione sdraiata intorno all'asse verticale rimanendo parallelo al suolo, come se fosse un tronco d'albero. Un "Assisted log roll" prevede una base aggiuntiva che mantenga il contatto con la flyer durante l'intera transizione.

- MULTI-BASED STUNT

Stunt composto da due o più basi, esclusi gli spotters.

- **NON INVERTITA (POSIZIONE)**

Posizione del corpo in cui si verifica una delle due condizioni seguenti:

- Le spalle della flyer sono al livello del punto vita o superiore
- Le spalle della flyer sono al di sotto del punto vita, ma entrambe le gambe sono al di sotto del livello della testa.

- **NUGGET**

Posizione corporea in cui un atleta è rannicchiato al suolo con mani e ginocchia a terra. Quando un atleta in questa posizione supporta una flyer, lo Stunt viene considerato a livello del punto vita.

- **NEW BASE(S)**

Base che non era in contatto con la flyer all'inizio dello Stunt.

- **ONE-LEG STUNT (o single-leg Stunt)**

Stunt in cui la flyer assume una posizione di equilibrio su una gamba sola.

- **ONODI**

Elemento acrobatico: flick con 1/2 giro prima dell'arrivo (che è quindi frontale, come da una ribaltata avanti).

- **ORIGINAL BASE(S)**

Basi che sono in contatto con la flyer sin dall'inizio dell'elemento/stunt.

- **PANCAKE**

Inversione verso il basso in cui la flyer parte da una posizione eretta e, mentre le basi le tengono i piedi/caviglie, esegue una rotazione in avanti in posizione di pike (chiusura del busto sulle gambe), completando un rotolamento con assistenza delle basi all'altezza delle spalle e della schiena.

- **PAPER DOLLS**

Piramide in cui tutte le flyer sono in contatto in posizione di single leg Stunt. Gli Stunt possono essere a livello esteso o inferiore.

- **PARTNER STUNT**

Stunt composto da una base e una flyer. Anche chiamato Single-Base.

- **PENDULUM**

Stunt nel quale la flyer si lascia cadere lontano dall'asse verticale e viene raccolta in posizione orizzontale da basi aggiunte. La postura della flyer deve essere di corpo teso.

- **PIKE**

Posizione in cui il busto è in chiusura sulle gambe, che sono distese e unite. Posizione assumibile in un salto, un Toss o durante altre figure quali Release Move o inversioni.

- **PIRAMIDE**

Due o più Stunt connessi che con una combinazione di movimenti, formano una figura composta su più livelli in altezza. Possono essere:

- altezza 1, 5: una persona e mezzo - Stunt di 1,5 h sono thigh stand, shoulder sit, chairs, ecc.

- altezza 2: due persone – la/e flyer/s sono sostenute da basi che hanno almeno un piede in contatto con la pedana; gli Stunt 2 h comprendono half-extension, shoulder stand, ecc.

Ogni volta che una flyer viene fatta scendere dalle basi in un Release Move, indipendentemente dall'altezza della transizione, si considera che la flyer passi “sopra l'altezza 2”; passare “sopra l'altezza 2”, infatti, non riguarda l'effettiva altezza della flyer, ma il numero di strati a cui è connessa (vedi Strato)

- altezza 2,5: due persone e mezzo – la/e flyer/s sono sostenute (non solo accompagnate) da una flyer senza alcun contatto con le basi. Stunt da 2,5 h sono Extension, Liberty, 2-1-1, 2-2-1, A- Frame (3-2-1), High Split, Swedish Fall, Table Top, Wolf Wall, ecc.

- **PLATFORM POSITION (o target)**

Single leg Stunt in cui la gamba libera della flyer è tenuta tesa e unita alla gamba di

supporto. Conosciuta anche come “dangle” o “posizione target”.

- POWER PRESS

Movimento delle basi che portano la flyer da livello esteso a livello prep o inferiore, e immediatamente la riportano a livello esteso.

- POM PON

Attrezzo distintivo del Cheerleading formato da un fiocco che si può distinguere per l'impugnatura e il colore. Viene utilizzato principalmente nelle routine di Cheerdance ed ha compito di evidenziare i movimenti degli atleti.

- POP-DOWN

Un Release move o Dismount in cui la flyer viene rilasciata verso l'alto e torna in Stunt su un livello inferiore rispetto alla partenza, oppure scende in cradle o direttamente sulla pedana.

- POP CRADLE

Dismount da Stunt o piramide in cui le basi lanciano la flyer verso l'alto e poi la riprendono in cradle; si chiama anche pop-down cradle.

- PREP

Vedi Livello Prep.

- PROP

Sono gli accessori che gli atleti possono utilizzare durante la coreografia per arricchire il coro: megafoni, Pom pon, cartelli e bandiere. Ogni capo di abbigliamento rimosso dalla tenuta di gara e manipolato per ottenere un effetto visivo è considerato un accessorio.

- PUNCH Vedere Rebound.

- PUNCH FRONT Vedere Tuck Front.

- REBOUND

Rimbalzo o stacco da terra.

- RELEASE MOVE

Movimento in cui la flyer viene rilasciata dalle basi per tornare alle basi originali.

- REWIND

Ingresso in Stunt o piramide attraverso un free flip indietro.

- RIPPLE

E' il movimento eseguito da un team in rapida successione, in tempi diversi ma comunque collegati con un effetto tipo onda

- ROLL

FRONT/BACKWARD

Capovolta avanti/indietro.

- ROUND OFF

Ruota con arrivo su entrambi i piedi e nella direzione di partenza del movimento (rondata).

- ROUTI

NE Esercizio

di gara.

- RUNNING TUMBLING

Sequenza acrobatica che inizia con un passo o un presalto avanti per darsi la spinta.

- SCORPION

Figura della flyer in one-leg Stunt nella quale la flyer posiziona la gamba dietro il corpo e avvicina la punta dell'altro piede dietro la testa. Posizione che ricorda la coda dello scorpione

- SECONDO LIVELLO

Ogni persona sollevata da una o più basi rispetto alla pedana di gara.

- SHOULDER SIT

Stunt in cui la flyer è seduta di una o più basi. E' considerato uno stunt di livello prep.

- SHOULDER STAND

Stunt in cui la flyer è in piedi sulle spalle di una o più basi.

- **SHOW UP – SHOW AND GO**

Stunt di transizione in cui lo Stunt passa momentaneamente dal livello esteso e ritorna a livello non esteso. (Show up se le basi restano stazionarie, Show and Go se le basi si spostano).

- **SIDELINE**

Posizione di bordo campo in cui il team si posiziona per eseguire il cheer.

- **SINGLE BASED**

Stunt sorretto da una sola base.

- **SPLIT CATCH**

Stunt in cui la flyer è in posizione eretta ed ha le gambe divaricate, sorretta dalla base all'interno delle gambe (presa sugli adduttori). Il corpo della flyer forma una X, grazie alle gambe divaricate e alle braccia aperte a V.

- **SPONGE TOSS**

Stunt simile a un Basket Toss, in cui la flyer è lanciata dalla posizione di Load In. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima del lancio.

- **SPOTTER**

Atleta responsabile della sicurezza della flyer durante la routine, ha il compito di proteggere la testa e la parte superiore del corpo dell'atleta durante l'esecuzione di Stunt, Piramidi e Basket Toss. Lo spotter:

- Deve stare in piedi dietro o accanto allo Stunt, Piramide o Basket Toss
Deve essere in diretto contatto con la pedana
Deve rimanere concentrato sull'elemento in corso di esecuzione
- Deve poter arrivare a toccare le basi dello Stunt che sta seguendo, ma non deve essere in contatto fisico con gli atleti dello Stunt
- Non deve rimanere con il busto al di sotto di uno Stunt
In caso di necessità può afferrare i polsi delle basi, altre parti delle braccia delle basi, le gambe/caviglie della flyer.
- Non può fungere contemporaneamente da base e da spotter.
Esempio: in uno Stunt su due gambe, la base che sostiene una delle due gambe non può essere anche considerato lo spotter dello Stunt stesso.
Se la mano dello spotter sorregge il piede della flyer, deve essere sempre la mano che si trova in posizione avanzata (verso i giudici). L'altra mano DEVE essere posta dietro alla caviglia/gamba della flyer o sul lato posteriore del polso posteriore della base.

- **SPOTTER ESTERNO**

Non ha un diretto contatto con gli atleti, ma ha ugualmente il compito di garantire la sicurezza (solo livello 6).

- **STANDING TUMBLING**

Sequenza acrobatica eseguita in piedi, senza alcuna preparazione o spinta in avanti.

- **STRAIGHT CRADLE**

Release move/Dismount da uno Stunt in cui la flyer scende in cradle senza aver eseguito nessun elemento prima della discesa.

- **STRAIGHT RIDE**

Posizione eretta del corpo di una flyer, mantenuta durante uno Stunt o un Basket Toss senza eseguire alcun elemento durante la figura.

- **STRATO**

Unità di misura dello Stunt o piramide, definito anche layer. Genericamente uno strato = un atleta. Regole:

1° strato = un atleta

2° strato = la flyer viene sollevata da un atleta

3° strato = la flyer viene sollevata da un atleta che è, a sua volta, sollevato da altri atleti o basi.

- STUNT

Figura composta da un atleta sollevato da uno o più altri atleti. Uno Stunt può essere “one leg” o “two legs”, a seconda del numero di piedi sostenuti da una o più basi. Se la flyer non è sostenuta su nessun piede (esempio, si trova in posizione sdraiata), viene considerato uno Stunt “two legs”.

- SUPPORTO PRIMARIO

Lo fornisce chi sostiene la maggior parte del peso della flyer.

- SUSPENDED ROLL

Stunt che prevede il passaggio per la verticale della flyer mentre si trova connessa tramite mano/polso ad una o più basi, che si trovano in piedi sulla pedana. La/e base/i hanno le braccia distese durante la rotazione dell'elemento, che può essere o in avanti indietro.

- T-LIFT

Stunt in cui la flyer ha le braccia divaricate formando una T con il busto, ed è sorretta da una base per lato, all'altezza del polso e sotto il braccio. La flyer rimane in posizione non invertita.

- TARGET

Vedi Platform Position.

- TENSION ROLL/DROP

Piramide o Stunt in cui la/e base/i e la/e flyer si sbilanciano in avanti tutti insieme, finché la/e flyer si stacca dalla/e base/i senza assistenza. Normalmente la/e flyer e/o la/e base/i effettuano una capovolta avanti non appena interrompono il contatto.

- THIGH STAND

Stunt in cui la flyer appoggia un piede sulla coscia della base, in una posizione di affondo laterale.

- TIC TOCK

Stunt mantenuto in posizione statica su una gamba; le basi effettuano un caricamento e lasciano andare la flyer verso l'alto, mentre la stessa effettua un cambio di peso al volo e atterra in posizione statica sull'altra gamba.

- TOE – LEG PITCH

Tecnica di propulsione usata negli Stunt e nei Toss in cui la/e base/i utilizza un piede della flyer per dare la spinta e aumentarne l'elevazione.

- TOE-TOUCH

Salto carpiato divaricato.

- TOSS - LANCIO

Stunt aereo in cui le basi eseguono una propulsione partendo dal livello del punto vita, per lanciare una flyer

aria. NON rientrano in questa categoria i Toss to hands, Toss to chair e Toss to extended Stunt. Twisting Tosses: Le rotazioni sull'asse verticale (twist) sono cumulative. Tutti i twist fino a 1 e 1/4 sono considerati un elemento, oltre il giro e 1/4 fino a 2 e 1/4 sono considerati due elementi. Ad esempio: mezza rotazione, x-out, e un ulteriore mezzo giro sono considerati due elementi: un full twist e un altro elemento aggiuntivo. Traveling Toss:

Un toss che richiede alle basi o ai catchers di spostarsi intenzionalmente in una certa direzione per prendere la flyer (non include il quarto di giro delle basi in lanci tipo il Kick Full).

- TOWER PYRAMID

Uno stunt sopra a uno stunt a livello vita.

- TRANSITIONAL PYRAMID

Cambio di posizione della flyer durante una Piramide. La transizione può anche prevedere

il cambio di basi, se almeno un atleta mantiene il contatto con la flyer a livello prep o inferiore.

- TRANSITIONAL STUNT

La/e flyer/s cambiano posizione senza scendere dallo Stunt.

- TUCK

Posizione del corpo con le gambe raccolte al petto.

- TUCK FRONT/BACK

Salto mortale avanti o indietro.

- TUMBLING

Elementi acrobatici che prevedono il passaggio per la verticale senza assistenza e che iniziano e finiscono sulla pedana di gara.

- TWIST

Rotazione attorno all'asse verticale del corpo (avvitamento).

- TWISTING STUNT

Ogni figura rotatoria che coinvolge una flyer e una o più basi. Il grado di rotazione è generalmente determinato dalla rotazione totale continua dei fianchi della flyer rispetto alla superficie di gara. La rotazione è misurata considerando sia l'asse verticale (testa/piedi) che l'asse orizzontale (da sx a dx, attraverso l'ombelico). Rotazioni simultanee su entrambi gli assi non vanno sommate per determinare la rotazione totale, ma considerate separatamente. Un affondo di caricamento effettuato dalle basi e/o un cambio di direzione della rotazione inizia una nuova transizione.

- TWISTING TUMBLING

Elemento di acrobatica che prevede una rotazione sull'asse verticale oltre ad un passaggio dei fianchi al di sopra della testa.

- UPRIGHT

Posizione del corpo di una flyer nel quale l'atleta è in posizione eretta e su almeno un piede mentre è supportata dalla base/i.

- V- SIT

Posizione di una flyer seduta in Stunt con le gambe distese e parallele al suolo e le braccia a V.

- VERTICAL AXIS / ASSE VERTICALE (TWISTING NEGLI STUNTS O TUMBLING)

Una linea invisibile disegnata dalla testa ai piedi/punta dei piedi attraverso il corpo di un atleta durante il tumbling o una flyer nei movimenti in stunt/basket.

- VERTICALE (HANDSTAND)

Posizione invertita del corpo teso con le braccia tese a terra e il corpo perpendicolare al suolo.

- WHIP

Elemento acrobatico descrivibile come un flick senza mani.

- WALKOVER BACK/FRONT

Rovesciata dietro/ avanti. L'atleta trasferisce il peso sulle braccia (all'indietro o in avanti) inarcando la schiena, fa passare il bacino al di sopra delle braccia in verticale per poi tornare in piedi una gamba alla volta, senza fase aerea, utilizzando la mobilità della schiena e una spinta di spalle.

- X- OUT

Posizione del corpo assumibile durante il tumbling on Toss, in cui un atleta apre le braccia e le gambe a forma di X mentre esegue una rotazione sull'asse orizzontale.

DISCIPLINE	SPECIALITA'
DANCE	Pom Dance, Cheer Dance, Urban Cheer
PERFORMANCE CHEER	Freestyle Pom, Jazz, Hip Hop

NORME SPECIFICHE

Piccoli oggetti di scena (es. panche, sedia, scatole, pali, scale) NON sono ammessi in nessuna categoria.

Qualsiasi elemento non faccia parte della divisa è considerato oggetto di scena, pertanto non ammesso. Elementi indossabili non sono considerati oggetti di scena.

Nelle specialità dove è obbligatorio l'uso dei poms, se all'interno del team ci sono atleti di sesso maschile, possono evitare di utilizzarli.

L'utilizzo dei collant è sempre suggerito sotto indumenti molto corti ed è obbligatorio dalla categoria Junior. E' vietato esibirsi scalzi o con soli calzini, oppure indossando tacchi alti, pattini o altre calzature, diverse da scarpe da danza jazz, mezze punte, scarpette morbide o da ritmica; nell'Urban Cheer/Hip Hop sono consigliate calzature sportive con suola e forma robusta.

Il *CHEERDANCE* comprende in particolare le seguenti discipline:

CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti ed al livello di preparazione, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

FASCE DI ETÀ' CHEERDANCE	CLASSI	CATEGORIE
04/06 - TINY	D	04/06 anni nell'anno della competizione
05/08 - MINI	D	05/08 anni nell'anno della competizione
08/11 - PEEWEE 1	C	08/12 anni nell'anno della competizione
08/14 – PEEWEE 2	C	08/14 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	C	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	C	15/oltre anni nell'anno della competizione
25/oltre - MASTER	C	25/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	C	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)
06/12 – PEEWEE 3	U	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	U	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	U	15/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	U	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)

CATEGORIE	ANNO DI NASCITA
TINY	Dal 2015 al 2017
MINI	Dal 2008 al 2013
PEEWEE 1	Dal 2009 al 2013
PEEWEE 2	Dal 2007 al 2013
JUNIOR	Dal 2004 al 2010
SENIOR	Dal 2006/oltre
MASTER	Dal 1996/oltre

UNITÀ COMPETITIVE

La disciplina prevede le seguenti unità competitive che potranno competere:

CATEGORIE	TEAM	DUOBLE	INDIVIDUAL
TINY	X	X	X
MINI	X	X	X
PEEWEE (C - U)	X	X	X
JUNIOR (C - U)	X	X	X
SENIOR (C – U)	X	X	X
MASTER	X	X	X
OPEN	X	X	X

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE	MASSIMO N° RISERVE
TEAM*	Squadre formate minimo 4 massimo di 25 componenti	5
DOUBLE	Coppia femminile e misto	1
INDIVIDUAL	Un solo atleta, senza distinzioni di genere.	—

CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La durata del brano (scelto da ciascuna unità competitiva) deve rientrare nei seguenti limiti max:

- Nel **PERFORMANCE CHEER** la durata della musica e'

CLASSE	TEAM	DOUBLE e TEAM MINI/TINY	INDIVIDUAL
D/C/U	Min 2:15 Max 2:30	Min 1:00 Max 1:10	Min1:00 Max 1:10

- Nel **DANCE** la durata della musica è:

CLASSE	TEAM	DOUBLE e TEAM MINI/TINY	INDIVIDUAL
D/C/U	2:30	1:30	1:10

DANCE

ACROBATICA

Qualsiasi movimento acrobatico in cui il peso dell'esecutore è sulle mani e i fianchi ruotano/arrivano sopra la testa senza il supporto di uno o di entrambi i piedi.

Sono permesse: capovolte avanti, indietro e su una spalla, ponte, verticali modificate o di passaggio (in cui i fianchi sono momentaneamente verticali con le spalle), movimenti di break dance come "il verme" o neck stand "candela sul collo".
Sono vietate: verticali statiche, ruote, ruote senza mani rovesciate, rovesciate senza mani o ribaltate, flick, capovolte saltate o altre tipologie di tumbling.

Sono vietati: Cheers/Chants - Sollevamenti - Salti assistiti - Stunts e Piramidi - Abbigliamento offensivo o strappato - Accessori addizionali.

SPECIALITA' POM DANCE

Nella specialità Pom Dance i poms devono essere usati almeno per ALMENO l'80% della routine. Le routines devono trasmettere energia, allegria e personalità. Elementi importanti di questo stile sono:

- la sincronizzazione (tale da far apparire il Team come un unico soggetto),
- gli effetti visivi e coreografici creati con i poms e con movimenti attraverso cambiamenti di livello, lavoro di gruppo, variazioni di formazione, uso di poms di colore diverso,
- il corretto posizionamento delle braccia negli arm motion che devono essere eseguiti con movimenti decisi, puliti e precisi.
- Non richiede l'esecuzione di elementi tecnici specifici della danza.

Sollevamenti/Collaborazioni

Inteso come qualsiasi movimento in cui il peso corporeo è supportato da un altro compagno senza che il piede / piedi dell'esecutore tocchino terra.

Permesso: sollevare il compagno da una posizione seduta / accovacciata a terra; l'esecutore può essere appoggiato a un altro con almeno un piede a terra.

Vietato: sollevamenti della danza e del cheerleading.

ELEMENTI OBBLIGATORI:

Gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti gli atleti nello stesso momento o a canone.

Chiarimento: sono intesi per tutte le diverse fasce d'età

- Due diversi cheer jumps
- Minimo due ottave di Cheer arm motion

SPECIALITA' CHEER DANCE

Nella specialità Cheer Dance i poms devono essere usati almeno per ALMENO il 60% della routine. Le routine devono mostrare movimenti tradizionali e stilizzati, combinazioni coreografiche eseguite con forza, presenza, lavoro d'insieme, cambi di formazione ed elementi tecnici. Deve essere particolarmente enfatizzata la cura della corretta tecnica esecutiva, estensione, controllo, postura, stile, interpretazione musicale, continuità di movimento e omogeneità del team. L'impressione generale della routine dovrebbe essere dinamica, vibrante, energetica e motivante, pur consentendo una tessitura di movimenti adeguata a valorizzare la musica utilizzata.

Routine creata sulla base della tecnica della danza e sulla combinazioni dei diversi stili (Jazz, Funk, Pop, Lyrical etc.)

E' consigliato l'uso di almeno due musiche diverse.

Sollevamenti/Collaborazioni

Inteso come qualsiasi movimento in cui il peso corporeo è supportato da un altro compagno senza che il piede / piedi dell'esecutore tocchino terra.

Permesso: sollevare il compagno da una posizione seduta / accovacciata a terra; l'esecutore può essere appoggiato a un altro con almeno un piede a terra.

Vietato: sollevamenti della danza e del cheerleading.

ELEMENTI OBBLIGATORI:

Gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti gli atleti nello stesso momento o a canone.

TINY/MINI	PEEWEE e JUNIOR	SENIOR	MASTER
- 1 Pirouette singola - 1 Cheer Jumps - 1 Spaccata - 8 tempi di Cheer Arm Motions	- Pirouette singola - 1 Leap - 1 Spaccata - 2 Differenti Cheer Jumps - 2 Differenti High Kicks - 8 tempi di Cheer Arm Motions - Poms	- Pirouette doppia - 2 Differenti Leaps - 1 Split - 2 Differenti Cheer Jumps - 2 Differenti High Kicks - 8 tempi di Cheer Arm Motions - Poms	- 1 Pirouette singola - 1 Cheer Jumps - 1 Spaccata - 8 tempi di Cheer Arm Motions

SPECIALITA' URBAN CHEER

Nella specialità Urban Cheer i poms devono essere usati almeno per ALMENO l'40% della routine (i maschi possono decidere di non utilizzarli). Le routine devono includere i diversi stili dell'hip hop, movimenti e ritmi di Street Style con enfasi su esecuzione, stile, creatività, isolazioni del corpo e controllo del movimento, uniformità e interpretazione musicale. La squadra può inoltre inserire altri elementi che mettano in risalto una componente atletica, quali salti, freeze, floor work e altri elementi. Non sono ammessi accessori. I cappelli non sono intesi come accessori se sono fissati e indossati per la durata di tutta la routine. Devono essere indossati indumenti che riflettano la cultura Hip Hop. Comprende un Cheer/Chant o Rap della durata di due strofe volti a incitare e attirare l'attenzione del pubblico e dei giudici.

Sollevamenti/Collaborazioni

Inteso come qualsiasi movimento in cui il peso corporeo è supportato da un altro compagno senza che il piede / piedi dell'esecutore tocchino terra.

Permesso: un sollevamento eseguito da 2 o più individui che risulti fluido e continuo nel movimento.

Vietato: sollevamenti della danza statici e quelli tipici del cheerleading.

ELEMENTI OBBLIGATORI:

Gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti gli atleti nello stesso momento o a canone.

TINY/MINI	PEEWEE e JUNIOR	SENIOR	MASTER
- 1 Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempi di Cheer Arm Motions	- 2 Differenti Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempi di Cheer Arm Motions - Cheer Chant o Rap	- 2 Differenti Cheer Jumps - 2 Differenti Urban Jumps - 8 tempi di Cheer Arm Motions - Cheer Chant o Rap	- 2 Differenti Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempi di Cheer Arm Motions - Cheer Chant o Rap

	TINY/MINI	PEEWEE/JUNIOR	SENIOR	MASTER
	1:10 minuti	2:30 minuti	2:30 minuti	2:30 minuti
Cheer Dance	<i>Richieste tecniche della danza</i> - Pirouetta singola - 1 Cheer Jumps - 1 Spaccata - 8 tempi di Cheer Arm Motions Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste tecniche della danza</i> - Pirouetta singola - 1 Leap - 1 Spaccata - 2 Differenti Cheer Jumps - 2 Differenti High Kicks - 8 tempi di Cheer Arm Motions Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste tecniche della danza</i> - Pirouette doppia - 2 Differenti Leaps - 1 Split - 2 Differenti Cheer Jumps - 2 Differenti High Kicks - 8 tempi di Cheer Arm Motions Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste tecniche della danza</i> - 1 Pirouette singola - 1 Cheer Jumps - 1 Spaccata - 8 tempi di Cheer Arm Motions Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo
Cheer Dance	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto
	Routine di due atleti che include le skill sopracitate	Routine di due atleti che include le skill sopracitate	Routine di due atleti che include le skill sopracitate	Routine di due atleti che include le skill sopracitate
Cheer Dance	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto
	Routine di un atleta che include le skill sopracitate	Routine di un atleta che include le skill sopracitate	Routine di un atleta che include le skill sopracitate	Routine di un atleta che include le skill sopracitate

Pom Dance	<i>Richieste creatività ed effetti visivi</i> - 2 Differenti Cheer Jumps - 8 tempi di Arm Motions Poms Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste creatività ed effetti visivi</i> - 2 Differenti Cheer Jumps - 8 tempi di Arm Motions Poms Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste creatività ed effetti visivi</i> - 2 Differenti Cheer Jumps - 8 tempi di Arm Motions Poms Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Richieste creatività ed effetti visivi</i> - 2 Differenti Cheer Jumps - 8 tempi di Arm Motions Poms Vietato Cheers/Chants Stunts/Piramidi Dance Lifts Jumps assistiti Tumbling Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo
Pom Dance	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto
	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate
Pom Dance	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto
	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate
Urban Cheer	<i>Movimenti Urban Style</i> - 1 Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempo di Cheer Arm Motions Vietati Stunts/Piramidi Sollevamenti statici tipici del Dance Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Movimenti Urban Style</i> - Cheer/Chant o Rap - 2 Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempo di Cheer Arm Motions Vietati Stunts/Piramidi Sollevamenti statici tipici del Dance Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Movimenti Urban Style</i> - Cheer/Chant o Rap - 2 Cheer Jumps - 2 Urban Jumps - 8 tempo di Cheer Arm Motions Vietati Stunts/Piramidi Sollevamenti statici tipici del Dance Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo	<i>Movimenti Urban Style</i> - Cheer/Chant o Rap - 1 Cheer Jumps - 1 Urban Jumps - 8 tempo di Cheer Arm Motions Vietati Stunts/Piramidi Sollevamenti statici tipici del Dance Aggiunta di Props Abbigliamento offensivo
Urban Cheer	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto	Doubles 1:10 minuto
	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate	Routine di due atleti che include le skills sopracitate

Urban Cheer	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto	Individual 1:10 minuto
	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate	Routine di un atleta che include le skills sopracitate

• **CRITERI DI GIUDIZIO:**

I giudici valuteranno le esibizioni di DANCE secondo le seguenti categorie di punteggio:

SPECIALITA' POM DANCE (max punteggio 80)

TECNICA (max 10 PUNTI per voce)		
10	10	10
ESPRESSIVITA'	ARM MOTIONS	JUMPS
Stile, espressività, energia dei movimenti e corretta esecuzione della Tecnica		

DIFFICOLTA' (max 10 PUNTI per voce)	
10	10
DIFFICOLTÀ GENERALE	VELOCITÀ / TRANSIZIONE / EFFETTI
Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	Messa in scena della routine / effetti visivi (formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.)

VALUTAZIONE COMPLESSIVA (max 10 PUNTI per voce)		
10	10	10
INTRATTENIMENTO E CREATIVITÀ	SINCRONIZZAZIONE	SPIRITO E VALUTAZIONE GLOBALE
Musicalità / creatività / originalità (accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali)	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica (muoversi all'unisono in squadra e con la musica). Uniformità del movimento (muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia)	Comunicazione / proiezione / impatto sull'audience (abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico). Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance)

SPECIALITA' CHEERDANCE (max punteggio 80)

TECNICA (max 5/10 PUNTI per voce)						
10	10	10	10	5	5	5
ESPRESSIVITA'	PIROUETTES	LEAPS	JUMPS	ARM MOTIONS	SPACCATE	KICKS
Stile, espressività, energia dei movimenti e corretta esecuzione della Tecnica						

10	10
DIFFICOLTÀ GENERALE	VELOCITÀ / TRANSIZIONE / EFFETTI
Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	Messa in scena della routine / effetti visivi (formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.)

DIFFICOLTA' (max 10 PUNTI per voce)

VALUTAZIONE COMPLESSIVA (max 10 PUNTI per voce)		
10	10	10
INTRATTENIMENTO E CREATIVITÀ	SINCRONIZZAZIONE	SPIRITO E VALUTAZIONE GLOBALE
Musicalità / creatività / originalità (accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali)	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica (muoversi all'unisono in squadra e con la musica). Uniformità del movimento (muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia)	Comunicazione / proiezione / impatto sull'audience (abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico). Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance)

SPECIALITA' URBAN CHEER (max punteggio 70)

TECNICA (max 10 PUNTI per voce)	
10	10
ESPRESSIVITA '	JUMPS
Stile, espressività, energia dei movimenti e corretta esecuzione della Tecnica	

DIFFICOLTA' (max 10 PUNTI per voce)	
10	10
DIFFICOLTÀ GENERALE	VELOCITÀ / TRANSIZIONE / EFFETTI
Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	Messa in scena della routine / effetti visivi (formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.)

VALUTAZIONE COMPLESSIVA (max 10 PUNTI per voce)		
10	10	10
INTRATTENIMENTO E CREATIVITÀ	SINCRONIZZAZIONE	SPIRITO E VALUTAZIONE GLOBALE
Musicalità / creatività / originalità (accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali)	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica (muoversi all'unisono in squadra e con la musica). Uniformità del movimento (muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia)	Comunicazione / proiezione / impatto sull'audience (abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico). Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance)

PERFORMANCE CHEER

SPECIALITA' FREESTYLE POM

Nella specialità Freestyle Pom i poms devono essere usati almeno per ALMENO l'80% della routine. Le routine devono trasmettere energia, allegria e personalità.

Elementi importanti di questo stile sono:

- la sincronizzazione (tale da far apparire il Team come un unico soggetto),
- gli effetti visivi e coreografici creati coi poms e coi movimenti attraverso cambiamenti di livello, lavoro di gruppo, variazioni di formazione, uso di poms di colore diverso,
- il corretto posizionamento delle braccia negli arm motion che devono essere eseguiti con movimenti decisi, puliti e precisi,
- l'esecuzione di elementi tecnici specifici della danza.

Acrobatica:

- Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial skills) eseguiti individualmente: (con "tumbling" si intendono elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o col supporto di altri individui). Sono consentiti ma non richiesti.
- Movimenti acrobatici con appoggio su una o due mani in cui i fianchi passano sopra la testa (hip over head rotation) - ad esempio rovesciata o ruota - non sono consentiti impugnando i poms nella/e mano/i di appoggio.

Eccezione: è consentito eseguire capovolte avanti e indietro con i poms in mano.

- Movimenti acrobatici aerei con rotazione dei fianchi sopra la testa senza alcun contatto con la superficie di gara (hip head rotation senza supporto della/e mano/i) non sono consentiti.

Eccezione: ruota e rovesciata senza mani sono consentite.

- Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
- Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando su ginocchia, cosce, schiena, spalle, bacino, fronte o testa non sono consentite, a meno che l'atleta non appoggi prima mano/i o piede/i.
- Atterraggi a corpo teso dietro (in posizione di push up) da una fase aerea non sono consentiti.

PERMESSI	PROIBITI
Capovolta avanti/dietro/su spalla	Capovolta con tuffo
Ruota senza mani/rovesciata senza mani	Salto avanti – dietro
Verticale/verticale su testa	Ribaltata /flick
Ponte/rovesciata avanti - dietro	Shushunova

Sollevamenti e collaborazioni eseguiti in coppia o gruppo.

- Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, o sostegno vicendevole del peso da parte di due atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:

- L'individuo di supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.
- Almeno un Supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello delle spalle.

Eccezione: un Supporto che sostenga da solo il peso di un Esecutore può lasciarlo scendere da qualsiasi livello, se:

- 1. l'Esecutore non passa per posizione invertita dopo il rilascio.**
- 2. l'Esecutore viene raccolto o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.**
- 3. l'Esecutore non viene ripreso in posizione prona.**
- 4. il Supporto deve avere le mani libere (non può impugnare i poms) durante la presa e durante le fasi di inizio/rilascio/assistenza alla fase di discesa.**

- Passaggi del bacino al di sopra della testa (hip over head rotation) dell'Esecutore sono consentiti purché il Supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio dello stesso sulla superficie di gara.
- Inversioni Verticali sono consentite alle seguenti condizioni:
 - Il/i Supporto/i deve mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
 - Se l'altezza delle spalle dell'Esecutore supera il livello delle spalle del Supporto, deve essere presente almeno un altro atleta in assistenza, che non sostiene il peso dell'Esecutore.

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro atleta in assistenza.

Discese sulla superficie di gara.

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

- L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:
 - i fianchi dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, non superino il livello delle spalle del Supporto.
 - L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.
- Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
 - i fianchi dell'esecutore, nel punto più alto del lancio, non superino il livello delle spalle del Supporto.

- L'esecutore non passi per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare.
- L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

SPECIALITÀ' JAZZ

La specialità Jazz incorpora e dimostra movimenti tradizionali e stilizzati, e combinazioni coreografiche eseguite con forza, presenza, lavoro d'insieme, cambi di formazione ed elementi tecnici. Deve essere particolarmente enfatizzata la cura della corretta tecnica esecutiva, estensione, controllo, postura, stile, interpretazione musicale, continuità di movimento e omogeneità del team. L'impressione generale della routine dovrebbe essere dinamica, vibrante, energetica e motivante, pur consentendo una tessitura di movimenti adeguata a valorizzare la musica utilizzata.

Acrobatica:

- Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial skills) eseguiti individualmente: (con "tumbling" si intendono elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o col supporto di altri individui). Sono consentiti ma non richiesti. Ma con le seguenti limitazioni:
 - Movimenti acrobatici con appoggio su una o due mani in cui i fianchi passano sopra la testa (hip over head rotation) devono essere eseguiti con le mani libere.
Eccezione: è consentito eseguire capovolte avanti e indietro con i poms in mano.
 - Movimenti acrobatici aerei con rotazione dei fianchi sopra la testa senza alcun contatto con la superficie di gara (hip over head rotation senza supporto della/e mano/i) non sono consentiti.
Eccezione: ruota e rovesciata senza mani sono consentite.
 - Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
 - Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando su ginocchia, cosce, schiena, spalle, bacino, fronte o testa non sono consentite, a meno che l'atleta non appoggi prima mano/i o piede/i.
 - Atterraggio in posizione di push up è consentito da qualsiasi salto.

PERMESSI	PROIBITI
Capovolta avanti/dietro/su spalla	Capovolta con tuffo
Ruota senza mani/rovesciata senza mani	Salto avanti – dietro
Verticale/verticale su testa	Ribaltata /flick
Ponte/rovesciata avanti - dietro	Shushunova

Sollevamenti e collaborazioni eseguiti in coppia o gruppo.

- Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, o sostegno vicendevole del peso da parte di due atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:
 - L'individuo di supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.

- Almeno un Supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello delle spalle.

Eccezione: un Supporto che sostenga da solo il peso di un Esecutore può lasciarlo scendere da qualsiasi livello, se:

1. L'Esecutore non passa per posizione invertita dopo il rilascio.

2. L'Esecutore viene raccolto o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.

3. L'Esecutore non viene ripreso in posizione prona.

- Passaggi del bacino al di sopra della testa (hip over head rotation) dell'Esecutore sono consentiti purché il Supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio dello stesso sulla superficie di gara.
- Inversioni Verticali sono consentite alle seguenti condizioni:
 - Il/i Supporto/i devono mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
 - Se l'altezza delle spalle dell'Esecutore supera il livello delle spalle del Supporto, deve essere presente almeno un altro atleta in assistenza, che non sostiene il peso dell'Esecutore.

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro atleta in assistenza.

Discese senza assistenza sulla superficie di gara.

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

- L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:
 - Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello delle spalle del Supporto o inferiore.
 - L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.
- Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
 - Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello delle spalle del Supporto o inferiore.
 - Se l'esecutore passa per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare, atterri sui piedi.
 - L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

SPECIALITÀ' HIP HOP

Le routine devono includere movimenti e ritmi di Street Style con enfasi su esecuzione, stile, creatività, isolazioni del corpo e controllo del movimento, uniformità e interpretazione musicale. La squadra può inoltre inserire altri elementi che mettano in risalto una componente atletica, quali salti, freeze, floor work e altri elementi. Non sono ammessi accessori. Devono essere indossati indumenti che riflettano la cultura Hip Hop.

Acrobatica

- Tumbling ed elementi con fase di volo (aerial skills) eseguiti individualmente: (con "tumbling" si intendono elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o col supporto di altri individui). Sono consentiti ma non richiesti.
- Inverted skills
 - Sono ammessi elementi senza fase aerea (esempio: verticale sulla testa, freeze ecc.)
 - Sono ammessi elementi con fase aerea e supporto di almeno una mano, che atterrino in posizione invertita perpendicolare (es: capoeira).
- Movimenti acrobatici in cui i fianchi passano sopra la testa (hip over head rotation)
- elementi senza fase aerea: sono ammessi
 - elementi con fase aerea e supporto di almeno una mano:
 4. sono ammessi (esempio: flick);
 5. devono essere al massimo 2 se eseguiti consecutivamente, ed entrambi devono essere eseguiti con il supporto di almeno una mano.
 - elementi con fase aerea senza mani:
 6. sono consentiti se non comportano più di 1/1 rotazione sull'asse verticale (avvitamento)
 7. non possono essere connessi ad alcun altro elemento con fase aerea e rotazione del bacino sopra la testa, indipendentemente dall'appoggio o meno delle mani.
- Nell'esecuzione di movimenti acrobatici in appoggio su una mano, la mano stessa deve essere libera (senza impugnare accessori).
Eccezione: capovolta avanti e indietro.
- Elementi acrobatici eseguiti sopra o sotto un altro atleta, che vedono entrambi coinvolti simultaneamente in hip over head rotation, non sono ammessi.
- Cadute da una fase aerea sulla superficie di gara atterrando unicamente su schiena, spalle o bacino sono consentite, e a condizione che la fase aerea non sia più alta del livello dei fianchi.
Chiarimento: cadute dirette su ginocchia, cosce, fronte o testa sono vietate.
- Atterraggio in posizione di push up è consentito da qualsiasi salto.

PERMESSI	PROIBITI
Capovolta avanti/dietro/su spalla	Shushunova
Ruota senza mani/rovesciata senza mani	Salto avanti – dietro
Verticale/verticale su testa	
Ponte/rovesciata avanti - dietro	
Rondata	
Flick avanti – dietro	
Capovolta con tuffo	

Sollevamenti e collaborazioni eseguiti in coppia o gruppo.

- Sollevamenti di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti, o sostegno vicendevole del peso da parte di due atleti, sono ammessi ma non richiesti, con le seguenti limitazioni:

- L'individuo di supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara se l'altezza del sollevamento non supera il livello delle spalle.
- Almeno un Supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata (c.d. Esecutore) per tutta la durata della figura, se la stessa avviene al di sopra del livello della testa.

Eccezione: un Supporto che sostenga da solo il peso di un Esecutore può lasciarlo scendere da qualsiasi livello, se:

- 1. l'Esecutore non passa per posizione invertita dopo il rilascio.**
- 2. l'Esecutore viene raccolto o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.**
- 3. l'Esecutore non viene ripreso in posizione prona.**

- Passaggi del bacino al di sopra della testa (hip over head rotation) dell'Esecutore sono consentiti purché il Supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio dello stesso sulla superficie di gara.
- Inversioni Verticali sono consentite alle seguenti condizioni:
 - Il/i Supporto/i devono mantenere il contatto fino al ritorno dell'Esecutore in posizione eretta o all'atterraggio sulla superficie di gara.
 - Se l'altezza delle spalle dell'Esecutore supera il livello delle spalle del Supporto, deve essere presente almeno un altro atleta in assistenza, che non sostiene il peso dell'Esecutore.

Chiarimento: se un sollevamento è assistito da 3 Supporti, non è necessaria la presenza di un altro atleta in assistenza.

Discese sulla superficie di gara

Chiarimento: l'Esecutore può essere assistito da un altro atleta per scendere a terra, ma non è richiesto.

- L'Esecutore può saltare, balzare, scendere, o spingersi giù dal Supporto purché:

- Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello delle spalle del Supporto o inferiore.
- L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.
- Il Supporto può lanciare l'Esecutore purché:
 - Almeno una parte del corpo dell'esecutore, nel punto più alto del movimento di rilascio, sia al livello delle spalle del Supporto o inferiore.
 - Se l'esecutore passa per la posizione supina o invertita quando viene lasciato andare, atterri sui piedi.
 - L'esecutore non passi per la posizione prona o invertita dopo il rilascio.

• **CRITERI DI GIUDIZIO**

I giudici valuteranno le esibizioni di PERFORMANCE CHEER secondo le seguenti categorie di punteggio:

SPECIALITA' FREESTYLE TEAM (max punteggio 100)

FREESTYLE TEAMS			
VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
TECNICA	Esecuzione della tecnica Pom	Pulizia delle linee delle braccia, livelli, posizioni definite, forti e precise	10
	Esecuzione della tecnica Dance	Corretto posizionamento e livello di braccia, busto, anche, gambe, mani, piedi, controllo corporeo, postura	10
	Esecuzione degli elementi tecnici	Esecuzione adeguata di balzi, salti, giri, collaborazioni, ecc.	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità del movimento	Muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia	10
	Uso dello spazio	Utilizzo di tutta l'area di gara con la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità/ creatività/ originalità	Uso degli accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	10
OVERALL	Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
TOTALE			100

SPECIALITÀ' JAZZ TEAM (max punteggio 100)

JAZZ TEAMS			
VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
TECNICA	Esecuzione degli elementi tecnici	Esecuzione adeguata di balzi, salti, giri, collaborazioni, ecc.	10
	Controllo /postura/ estensioni	Corretto posizionamento e livello di braccia, busto, anche, gambe, mani, piedi, controllo corporeo, postura, estensione degli arti, equilibrio	10
	Stile/ Energia del movimento	stile, forza e presenza nei movimenti	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità e pulizia del movimento	Muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia	10
	Uso dello spazio	Utilizzo di tutta l'area di gara con la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità/ creatività/ originalità	Uso degli accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	10
OVERALL	Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
TOTALE			100

SPECIALITÀ' HIP HOP TEAM (max punteggio 100)

HIP HOP TEAMS			
VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
TECNICA	Energia dei movimenti	Forza e presenza dei movimenti	10
	Esecuzione degli stili hip hop/ controllo /postura	Corretto posizionamento e livello di braccia, busto, anche, gambe, mani, piedi, controllo corporeo, postura adeguata ai diversi stili hip hop: tutting, popping, locking, waving, lyrical, ecc.	10
	Esecuzione degli elementi tecnici/skill acrobatici	Esecuzione del floor work, freeze, collaborazioni, sollevamenti, elementi acrobatici, salti, ecc.	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione/ capacità di andare a tempo con la musica	Muoversi all'unisono in squadra e con la musica	10
	Uniformità e pulizia del movimento	Muoversi con lo stesso grado di precisione e pulizia	10
	Uso dello spazio	Utilizzo di tutta l'area di gara con la routine e le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità/ creatività/ originalità	Uso degli accenti della musica, dello stile, movimenti creativi e originali	10
	Messa in scena della routine/effetti visivi	Formazioni e transizioni, impatto visivo creato dalla coreografia, uso dei livelli, poms ecc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	10
OVERALL	Comunicazione / proiezione/ impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
TOTALE			100

SPECIALITA' FREESTYLE – JAZZ – HIP HOP DOUBLE (max punteggio 100)

DANCE DOUBLES			
VOCE DI GIUDIZIO		DESCRIZIONE	PUNTI
TECNICA	Esecuzione del relativo stile, degli elementi tecnici e/o skill acrobatici	Esecuzione dei movimenti e skill propri del relativo stile	10
	Postura e controllo	Corretto posizionamento e livello di braccia (nel freestyle: con i pom), controllo di busto, anche, gambe, mani, piedi durante l'esecuzione di slanci, balzi, giri, ecc.	10
	Energia del movimento	Intensità, forza e presenza nei movimenti	10
	Estensione e flessibilità	Completa estensione degli arti, e, dove applicabile, flessibilità e mobilità	
COREOGRAFIA	Musicalità	Uso della struttura, delle parole e degli accenti della musica, capacità di andare a tempo con la musica	10
	Creatività/ stile	Stile, movimenti creativi e originali	
	Messa in scena della routine, uso dello spazio, effetti visivi	Utilizzo dello spazio, transizioni, collaborazioni e interazioni, fluidità	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà degli elementi, movimenti, cambi di peso, tempo, ecc.	10
ESECUZIONE	Sincronizzazione	Capacità di muoversi all'unisono nel double e con la musica	10
OVERALL	Comunicazione / proiezione / impatto sull'audience	Abilità di eseguire una routine dinamica con showmanship e impatto sul pubblico. Adeguatezza della musica rispetto all'età, costumi e coreografia che valorizzino la performance.	10
TOTALE			100

GLOSSARIO

- **AIRBORNE HIP OVER HEAD ROTATION**

Elemento acrobatico comprendente un passaggio per la verticale senza contatto col suolo.

- **AIRBORNE SKILL**

Elemento che prevede una fase di volo. Esempi: Tour jeté - Butterfly.

- **AERIAL**

CARTWHEEL Ruota

senza mani.

- **CONNECTED/CONSECUTIVE SKILLS**

Due o più elementi eseguiti dall'atleta senza alcuna pausa, interruzione o preparazione.

Esempi: doppia pirouette o doppio toe touch.

- **DANCE LIFTS**

Sollevamento di un atleta dalla superficie di gara da parte di uno o più atleti.

- **DIVE ROLL**

Elemento di acrobatica con una fase di volo, si tratta di una capovolta avanti in cui i piedi si staccano dal suolo prima che le mani tocchino terra.

- **DROP**

Atterraggio sulla pedana di gara, preceduto una fase aerea, su una parte del corpo diversa da mani e/o piedi e senza il supporto di questi.

- **EXECUTING INDIVIDUAL**

L'atleta Esecutore, che esegue una figura utilizzando come supporto uno o più atleti.

- **FRONT AERIAL**

Rovesciata in avanti senza mani.

- **HIP OVER HEAD ROTATION**

Elemento acrobatico comprendente un passaggio per la verticale.

- **HIP OVER HEAD ROTATION**

Azione caratterizzata da un movimento continuo in cui i fianchi dell'Esecutore ruotano al di sopra della sua testa durante un sollevamento o collaborazione.

- **INVERSIONE**

Posizione del corpo in cui bacino, fianchi e piedi sono più in alto rispetto alla testa e alle spalle.

- **INVERTED SKILL**

Elemento caratterizzato da uno stop, una sosta o una pausa in posizione invertita.

- **LIVELLO DELLE TESTA (Head Level)**

Livello massimo designato per alcune figure, pari all'altezza della sommità della testa di un atleta che si trovi in piedi sulla pedana di gara a gambe tese.

- **LIVELLO DEI FIANCHI (Hip Level)**

Livello massimo designato per alcune figure, pari all'altezza del bacino di un atleta che si trovi in piedi sulla pedana di gara a gambe tese.

- **LIVELLO DELLE SPALLE (Shoulder Level)**

Livello massimo designato per alcune figure, pari all'altezza delle spalle di un atleta che si trovi in piedi sulla pedana di gara a gambe tese.

- **PARTNERING**

Collaborazione tra due atleti che supportano reciprocamente il peso l'uno dell'altro.

- **PROP**

Sono gli accessori che gli atleti possono manipolare durante la coreografia. Chiarimento: un guanto non viene considerato un accessorio, ma è parte dell'abbigliamento.

- **RELEASE MOVE**

Movimento di rilascio (in gruppo o coppia): azione in cui l'individuo che era stato sollevato

perde il contatto con l'individuo di supporto e non viene più assistito sulla superficie di gara.

- **SUPPORTING INDIVIDUAL**

L'atleta che, nell'azione del sollevamento, funge da Supporto ad un altro atleta.

- **TOSS**

Movimento di lancio con cui il Supporto imprime una spinta all'Esecutore, staccandosi da lui. Per essere definito un Toss, l'esecutore non doveva essere in contatto con la superficie di gara al momento dell'inizio del lancio, ma soltanto con il Supporto.

- **TUMBLING**

Elementi acrobatici o ginnici eseguiti senza assistenza e che iniziano e finiscono sulla pedana di gara.

- **UNASSISTED DISMOUNT**

Azione in cui l'Esecutore scende sulla superficie di gara senza alcun contatto con il Supporto.

- **VERTICAL INVERSION**

Azione in cui bacino, fianchi e piedi dell'Esecutore più in alto rispetto alla testa e alle spalle, e il suo peso è sostenuto dal Supporto con uno stop, una sosta o una pausa.

NORME GENERALI

La Categoria PARACHEER è aperta solo per gli atleti disabili, ad esclusione degli atleti affetti da disabilità intellettivo relazionali, e da atleti normodotati in una proporzione 1:1 massima.

I seguenti punti (a-b-c) saranno validi per tutte le routine. Le differenze tra le varie routine saranno sottolineate nella prossima sezione.

a) Campo di Gara: non è permesso uscire dall'area segnata 12mx12m una volta iniziata la routine. (Violazioni dell'area – vedi Penalità).

b) Inizio della routine: la routine può iniziare con un comando, movimento e/o musica. La routine deve iniziare all'interno del campo di gara contrassegnato. Tutti i membri della squadra devono essere in una posizione d'arresto prima di iniziare la loro routine. Nel caso questa regola non venga rispettata, ci sarà una penalità. (Violazione del tempo – vedi Penalità).

Fine della routine: vedi punto C) sotto.

c) Tempo: il tempo inizierà con la prima nota della musica, il primo comando vocale o il primo movimento, e si fermerà con la fine del cheer, l'ultima nota della musica o quando tutti i membri della squadra saranno in una posizione stazionaria. Il tempo di sistemazione è limitato a 30 secondi.

(Violazione del tempo – vedi Penalità).

Categorie d'Età

FASCE DI ETA'	CLASSI	CATEGORIE
04/06 - TINY	D	04/06 anni nell'anno della competizione
05/08 - MINI	D	05/08 anni nell'anno della competizione
08/11 - PEEWEE 1	C	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	C	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	C	15/oltre anni nell'anno della competizione
25/oltre - MASTER	C	25/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	C	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)
06/12 – PEEWEE 3	U	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	U	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	U	15/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	U	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)

Composizione della squadra:

In ogni squadra il rapporto tra atleti normodotati ed atleti disabili deve essere 1:3 in caso di disabilità intellettive relazionali lievi, che può arrivare ad un rapporto normodotati disabili 1:1 in casi certificati più gravi.

Laddove il numero degli atleti normodotati superi quello degli atleti disabili non sarà possibile prendere parte alla competizione.

Precisazione: Le squadre possono gareggiare in una sola categoria d'età.

Spotter:

Per garantire la sicurezza, FIDS fornirà i “backup” spotter qualificati per la divisione Cheerleading.

I back-up spotter eseguono “General Spotting” con contatto visivo durante la routine per limitare gli infortuni.

Tuttavia, tutte le squadre devono avere i propri spotter come membri attivi che sono in grado di eseguire gli spotting necessari e corretti.

I coach devono tenere a mente di pianificare una routine SOLO con le tecniche che la squadra è in grado di eseguire in modo sicuro e continuativo

Divisioni per sesso

- All Girl (femminile): Le squadre che sono composte SOLO da donne possono competere nella divisione All Girl.
- Mixed (mista): Le squadre che comprendono almeno 1 uomo, devono competere nella divisione Mixed.

DIVISIONI E CATEGORIE			
CHEERLEADING	ALL GIRL	Solo donne	
	MIXED	Misto uomini e donne	
CHEERDANCE		Illimitata	Illimitata

PARACHEER - divisione Cheerleading

Cheerleading

Routine competitiva costituita da tecniche specifiche identificate con il termine cheerleading.

Secondo le norme di sicurezza e i regolamenti, la routine sarà costituita da:

- arm motions
- jumps
- tumbling
- stunts
- pyramids
- dance
- cheers/sidelines (detti anche “chants”).

La routine sarà composta sia da elementi obbligatori che dalla creatività personale, il tutto accompagnato dalla musica.

Cheer Dance

Secondo le norme di sicurezza e i regolamenti, la routine sarà incentrata sui movimenti e tecniche specifiche della danza accompagnati dalla musica. Gli elementi obbligatori sono:

- Arm Motions (almeno 8 tempi consecutivi, eseguiti da tutta la squadra)
- Jumps
- Pirouette

La dance routine non deve contenere altre tecniche del cheerleading.

Durata della routine

La durata della routine deve essere rispettata rigorosamente.

DIVISIONI E CATEGORIE	MINIMO	MASSIMO
CHEERLEADING	2:15 min	2:30 min
CHEER DANCE	2:15 min	2:30 min

ROUTINE

- I requisiti per routine sono in funzione della divisione e categoria di partecipazione.
- Ogni Routine deve attenersi ai “Requisiti per Routine” della propria divisione e categoria.
- Per eseguire le tecniche del cheerleading, la routine deve attenersi anche alle “Norme di Sicurezza” della propria divisione e categoria.
- All'inizio della routine, tutti gli atleti devono tenere all'interno della superficie dell'area di esecuzione almeno un piede, una mano o una parte del corpo.
Eccezione: i flyers possono tenere tutti e due i piedi sulla mano della base, se le mani della base sono appoggiate sulla superficie dell'area di esecuzione.
- La coreografia non deve discostarsi dall'essenza dello sport del cheerleading.

Categoria	PEEWEE	JUNIOR	SENIOR
Età	8-12 anni	11-17 anni	14+
Sesso	Illimitato	All girl / Mixed	All girl / Mixed
Numero	8 – 20 membri	8 – 20 membri	8 – 20 membri
Durata	2'15" – 2.30"	2'15" – 2.30"	2'15" – 2.30"

Elementi obbligatori Pee wee

Nella routine ci deve essere MINIMO:

- arm motions
- 1 cheer o 1 sideline
- 1 stunt
- 1 cheer jump (o salti propedeutici)
- 1 elemento di tumbling (capovolta avanti, ruota)
- dance (almeno 2 ottave di musica).
- Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in “ripple” (canone), escluse le piramidi, stunts e tumbling.
- Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica.
- Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara.
- In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter.
- In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter + front spotter.
- Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Elementi obbligatori Junior / Senior

Nella routine ci deve essere MINIMO:

- arm motions
 - 1 cheer o 1 sideline
 - 1 stunt
 - 1 cheer jump (o salti propedeutici)
 - dance (almeno 2 ottave di musica).
- Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in “ripple” (canone), esclusi gli stunts. Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica.
 - Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara.
 - In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter. In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter front spotter.
 - Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Tumbling

Tumbling in corsa sono ammessi. E' possibile eseguire più elementi di tumbling consecutivi.

Elementi proibiti

- Extention sopra le 1.5 high.
- Cradles
- Basket Tosses
- Salite eccedenti mezzo avvitamento
- Avvitamenti o rotazioni in discesa
- Vietati tumbling all'interno, attraverso o che partano da uno stunt o piramide.
- Elementi di tumbling che non prevedono il contatto delle mani sul pavimento (es. Somersault)

Accessori permessi nel Cheer

Gli unici accessori ammessi sono stendardi, cartelli, megafoni, bandiere e pom-pom. Oggetti che potrebbero perforare la superficie di gara non possono essere usati.

PARACHEER - divisione Cheerdance

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO:

- 2 kicks
- 1 cheer jump
- 1 dance leap (salto con spostamento)
- 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio
- L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).
- Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone).
- Acrobatica ammessa nel Dance
- E' ammessa la capovolta in avanti e laterale, il ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i e movimenti di break dance come: "the worm" (il verme) e la candela. **Sono vietati: la ruota, la verticale ed altri tumbling.**

Sollevamenti e collaborazioni

E' ammesso qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro atleta, senza che il/i piede/i piedi della flyer siano sul pavimento. Es. E' permesso tirare su un atleta seduto o piegato sul pavimento o che un'atleta sia appoggiata ad un'altra, ma con almeno un piede a terra. Sono vietati gli stunt e le piramidi.

Accessori permessi

Nella divisione Dance possono essere usati solo i poms.

I cappelli non sono considerati un accessorio se vengono tenuti sulla testa durante l'esibizione.

Sono proibiti: cheers, slogan, stunt, tumbling, piramidi, acrobazie e altri elementi addizionali.

Elementi obbligatori Senior

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO:

- 2 kicks
- 1 cheer jump
- 1 dance leap (salto con spostamento)
- 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio.
- L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).
- Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti

NORME DI SICUREZZA

In questo capitolo verranno descritti tutti gli argomenti relativi alla sicurezza e alle esibizioni illegali.

Definizioni

Stunt: Un tipo di acrobazia che si compone di 2-5 persone (top o flyer, base, spotter). Una flyer e massimo due layers o basket toss.

Piramide: una combinazione di stunts uniti tra loro o che si sfiorano attraverso l'appoggio con più di una flyer.

Stunt Transizionale: uno spostamento continuo da uno stunt ad un altro. I requisiti di layer/high possono essere ecceduti momentaneamente durante la transizione.

Tumbling: ruota, rovesciata e altre abilità della ginnastica artistica.

Cradle: un metodo di "presa" quando la flyer viene raccolta durante la posizione Open- V da una o più basi ove richieste. (base + spotter in Partner Stunt).

Toss: libertà del flyer di muoversi continuamente dalla/e base. Non include la salita come il pop up.

Pop-up: un metodo di salita della flyer dalla base, in uno stunt. Avviene con forza la forza del flyer nel spingersi con le mani sulla/sulle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo sul pavimento.

Dismount: discesa sul pavimento o attraverso un "cradle" da uno stunt/piramide stazionario.

Toe flip: un tipo di stunt o di appoggio dove una o più basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, ottenendo una capovolta sopra la testa.

Toe pitch: un tipo di stunt dove una o più basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria. Può essere usata in un Partner Stunt o in una piramide.

Base: persona che fornisce il supporto primario alla flyer.

Catcher: la persona che si occupa di riprendere la flyer durante la discesa.

Top Person (flyer): la persona che non ha contatti con il pavimento.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione dalle spalle alla testa della flyer. Gli spotter interni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa.

Acrobazie nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso dell'esecutore è sulle proprie mani e i fianchi ruotano/arrivano dritti sopra la testa senza il supporto di uno o entrambi i piedi.

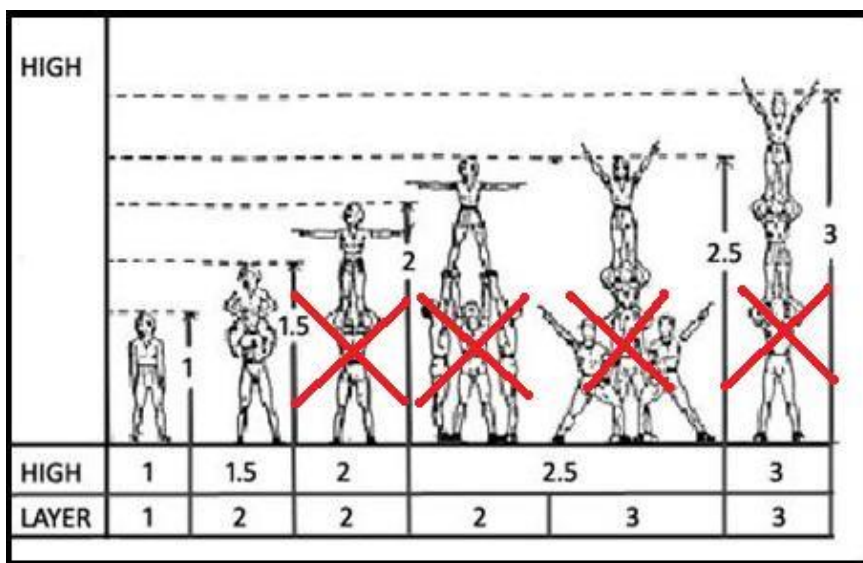
Sollevamenti e collaborazioni nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso del corpo è supportato da un altro concorrente, senza che il piede o piedi del flyer tocchino il suolo.

Limiti d'altezza e strati (high e layers)

Layer : Un unità per esprimere quanti strati di persone ci sono in uno stunt.

1. Layer: una situazione dove almeno un piede è collocato sul pavimento.

2. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al primo layer.
3. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al secondo layer.



STUNT / PIRAMIDE	ALTEZZA	LAYER
Thigh Stand: flyer sta sulla coscia delle basi	1.5	2
Shoulder Sit: flyer sta seduta sulle spalle della base	1.5	2
Chair: flyer sta sulle braccia estese della base	1.5	2

Norme di sicurezza Cheer (Peewee e Junior)

- La main base deve avere ALMENO un piede sul pavimento.
- Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
- L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
- Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite.
- I Toe Flip sono proibiti.
- Le oscillazioni possono essere eseguite se c'è un contatto costante tra il flyer e almeno una base.

Discesa

- Alle Flyers che stanno al livello dell'altezza delle spalle (2 high) è ammesso scendere con un salto diretto (bear hug).
- Le discese in "culla" (cradle) devono avere 3 persone che riprendano.

Norme di sicurezza Cheer (Senior)

- La main base deve avere ALMENO un piede sul pavimento.
- Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
- L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
- Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite. Es. "Diamond Head etc". I Toe Flip sono proibiti.

Discesa

Alle Flyers che stanno al livello dell'altezza delle spalle (2 high) è ammesso scendere con un salto diretto (bear hug).

Norme di sicurezza Dance

Acrobazie nel Dance

- Includono qualsiasi movimento dove il peso dell'esecutore è sulle sue mani e il suo corpo ruota senza il supporto di uno o entrambi i piedi.
- *Proibito*: Tumbling.
- *Permesso*: Capovolte in avanti, laterali, ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i, passi di break dance come "il verme" (the worm), la candela (the candle) appoggiati sulla schiena.

Sollevamenti e collaborazioni nel Dance

Comprende qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro concorrente, senza che il piede o i piedi del flyer tocchino il pavimento.

Permesso: un concorrente può appoggiarsi ad un altro con almeno un piede sul pavimento. Un concorrente può tirare su un altro concorrente da una posizione seduta/accovacciata sul pavimento.

CODICE DI CONDOTTA

Qualsiasi linguaggio, apparenza o movimento dei concorrenti, dei sostituti, degli spotter, dei coach o dei fan volgare, razzista e sconveniente può comportare una squalifica della squadra/concorrente.

Recesso

Le tasse di iscrizione non sono rimborsabili e devono essere pagate anche se il team o l'atleta recede dopo la scadenza dell'iscrizione.

Penalità di gara

Causa	Penalità
Età errata: la squadra verrà penalizzata se le informazioni fornite sono errate.	Squalifica
Materiale copiato: l'intera routine è copiata.	Squalifica
Vestiti strappati	Squalifica
Abbigliamento offensivo	Squalifica
Elementi obbligatori: qualsiasi elemento obbligatorio non esibito/incluso. N.B. eccetto nel caso di infortunio significativo del concorrente che non gli permetta di esibirsi o che deve lasciare l'area.	50 punti per ogni elemento
Pubblicità eccessiva sull'uniforme	10 punti per ogni elemento
Violazione della sicurezza	10 punti per ogni accaduto
Musica inappropriata	10 punti
Gioielli: la gioielleria non deve essere indossata.	5 punti per ogni elemento
Strumenti medici: in disaccordo con i giudici.	5 punti per ogni elemento
Violazione del codice d'abbigliamento: per ogni elemento d'abbigliamento	1 punto
Scarpe scorrette	1 punto per ogni elemento
Caduta Pom: lanci coreografici non vengono considerati caduta dei pom.	1 punto per ogni pom
Sostegni aggiuntivi	1 punto per ogni elemento

Violazione del tempo d'esibizione: squalifica dopo i 10 secondi.	1 punto per ogni secondo
Tempo di sistemazione: dopo i 40 secondi iniziali della sistemazione.	1 punto per ogni secondo
Violazione dell'area esterna: qualsiasi movimento che porta il concorrente fuori dall'area designata alla gara passo/caduta/capriola oltre la linea.	1 punto a persona
Violazione Norme e Regolamenti: penalità a seconda della gravità	Detrazione punti o squalifica

<u>Criterio di Valutazione</u>	<u>Descrizione</u>	<u>Punti</u>
Cheerleading Style	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori, uso pratico di stunt/Pyramid nel coinvolgere il pubblico, esecuzione	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Espressioni/Movimenti	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
Tumbling	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Fluidità coreografia / Transition	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	5
Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance	Impressione generale, showmanship, dance, risposta del pubblico.	10
TOTALE		100

Stunt: salita o sollevamento con una o più flyer.

Pyramid: 2 o più stunt collegati tra loro tramite una mano, un braccio o un piede.

Ripple: una fluidità di movimenti eseguiti da una persona o una linea di persone, immediatamente seguita da un'altra.

Pendulum: un movimento in stunt ad effetto "lancetta d'orologio" dove la flyer cade avanti e indietro tra le braccia delle basi, mantenendo una posizione del corpo eretta, dondolandosi avanti e indietro.

Transition: il passaggio senza interruzione da uno stunt ad un altro.

Half Extention (Prep): stunt dove la/e base/basi sostengono un flyer all'altezza delle spalle, davanti al petto.

Extention: stunt dove una base tiene la flyer sopra l'altezza della testa con braccia tese.

Tumbling: tutti gli elementi di ginnastica artistica/acrobatica eseguiti sulla superficie del pavimento.

Bear Hug: un modo di discesa per assistere la flyer "abbracciandola" quando atterra nel suolo con i piedi.

Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta in posizione di "pike" da una o più basi.

Prone Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta con il viso rivolto verso il basso e corpo rivolto in avanti.

Basket Toss: lancio verticale dove le 2 basi usano le loro mani per bloccarsi i polsi formando una piattaforma per la flyer.

Toss: la flyer libera dal contatto continuo con la/e base/i. **Pop-up:** un metodo di discesa che rilascia la flyer dal contatto con le basi in uno stunt, spingendo la flyer con forza dalle mani delle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo direttamente sul pavimento.

Dismount: movimento da uno stunt o piramide in discesa in cradle o direttamente nella superficie di gara.

Toe flip: un tipo di stunt o di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, ottenendo una rotazione sopra la testa.

Toe pitch: un tipo di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, senza rotazione

Chant: una frase breve da 8 battute ripetuta almeno 2 volte, che incoraggia la partecipazione del pubblico.

Cheer: routine vocale che incoraggia la partecipazione del pubblico e racconta e descrive qualcosa relativa al proprio team.

Flyer: persona senza diretto contatto con il pavimento.

Base: persona che provvede al supporto primario di una flyer.

Catcher: la persona responsabile per l'atterraggio in sicurezza di una flyer durante uno stunt, piramide o lancio.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione della testa e spalle della flyer. Gli spotter esterni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt e devono indossare un abbigliamento che li distingua dal resto della squadra. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa.

Arm Motions: movimenti delle braccia come High "V", "T", Touchdown, etc.

Pirouette: un giro controllato di 360° in ogni direzione, eseguito sulla mezza punta del piede su una gamba, mentre l'altra viene lasciata in aria in qualsiasi posizione. Le rotazioni possono essere singole o multiple.

Leap: salto con spostamento, dove chi esegue l'esercizio atterra prima su un piede e poi sull'altro.

Kick: Calcio verso l'alto a gamba e punta del piede tesa.

Shushinovas: salto con spaccata frontale, dove successivamente il corpo si inclina in avanti per atterrare al suolo in posizione di push up (sulle braccia).

INTEGRIAMOCHEERS

Le seguenti norme e regolamenti devono essere applicate ai **Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading e Cheerdance categoria INTEGRIAMOCHEERS**, organizzati dalla **Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS)**. Le qui presenti norme e regolamenti devono essere completamente compresi e rispettati da tutti i partecipanti.

La Categoria Integriamocheers è aperta solo per gli atleti affetti da disabilità intellettivo relazioni e da atleti normodotati in una proporzione 1:1 massima.

NORME GENERALI

La Categoria PARACHEER è aperta solo per gli atleti disabili, ad esclusione degli atleti affetti da disabilità intellettivo relazioni, e da atleti normodotati in una proporzione 1:1 massima.

I seguenti punti (a-b-c) saranno validi per tutte le routine. Le differenze tra le varie routine saranno sottolineate nella prossima sezione.

a) Campo di Gara: non è permesso uscire dall'area segnata 12mx12m una volta iniziata la routine. (Violazioni dell'area – vedi Penalità).

b) Inizio della routine: la routine può iniziare con un comando, movimento e/o musica. La routine deve iniziare all'interno del campo di gara contrassegnato. Tutti i membri della squadra devono essere in una posizione d'arresto prima di iniziare la loro routine. Nel caso questa regola non venga rispettata, ci sarà una penalità. (Violazione del tempo – vedi Penalità).

Fine della routine: vedi punto C) sotto.

c) Tempo: il tempo inizierà con la prima nota della musica, il primo comando vocale o il primo movimento, e si fermerà con la fine del cheer, l'ultima nota della musica o quando tutti i membri della squadra saranno in una posizione stazionaria. Il tempo di sistemazione è limitato a 30 secondi.

(Violazione del tempo – vedi Penalità).

FASCE DI ETA'	CLASSI	CATEGORIE
04/06 - TINY	D	04/06 anni nell'anno della competizione
05/08 - MINI	D	05/08 anni nell'anno della competizione
08/11 - PEEWEE 1	C	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	C	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	C	15/oltre anni nell'anno della competizione
25/oltre - MASTER	C	25/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	C	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)
06/12 – PEEWEE 3	U	08/12 anni nell'anno della competizione
11/17 – JUNIOR	U	11/17 anni nell'anno della competizione
15/oltre – SENIOR	U	15/oltre anni nell'anno della competizione
OPEN	U	Non sono presenti vincoli d'età (8/99)

Categorie d'Età

Composizione della squadra:

In ogni squadra il rapporto tra atleti normodotati ed atleti disabili deve essere 1:3 in caso di disabilità intellettive relazionali lievi, che può arrivare ad un rapporto normodotati disabili 1:1 in casi certificati più gravi.

Laddove il numero degli atleti normodotati superi quello degli atleti disabili non sarà possibile prendere parte alla competizione.

Precisazione: Le squadre possono gareggiare in una sola categoria d'età.

Divisioni per sesso

- All Girl (femminile): Le squadre che sono composte SOLO da donne possono competere nella divisione All Girl.
- Mixed (mista): Le squadre che comprendono almeno 1 uomo, devono competere nella divisione Mixed.

DIVISIONI E CATEGORIE			
CHEERLEADING	ALL GIRL	Solo donne	
	MIXED	Misto uomini e donne	
CHEERDANCE		Illimitata	Illimitata

ROUTINE

- I requisiti per routine sono in funzione della divisione e categoria di partecipazione.
- Ogni Routine deve attenersi ai “Requisiti per Routine” della propria divisione e categoria.
- Per eseguire le tecniche del cheerleading, la routine deve attenersi anche alle “Norme di Sicurezza” della propria divisione e categoria.
- All’inizio della routine, tutti gli atleti devono tenere all’interno della superficie dell’area di esecuzione almeno un piede, una mano o una parte del corpo. Eccezione: i flyers possono tenere tutti e due i piedi sulla mano della base, se le mani della base sono appoggiate sulla superficie dell’area di esecuzione.
- La coreografia non deve discostarsi dall’essenza dello sport del cheerleading.

INTEGRIAMOCHEERS - divisione Cheerleading

Categoria	PEEWEE	JUNIOR	SENIOR
Età	8-12 anni	11-17 anni	14+
Sesso	Illimitato	All girl / Mixed	All girl / Mixed
Numero	5 – 20 membri	5 – 20 membri	5 – 20 membri
Durata	2'15" – 2.30"	2'15" – 2.30"	2'15" – 2.30"

Elementi obbligatori Peewee

Nella routine ci deve essere MINIMO:

- arm motions
 - 1 cheer o 1 sideline
 - 1 stunt
 - 1 cheer jump (o salti propedeutici)
 - 1 elemento di tumbling (capovolta avanti, ruota)
 - dance (almeno 2 ottave di musica).
- Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone), escluse le piramidi, stunts e tumbling.
 - Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica.
 - Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara.
 - In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter.
 - In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter + front spotter.
 - Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Elementi obbligatori Junior / Senior

Nella routine ci deve essere MINIMO:

- arm motions
- 1 cheer o 1 sideline
- 1 stunt
- 1 cheer jump (o salti propedeutici)
- dance (almeno 2 ottave di musica).

- Tutti gli esercizi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in “ripple” (canone), esclusi gli stunts. Il cheer o il sideline obbligatori devono essere eseguiti senza musica.
- Tutti i membri della squadra devono iniziare la routine con almeno un piede sul tappeto di gara.
- In ogni stunt ci devono essere minimo 2 basi + back spotter. In ogni stunt a 1.5 High ci devono essere minimo 2 basi + back spotter front spotter.
- Stunt ad una gamba sono permessi a 1.5 High con una base + back spotter.

Tumbling

Tumbling in corsa sono ammessi. E' possibile eseguire più elementi di tumbling consecutivi.

Elementi proibiti

- Extention sopra le 1.5 high.
- Cradles
- Basket Tosses
- Salite eccedenti mezzo avvitamento
- Avvitamenti o rotazioni in discesa
- Vietati tumbling all'interno, attraverso o che partano da uno stunt o piramide.
- Elementi di tumbling che non prevedono il contatto delle mani sul pavimento (es. Somersault)

Elementi ammessi

- Roll down
- Twist up
- Teddybear
- Figure flyer high max 1,5
- Transizioni sotto l'altezza “prep”

Accessori permessi nel Cheer

Gli unici accessori ammessi sono standardi, cartelli, megafoni, bandiere e pom-pom. Oggetti che potrebbero perforare la superficie di gara non possono essere usati.

INTEGRIAMOCHEERS - divisione Cheerdance

Elementi obbligatori Peewee - Junior

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO:

- 2 kicks
- 1 cheer jump
- 1 dance leap (salto con spostamento)
- 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio
- L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).
- Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone).
- Acrobatica ammessa nel Dance
- E' ammessa la capovolta in avanti e laterale, il ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i e movimenti di break dance come: "the worm" (il verme) e la candela. **Sono vietati: la ruota, la verticale ed altri tumbling.**

Sollevamenti e collaborazioni

E' ammesso qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro atleta, senza che il/i piede/i piedi della flyer siano sul pavimento. Es. E' permesso tirare su un atleta seduto o piegato sul pavimento o che un'atleta sia appoggiata ad un'altra, ma con almeno un piede a terra. Sono vietati gli stunt e le piramidi.

Accessori permessi

Nella divisione Dance possono essere usati solo i poms.

I cappelli non sono considerati un accessorio se vengono tenuti sulla testa durante l'esibizione.

Sono proibiti: cheers, slogan, stunt, tumbling, piramidi, acrobazie e altri elementi addizionali.

Elementi obbligatori Senior

Nella routine ci devono essere gli Arm Motions ed ALMENO:

- 2 kicks
- 1 cheer jump
- 1 dance leap (salto con spostamento)
- 5" in equilibrio su di un arto inferiore e l'altro piegato vicino all'arto in appoggio.
- L'uso dei pom pons è obbligatorio per il 70% della routine. (Per i maschi è facoltativo).
- Tutti gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i partecipanti contemporaneamente o in "ripple" (canone).

NORME DI SICUREZZA

In questo capitolo verranno descritti tutti gli argomenti relativi alla sicurezza e alle esibizioni illegali.

Definizioni

Stunt: Un tipo di acrobazia che si compone di 2-5 persone (top o flyer, base, spotter). Una flyer e massimo 1,5 layers.

Piramide: una combinazione di stunts uniti tra loro o che si sfiorano attraverso l'appoggio con più di una flyer.

Stunt Transizionale: uno spostamento continuo da uno stunt ad un altro. I requisiti di layer/high possono essere ecceduti momentaneamente durante la transizione fino a un massimo di 2 layers

Tumbling: ruota, rovesciata e altre abilità della ginnastica artistica.

Cradle: un metodo di “presa” quando la flyer viene raccolta durante la posizione Open- V da una o più basi ove richieste. (base + spotter in Partner Stunt).

Toss: libertà del flyer di muoversi continuamente dalla/e base. Non include la salita come il pop up.

Pop-up: un metodo di salita della flyer dalla base, in uno stunt. Avviene con forza la forza del flyer nel spingersi con le mani sulla/sulle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo sul pavimento.

Dismount: discesa sul pavimento o attraverso un “cradle” da uno stunt/piramide stazionario.

Toe pitch: un tipo di stunt dove una o più basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria. Può essere usata in un Partner Stunt o in una piramide max 1,5 high.

Base: persona che fornisce il supporto primario alla flyer.

Catcher: la persona che si occupa di riprendere la flyer durante la discesa.

Top Person (flyer): la persona che non ha contatti con il pavimento.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione dalle spalle alla testa della flyer. Gli spotter interni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa; non possono essere a una distanza maggiore di 1,5 m .

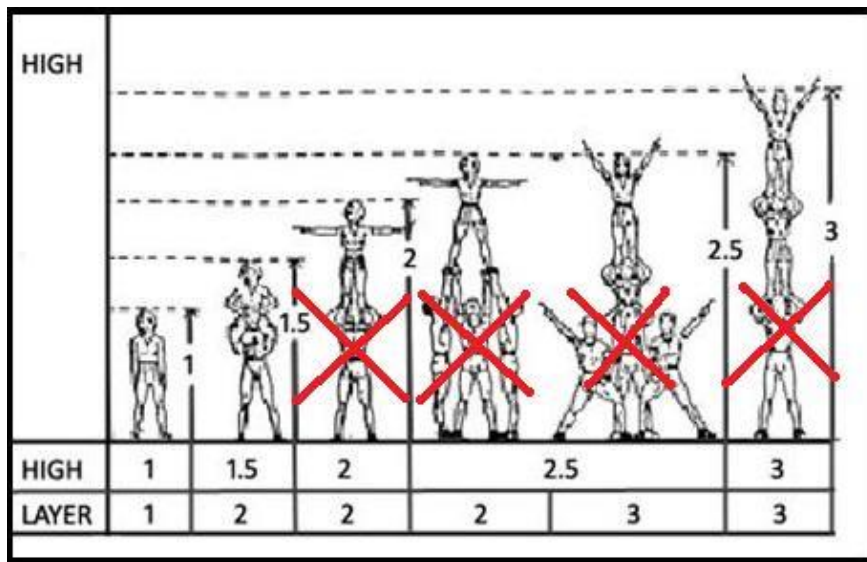
Acrobazie nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso dell'esecutore è sulle proprie mani e i fianchi ruotano/arrivano dritti sopra la testa senza il supporto di uno o entrambi i piedi.

Sollevamento e collaborazioni nel Dance: qualsiasi movimento dove il peso del corpo è supportato da un altro concorrente, senza che il piede o piedi del flyer tocchino il suolo.

Limiti d'altezza e strati (high e layers)

Layer : Un unità per esprimere quanti strati di persone ci sono in uno stunt.

1. Layer: una situazione dove almeno un piede è collocato sul pavimento.
2. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al primo layer.
3. Layers: una situazione dove metà o più di metà del peso del corpo è sostenuto da una persona al secondo layer.



STUNT / PIRAMIDE	ALTEZZA	LAYER
Thigh Stand: flyer sta sulla coscia delle basi	1.5	2
Shoulder Sit: flyer sta seduta sulle spalle della base	1.5	2
Chair: flyer sta sulle braccia estese della base	1.5	2

Norme di sicurezza Cheerleading (Peewee e Junior)

- Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
- L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
- Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite.
- I Toe Flip sono proibiti.

Discesa

Le discese in cradle devono avere minimo 3 persone che riprendono la flyer di cui un disabile, tranne che nel Partner Stunt. Almeno una base deve assicurarsi la presa di busto e testa della flyer.

Norme di sicurezza Cheerleading (Senior)

- La main base deve avere ALMENO un piede sul pavimento.
- Le basi non possono assumere una posizione curva della schiena.
- L'uso di mini-trampoli, trampolini o qualsiasi altro mezzo che faccia aumentare l'altezza non è permesso.
- Tutte le piramidi sospese (hanging pyramid) sono proibite. Es. "Diamond Head etc". I Toe Flip sono proibiti.

Discesa

Alle Flyers che stanno al livello dell'altezza delle spalle (2 high) è ammesso scendere con un salto diretto (bear hug).

Norme di sicurezza Dance

Acrobazie nel Dance

- Includono qualsiasi movimento dove il peso dell'esecutore è sulle sue mani e il suo corpo ruota senza il supporto di uno o entrambi i piedi.
- *Proibito*: Tumbling.
- *Permesso*: ponte dal basso, verticale tenuta da 2 compagne/i, passi di break dance come "il verme" (the worm), la candela (the candle) appoggiati sulla schiena.

Sollevamenti e collaborazioni nel Dance

- Comprende qualsiasi movimento dove il peso del corpo è sostenuto da un altro concorrente, senza che il piede o i piedi del flyer tocchino il pavimento.
- *Permesso*: un concorrente può appoggiarsi ad un altro con almeno un piede sul pavimento. Un concorrente può tirare su un altro concorrente da una posizione seduta/accovacciata sul pavimento.

PENALITA'

Penalità di gara

Causa	Penalità
Età errata: la squadra verrà penalizzata se le informazioni fornite sono errate.	Squalifica
Materiale copiato: l'intera routine è copiata.	Squalifica
Vestiti strappati	Squalifica
Abbigliamento offensivo	Squalifica
Elementi obbligatori: qualsiasi elemento obbligatorio non esibito/incluso. N.B. eccetto nel caso di infortunio significativo del concorrente che non gli permetta di esibirsi o che deve lasciare l'area.	20 punti per ogni elemento
Pubblicità sull'uniforme	20 punti per ogni elemento
Violazione della sicurezza	10 punti per ogni accaduto
Musica inappropriata	Squalifica
Gioielli: la gioielleria non deve essere indossata.	20 punti per ogni elemento
Strumenti medici: in disaccordo con i giudici.	10 punti per ogni elemento
Violazione del codice d'abbigliamento: per ogni elemento d'abbigliamento	1 punto
Scarpe scorrette	1 punto per ogni elemento
Caduta Pom: lanci coreografici non vengono considerati caduta dei pom.	1 punto per ogni pom
Sostegni aggiuntivi	1 punto per ogni elemento
Violazione del tempo d'esibizione: squalifica dopo i 10 secondi.	1 punto per ogni secondo
Tempo di sistemazione: dopo i 60 secondi iniziali della sistemazione.	1 punto per ogni secondo
Violazione dell'area esterna: qualsiasi movimento che porta il concorrente fuori dall'area designata alla gara passo/caduta/capriola oltre la linea.	1 punto a persona
Violazione Norme e Regolamenti: penalità a seconda della gravità	Detrazione punti o squalifica

SCHEDE DI VALUTAZIONE

<u>Criterio di Valutazione</u>	<u>Descrizione</u>	<u>Punti</u>
Cheerleading Style	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori, uso pratico di stunt/Pyramid nel coinvolgere il pubblico, esecuzione	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Espressioni/Movimenti	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
Tumbling	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Fluidità coreografia / Transition	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	5
Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance	Impressione generale, showmanship, dance, risposta del pubblico.	10
TOTALE		100

GLOSSARIO

Stunt: salita o sollevamento con una o più flyer.

Pyramid: 2 o più stunt collegati tra loro tramite una mano, un braccio o un piede.

Ripple: una fluidità di movimenti eseguiti da una persona o una linea di persone, immediatamente seguita da un'altra.

Pendulum: un movimento in stunt ad effetto "lancetta d'orologio" dove la flyer cade avanti e indietro tra le braccia delle basi, mantenendo una posizione del corpo eretta, dondolando avanti e indietro.

Transition: il passaggio senza interruzione da uno stunt ad un altro.

Half Extention (Prep): stunt dove la/e base/basi sostengono un flyer all'altezza delle spalle, davanti al petto.

Extention: stunt dove una base tiene la flyer sopra l'altezza della testa con braccia tese.

Tumbling: tutti gli elementi di ginnastica artistica/acrobatica eseguiti sulla superficie del pavimento.

Bear Hug: un modo di discesa per assistere la flyer "abbracciandola" quando atterra nel suolo con i piedi.

Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta in posizione di "pike" da una o più basi.

Prone Cradle: un metodo di "presa" dove la flyer viene raccolta con il viso rivolto verso il basso e corpo rivolto in avanti.

Basket Toss: lancio verticale dove le 2 basi usano le loro mani per bloccarsi i polsi formando una piattaforma per la flyer.

Toss: la flyer libera dal contatto continuo con la/le base/i. **Pop-up:** un metodo di discesa che rilascia la flyer dal contatto con le basi in uno stunt, spingendo la flyer con forza dalle mani delle basi.

Pop-down: un metodo di discesa, nella quale la flyer si libera dal contatto con le basi, scendendo direttamente sul pavimento.

Dismount: movimento da uno stunt o piramide in discesa in cradle o direttamente nella superficie di gara.

Toe flip: un tipo di stunt o di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, ottenendo una rotazione sopra la testa.

Toe pitch: un tipo di salita dove le basi usano le loro mani come appoggio o gradino per lanciare la flyer in aria, senza rotazione

Chant: una frase breve da 8 battute ripetuta almeno 2 volte, che incoraggia la partecipazione del pubblico.

Cheer: routine vocale che incoraggia la partecipazione del pubblico e racconta e descrive qualcosa relativa al proprio team.

Flyer: persona senza diretto contatto con il pavimento.

Base: persona che provvede al supporto primario di una flyer.

Catcher: la persona responsabile per l'atterraggio in sicurezza di una flyer durante uno stunt, piramide o lancio.

Spotter: la persona principalmente responsabile nella protezione della testa e spalle della flyer. Gli spotter esterni possono aiutare nel controllo, ma non possono dare il supporto primario in una piramide o in uno stunt e devono indossare un abbigliamento che li distingua dal resto della squadra. Gli spotter devono sempre mantenere il contatto visivo con il flyer e sono responsabili della loro sicurezza durante la discesa.

Arm Motions: movimenti delle braccia come High "V", "T", Touchdown, etc.

Pirouette: un giro controllato di 360° in ogni direzione, eseguito sulla mezza punta del piede su una gamba, mentre l'altra viene lasciata in aria in qualsiasi posizione. Le rotazioni possono essere singole o multiple.

Leap: salto con spostamento, dove chi esegue l'esercizio atterra prima su un piede e poi sull'altro.

Kick: Calcio verso l'alto a gamba e punta del piede tesa.

Shushinovas: salto con spaccata frontale, dove successivamente il corpo si inclina in avanti per atterrare al suolo in posizione di push up (sulle braccia).