



# Tekmovalni pravilnik 2011/2012

---

za šolsko cheerleading tekmovanje

**2011/2012**

## Kazalo

1.	Splošna določila .....	5
1.1.	Namen .....	5
1.2.	Veljavnost pravilnika .....	5
1.3.	Tekmovalna sezona .....	5
1.4.	Prijava in udeležba na tekmovanjih .....	5
1.5.	Zavarovanja .....	6
1.6.	Snemanje tekmovanja .....	6
2.	Splošna tekmovalna pravila .....	7
2.1.	Kategorije in starostne skupine .....	7
2.2.	Tekmovalna površina .....	7
2.3.	Uradni trening .....	7
2.4.	Ozvočenje in predvajanje glasbe .....	7
2.4.1.	Glasbeni sistem za vadbo .....	7
2.4.2.	Glasbeni medij .....	7
2.4.3.	Predstavniki za predvajanje glasbe .....	8
2.4.4.	Odgovornost za tehnične težave .....	8
2.5.	Oblačila, obutev in zunanja podoba .....	8
2.5.1.	Oblačila .....	8
2.5.2.	Pokrivala .....	8
2.5.3.	Obutev .....	8
2.5.4.	Oglaševanje .....	8
2.6.	Pripomočki .....	9
2.6.1.	Tekmovalni pripomočki .....	9
2.6.2.	Nakit .....	9
2.6.3.	Zdravstveni pripomočki .....	9
2.6.4.	Pokrivala .....	9
2.7.	Sojenje .....	9
2.7.1.	Sodniška komisija .....	9
2.7.2.	Sodniški listi .....	10
2.7.3.	Izračun točk .....	10
2.8.	Diskvalifikacije .....	10
2.9.	Pritožbe .....	11
3.	Cheerleading .....	12
3.1.	Splošno .....	12
3.1.1.	Število nastopajočih .....	12
3.1.2.	Zunanji varovalci .....	12
3.1.3.	Dolžina koreografije .....	12

3.1.3.1.	Merjenje časa.....	12
3.1.4.	Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih .....	12
3.1.4.1.	Splošna določila.....	12
3.1.4.2.	Oblačila .....	12
3.1.4.3.	Obutev .....	12
3.1.4.4.	Lasje.....	12
3.1.5.	Pripomočki.....	13
3.1.5.1.	Splošna določila.....	13
3.1.5.2.	Tekmovalni pripomočki.....	13
3.1.6.	Splošna varnostna določila.....	13
3.1.6.1.	Akrobatika .....	13
3.1.6.2.	Dvigi .....	13
3.1.6.3.	Prehodi.....	13
3.1.6.4.	Meti .....	13
3.1.6.5.	Varovanje.....	13
3.1.7.	Odbitki .....	14
3.2.	Osnovne šole.....	14
3.2.1.	Starost .....	14
3.2.2.	Število nastopajočih.....	14
3.2.3.	Dolžina koreografije .....	14
3.2.4.	Težavnost akrobatike .....	14
3.2.5.	Težavnost dvigov in piramid.....	14
3.2.6.	Težavnost vzponov, prehodov in sestopov .....	15
3.2.7.	Meti .....	15
3.3.	Srednje šole .....	16
3.3.1.	Starost .....	16
3.3.2.	Število nastopajočih.....	16
3.3.3.	Dolžina koreografije .....	16
3.3.4.	Težavnost akrobatike .....	16
3.3.5.	Težavnost dvigov in piramid.....	16
3.3.6.	Težavnost vzponov, prehodov in sestopov .....	17
3.3.7.	Meti .....	17
4.	Cheer PLES .....	18
4.1.	Splošno .....	18
4.1.1.	Število nastopajočih.....	18
4.1.2.	Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih .....	18
4.1.3.	Merjenje časa.....	18
4.1.4.	Pripomočki.....	18
4.1.4.1.	Splošna določila.....	18
4.1.4.2.	Obvezni pripomočki .....	18

4.1.4.3.	Ostali pripomočki .....	18
4.1.5.	Plesni stili .....	18
4.1.6.	Akrobatika in dvigi .....	18
4.1.7.	Odbitki .....	19
4.2.	Osnovne šole mlajši .....	19
4.2.1.	Starost nastopajočih .....	19
4.2.2.	Število nastopajočih .....	19
4.2.3.	Dolžina koreografije .....	19
4.3.	Osnovne šole starejši .....	19
4.3.1.	Starost nastopajočih .....	19
4.3.2.	Število nastopajočih .....	19
4.3.3.	Dolžina koreografije .....	19
4.4.	Srednje šole .....	19
4.4.1.	Starost nastopajočih .....	19
4.4.2.	Število nastopajočih .....	19
4.4.3.	Dolžina koreografije .....	20
5.	Terminološki slovarček .....	21
5.1.	Cheerleading .....	21
5.2.	Cheer ples.....	22

# 1. SPLOŠNA DOLOČILA

## 1.1. Namen

---

Tekmovalni pravilnik Šolskega cheerleading tekmovanja (v nadaljevanju ŠCT) določa tekmovalna pravila ter pravila organizacije in izvedbe ŠCT Cheerleading zveze Slovenije (v nadaljevanju CZS).

Tekmovalni pravilnik ŠCT morajo upoštevati vsi tekmovalci in druge osebe, ki tekmujejo ali sodelujejo pri izvedbi ŠCT CZS.

## 1.2. Veljavnost pravilnika

---

Ta pravilnik velja za šolsko leto 2011-2012.

## 1.3. Tekmovalna sezona

---

Tekmovalna sezona se prične 1. septembra in se konča 31. avgusta.

## 1.4. Prijava in udeležba na tekmovanjih

---

Tekmovalce in ekipe na tekmovanje prijavi šola prostovoljno in na lastno odgovornost. Šola lahko na tekmovanje prijavi kateregakoli svojega učenca ali dijaka, ki je vanjovpisan v tekočem šolskem letu. Šola sme posameznega tekmovalca prijaviti v več ekip, vendar največ v eno ekipo v kategoriji.

Šola lahko na tekmovanje prijavi eno ali več ekip, ki lahko tekmujejo v istih ali različnih kategorijah in starostnih skupinah. Šola mora ob prijavi za vsako ekipo določiti vodjo ekipe (učitelj ali trener), ki mora ekipo spremljati na tekmovanju, ter odgovarja za svoje varovance.

Tekmovanja se ne more udeležiti oseba, ki:

- tekmuje v klubskih kategorijah na tekmovanjih CZS
- ne izpolnjuje obveznosti iz tega pravilnika
- je kaznovan s prepovedjo nastopanja
- je suspendiran
- očitno krši disciplinski pravilnik (npr. je pod vplivom alkohola ali mamil, se vede neprimerno, itd.)

Vsi tekmovalci morajo na dan tekmovanja izkazati svojo istovetnost in datum rojstva s tekmovalno izkaznico CZS, potrjeno za trenutno sezono, z originalnim oziroma fotokopiranim osebnim dokumentom ali drugo veljavno listino. Tekmovalci in tekmovalke, ki svoje istovetnosti ne morejo izkazati, se tekmovanja ne morejo udeležiti.

## 1.5. Zavarovanja

---

Tekmovalci in varovalci morajo biti za čas tekmovanja zdravstveno in nezgodno zavarovani.

CZS in organizator tekmovanja nista odgovorna za poškodbe ali poslabšanje zdravstvenega stanja sodelujočih tekmovalcev in varovalcev.

## 1.6. Snemanje tekmovanja

---

Vsa tekmovanja se snemajo. Posneti morajo biti vsi tekmovalni nastopi v frontalnem pogledu, tako da so ves čas nastopa na posnetku vsi tekmovalci posnete skupine.

Organizator tekmovanja je zadolžen za snemanje tekmovanja in mora CZS dostaviti eno kopijo posnetka za namene obravnavanja pritožb in sodniškega izobraževanja. Organizator tekmovanja določi pravila, s skladu s katerimi se dovoli snemanje ali fotografiranje tekmovanja s strani tretjih oseb.

Tekmovalci in trenerji sodelujoči na tekmovanjih CZS s prijavo na tekmovanje soglašajo, da se njihov nastop snema ter da se posnetke shrani ali objavi.

## 2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA

### 2.1. Kategorije in starostne skupine

Ta pravilnik obravnava dve kategoriji in sicer Cheerleading in Cheer ples. Vsaka je razdeljena v več starostnih skupin:

Kategorija	Starostna skupina	Starost [leto rojstva]
Cheerleading skupine	Osnovne šole	1995 in mlajši
	Srednje šole	1997 in starejši
Cheer plesne skupine	Osnovne šole mlajši	1999 in mlajši
	Osnovne šole starejši	1995 in mlajši
	Srednje šole	1997 in starejši

Tabela 2-1: Tabela kategorij in starostnih skupin

### 2.2. Tekmovalna površina

Tekmovalna površina meri 12 x 12 m z najmanj 1 m varnostnega robu. Višina stropa je minimalno 8 m.

Cheerleading kategorije nastopajo na mehki podlagi, razen če organizator tekmovanja po vnaprejšnjem posvetu z izvršnim odborom CZS ne določi drugače.

Cheer plesne kategorije nastopajo na parketu, razen če organizator tekmovanja po vnaprejšnjem posvetu z izvršnim odborom CZS ne določi drugače.

### 2.3. Uradni trening

Uradnega treninga ni. Organizator lahko nastopajočim omogoči trening na tekmovalni podlagi pred pričetkom tekmovanja.

### 2.4. Ozvočenje in predvajanje glasbe

#### 2.4.1. Glasbeni sistem za vadbo

Organizator tekmovanja z izjemo ozvočenja za tekmovanje ni dolžan skupinam zagotoviti sistema za predvajanje glasbe.

#### 2.4.2. Glasbeni medij

Postopek posredovanja glasbe organizatorju določi organizator tekmovanja. Prav tako organizator določi medij, na katerem lahko skupine glasbo dostavijo. Glasba mora biti označena z:

- imenom skupine ali tekmovalca
- kategorijo, v kateri tekmuje.

Skupina ali tekmovalec, oziroma trener ali predstavnik mora imeti na voljo rezervno kopijo glasbe za nastop.

Skupina ali tekmovalec, njihov trener ali predstavnik mora imeti na voljo rezervno kopijo z glasbo za nastop.

#### **2.4.3. Predstavnik za predvajanje glasbe**

Organizator lahko od skupin oz. tekmovalcev zahteva, da za potrebe pravilnega predvajanja glasbe zagotovi predstavnika, ki bo odgovoren za zagon in ustavitev glasbe. Zahtevo po predstavniku skupine mora organizator objaviti v razpisu tekmovanja.

#### **2.4.4. Odgovornost za tehnične težave**

V primeru glasbene napake zaradi tehničnih težav v opremi bo skupina lahko začela ponovno. Trener skupine in vodja sodnikov se dogovorita, kdaj bo ponovitev nastopa. V primeru napake predstavnika oziroma napak v glasbi ali na zgoščenki mora skupina nadaljevati z nastopom. Možna odstopanja v dolžini nastopa zaradi razlik v tehnični opremi/hitrosti predvajanja ne zadržijo kaznovanja.

## **2.5. Oblačila, obutev in zunanja podoba**

---

### **2.5.1. Oblačila**

Oblačila tekmovalcev in tekmovalk morajo biti primerna za gledalce vseh starosti ter varna in primerna za panogo in kategorijo, v kateri nastopajo.

Oblačila in obutev vseh tekmovalk in tekmovalcev v skupini morajo biti barvno in oblikovno usklajena.

### **2.5.2. Pokrivala**

Klobuki, kape in druga pokrivala se smatrajo kot del oblačila v kolikor se med nastopom z njimi ne rokuje, sicer se smatrajo kot pripomoček.

### **2.5.3. Obutev**

Vse osebe, ki stopajo na tekmovalno površino, morajo biti obute v primerno športno obutev, ki ne pušča sledov in ne more poškodovati tekmovalne površine.

Tekmovalci ne smejo tekmovati brez obutve.

### **2.5.4. Oglaševanje**

Tekmovalci smejo na tekmovalnih oblačilih oglaševati največ eno podjetje ali blagovno znamko, oglas pa ne sme biti večji od 40 cm<sup>2</sup>.

Oglaševanje na ostalih oblačilih, v katerih tekmovalci ne tekmujejo, ni omejeno. To obliko oglaševanja organizator tekmovanja ne sme zaračunati.

## 2.6. Pripomočki

---

### 2.6.1. Tekmovalni pripomočki

Tekmovalni pripomočki ne smejo biti kovinski, imeti ostrih robov ali drugih lastnosti, ki bi lahko bile v nevarnost osebam, prisotnim na tekmovanju, ali bi lahko poškodovale tekmovalno površino.

Tekmovalni pripomočki morajo biti pred pričetkom nastopa prineseni na tekmovalno površino in so lahko s tekmovalne površine odstranjeni (odvrženi) med ali po nastopu.

Pripomočkov, ki so v času nastopa izven tekmovalne površine ali so bili s tekmovalne površine odstranjeni, tekmovalci ne smejo pobirati ali drugače prinašati na tekmovalno površino. Kršitev te določbe se kaznuje kot prestop za vsak poseg tekmovalca izven tekmovalne površine.

Pripomočke, ki so bili odvrženi znotraj tekmovalne površine in jih zunanji varovalci smatrajo kot nevarnost za tekmovalca, lahko zunanji varovalci odstranijo na rob tekmovalne površine.

Zunanji varovalci, uradne osebe ali druge osebe med nastopom ne smejo podajati pripomočkov tekmovalcem ali kakorkoli drugače rokovati s pripomočki razen v primeru navedenem v prejšnjem odstavku.

### 2.6.2. Nakit

Prepovedano je nošenje kakršnegakoli nakita med nastopom.

### 2.6.3. Zdravstveni pripomočki

Uporaba očal je dovoljena (zaželeno je, da se uporabljajo športna plastična očala, ki so pripeta z elastiko).

Glede ostalih zdravstvenih pripomočkov naj se skupina, posameznik ali trener pred tekmovanjem posvetujejo z glavnim sodnikom.

### 2.6.4. Pokrivala

Klobuki, kape in druga pokrivala se smatrajo kot del oblačila v kolikor se med nastopom z njimi ne rokuje, sicer se smatrajo kot pripomoček.

## 2.7. Sojenje

---

### 2.7.1. Sodniška komisija

Sodniške sestave določi sodniška komisija CZS. O številu sodniških sestav in številu sodnikov v sestavah se dogovorita sodniška komisija CZS in

organizator tekmovanja, ter pri tem spoštujeta določbe tega pravilnika in veljavnega sodniškega pravilnika.

Sodniška komisija CZS določi tudi eno ali več oseb za izvedbo ali nadzor nad izračunom rezultatov.

### 2.7.2. Sodniški listi

Uporabljajo se sodniški listi za cheer ples freestyle kot so določeni v tekmovalnem pravilniku CZS.

### 2.7.3. Izračun točk

Tekmovanje lahko sodijo sodniške sestave, ki vsebuje različno število sodnikov. V kolikor je posamezna sodniška sestava sestavljena iz petih ali več sodnikov, se najvišja in najnižja ocena brišeta, ostale ocene se seštejejo. Od seštevka se odštejejo morebitni odbitki, kar tvori končno oceno. V kolikor je sodniška sestava sestavljena iz štirih ali manj sodnikov se seštejejo ocene vseh sodnikov, nadaljni postopek pa je enak kot pri večjih sodniških sestavah.

Vsi dobitki, ki so navedeni v tekmovalnem pravilniku, so odbitki na en sodniški list. Pojasnilo: Če je v sodniški sestavi sedem sodnikov, se zaradi zgornjega odstavka odštejeta najvišja in najnižja ocena. Ostane pet sodniških listov, katerih ocene se sešteje. Od seštevka se odšteje petkratna vrednost določenega odbitka. Formula za izračun končne ocene:

- Za pet ali več člansko sodniško sestavo:

$$\sum_{i=1}^n s_i - \max_i s_i - \min_i s_i - (n - 2) * o$$

- Za štiri ali manj člansko sestavo:

$$\sum_{i=1}^n s_i - n * o$$

Kjer so:

- $n$  ... število sodnikov v sodniški zasedbi
- $s_i$ ,  $i=1, \dots, n$  ... ocene sodnikov
- $o$  ... odbitek

## 2.8. Diskvalifikacije

Diskvalifikacijo opravi glavni sodnik, upoštevajoč vse pomembne okoliščine primera. Okoliščine, ki pogojujejo diskvalifikacijo lahko glavnemu sodniku naznanijo trenerji skupin, sodniki ali vodja tekmovanja.

Razlogi za diskvalifikacijo so:

- v ekipi tekmuje neprijavljen tekmovalec
- v ekipi tekmuje tekmovalec, ki ni vpisan v šolo, ki jo zastopa

- tekmovalec tekmuje v napačni starostni skupini
- uporaba vulgarnega, rasističnega ali seksualnega besedila v glasbi ali navijanju
- neprimerna obutev ali oblačilo ter tekmovanje brez obutve
- kršenje pravil o oglaševanju
- nošenje nedovoljenih medicinskih pripomočkov
- nošenje nakita
- uporaba nedovoljenih pripomočkov
- nešportno vedenje
- druge kršitve disciplinskega pravilnika CZS

## 2.9. Pritožbe

---

Trenerji skupin, predstavniki šol in tekmovalci imajo pravico pritožbe na organizacijo tekmovanja, obnašanje posameznikov ali končno razvrstitev tekmovalcev.

Pritožbe se pošljejo v pisni obliki na poštni ali elektronski naslov predsednice\ka sodniške komisije najkasneje 7 dni po tekmovanju (v primeru pritožbe na organizacijo tekmovanja) ali 7 dni po prejemu oziroma objavi sodniških listov (v primeru pritožbe zoper končno razvrstitev). Pritožba mora biti obrazložena. Pritožbe zoper organizacijo tekmovanja obravnava izvršni odbor zveze, pritožbe zoper končno razvrstitev pa sodniška komisija zveze. Odločitev glede pritožbe mora biti izdana v roku 14 dni od prejema pritožbe in posredovana vlagatelju pritožbe.

Pritožba se lahko poda tudi na kopirani material tekmovalcev, le-ta pa mora vsebovati video posnetke kot dokaze, da je material kopiran. Pritožbo zaradi kopiranega materiala obravnava sodniška komisija CZS, ki v primeru kršitve ukrepa v skladu s tem pravilnikom.

## 3. CHEERLEADING

### 3.1. Splošno

---

#### 3.1.1. Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

#### 3.1.2. Zunanji varovalci

Vsaka skupina oz. par mora na tekmovanje pripeljati 3 zunanje varovalce. Zunanji varovalci niso člani tekmovalne skupine. Njihova naloga je, da dodatno varujejo predel glave in ramen letalca med izvajanjem elementov. Vsaka pomoč zunanjega varovalca pri izvedbi dviga ali meta ter stabilizacija dviga je prepovedana.

#### 3.1.3. Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti krajša od 1:00 min in ne daljša od 2:30 min.

##### 3.1.3.1. Merjenje časa

Nastop se mora pričeti z vsemi člani skupine na tekmovalni površini. Vsi člani morajo ob pričetku nastopa mirovati in imeti vsaj eno nogo na tleh. Čas se prične meriti na prvi ton glasbe, prvi organiziran vzklik ali gib nastopajočih. Merjenje časa se zaključi na zadnji ton glasbe, zadnji organiziran vzklik ali gib nastopajočih. Sestopi iz morebitnih zaključnih piramid in dvigov se v merjenje časa ne upoštevajo.

#### 3.1.4. Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih

##### 3.1.4.1. Splošna določila

Splošna določila so navedena v členu 2.5.

##### 3.1.4.2. Oblačila

Oblačila tekmovalcev in tekmovalk, morajo biti cheerleading uniforme ali druga, uniformam podobna oblačila. Iz varnostnih razlogov morajo biti zgornji deli oblačil oprijeti.

##### 3.1.4.3. Obutev

Tekmovalci in tekmovalke, morajo imeti obuto primerno športno obutev s čvrstim podplatom in stalno obliko. Plesni, jazz, tekstilni čevlji in copati ter druga podobna obutev je prepovedana.

##### 3.1.4.4. Lasje

Lasje tekmovalcev in tekmovalk, ki motijo ali bi lahko motili vidno polje tekmovalca/ke, varno speti tako, da ne motijo vidnega polja tekmovalca/ke. Za spenjanje las ni dovoljeno uporabljati ostrih ali koničastih predmetov. Uporaba lasnih sponk in drugih podobnih trdih

## ŠOLSKO CHEERLEADING TEKMOVANJE – TEKMOVALNI PRAVILNIK

pripomočkov v dekorativne namene je prepovedana. Dovoljena je uporaba lasnih sponk, ki pa morajo biti tesno pripete na tekmovalcih/kah.

### 3.1.5. Pripomočki

#### 3.1.5.1. Splošna določila

Splošna določila so navedena v členu 2.6.

#### 3.1.5.2. Tekmovalni pripomočki

Dovoljeni pripomočki so: megafoni, table, zastave, in cofi (pomi, pom-pomi). Vsi pripomočki morajo biti varni za uporabo, predvsem ne smejo imeti koničastih ali ostrih robov. Uporaba drugih pripomočkov je dovoljena le z dovoljenjem sodniške komisije.

### 3.1.6. Splošna varnostna določila

#### 3.1.6.1. Akrobatika

Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tleh.

Akrobatika čez, pod ali skozi dvige, osebo ali pripomoček je prepovedana.

Oseba, ki izvaja akrobatski element ne sme držati ali biti v stiku s kakršnimkoli pripomočkom.

Povezana akrobatika (npr. povezani prevali z dvema osebama, več oseb se drži med izvajanjem akrobatike, ...) je prepovedana.

#### 3.1.6.2. Dvigi

Baze morajo z obema nogama stati na tleh.

Baze ali letalci ne smejo nikoli nositi teže drugega letalca, če so v položaju mostu.

#### 3.1.6.3. Prehodi

Med prehodom letalec ne sme nikoli doseči ali preseči višine, ki je za 0,5 višja od najvišje dovoljene višine za dvig.

#### 3.1.6.4. Meti

Baze v metu morajo z obema nogama stati na tleh.

Posamezen met lahko izvajajo največ 4 baze in največ en letalec.

Baze morajo letalca opazovati od začetka meta in med potekom meta ne smejo izvajati drugih elementov (dvigi, meti, skoki, ples, menjave, ...)

Letalec mora pristati v poziciji zibke.

#### 3.1.6.5. Varovanje

Vse piramide in dvigi morajo imeti ustrezno število varovalcev.

## ŠOLSKO CHEERLEADING TEKMOVANJE – TEKMOVALNI PRAVILNIK

### 3.1.7. Odbitki

S petimi (5) točkami odbitka se kaznuje vsaka kršitev tekmovalnega pravilnika, razen kršitev časovne omejitve, ki se kaznuje s odbitkom ene (1) točke za neupoštevanje časovne omejitve od petih (5) do desetih (10) sekund ter odbitkom treh (3) točk za neupoštevanje časovne omejitve nad deset (10) sekund.

## 3.2. Osnovne šole

---

### 3.2.1. Starost

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 1995 in mlajši.

### 3.2.2. Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

### 3.2.3. Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti krajša od 1:00 min in ne daljša od 2:30 min.

### 3.2.4. Težavnost akrobatike

Tekmovalci smejo izvajati sledeče elemente:

- Preval (naprej ali nazaj)
- Stoja na rokah
- Premet v stran / Kolo
- Most (naprej ali nazaj)
- Rondat
- Premet (naprej ali nazaj) z doskokom na dve ali eno nogo

Vezave zgoraj navedenih elementov so dovoljene.

Ostali elementi so prepovedani.

### 3.2.5. Težavnost dvigov in piramid

Dovoljeni so eno-bazni dvigi v katerih letalec ne preseže višine 1,5 (npr. sed na ramenih)

Dovoljeni so več-bazni dvigi v katerih letalec ne preseže višine 2 (npr. dvig stoječega letalca na višino ramen).

Dovoljene so piramide v katerih letalci ne presežejo višine 2 in nimajo več kot dveh nivojev (vsakega letalca mora podpirati baza).

Dvigi in piramide kjer imajo letalci boke nad glavo so prepovedani.

Dvigi in piramide v katerih letalec niha ali prosto visi so prepovedani.

## ŠOLSKO CHEERLEADING TEKMOVANJE – TEKMOVALNI PRAVILNIK

Vsakega letalca mora varovati varovalec, ki je član nastopajoče ekipe. Varovalec med varovanjem ne sme izvajati akrobatskih ali drugih elementov.

### 3.2.6. Težavnost vzponov, prehodov in sestopov

Med vzponi in prehodi mora imeti letalec neprekinjen kontakt z najmanj eno bazo.

Dovoljeni so vzponi, prehodi in sestopi z največ 0,5 obrata. Obrača se lahko le letalec ali baza/baze. Hkratno obračanje letalca in baz(e) je prepovedano.

Vzponi, prehodi in sestopi s prevrati (npr. salto) so prepovedani.

Vzponi, prehodi in sestopi skozi, pod ali preko drugih oseb, dvigov ali piramid so prepovedani.

Prehodi v katerih potuje letalec skozi visečo pozicijo so prepovedani.

Letalca morata pri sestopu loviti vsaj dve osebi, od katerih mora biti vsaj ena prvotna baza.

Spuste v zibko morata loviti vsaj obe prvotni bazi, ter varovalec za področje glave in ramen.

Letalec v sestopu ne sme pristati z obrazom proti tlem.

### 3.2.7. Meti

Meti so prepovedani.

### 3.3. Srednje šole

---

#### 3.3.1. Starost

V tej starostni skupini smejo tekmovati dijaki rojeni leta 1997 in starejši.

#### 3.3.2. Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

#### 3.3.3. Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti krajša od 1:00 min in ne daljša od 2:30 min.

#### 3.3.4. Težavnost akrobatike

Tekmovalci smejo izvajati vse elemente akrobatike, kjer imajo neprekinjen kontakt s tlemi.

Tekmovalci smejo izvajati tudi:

- Rondat
- Premet (naprej ali nazaj) z doskokom na dve ali eno nogo
- Kolo brez rok
- Salto naprej
- Salto nazaj

Vezave zgoraj navedenih elementov so dovoljene.

Ostali elementi so prepovedani.

#### 3.3.5. Težavnost dvigov in piramid

Dovoljeni so vsi eno-bazni dvigi v katerih letalec ne preseže višine 2 (npr. letalec stoji na ramenih baze). Dovoljeni so eno-bazni dvigi višine 2,5 v katerih letalec stoji na obeh nogah in ga baza podpira z obema rokama.

Dovoljeni so vsi več-bazni dvigi v katerih letalec ne preseže višine 2 (npr. dvig stoječega letalca na višino ramen). Dovoljeni so več-bazni dvigi višine 2,5 v katerih letalec stoji na obeh nogah.

Dovoljene so piramide v katerih letalci ne presežejo višine 2,5 in nimajo več kot dveh nivojev (vsakega letalca mora podpirati baza).

Dvigi in piramide kjer imajo letalci boke nad glavo so prepovedani.

Dvigi in piramide v katerih letalec niha ali prosto visi so prepovedani.

Vsakega letalca mora varovati varovalec, ki je član nastopajoče ekipe. Varovalec med varovanjem ne sme izvajati akrobatskih ali drugih elementov.

## ŠOLSKO CHEERLEADING TEKMOVANJE – TEKMOVALNI PRAVILNIK

### 3.3.6. Težavnost vzponov, prehodov in sestopov

Dovoljeni so vzponi, prehodi in sestopi z največ  $1\frac{1}{4}$  obratom ali največ  $1\frac{1}{4}$  prevrata. Kombinacije obratov in prevratov so v vzponih, prehodih in sestopih prepovedane.

Vzponi, prehodi in sestopi skozi, pod ali preko drugih oseb, dvigov ali piramid so prepovedani.

Prehodi v katerih potuje letalec skozi visečo pozicijo so prepovedani.

Letalca morata pri sestopu loviti vsaj dve osebi, od katerih mora biti vsaj ena prvotna baza.

Sestope v zibko morata loviti vsaj ena prvotna baza, ter varovalec za področje glave in ramen.

Letalec v sestopu ne sme pristati z obrazom proti tlem.

### 3.3.7. Meti

Dovoljeni so meti v katerih letalec izvaja največ 2 elementa. Prepovedani so elementi s prevrati (npr. salto).

Za 1 element se šteje:

- Vsak element navijaškega skoka (npr. raznožka)
- Vsak obrat za  $360^\circ$ .

## 4. CHEER PLES

### 4.1. Splošno

---

#### 4.1.1. Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

#### 4.1.2. Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih

Veljajo splošna določila navedena v členu 2.5.

#### 4.1.3. Merjenje časa

Čas se prične meriti na prvi ton glasbe. Merjenje časa se zaključi na zadnji ton glasbe.

#### 4.1.4. Pripomočki

##### 4.1.4.1. Splošna določila

Splošna določila so navedena v členu 2.6.

##### 4.1.4.2. Obvezni pripomočki

Obvezna je uporaba cofov. Čas uporabe cofov je neomejen oz. nedoločen.

##### 4.1.4.3. Ostali pripomočki

Dovoljena je uporaba dodatnih pripomočkov, ki morajo izpolnjevati zahteve iz člena 2.6. Pripomoček je katerikoli predmet, ki ni del oblečene uniforme.

Oblečena oblačila se ne štejejo za pripomoček. Oblačila je dovoljeno sleči, če preostala oblečena oblačila zadovoljujejo zahteve iz člena 2.5.1. Slečena oblačila s katerimi se rokuje se smatrajo kot pripomoček.

Večji samostoječi pripomočki, ki lahko nosijo težo plesalca (kot npr. stoli, stolčki, klopi, škatle, stopnice, drogovi, lestve), niso dovoljeni.

#### 4.1.5. Plesni stili

Dovoljeni so raznovrstni plesni stili.

#### 4.1.6. Akrobatika in dvigi

Dovoljeni so prevali naprej, nazaj in preko ramena. Dovoljeni so zakloni in stoje na rokah, če niso povezane v most. Ostali elementi akrobatike niso dovoljeni.

Vsi cheerleading dvigi, piramide in meti so prepovedani.

Plesni dvigi so dovoljeni. Plesni dvig vključuje dvig in spust plesalca iz plesne površine in nazaj nanjo. Pri tem mora imeti dvigajoč plesalec ves čas stik z dvignjenim plesalcem (stik roka - telo) in kontrolo nad njegovim

gibanjem ter spuščanjem nazaj na plesno površino. Če plesalca dvigneta dva, je dovoljena prečna rotacija pod višino ramen obeh dvigovalcev.

#### **4.1.7. Odbitki**

Sodnik za odbitke dosodi 5 kazenskih točko za prekratko ali predolgo koreografijo.

Sodnik za odbitke dosodi 1 kazensko točko za vsak primer izgube pripomočka. Koreografirani meti in spusti pripomočkov ne bodo kaznovani.

Sodnik za odbitke dosodi 1 kazensko točko za vsak prestop tekmovalne površine.

Sodnik za odbitke dosodi 5 kazenskih točk za kršitev kateregakoli drugega določila teh pravil.

Sodnik za odbitke dosodi 20 kazenskih točk za neuporabo cofov.

## **4.2. Osnovne šole mlajši**

---

### **4.2.1. Starost nastopajočih**

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 1999 in mlajši.

### **4.2.2. Število nastopajočih**

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

### **4.2.3. Dolžina koreografije**

Koreografija ne sme biti krajša od 1:30 min in ne daljša od 2:30 min.

## **4.3. Osnovne šole starejši**

---

### **4.3.1. Starost nastopajočih**

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 1995 in mlajši.

### **4.3.2. Število nastopajočih**

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

### **4.3.3. Dolžina koreografije**

Koreografija ne sme biti krajša od 2:00 min in ne daljša od 2:30 min.

## **4.4. Srednje šole**

---

### **4.4.1. Starost nastopajočih**

V tej starostni skupini smejo tekmovati dijaki rojeni leta 1997 in starejši.

### **4.4.2. Število nastopajočih**

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

**4.4.3. Dolžina koreografije**

Koreografija ne sme biti krajša od 2:00 min in ne daljša od 2:30 min.

## 5. TERMINOLOŠKI SLOVARČEK

### 5.1. Cheerleading

Baza	Oseba, ki s celotno svojo težo obremenjuje tla in nosi težo letalca
Dvig	Element v katerem ena ali več baz podpirajo enega letalca
Eno-bazni dvig	Dvig z eno bazo
Letalec	Oseba, ki nima stika s tlemi
Menikeli	Premet nazaj z doskokom na eno nogo
Met	Kakršnokoli dejanje pri katerem se namerno prekine kontakt med letalcem in bazami pri gibanju v smeri stran od tal
Nivo piramide	Najmanjše število ljudi med najvišjim letalcem in tlemi, vključno z najvišjim letalcem. Npr.: 2 nivoja: letalec, ki ga nosi baza 3 nivoji: letalec, ki ga nosi letalec, ki ga nosi baza
Obrat	Vrtenje okoli vzdolžne osi telesa (os poteka od stopal do glave)
Piramida	Element z eno ali več bazami in dvema ali več letalci, ki se med seboj dotikajo.
Prehod	Premik letalca iz enega dviga v drugega
Prevrat	Vrtenje okoli prečne osi ali okoli paralele prečne osi telesa (os poteka od levega do desnega boka, leve do desne rame). Primer: stegnjeni salto
Sed na ramenih	Dvig kjer letalec sedi na ramenih baze
Sestop	Premik letalca iz dviga na tla
Več-bazni dvig	Dvig z dvema ali več bazami
Višina	Seštevek delov telesa med tlemi in glavo oz. najvišjo okončino najvišjega letalca. Vsak del telesa se šteje kot 0,5 oz. $\frac{1}{2}$ višine. Npr: Višina 0,5: stoječi bazi držita ležečega letalca v višini bokov (tla-boki = 0,5) Višina 1,0: stoječi bazi držita ležečega letalca v višini ramen (tla-boki + boki-ramena = 0,5 + 0,5 = 1) Višina 1,5: letalec sedi na ramenih baze (tla-boki + boki-ramena + boki-ramena letalca = 1,5)
Vzpon	Premik letalca s tal v dvig
Zibka	Dvig višine 1 kjer ena ali več baz držijo letalca v naročju

## 5.2. Cheer ples

Kip-up	Plesalec leži na hrbtu, upogne kolena, potegne noge k prsnemu košu, malce upogne hrbet, nato pa brčne z nogami navzgor. Sila brce pomaga plesalcu, da pristane v pokončni poziciji. <a href="http://www.flashmavi.com/traditional_ditangquan_kip_up_how_to_do_a_kipup.shtml">http://www.flashmavi.com/traditional_ditangquan_kip_up_how_to_do_a_kipup.shtml</a>
Kolo	gibanje v stran čez obrnjeno pozicijo, teža je na rokah (roki), pristanek na eno stopalo.
Kolobrezrok (Aerial cartwheel)	kolo, izvedeno brez da se roke (dlani) dotaknejo tal. <a href="http://www.flashmavi.com/wushu_jumps_cartwheel_without_hands.shtml">http://www.flashmavi.com/wushu_jumps_cartwheel_without_hands.shtml</a>
Medvedka	preval v zraku, noge in roke so istočasno v zraku <a href="http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_dive_roll_how_to_do_a_diveroll.shtml">http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_dive_roll_how_to_do_a_diveroll.shtml</a>
Met	Baze vržejo top, ki je v zraku in ko spet pristane, ga baze ulovijo.
Mlin (Windmill)	začne se leže na hrbtu, plesalec se zavrti iz zgornjega hrbta na prsni koš, medtem pa vrti noge v poziciji V. Gibanje nog da gibanju večino moči, kar omogoča telesu, da se obrne iz hrbta na prsni koš. <a href="http://www.flashmavi.com/breakdance_windmill.shtml">http://www.flashmavi.com/breakdance_windmill.shtml</a>
Most nazaj (Back walkover)	gibanje se začne nazaj v zaklon, dlani se prve dotaknejo tal, potem plesalec zarotira boke preko glave čez obrnjeno pozicijo in pristane na eno nogo/stopalo. <a href="http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_back_walkover_how_to_do_a_walkover.shtml">http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_back_walkover_how_to_do_a_walkover.shtml</a>
Most naprej (front walkover)	gibanje se začne naprej čez obrnjeno pozicijo, nadaljuje z potovanjem nog in bokov preko glave in navzdol proti tlom, pristanek na eno stopalo v zaklon, dlani se prve dotaknejo tal, potem plesalec zarotira boke preko glave in pristane na eno nogo/stopalo. <a href="http://www.flashmavi.com/gymnastics_how_to_do_a_front_walkover.shtml">http://www.flashmavi.com/gymnastics_how_to_do_a_front_walkover.shtml</a>
Obrnjenapozicija	Vsaka pozicij z glavo navzdol in z nogami v zraku.
Partnering	Vsak trik, kjer sodelujejo plesalci med seboj, in eden izkorišča druge za podporo oz. oporo.
Plesnidvig	Dejanje, kjer plesalca nekdo drug dvigne v zrak na katerokoli višino in ga nato spet položi na tla.
Pony sit	Baza kleči ali stoji sklonjena naprej. Partner zajaha / se usede na spodnji del hrbta baze.
Premet v stran	gibanje podobno kot pri kolesu, gre pa za bolj

(rondat)	intenzivno gibanje in pristonek sonožno in obrnjeno 90° v primerjavi z začetno pozicijo. <a href="http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_round_of_f.shtml">http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_round_of_f.shtml</a>
Prevalčez ramo (shoulder roll)	Preval naprej ali nazaj, med katerim se glava nagne na stran, gibanje pa gre čez nasprotno ramo.
Rotacijabokovprekoglave	Gibanje, kjer se boki gibajo preko glave, kot npr. v mostu nazaj ipd.
Salta v kick liniji	Asistirana salta naprej ali nazaj, izvedena med prepletenimi rokami dodatnih plesalcev. Je prepovedana.
Shoulder sit	Baza stoji s stegnjenimi nogami malo širše od bokov. Top sedi bazi na ramenih z nogami ovitimi okrog srednjega dela bazinega hrbta.
Stall	Hip hop tehnika, pri katerem se vso gibanje telesa ustavi, pogosto v zanimivi, ravnotežno intenzivni ali obrnjeni poziciji na eni ali obeh rokah za podporo.
Stoja na rokah	Ravna obrnjena pozicija telesa, teža je na stegnjenih rokah, roke so ob ušesih in glavi.
Stoja na glavi	Pozicija, kjer se plesalec opira vertikalno obrnjeno na glavo in z dlanmi na tleh podpira telo.
Thigh stand	Baze s v poziciji lunge (ena noga skrčena, druga stegnjena), top da noge v žep baz. Baze top podpirajo z eno roko zadaj in naokrog noge, z drugo pa držijo stopalo.
Vrtenje na glavi (head spin)	Hip hop tehnika, kjer se plesalec vrti na svoji glavi in uporablja roke za pomoč pri vrtenju. Noge so lahko v različnih pozicijah. <a href="http://www.flashmavi.com/breakdance_headspin_learn_the_head_spin.shtml">http://www.flashmavi.com/breakdance_headspin_learn_the_head_spin.shtml</a>
V zraku (airborne)	Nisi v stiku s tlemi niti s katerokoli drugo osebo.