



Tekmovalni pravilnik 2011/2012

za cheerleading in cheer ples

1.	SPLOŠNA DOLOČILA.....	5
1.1	Namen	5
1.2	Tekmovalna sezona	5
1.3	Udeležba na tekmovanjih.....	5
1.4	Kvalifikacije na mednarodna tekmovanja	5
1.5	Prijava tekmovalca	5
1.6	Pritožbe.....	6
1.7	Oglaševanje	6
1.8	Zavarovanja	6
1.9	Sodniška komisija	6
1.10	Snemanje tekmovanja.....	6
2.	SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA	7
2.1	Kategorije	7
2.2	Posebne kategorije.....	8
2.3	Odpoved kategorije.....	8
2.4	Starostni razredi - cheerleading skupine.....	8
2.5	Starostni razredi – cheer plesne skupine	8
2.6	Razredi po sestavi.....	9
2.7	Število tekmovalcev v skupini po kategorijah	9
2.8	Tekmovalna površina.....	9
2.9	Glasbeni medij.....	9
2.10	Predstavniki za predvajanje glasbe	10
2.11	Odgovornost za tehnične težave.....	10
2.12	Glasbeni sistem za vadbo	10
2.13	Dovoljena dolžina koreografij.....	10
2.14	Oblačila in izgled.....	11
	Lasje.....	11
	Nakit	11
	Zdravstveni pripomočki.....	11
	Oblačila in obutev	11
2.15	Tekmovalni pripomočki	12
2.16	Predhodni trening.....	12
2.17	Pregled elementov	12
2.18	Kvalifikacije.....	12
2.19	Diskvalifikacije	12
2.20	Izračun točk	13

3.	CHEERLEADING.....	14
	Zunanji varovalci	14
	Varovalci.....	14
	Merjenje časa in začetek nastopa.....	14
	Cheerleading skupine.....	14
	Odbitki.....	14
3.1	Otroške cheerleading skupine.....	15
	Akrobatika – splošna določila.....	15
	Dvigi.....	15
	Piramide	15
	Sestopi.....	15
	Meti.....	15
3.2	Mladinske cheerleading skupine (Elite kategorija)	16
	Akrobatika – splošna določila.....	16
	Dvigi.....	16
	Dvigi - prosti elementi.....	16
	Dvigi - obrnjeni elementi.....	17
	Piramide	17
	Piramide - Prosti elementi.....	17
	Piramide – obrnjeni elementi	17
	Piramide – prosti elementi/vodeni obrnjeni elementi	18
	Sestopi.....	18
	Meti.....	18
3.3	Članske cheerleading skupine (Premier kategorija).....	19
	Akrobatika - splošna določila	19
	Dvigi.....	19
	Dvigi - Prosti elementi.....	20
	Dvigi - Obrnjeni elementi	20
	Piramide	20
	Piramide – prosti elementi.....	20
	Piramide – obrnjeni elementi	20
	Piramide – prosti elementi /vodeni obrnjeni elementi	21
	Sestopi.....	22
	Meti.....	22
3.4	Posamezniki.....	23
	Odbitki.....	23
3.5	Partnerski dvigi.....	23

Odbitki.....	23
3.6 Skupinski dvigi - mladinska kategorija.....	24
Odbitki.....	24
3.7.....	24
Skupinski dvigi - članska kategorija	24
Odbitki.....	24
3.8 Sodniški list - cheerleading mešane skupine	25
3.9 Sodniški list - cheerleading skupine (dekleta, otroške)	26
3.10 Sodniški list - Partnerski dvigi	27
3.11 Sodniški list - Skupinski dvigi	28
3.12 Sodniški list - Posamezniki.....	29
3.13 Sodniški list za odbitke – Cheerleading kategorije	30
4. CHEER PLES.....	31
4.1 Kategorije cheer plesa	31
Freestyle cheer ples	31
Jazz cheer ples.....	31
Hip Hop cheer ples	31
4.2 Akrobatika	32
4.3 Plesni dvigi in partnering:.....	32
Plesni dvigi.....	32
Partnering.....	33
Omejitve.....	33
4.4 Odbitki	33
4.5 Sodniški list – Freestyle Cheer Dance plesne skupine	34
4.6 Sodniški list – Hip Hop Cheer Dance plesne skupine.....	36
4.7 Sodniški list – Jazz Cheer Dance plesne skupine	37
4.8 Sodniški list – Cheer Dance pari	38
4.9 Sodniški list za odbitke – Freestyle Cheer Dance plesne skupine	39
4.10 Sodniški list za odbitke – Hip Hop in Jazz Cheer Dance plesne skupine.....	40
4.11 Sodniški list za odbitke –Cheer Dance pari.....	41
5. SLOVAR CHEER DANCE POJMOV IN IZRAZOV.....	42
6. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV	44

1. SPLOŠNA DOLOČILA

1.1 Namen

Tekmovalni pravilnik Cheerleading zveze Slovenije (v nadaljevanju tekmovalni pravilnik) določa tekmovalna pravila ter pravila organizacije in izvedbe tekmovanj Cheerleading zveze Slovenije.

Tekmovalni pravilnik morajo upoštevati vsi tekmovalci, registrirani pri Cheerleading zvezi Slovenije (CZS), in druge osebe, ki tekmujejo ali sodelujejo pri izvedbi takšnih tekmovanj.

Ta tekmovalni pravilnik ni veljaven na mednarodnih tekmovanjih, na katerih velja tekmovalni pravilnik odgovorne mednarodne organizacije.

1.2 Tekmovalna sezona

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

1.3 Udeležba na tekmovanjih

Na tekmovanje se lahko prijavijo vsi pri CZS registrirani tekmovalci.

V kolikor je tekmovanje odprtega tipa, se lahko prijavijo tudi pri zvezi neregistrirani tekmovalci oziroma skupine.

Tekmovanja se lahko udeležijo le tekmovalci društev oziroma skupin, ki so plačale prijavnino organizatorju tekmovanja, ter poravnala vse finančne obveznosti do CZS.

Tekmovanja se ne more udeležiti tekmovalac, ki:

- 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.).

1.4 Kvalifikacije na mednarodna tekmovanja

Pri ekipah cheerleading skupin, ki želijo tekrovati v razvrstitvi državnega prvenstva, in se posledično potegovati za kvalifikacije evropskega prvenstva obstajajo omejitve za tekmovalce, ki imajo do dneva tekmovanja stalni naslov v Sloveniji, registriran manj kot 6 mesecev. V kategoriji cheerleading skupin lahko tekmujejo največ 3 (trije) takšni tekmovalci. V preostalih cheerleading kategorijah ne sme tekrovati noben takšen tekmovalac.

V nasprotnem primeru ekipa tekmuje samo v razvrstitvi odprtega prvenstva in se ne more potegovati za kvalifikacije na evropsko prvenstvo.

1.5 Prijava tekmovalca

Vsi tekmovalci in tekmovalke 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 smejo udeležiti.

Vsaka skupina lahko prijavi največ 28 tekmovalcev in 2 rezervna tekmovalca.

Dodatno se lahko prijavi 5 trenerjev, varovalcev ali spremljevalcev.

Vsak posameznik lahko tekmuje samo za eno ekipo v določeni kategoriji. Ista oseba lahko tekmuje v več kategorijah.

1.6 Pritožbe

Pravico do pritožbe zoper organizacijo tekmovanja ali zoper svoj končni seštevek točk imajo društva, ki so člani CZS. Pritožbe se pošljejo v pisni obliki na poštni ali elektronski naslov zveze 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.

Društva in trenerji lahko vložijo tudi informativno opozorilo na napake sojenja, informativno vprašanje glede načina sojenja (npr. glede na dosojeno število točk ali odbitkov) ali informativno opozorilo na napake v organizaciji tekmovanja. Opozorilo ali vprašanje se pošlje na elektronski naslov predsednice\ka sodniške komisije, obravnava pa ga sodniška komisija zveze oziroma izvršni odbor zveze. Odgovor glede informativnega opozorila se mora v roku 30 dni posredovati vlagatelju opozorila.

1.7 Oglaševanje

Možnosti in načini oglaševanja se dogovorijo z organizatorjem tekmovanja.

Tekmovalci smejo na tekmovalnih oblačilih oglaševati največ eno podjetje ali blagovno znamko, oglas pa ne sme biti večji od 40 cm².

Oglaševanje na ostalih oblačilih, v katerih tekmovalci ne tekmujejo, ni omejeno. Takšne oblike oglaševanja se s strani organizatorja tekmovanja ne smejo omejevati ali zaračunavati.

1.8 Zavarovanja

Tekmovalci in varovalci morajo biti med tekmovanjem zdravstveno in nezgodno zavarovani.

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

1.9 Sodniška komisija

Posamezne sodniške sestave, ki sodijo na tekmovanju, določita organizator tekmovanja in sodniška komisija CZS. Minimalne zahteve za sodniške sestave določi sodniška komisija.

1.10 Snemanje tekmovanja

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

Za snemanje tekmovanja je zadolžen organizator tekmovanja. Po končanem tekmovanju mora v roku 12 dni CZS dostaviti kopijo posnetka za namen obravnave pritožb in sodniškega izobraževanja. Organizator tekmovanja določi pravila, v skladu s katerimi se dovoli snemanje ali fotografiranje tekmovanja s strani tretjih oseb.

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

2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA

V dokumentu je moška slovnična oblika uporabljena enakovredno tako za moški kot ženski spol. Izjema je beseda »letalka«, ki se prav tako uporablja tako za moški kot za ženski spol.

Vsi tekmovalci morajo biti med tekmovanjem pod nadzorom trenerja oziroma druge uradne osebe kluba, za katerega tekmujejo.

Trenerji so dolžni upoštevati čistost izvedbe pred težavnostjo izvedbe. Trenerji morajo prav tako upoštevati, kakšne težavnosti in izvedbe je sposoben posameznik, partnerski dvig, skupinski dvig ali ekipa, preden jih prijavijo v določeno težavnostno kategorijo.

Tekmovalci in trenerji med potekom tekmovanja ne smejo biti pod vplivom alkohola, narkotikov ali drugih nedovoljenih substanc v športu.

2.1 Kategorije

		Mini	Otroška	Mladinska	Članska
Cheerleading	Cheerleading skupine (dekleta)		✓	✓	✓
	Cheerleading skupine (mešane)			✓	✓
	Skupinski dvigi (dekleta)			✓	✓
	Skupinski dvigi (mešani)			✓	✓
	Partnerski dvigi			✓	✓
	Posamezniki		✓	✓	✓
Cheer Ples	Freestyle Cheer plesne skupine	✓	✓	✓	✓
	Freestyle Cheer plesni pari	✓	✓	✓	✓
	Hip Hop Cheer plesne skupine	✓	✓	✓	✓
	Hip Hop Cheer plesni pari	✓	✓	✓	✓
	Jazz Cheer plesne skupine	✓	✓	✓	✓
	Jazz Cheer plesni pari	✓	✓	✓	✓

Tekmovalec je lahko v isto tekmovalno kategorijo prijavljen samo enkrat.

2.2 Posebne kategorije

Organizator tekmovanja lahko po vnaprejšnjem posvetu z izvršnim odborom CZS določi dodatne tekmovalne kategorije, ki niso opredeljene v tem pravilniku.

2.3 Odpoved kategorije

Organizator tekmovanja se lahko na podlagi prejetih prijav odloči, da določene tekmovalne kategorije ne izvede, o čemer mora obvestiti prijavljene skupine najmanj 7 dni pred tekmovanjem. Skupina ima v tem primeru pravico zamenjati kategorijo. V primeru da kategorije ne zamenja, se skupino iz tekmovanja odjavi, hkrati pa se ji povrnejo stroški kotizacije za kategorijo, ki je bila ukinjena.

2.4 Starostni razredi - cheerleading skupine

Starostni razredi v cheerleading skupinah za sezono 2011/2012 se določijo glede na leto rojstva:

Starostni razred	Leto rojstva
Otroški	1999 in mlajši
Mladinski (Elite)	1996 – 2000
Članski (Premier)	1997 in starejši

2.5 Starostni razredi - cheer plesne skupine

Starostni razredi v cheer plesnih skupinah za sezono 2011/2012 se določijo glede na leto rojstva:

Starostni razred	Leto rojstva
Mini	2004 in mlajši
Otroški	1999-2004
Mladinski	1993 – 2000
Članski	1996 in starejši

2.6 Razredi po sestavi

Mešane skupine so vse skupine, ki vključujejo vsaj enega ali več predstavnikov moškega spola.

2.7 Število tekmovalcev v skupini po kategorijah

		Najmanj	Največ
Cheerleading	Cheerleading skupine	8	28
	Skupinski dvigi	4	5
	Partnerski dvigi	2	2
	Posamezniki	1	1
Cheer Ples	Freestyle Cheer plesne skupine Hip Hop Cheer plesne skupine Jazz Cheer plesne skupine	6	28
	Cheer plesni pari Hip Hop Cheer plesni pari Jazz Cheer plesni pari	2	2

2.8 Tekmovalna površina

Tekmovalna površina meri 12 x 12 m z najmanj 1 m varnostnega roba. Cheerleading kategorije nastopajo na mehki podlagi, razen če organizator tekmovanja po vnaprejšnjem posvetu z izvršnim odborom CZS ne določi drugače.

Višina stropa nad tekmovalno površino za izvedbo cheerleading tekmovanj mora znašati minimalno 8 m.

2.9 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.

2.10 Predstavnik za predvajanje glasbe

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

2.11 Odgovornost za tehnične težave

V primeru glasbene napake zaradi tehničnih težav v opremi lahko skupina ponovi celoten nastop. Trener skupine in vodja sodnikov se dogovorita, kdaj bo ponovitev nastopa. V primeru napake predstavnika oziroma napak v glasbi ali mediju mora skupina z nastopom nadaljevati. V dogovoru z glavnim sodnikom se lahko kljub temu skupini dovoli ponoven nastop. Možna odstopanja v dolžini nastopa zaradi razlik v tehnični opremi/hitrosti predvajanja ne zadržijo kaznovanja zaradi nespoštovanja časovnih omejitev.

V primeru poškodbe tekmovalca se lahko nastop prekine. Prekinitev nastopa zaradi poškodbe lahko zahteva: uradni zastopnik tekmovanja, lastnik telovadnice, trener skupine, glavni sodnik ali poškodovan posameznik. Glavni sodnik odloči, če in kdaj bo lahko skupina ponovno nastopila. V primeru da se ekipi dovoli ponoven nastop, mora ponovno izvesti celotno koreografijo, pri čemer pa pri izvedbi koreografije ne sme sodelovati tekmovalac, ki se je v prvotnem nastopu poškodoval, in zaradi katerega je bil nastop prekinjen.

2.12 Glasbeni sistem za vadbo

Organizator tekmovanja, z izjemo ozvočenja za tekmovanje in uradni trening, skupinam ni dolžan zagotoviti sistema za predvajanje glasbe.

2.13 Dovoljena dolžina koreografij

	KATEGORIJA	Otroške in mini Najmanj – največ [min]	Mladinske in članske Najmanj – največ [min]
Cheerleading	Cheerleading skupine	do 2:30	do 2:30
	Skupinski dvigi		do 1:00
	Partnerski dvigi		do 1:00
	Posamezniki	do 1:15	do 1:30
Cheer Ples	Freestyle Cheer plesne skupine Hip Hop Cheer plesne skupine Jazz Cheer plesne skupine	1:30 – 2:30	2:00 – 2:30

Cheer plesni pari Hip Hop Cheer plesni pari Jazz Cheer plesni pari	0:45 – 1:15	1:00 – 1:30
--	-------------	-------------

V kategoriji cheerleading skupin se navijanje lahko nahaja na začetku, na koncu ali med koreografijo. Čas navijanja se ne šteje v dolžino koreografije, če se med navijanjem ne predvaja posnet zvok. Priporočen čas navijanja znaša 30s.

2.14 Oblačila in izgled

Lasje

Pri cheerleading kategorijah morajo biti lasje tekmovalcev, ki motijo ali bi lahko motili vidno polje tekmovalca, varno speti tako, da ne motijo vidnega polja tekmovalca. Za spenjanje las ni dovoljeno uporabljati ostrih ali koničastih predmetov. Dovoljena je uporaba lasnih sponk, ki pa morajo biti tesno pripete na tekmovalcih. Uporaba lasnih sponk in drugih podobnih trdih pripomočkov v izključno dekorativne namene je prepovedana.

Pri plesnih kategorijah speti lasje niso obvezni.

Nakit

Med nastopom je prepovedano nošenje kakršnegakoli nakita. Neupoštevanje tega določila se kaznuje z diskvalifikacijo.

Zdravstveni pripomočki

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

Glede uporabe ostalih zdravstvenih pripomočkov naj se skupina, posameznik ali trener pred tekmovanjem posvetuje z glavnim sodnikom ali s sodniško komisijo.

Oblačila in obutev

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

Priporočljivo je, da so oblačila in obutev vseh tekmovalcev v skupini barvno in oblikovno usklajena. Neupoštevanje tega priporočila lahko pomeni nižjo oceno pri oceni splošnega vtisa.

Oblačila tekmovalcev, ki tekmujejo v cheerleading kategorijah, morajo biti cheerleading uniforme ali druga, uniformam podobna oblačila. Iz varnostnih razlogov morajo biti zgornji deli oblačil oprijeti in brez žepov.

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, ki tekmujejo v cheerleading kategorijah, morajo imeti obuto primerno športno obutev s čvrstim podplatom in stalno obliko. Plesni, jazz, tekstilni čevlji in copati ter druga podobna obutev je v cheerleading kategorijah prepovedana.

Tekmovalci ne smejo tekmovati brez obutve.

2.15 Tekmovalni pripomočki

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

Pri vseh cheerleading skupinah in posameznikih so dovoljeni naslednji pripomočki: megafoni, table, zastave in cofi (pomi, pom-pomi). Vsi pripomočki morajo biti varni za uporabo, predvsem pa ne smejo imeti koničastih ali ostrih robov.

Pri freestyle cheer plesnih skupinah so obvezni tekmovalni pripomoček cofi. 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. Ta odstavek velja samo za plesne kategorije.

Zunanji varovalci, uradne osebe ali druge osebe med nastopom tekmovalcem ne smejo podajati pripomočkov ali z njimi kakorkoli drugače rokovati. 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.

Prepovedani so vsi pripomočki, ki lahko olajšajo ali omogočijo izvedbo skokov, akrobatike ali piramid (odskočne deske, prožne ponjave ipd.)

2.16 Predhodni trening

Organizator tekmovanja zagotovi, da imajo vse skupinske kategorije (posamezniki, pari in skupinski dvigi izvzeti) na dan tekmovanja možnost predhodnega treninga z izvedbo tekmovalne koreografije ob glasbeni spremljavi.

2.17 Pregled elementov

V primeru, da skupina ne zna presoditi, ali je določen element dovoljen, lahko pred tekmovanjem na zvezo pošlje vprašanje glede legalnosti določenega elementa skupaj z video posnetkom, na katerem je jasno viden vprašljivi element. Posnetek mora biti prejet vsaj en teden pred datumom tekmovanja.

2.18 Kvalifikacije

V primeru da je v isti kategoriji prijavljeno več kot 10 skupin, parov ali posameznikov, se lahko organizator odloči, ali bo izvedel kvalifikacije. V dogovoru s sodniško komisijo organizator obvesti skupine, kako in kdaj bodo le-te potekale ter kakšen bo postopek v primeru pritožb in reševanja le-teh.

V finale tekmovanja se uvrsti prvih 5 skupin, skupinskih dvigov, parov ali posameznikov. Kvalifikacije so odprte za gledalce.

2.19 Diskvalifikacije

- V skupini tekmuje neregistriran tekmovalec.
- 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.
- Grobo neupoštevanje osnovnih varnostnih določil.

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

Diskvalificirani skupini se lahko prepove nastopanje na naslednjih tekmovanjih.

Diskvalifikacije, ki so dosojene pred razglasitvijo rezultatov, mora glavni sodnik pred razglasitvijo sporočiti trenerju skupine, para ali posameznika.

2.20 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, nadaljnji 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

3. CHEERLEADING

Vsi elementi, ki so dovoljeni v nižjih težavnostnih kategorijah, so posledično dovoljeni v višjih težavnostnih kategorijah.

Padci na kolena, zadnjico, stegno, trebuh in hrbet niso dovoljeni, razen v primeru, ko se večina teže izvajalca prej prenese na roke ali noge in nato na prej omenjen del telesa. (npr. Shushunova)

Dovoljen je tudi pristanek v špago iz skoka.

Zunanji varovalci

Vsako ekipo, ki tekmuje v cheerleading kategoriji, mora med izvajanjem nastopa na tekmovalni površini varovati s pravilnikom določeno število zunanjih varovalcev. Zunanji varovalci niso člani tekmovalne skupine. Njihova naloga je, da dodatno varujejo predel glave in ramen letalke med izvajanjem dvigov in metov. Vsaka pomoč zunanjega varovalca, ki po oceni sodnika vpliva na izvedbo elementa, se šteje kot padec.

Minimalno število zunanjih varovalcev	
Cheerleading skupine	3
Skupinski dvigi	1
Partnerski dvigi	1
Posamezniki	0

Varovalci

Vsaka skupina mora zagotoviti zahtevano število notranjih varovalcev glede na varnostne zahteve izvajanih elementov. Notranji varovalci so tekmovalci nastopajoče skupine, katerih naloga je varovanje predela glave in ramen letalk med izvajanjem elementov ter preprečevanje padcev na tekmovalno površino. Notranji varovalci smejo stabilizirati elemente, ki jih varujejo, vendar ne smejo nositi teže letalk, oziroma med izvajanjem varovanja plesati, izvajati skokov, dvigov ali drugih prvin.

Merjenje časa in začetek nastopa

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. Merjenje časa se prekine z zadnjim tonom glasbe, zadnjim koreografiranim premikom ali pričetkom navijanja – odvisno od tega, kaj prej nastopi.

Cheerleading skupine

Splošna varnostna navodila oz. omejitve elementov veljajo za vse kategorije in starostne razrede. Posebna varnostna določila oz. omejitve elementov veljajo za vsako kategorijo oziroma starostni razred posebej.

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. V primeru hkratne (ali v zaporedju) izvedbe prepovedanega elementa se kršitev šteje kot ena (kaznuje se z odbitkom 5 točk).

Primer: Ob hkratni izvedbi petih dvojnih salt v metih, se kršitev kaznuje s petimi točkami odbitka in ne s 25 točkami odbitka.

3.1 Otroške cheerleading skupine

Akrobatika – splošna določila

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tleh.
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, osebo ali pripomoček je prepovedana.
- C. Oseba, ki izvaja akrobatski element, ne sme držati ali biti v stiku s kakršnimkoli pripomočkom.
- D. Spojena akrobatika (npr. spojeni prevali z dvema osebama, več oseb se drži med izvajanjem akrobatike ...), je prepovedana.
- E. Proste prečne rotacije so prepovedane.
- F. Skoki, povezani v akrobatski element, so prepovedani (npr. skok, povezan v premet nazaj).

Dvigi

Najvišja dovoljena višina:

- a. skupinski dvigi: 2 (npr. prep)
 - b. partnerski dvigi: 1,5 (npr. sed na ramenih)
- A. Vsaka letalka mora imeti zadnjega notranjega varovalca.
 - B. Vzдолžne rotacije pri vzponih in prehodih so omejene na pol obrata (180°).
 - C. Proste prečne rotacije pri vzponih in prehodih so prepovedane. Vodene prečne rotacije so dovoljene, v kolikor ima letalka kontakt z najmanj dvema osebama.
 - D. Baze se ne smejo obračati, dokler je letalka v dvigajočem ali spuščajočem gibanju.
 - E. Menjave baz so prepovedane.
 - F. Preleti so prepovedani.

Piramide

- A. Pri piramidah veljajo ista varnostna določila kot pri dvigih.
- B. Najvišja dovoljena višina: 2.
- C. Najvišji dovoljen nivo: 2.

Sestopi

- A. Pri sestopih na tla se mora letalka površine najprej dotakniti s stopali.
- B. Pri sestopih na tla z višine 2 morajo vsako letalko loviti najmanj tri osebe. Pri ostalih sestopih morata letalko loviti najmanj dve osebi.
- C. Sestop na tla ne sme vsebovati rotacij.
- D. Sestope v zibko pri skupinskih dvigih morajo loviti najmanj 3 osebe, od katerih mora ena loviti v predelu glave in ramen.
- E. Sestopi se ne smejo končati v ležeči poziciji z obrazom proti tlu.
- F. Vzдолžne rotacije: največ en obrat (360°).
- G. Prečne rotacije: prepovedane.

Meti

- A. Meti niso dovoljeni.

3.2 Mladinske cheerleading skupine (Elite kategorija)

Akrobatika – splošna določila

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. (Izjema: tekmovalec lahko brez prečne rotacije po odboju z nog pristane v dvigu ali tranziciji. Pristanek na trebuh v dvig ali tranzicijo je dovoljen.)
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana. (Pojasnilo: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.)
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerimkoli pripomočkom.
- D. Asistirana ali spojena akrobatika (akrobatika, kjer sta dve ali več oseb spojeni med sočasnim izvajanjem akrobatike) ni dovoljena. Razlaga: kolo preko kolen sotekmovalca ali izvajanje prevala naprej, kjer sta dve osebi spojeni, je dovoljeno, saj se to ne smatra kot spojena akrobatika, temveč kot dvig.
- E. Preval letno je dovoljen.
Izjema: Preval letno izveden v usločeni obliki je prepovedan.
Izjema: Preval letno s kakršno koli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- F. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in enim obratom (360°) vzdolžne rotacije. Primer: iztegnjeni salto z enim obratom je dovoljen. To pravilo velja tako za akrobatiko z zaletom kot akrobatiko z mesta.

Dvigi

- A. Vsaka oseba v iztegnjenem dvigu (višina 2,5) mora imeti vsaj enega varovalca. Varovalec je zahtevan tudi, če oseba samo potuje skozi višino 2,5.
- B. Iztegnjeni dvigi na višini 2,5 na eni nogi so dovoljeni.
- C. Pri vzponih in/ali prehodih sta dovoljena največ dva obrata (720°) vzdolžne rotacije letalke glede na tekmovalno površino. Razlaga: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, v kolikor je seštevek obrata letalke večji od dveh obratov (720°).
- D. Proste prečne rotacije pri grajenju dvigov in/ali izvajanju prehodov niso dovoljene.
- E. Pri nihajočih elementih (ali prehodih, ki vsebujejo nihajoče elemente letalke), kjer letalka na višini 2 ali višje potuje proč od prvotnih baz, so zahtevani trije varovalci, od katerih vsaj dva nista prvotni bazi letalke. Pri nihajočih elementih mora vsaj ena baza ohranjati nenehen stik z letalko.
- F. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- G. Pri partnerskih dvigih na iztegnjenih rokah, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.

Dvigi - prosti elementi

- A. Pri prostih elementih lahko letalka preseže višino 2,5 za toliko, kolikor potrebuje za uspešno izvedbo elementa tic-toc. Večji presežek višine ni dovoljen.
- B. Pri prostih elementih letalka ne sme pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju (glava pod boki).
- C. Pri prostih elementih morajo letalko loviti in ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile. Razlaga: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze.

- D. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije in pol obrata (180°) vzdolžne rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
- E. Prosti elementi ne smejo namenoma potovati.
- F. Prosti elementi ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

Dvigi - obrnjeni elementi

- A. Obrnjeni elementi v iztegnjenem dvigu (višina 2,5) so dovoljeni.
- B. Letalka lahko v obrnjenem položaju potuje navzdol z višine 2 ali več, pri čemer jo morajo asistirati vsaj tri osebe. Od teh morata biti vsaj dve osebi zadolženi za predel glave in ramen. Stik z letalko mora biti vzpostavljen v višini ramen baz ali višje. (Izjema: kontroliran potisk letalke v obrnjenem položaju do višine 2,5 in nazaj do ramen baz je dovoljen; npr. needle ali stoja na rokah). Razlaga: oseba, ki letalko lovi, jo mora loviti v predelu glave in ramen.
- C. Letalka, ki je obrnjena na glavo, mora biti v nenehnem stiku z osnovno bazo. (Izjema: osnovna baza lahko zgubi stik z letalko pri elementih z globinsko rotacijo. Primer: sestopi ali prehodi s pomočjo kolesa ali elementi podobni tem.)
- D. Letalko v obrnjenem položaju nad višino 2 je prepovedano loviti v obrnjenem položaju. Enako velja tudi za pristanek.
- E. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so (baze) nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju.

Piramide

- A. Za piramide veljajo ista določila in omejitve kot za dvige in sestope.
- B. Največja dovoljena višina piramid je 2,5.
- C. Najvišji dovoljen nivo je 2.
- D. Večino teže letalk morajo podpirati baze.

Piramide - Prosti elementi

- A. Med prehodi v piramidah lahko letalka preseže višino 2,5, v kolikor je v nenehnem stiku z osebo na višini 2 ali nižje.
- B. V nobenem trenutku ne sme letalka na drugem nivoju nositi večine teže druge letalke. Pojasnilo: gibanje mora biti neprekinjeno.
- C. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, lahko pride do menjave baz. Med menjavanjem baz:
 - a. Mora biti letalka v nenehnem stiku z letalko na višini 2 ali nižje.
 - b. Morata letalko loviti vsaj dve osebi. Obe osebi morata med lovljenjem mirovati in ne smeta izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido.
- D. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, morata proste elemente loviti vsaj dve osebi:
 - a. V piramidah, kjer letalka potuje čez tistega, ki jo vodi, morata obe osebi, ki jo lovita, mirovati.
 - b. Osebi, ki lovita, morata imeti nenehen očesni stik z letalko ves čas trajanja prehoda v piramidi.

Piramide – obrnjeni elementi

- A. Veljajo ista določila in omejitve kot pri dvigih – obrnjeni elementi.

Piramide – prosti elementi/vodeni obrnjeni elementi

- A. Prehodi v piramidah lahko vsebujejo vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ko letalka izgubi stik z bazo, v kolikor je ves čas v stiku z vsaj eno osebo na višini 2 ali nižje. Letalka mora biti ves čas trajanja prehoda v stiku z osebo na višini 2 ali nižje ali z bazo. Razlaga: letalke, ki podpirajo letalko v prehodu, morajo biti ves čas v aktivnem stiku z letalko v prehodu, dokler je varno ne ulovijo baze.
- B. Pri vodenih obrnjenih elementih (tudi vodene prečne rotacije) je dovoljena prečna rotacija do enega in četrt obrata (450°) in vzdolžna rotacija do pol obrata (180°).
- C. Pri vodenih obrnjenih elementih (tudi vodene prečne rotacije) je dovoljen en obrat vzdolžne rotacije, v kolikor je letalka v nenehnem stiku z dvema osebama na višini 2 ali nižje.
- D. Obrnjene prehodne piramide lahko vsebujejo menjavo baz.
- E. Gibanje v vodenih obrnjenih elementih (tudi vodenih prečnih rotacijah) mora biti neprekinjeno.
- F. Vse vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije) morajo loviti vsaj tri osebe, ki:
 - a. Morajo v trenutku lovljenja mirovati.
 - b. Morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko.
 - c. Ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključene v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda.
- G. Letalka ne sme potovati navzdol, dokler je v obrnjenem položaju.

Sestopi

- A. Sestopi iz partnerskih dvigov v zibko z višine 2 ali višje morajo imeti dodatnega varovalca, ki mora letalko aktivno loviti vsaj v predelu glave in ramen.
- B. Pri sestopih v zibko z višine 2 ali višje, morajo letalko loviti tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
- C. Sestope na tekmovalno površino, ki presegajo višino bokov (0,5) mora loviti originalna baza. Razlaga: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči.
- D. Iz vseh elementov je pri sestopih dovoljena vzdolžna rotacija do največ dva in četrt obrata (810°).
- E. Proste prečne rotacije so pri sestopih prepovedane.
- F. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.
- G. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, morata vsako letalko loviti dve osebi

Meti

- A. Mete lahko izvajajo največ 4 baze, od katerih mora stati ena baza za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti morajo izvirati s tal in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri prvotne baze, od katerih je ena zadolžena za lovljenje in varovanje predela glave in ramen letalke. Baze morajo med metom mirovati. Razlaga: namerno premikanje baz ni dovoljeno. (Izjema: baze se lahko obrnejo za pol obrata kadar letalka izvaja element kick full).
- C. Prečne rotacije, obrnjeni elementi in premikanje v metih ni dovoljeno.

- D. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme iti čez ali pod met. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- E. Vzdolžna rotacija je omejena na dva in pol obrata (900°).

3.3 Članske cheerleading skupine (Premier kategorija)

Akrobatika - splošna določila

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. Izjema: tekmovalec lahko brez prečne rotacije po odboju z nog pristane v dvigu ali tranziciji. Pristanek na trebuh v dvig ali tranzicijo je dovoljen. Izjema: premet v stran spojen z rewindom nazaj in premet nazaj spojen z rewindom nazaj sta dovoljena. Vezava dodatnih elementov pred tema dvema je prepovedana.
- B. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček ni dovoljena. Razlaga: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.
- C. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerimkoli pripomočkom.
- D. Asistirana ali spojena akrobatika (akrobatika, kjer sta dve ali več oseb spojeni med sočasnim izvajanjem akrobatike) ni dovoljena. Razlaga: kolo preko kolen sotekmovalca, ali izvajanje prevala naprej, kjer sta dve osebi spojeni, sta dovoljena, saj se to ne smatra kot spojena akrobatika, temveč kot dvig.
- E. Preval letno je dovoljen.
Izjema: Preval letno, izveden v usločeni obliki, je prepovedan.
Izjema: Preval letno s kakršno koli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- F. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in enim obratom (360°) vzdolžne rotacije. Primer: iztegnjeni salto z enim obratom je dovoljen. To pravilo velja tako za akrobatiko z zaletom kot akrobatiko brez zaleta.

Dvigi

- A. Notranji varovalec je obvezen:
 - a. Med vsemi iztegnjenimi dvigi, kjer je ena noga letalke usmerjena stran od telesa.
 - b. Ko vzpon, prehod ali sestop vsebuje prosto prečno, vzdolžno ali globinsko rotacijo vsaj za 1 obrat (360°)
- B. Pri vzponih in/ali sestopih sta dovoljena največ dva obrata vzdolžne rotacije (720°) letalke glede na tekmovalno površino. Razlaga: rotacija, izvedena z dodatno rotacijo baz, ki letalko dvigujejo ali spuščajo, ni dovoljena, v kolikor je seštevek obrata letalke večji od dveh obratov (720°).
- C. Proste ali asistirane prečne rotacije pri grajenju dvigov in/ali izvajanju prehodov so dovoljene. Rewindi se morajo začeti na tekmovalni površini in so omejeni na en obrat prečne rotacije (360°) in dva obrata vzdolžne rotacije (720°).
Izjema 1: rewindi v zibko so dovoljeni. Vsi prehodi, ki vsebujejo proste prečne rotacije, kjer letalka pristane na višini ramen ali nižje, potrebujejo dodatnega varovalca, ki mora z dotikom loviti in hkrati varovati predel glave in ramen letalke. (primer: prečna rotacija, ki se konča v straddle položaju potrebuje dodatnega aktivnega varovalca.
Izjema 2: premet v stran spojen z rewindom in premet nazaj spojen z rewindom sta dovoljena. Vezava dodatnih elementov pred tema dvema elementoma ni dovoljena.
- D. Prehodi lahko vsebujejo menjavo baz.

- E. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- F. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.

Dvigi - Prosti elementi

- A. Prosti elementi so dovoljeni.
- B. Pri prostih elementih letalka ne sme pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.
- C. Pri prostih elementih morajo letalko ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile. Izjema: premik in menjava baze je dovoljena pri metih s tekmovalne površine na višino ramen, v kolikor meče samo ena baza in je pri pristanku dodaten varovalec.
- D. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije in pol obrata vzdolžne rotacije (180°). Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
- E. Pri prostih elementih letalka ne sme namenoma narediti premika. Glej izjemo pri točki C.
- F. Prosti elementi ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

Dvigi - Obrnjeni elementi

- A. Letalko v obrnjenem položaju na višini 2 ali več morata asistirati vsaj dve bazi. Letalka mora imeti nenehen stik z vsaj eno bazo.

Piramide

- A. Pri piramidah je največja dovoljena višina 2,5. Izjema: piramide, kjer letalka stoji na iztegnjenih rokah srednje baze, ki stoji v višini pasu baz (npr. high liberty piramida) ali piramide, kjer letalka sedi na iztegnjenih rokah srednje baze, ki se nahaja na višini 2 (npr. high chair piramida).
- B. Najvišji dovoljen nivo je 3.
- C. Za vsako letalko na 3. nivoju je potreben varovalec spredaj in zadaj ves čas, dokler se letalka nahaja na tem nivoju. Varovalci lahko stojijo umaknjeni malce na stran, vendar morajo biti ves čas v takem položaju, da lahko varujejo letalko. Ves čas, ko je letalka na 3. nivoju, morajo varovalci z njo ohranjati nenehen očesni stik. Varovalci ne smejo biti hkrati tudi baze.
- D. Prosto leteči vzponi se morajo začeti na tekmovalni površini in so omejeni na en obrat (360°) prečne in en obrat (360°) vzdolžne rotacije ali nič obratov prečne rotacije in dva obrata (720°) vzdolžne rotacije.

Izjema: prosto leteči vzponi, ki se začnejo nad tekmovalno površino so dovoljeni in omejeni na en obrat (360°) prečne rotacije in 0 (0°) vzdolžne rotacije, ali 0 obratov (0°) prečne rotacije in 2 obrata (720°) vzdolžne rotacije.

Piramide – prosti elementi

- A. Pri prehodih v piramidah lahko letalka preseže višino 2,5, v kolikor je v nenehnem stiku z vsaj eno osebo na višini 2.

Piramide – obrnjeni elementi

- A. Obrnjeni elementi so dovoljeni do višine 2,5 in morajo biti vodeni s strani vsaj ene osebe na višini 2 ali nižje.
- B. Obrnjene elemente na višini več kot 2, morata asistirati vsaj dve bazi. Letalka mora imeti aktiven stik z bazo ali drugo letalko.

Piramide – prosti elementi /vodeni obrnjeni elementi

- A. Vodene prečne rotacije so dovoljene do enega in četrt obrata (450°) z največ enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.
- B. Vodene prečne rotacije so dovoljene, če ima letalka ves čas stik z drugo letalko na višini 2 ali nižje, ter če jo lovita vsaj dve osebi.

Sestopi

- A. Sestope iz partnerskih dvigov v zibko, ki presežejo enega in četrta obrata (450°) vzdolžne rotacije morajo imeti dodatnega varovalca, ki mora z vsaj eno roko podpirati predel glave in ramen letalke v trenutku pristanka v zibko.
- B. Sestope na tekmovalno površino z dvigov in piramid morajo asistirati originalne baze. Razlaga: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči.
- C. Pri sestopih z dvigov in piramid do višine 2,5 (drugi nivo) sta dovoljena največ dva in četrta obrata (810°) vzdolžne rotacije, loviti pa morata vsaj dve osebi. Pri sestopih s piramid v zibko z višine 2,5 (tretji nivo) je dovoljeno eden in četrta obrata (450°) vzdolžne rotacije. Tak sestop morajo loviti tri osebe. (izjema: letalka lahko iz piramide 2-1-1 thigh stand izvede sestop z dvema obratoma vzdolžne rotacije, v kolikor izvaja element, kjer je s telesom obrnjena proti publiki. Primer: extension, liberty, heel stretch ...)
- D. Prosti sestopi letalke iz 3. nivoja ne smejo pristati na trebuha ali v obrnjenem položaju.
- E. Sestopi, ki vsebujejo proste prečne rotacije, so omejeni na ena in četrta obrata (450°) prečne rotacije in nič obratov vzdolžne rotacije.
- F. Sestopi, ki vsebujejo proste prečne rotacije na tekmovalno površino, so prepovedani.
- G. Sestope v zibko, ki vsebujejo prečne rotacije z višine 2 ali nižje morata loviti vsaj 2 osebi, od katerih je ena originalna baza.
- H. Prečne rotacije, ki se začnejo višje od višine ramen, niso dovoljene. Izjema: dovoljeno je tričetrta obrata (270°) prečne rotacije iz piramid višine 2,5 (tretji nivo), vendar morata letalko loviti dve osebi ter imeti dodatnega varovalca, zadolženega za predel glave in ramen. Varovalec lahko stoji rahlo na strani, vendar mora z vsaj eno roko loviti in podpirati predel glave in ramen letalke.
- I. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.
- J. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, morata loviti vsako letalko dve osebi.

Meti

- A. Mete lahko mečejo največ 4 baze, od katerih mora stati ena baza za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti morajo izvirati s tal in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri prvotne baze, od katerih je ena postavljena tako, da lovi in varuje predel glave in ramen letalke. Baze morajo med metom mirovati. Razlaga: namerno premikanje ni dovoljeno. (Izjema: baze se lahko obrnejo za pol obrata, kadar letalka izvaja element kick full).

Meti, ki vsebujejo prečne rotacije so omejeni z enim in četrta obratom prečne rotacije (540°) in dvema dodatnima elementoma.

Opomba: skrčena, sklonjena ali iztegnjena salta ne štejejo kot element

Dovoljeni meti (2 elementa)	Nedovoljeni meti (3 elementi)
tuck flip, X-out, full twist	tuck flip, X-out, double full twist
double full-twisting layout	kick, double full-full twisting layout
kick, full-twisting layout	kick, full-twisting layout, kick

pike, open, double Full twist	pike, split, double full-twist
arabian front, full twist	full-twisting layout, split, full-twist

- C. Noben element, piramida, posameznik ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod metom. Prav tako met ne sme biti izveden čez, pod ali skozi drug element, piramido, posameznika ali pripomoček.
- D. Meti, ki ne vsebujejo prečne rotacije, so omejeni na tri in pol obrate (1260°) vzdolžne rotacije.
- E. Pri metih, kjer letalko lovi druga skupina baz lahko letalka izvede elemente, ki vsebujejo nič obratov (0) prečne rotacije in 1 in pol obrata (540°) vzdolžne rotacije. V času trajanja meta ne smejo baze, ki lovijo letalko izvajati nobenega drugega elementa ter morajo vzdrževati neprekinjen očesni kontakt z letalko.
- Izjema: letalka lahko izvaja 3/4 prečne rotacije naprej (540°) in 0 obratov (0°) vzdolžne rotacije.

3.4 Posamezniki

Naslednja pravila veljajo v vseh starostnih kategorijah posameznikov.

Točka posameznika mora vsebovati naslednje elemente:

- najmanj 3 cheerleading skoke,
- najmanj 2 seriji akrobatike iz zaleta,
- najmanj 1 serijo akrobatike z mesta,
- navijanje, ki lahko vsebuje tudi skoke in akrobatiko, ki bodo ocenjeni v navijanju.

Pripomočki so dovoljeni.

Akrobatika:

Otroci: največ 1 obrat prečne rotacije brez vzdolžne rotacije.

Mladinci: največ 1 obrat (360°) prečne rotacije v kombinaciji z največ 1 obratom (360°) vzdolžne rotacije.

Člani: največ 1 obrat (360°) prečne rotacije v kombinaciji z največ 2 obratoma (720°) vzdolžne rotacije.

Odbitki

Glej splošna pravila.

3.5 Partnerski dvigi

Pravila, ki veljajo v tej kategoriji so naslednja:

- V mladinski kategoriji se smiselno uporabijo varnostna določila za mladinske kategorije
- V članski kategoriji se smiselno uporabijo varnostna določila za članske kategorije.
- Prepovedani so vsi pripomočki
- Zunanji varovalec ne sme pomagati pri metanju, dvigovanju, stabilizaciji in umiritvi dvigov. Zunanji varovalec mora vedno pomagati pri lovljenju v zibko.

Odbitki

Glej splošna pravila.

3.6 Skupinski dvigi - mladinska kategorija

Naslednja pravila veljajo v mladinski kategoriji skupinskih dvigov:
pripomočki so prepovedani,
veljajo ista pravila in omejitve kot pri mladinski cheerleading skupinah.

Odbitki

Glej splošna pravila.

3.7

Skupinski dvigi - članska kategorija

Naslednja pravila veljajo v članski kategoriji skupinskih dvigov:
pripomočki so prepovedani,
veljajo ista pravila in omejitve kot pri članskih cheerleading skupinah.

Odbitki

Glej splošna pravila.

3.8 Sodniški list - cheerleading mešane skupine

Kategorija	Opis	Točke
Cheer	Sposobnost spodbujanja publike, uporaba tabel, cofov ali megafonov, praktična uporaba dvigov in piramid za vodenje publike, izvedba (priporočena uporaba maternega jezika).	10
Dvigi	Izvedba elementov, težavnost (razred znanja, število baz, število setov), sinhronizacija, raznolikost.	25
Piramide	Težavnost, povezave v ali iz piramid, izvedba, časovna usklajenost, ustvarjalnost.	25
Meti	Izvedba metov, višina, sinhronizacija (če je uporabljena), težavnost, raznolikost.	15
Akrobatika	Skupinska akrobatika, izvedba, težavnost, pravilna tehnika, sinhronizacija.	10
Skoki	Težavnost (vezave več skokov, skoki vezani z akrobatiko), izvedba, sinhronizacija, raznolikost.	5
Potek tekmovalne koreografije/menjavi, celotna predstavitev, odziv publike, ples	Izvedba tekmovalne koreografije: potek, tempo, časovna razporeditev elementov, prehodi. Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, ples, odziv publike.	10
Skupaj		100

3.9 Sodniški list - cheerleading skupine (dekleta, otroške)

Kategorija	Opis	Točke
Cheer	Sposobnost spodbujanja publike, uporaba tabel, cofov ali megafonov, praktična uporaba dvigov in piramid za vodenje publike, izvedba (priporočena uporaba maternega jezika).	10
Dvigi	Izvedba elementov, težavnost (razred znanja, število baz, število setov), sinhronizacija, raznolikost.	25
Piramide	Težavnost, povezave v ali iz piramid, izvedba, časovna usklajenost, ustvarjalnost.	25
Meti	Izvedba metov, višina, sinhronizacija (če je uporabljena), težavnost, raznolikost.	10
Akrobatika	Skupinska akrobatika, izvedba, težavnost, pravilna tehnika, sinhronizacija.	10
Skoki	Težavnost (vezave več skokov, skoki vezani z akrobatiko), izvedba, sinhronizacija, raznolikost.	5
Ples	Uporaba izvirnih gibov in tempa ter ustvarjanje vizualnih efektov, skladnih z glasbo. Pravilen nadzor, postavitve telesa in delov telesa, sorazmerna uporaba vseh okončin, kontrolirano in ostro izvajanje gibov z rokami.	5
Potek tekmovalne koreografije/menjav, celotna predstavitev, odziv publike	Izvedba tekmovalne koreografije: potek, tempo, časovna razporeditev elementov, prehodi. Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, ples, odziv publike	10
Skupaj		100

3.10 Sodniški list - Partnerski dvigi

Kategorija		Opis	Točke
Dvigi	Izvedba	Pravilna tehnična izvedba dvigov, lahkoten izgled dvigov.	20
	Težavnost	Težavnost in sposobnost izvedbe dvigov v koreografiji. Vključuje tudi čim manjše ustavljanje dvigov, povezane tranzicije, enoročne dvigi, mete v dvige itd. (Težavnost osnovana na napredku)	20
Splošni vtis	Tranzicije in potek	Tempo tranzicij, vizualni efekti in ustvarjalnost tranzicij, ujemanje specifičnih delov z glasbo, težavnost in tehnika se ohranjata tudi med tranzicijami. Moralo bi biti čim manj ustavljanja med koreografijo.	15
	Splošen vtis	Zanimivost koreografije, koreografija in elementi se ujemajo z glasbo in efekti, kreativni dvigi in vizualni efekti, hiter tempo, mimika in energija.	10
Skupaj			65

3.11 Sodniški list - Skupinski dvigi

Kategorija		Opis	Točke
Dvigi in meti	Izvedba	Pravilna tehnična izvedba dvigov, lahkoten izgled dvigov.	20
	Težavnost	Težavnost in sposobnost izvedbe dvigov v koreografiji. Vključuje tudi čim manjše ustavljanje dvigov, povezane tranzicije, meti v dvige, itd. (Težavnost osnovana na napredku)	20
	Meti	Izvedba metov, višina, sinhronizacija (če je uporabljena), težavnost, raznolikost.	10
Splošni vtis	Tranzicije in potek	Tempo tranzicij, vizualni efekti in ustvarjalnost tranzicij, ujemanje specifičnih delov z glasbo, težavnost in tehnika se ohranjata tudi med tranzicijami. Moralo bi biti čim manj ustavljanja med koreografijo.	15
	Splošen vtis	Zanimivost koreografije, koreografija in elementi se ujemajo z glasbo in efekti, kreativni dvigi in vizualni efekti, hiter tempo, mimika in energija.	10
Skupaj			75

3.12 Sodniški list - Posamezniki

Kategorija	Opis	Točke
Akrobatika	Pravilna tehnika, izvedba in težavnost akrobatike z mesta in akrobatike z zaletom.	25
Skoki	Pravilna izvedba skoka, višina skoka, višina in položaj nog, položaj telesa in rok, težavnost skokov.	15
Vodenje navijanja	Glasno, razločno navijanje, moč glasu, zadihanost, sodelovanje gledalcev pri navijanju ...	20
Splošni vtis	Potek koreografije, uporaba pripomočkov ...	10
Skupaj		70

3.13 Sodniški list za odbitke – Cheerleading kategorije

ODBITKI:

	VREDNOST ODBITKA	ŠTEVILO ODBITKOV	SKUPAJ
Nedovoljen element	5 t		
Manjkajoč notranji varovalec	5 t		
Časovna omejitev, presežek od 5-10 sekund	1,0 t		
Časovna omejitev, presežek nad 11 sekund	3,0 t		
Druge kršitve tekmovalnih pravil	5 t		
Neizveden obvezni element (samo posamezniki)	5 t		
		SKUPAJ:	

DISKVALIFIKACIJA (zakaj):

PODPIS SODNIKA:

4. CHEER PLES

Merjenje časa in pričetek nastopa: Merjenje časa se prične na prvi zvok in se ustavi ob zadnjem tonu glasbe. Nastop se mora pričeti z vsemi člani skupine znotraj meja tekmovalne površine. Vsi člani morajo ob pričetku nastopa mirovati.

Pripomočki: Uporaba pripomočkov je dovoljena. Pripomoček je definiran kot predmet, s katerim plešeš in ni del tvoje uniforme. Vsaka freestyle cheer plesna skupina mora v koreografijo vključiti uporabo cofov, čas uporabe cofov je neomejen oz. nedoločen. Oblečila se lahko slečejo. Večji samostojni pripomočki, ki lahko nosijo težo plesalca (npr. stoli, stolčki, klopi, škatle, stopnice, drogovi, lestve), niso dovoljeni.

4.1 Kategorije cheer plesa

Freestyle cheer ples vsebuje raznovrstne plesne stile s poudarkom na koreografiji, pravilni tehniki, vizualnih efektih, kreativnosti, nastopu in enotnosti ekipe. Uporaba cofov je obvezna, vendar časovno ni omejena. Pomembne značilnosti te kategorije so enakost, definirane in močne pozicije rok (motions), močna pom tehnika z vključevanjem različnih plesnih stilov in tehničnih elementov. Vizualne efekte predstavljajo nivoji, skupine, menjave in uporaba pripomočkov (npr. različne barve cofov ipd.) Glej sodniški list za več informacij.

Jazz cheer ples vsebuje stilizirane plesne gibe in kombinacije, tranzicije, skupinsko delo in tehnične elemente. Poudarek je na pravilni tehnični izvedbi, pravilnih, dolgih in iztegnjenih linijah, kontroli in poziciji telesa, stilu in kontinuiteti gibanja skupaj z usklajenostjo članov skupine. Glej sodniški list za več informacij.

Hip Hop cheer ples vsebuje ulični (street) stil, gibe in ritme. Poudarek je na izvedbi, stilu, kreativnosti, izolaciji in kontroli telesa, ritmu, usklajenosti in glasbeni interpretaciji. Dodaten fokus je na atletskih elementih kot npr. skokih, stalls in drugih trikih. Glej sodniški list za več informacij.

4.2 Akrobatika

Akrobatski element se izvaja individualno, brez pomoči ali stika z drugimi plesalci, prične in zaključi se na tekmovalni površini.

Akrobatika je dovoljena, vendar ni obvezna, z naslednjimi omejitvami:

dovoljeno	nedovoljeno
preval naprej in nazaj, preval čez ramo	medvedka
stoja na glavi, stoja na rokah	premet v stran (rondat)*
most, most naprej, most nazaj	premet naprej*
stall	premet nazaj*
vrtenje na glavi	salta nazaj
mlin	salta naprej
kip up	iztegnjena salta naprej/nazaj
kolo, kolo brez dotika rok	

*Te veščine so dovoljene samo v kategoriji hip hop – rotacija bokov preko glave mora vsebovati podpora rok z vsaj eno roko, ko se premikamo skozi obrnjeno pozicijo.

Elementi v zraku so dovoljeni z vsaj eno podporo roke, v kolikor gre za rotacijo bokov preko glave – z izjemo koles brez dotika rok, ki so dovoljena, in premetov v hip hop kategoriji. Akrobatika ni dovoljena ob sočasni uporabi cofov ali drugih pripomočkov. (Izjema: preval naprej in nazaj.)

Prehodi iz skoka, stoje ali na glavo obrnjene pozicije na tla (kolena, stegno, trebuh, hrbet, v pozicijo hurdler na tleh ali v špago) so dovoljeni samo, kadar se teža najprej prenese na dlani ali stopala, da plesalec s tem ublaži padec. (Izjema: Padec iz toe toucha v pozicijo sklec ni dovoljena.)

4.3 Plesni dvigi in partnering:

Plesni dvigi

Plesni dvigi so dovoljeni in so definirani kot dejanje, kjer se plesalca dvigne in spet spusti na tla.

Plesalec, ki dviguje (dvigalec), mora imeti stalen kontakt s tlemi.

Dvigalec mora imeti stalen stik (dlan/roka na telo) z dvignjenim plesalcem, pri čemer mora imeti ves čas nadzor nad zagonom, pozicijo, spremembo pozicije in sestopom dvignjenega z dviga.

Nihajoči dvigi so dovoljeni pod pogojema, da dvignjeni ne izvede celotne krožne rotacije ter je celoten čas takšnega dviga v stalni dvignjeni (face up) poziciji. Face up je pozicija, ko dvignjeni gleda navzgor in je njegovo telo obrnjeno navzgor. Rotacija bokov preko glave dvignjenega je dovoljena le, če njegovi boki ostanejo pod nivojem ramen dvigalca. (Izjeme: premeti in salte v kick liniji niso dovoljeni.)

Partnering

Partnerski plesni elementi so dovoljeni in so definirani kot dejanje, kjer se plesalca podpirata ali si nudita oporo, vendar nista dvignjena od tal.

Partnerja morata ohranjati stalen stik med elementom, pri čemer mora eden od partnerjev ohraniti stalen stik s tlemi.

Omejitve

Skakanje ali metanje z enega plesalca na drugega ni dovoljeno.

Skakanje ali metanje s plesalca na tla ali s tal na plesalca ni dovoljeno.

Skakanje ali akrobatika s plesalca je dovoljena, če izvajajoči plesalec stoji, sedi ali stopi na plesalca, in če se obenem z roko oz. dlanjo dotika tretjega plesalca.

Vsi cheerleaderski partnerski dvigi, tossi (meti), piramide ali grajenje na drugih so prepovedani. (Izjeme, ki so dovoljene: pony sit, thigh stand, shoulder sit, upogib hrbta oz. zaklon)

4.4 Odbitki

Dejanje	število odbitih točk
kršitev časovne omejitve	5 t
izgubljen (padli) pripomoček (npr. cof...)	1 t vsakič
prestop tekmovalne površine	1 t vsakič
neuporaba cofov pri cheer plesnih skupinah	20 t
druga kršitev tekmovalnega pravilnika	5 t

4.5 Sodniški list – Freestyle Cheer Dance plesne skupine

FREESTYLE CHEER DANCE SODNIŠKI LIST

SKUPINA:

KATEGORIJA:

mini/otroška / mladinska / članska

SODNIK:

SPLOŠNI UČINEK (10 točk)

Splošni vtis/ Komunikacija in

projekcija _____ (10)

Prikaz dinamične in energične

koreografije

Primernost glasbe, oblačil in

koreografije publiki

Splošen vtis nastopa

Sposobnost zbuditi v občinstvu občutke

in čustva z uporabo energije, efektnega

nastopa (showmanship), pristne mimike in

izraza čustev skozi celoten nastop

KOREOGRAFIJA (30 točk)

Kreativnost & Muzikalnost _____ (10)

Uporaba pom ponov in izvernih gibov ter

ustvarjanje vizualnih efektov skladnih z

glasbo

Težavnost

Uporaba zapletenih in zahtevnih

elementov (vključno z raznimi obrati, skoki,

kicki itd.), zahtevnih pom gibov in hitrega

tempa

Nastop na odru

Uporaba nivojev, skupin in

raznovrstnega gibanja

Uporaba izvernih formacij in kreativnih

načinov menjave formacij z brezhibnimi

prehodi

TEHNIKA (30 točk)

Izvedba pom tehnike _____ (15)

Izvedba pom tehnike

Pravilen nadzor in postavitve telesa in

delov telesa, kontrolirano in močno izvajanje

gibov z rokami

Izvedba tehničnih elementov _____ (15)

Izvedba vseh tehničnih elementov

(cheerleading skokov, plesnih skokov,

obratov, kickov) s pravilno tehniko

SKUPINSKA IZVEDBA (30 točk)

Enotnost _____ (20)

Enakost gibanja skozi celotno

predstavo, časovna usklajenost gibanja z

glasbo/ritmom skozi celoten nastop

Razmiki _____ (10)

Sposobnost postavitve tekmovalcev v

pravilne pozicije z enakimi razdaljami med

plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten

nastop

SKUPAJ: _____ (100)

KOMENTARJI:

4.6 Sodniški list – Hip Hop Cheer Dance plesne skupine

HIP HOP CHEER DANCE SODNIŠKI LIST

SKUPINA:

KATEGORIJA:

mini/otroška / mladinska / članska

SODNIK:

SPLOŠNI UČINEK (10 točk)

Splošni vtis/ Komunikacija in projekcija _____ (10)
Prikaz dinamične in energične koreografije
Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki
Splošen vtis nastopa
Sposobnost zbuditi v občinstvu občutke in čustva z uporabo energije, efektne nastopa (showmanship), pristne mimike in izraza čustev skozi celoten nastop

KOREOGRAFIJA (30 točk)

Kreativnost & Muzikalnost _____ (10)
Uporaba stilov in hip hop gibov skladnih z glasbo, ki se povežejo v unikatno predstavo
Težavnost _____ (10)
Uporaba zapletenih in zahtevnih elementov/gibov (skoki, stalls/freeze, delo na tleh)
Nastop na odru _____ (10)
Uporaba nivojev, skupin in raznovrstnega gibanja
Uporaba izvirnih formacij in kreativnih načinov menjave formacij, brezhlebnih prehodov

TEHNIKA (30 točk)

Tehnika/Muzikalnost _____ (10)
Izvedba hip hop gibov in ritmov s pravilno tehniko
Postavitev/Nadzor/Stil _____ (20)
Nadzor in pravilna postavitve telesa, prikaz različnih stilov hip hopa skozi nastop

SKUPINSKA IZVEDBA (30 točk)

Enotnost _____ (20)
Enakost vsega gibanja skozi celotno predstavo, pravi timing gibanja z glasbo/ritmom skozi celoten nastop
Razmiki _____ (10)
Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop

SKUPAJ: _____ (100)

KOMENTARJI:

PODPIS SODNIKA:

4.7 Sodniški list – Jazz Cheer Dance plesne skupine

JAZZ CHEER DANCE SODNIŠKI LIST

SKUPINA:

KATEGORIJA:

mini/otroška / mladinska / članska

SODNIK:

SPLOŠNI UČINEK (10 točk)

Splošni vtis/ Komunikacija in

projekcija _____ (10)

Prikaz dinamične in energične

koreografije

Primernost glasbe, oblačil in koreografije

publiki

Splošen vtis nastopa

Sposobnost zbuditi v občinstvu občutke in

čustva z uporabo energije, zabavne vrednosti

(showmanship), pristne mimike in izraza

čustev skozi celoten nastop

KOREOGRAFIJA (30 točk)

Kreativnost & Muzikalnost _____ (10)

Uporaba izvirnih gibov, skladnih z glasbo

in ustvarjanje vizualnih efektov

Težavnost

Uporaba zapletenih in zahtevnih

elementov/gibov (vključno z raznimi obrati,

skoki, kicki itd.) s prenosom teže _____ (10)

Nastop na odru

Uporaba nivojev, skupin in raznovrstnega

gibanja _____ (10)

Uporaba izvirnih formacij in kreativnih

načinov menjave formacij, brezhibni prehodi

TEHNIKA (30 točk)

Izvedba tehničnih elementov _____ (20)

Obvladanje in predstavitev vseh

elementov skladno s stopnjo znanja vseh

plesalcev in v skladu s koreografijo

Postavitev/Nadzor/Stil

Pravilen nadzor in postavitev telesa in

sposobnost pokazati stil skozi nastop _____ (10)

SKUPINSKA IZVEDBA (30 točk)

Enotnost _____ (10)

Enakost gibanja skupine skozi celotno

predstavo

Muzikalnost _____ (10)

Izvedba gibanja skozi nastop v skladu z

glasbo

Razmiki _____ (10)

Sposobnost postavitve tekmovalcev v

pravilne pozicije z enakimi razdaljami med

plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten

nastop

SKUPAJ: _____ (100)

KOMENTARJI:

PODPIS SODNIKA:

4.8 Sodniški list – Cheer Dance pari

CHEER DANCE PARI SODNIŠKI LIST

SKUPINA:

KATEGORIJA:

mini/otročka / mladinska / članska

SODNIK:

SPLOŠNI UČINEK (20 točk)

Splošni vtis

Prikaz dinamične in energične koreografije
Primernost glasbe, oblačil in koreografije publikli
Splošen vtis nastopa

_____ (10)

Komunikacija in projekcija

Sposobnost zbuditi v občinstvu občutke in čustva
z uporabo energije, efektne nastopa
(showmanship), pristne mimike in izraza čustev skozi
celoten nastop

_____ (10)

KOREOGRAFIJA (35 točk)

Kreativnost & Muzikalnost

Uporaba izvirnih gibov, skladnih z glasbo in
ustvarjanje vizualnih efektov. Sodelovanje para in
interakcija med plesalcema.

_____ (10)

Stil & Težavnost

Uporaba plesnega stila in zapletenih, zahtevnih
elementov/gibov (vključno z različnimi obrati, skoki,
kicki, partneringa, stalls, trikov itd.)

_____ (15)

Menjave

Uporaba izvirnih menjav in kreativnih načinov
uporabe prostora

_____ (10)

TEHNIKA (35 točk)

Izvedba stila & izvedba tehnike

Obvladanje in predstavitev vseh elementov
določenega plesnega stila. Izvedba tehničnih
elementov kot so obrati, skoki, stalls, kicki, itd. v
skladu s stopnjo znanja obeh plesalcev.

_____ (20)

**Postavitev/Nadzor/Ekstenzija/Moč
gibanja**

Pravilen nadzor in postavitve telesa in delov
telesa, sposobnost pokazati popolno ekstenzijo in
moč gibanja

_____ (15)

SKUPINSKA IZVEDBA (10 točk)

Enotnost

Enakost vsega gibanja skozi celotno predstavo,
pravilen timing gibanja z glasbo/ritmom skozi celoten
nastop

_____ (10)

SKUPAJ:

_____ (100)

KOMENTARJI:

PODPIS SODNIKA:

4.9 Sodniški list za odbitke – Freestyle Cheer Dance plesne skupine

SKUPINA:

KATEGORIJA: *mini/otroška / mladinska / članska*

ODBITKI:

	VREDNOST ODBITKA		SKUPAJ
NEUPORABA COFOV	20 t		
IZGUBLJEN PRIPOMOČEK	1 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
PRESTOP	1 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
ČAS (otroške in mini 1:30-2:30, ostale 2:00-2:30)	5 t	ČAS KOREOGRAFIJE:	
DRUGA KRŠITEV	5 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
SKUPAJ:			

DISKVALIFIKACIJA (zakaj):

PODPIS SODNIKA:

4.10 Sodniški list za odbitke – Hip Hop in Jazz Cheer Dance plesne skupine

SKUPINA:

KATEGORIJA: *mini/otroška / mladinska / članska*

ODBITKI:

	VREDNOST ODBITKA		SKUPAJ
ČAS (otroške in mini 1:30-2:30, ostale 2:00-2:30)	5 t	ČAS KOREOGRAFIJE:	
PRESTOP	1 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
DRUGA KRŠITEV	5 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
SKUPAJ:			

DISKVALIFIKACIJA (zakaj):

PODPIS SODNIKA:

4.11 Sodniški list za odbitke –Cheer Dance pari

PAR:

KATEGORIJA: *mini/otroška/mladinska / članska*

ODBITKI:

	VREDNOST ODBITKA		SKUPAJ
NEUPORABA COFOV (FREESTYLE)	20 t		
IZGUBLJEN PRIPOMOČEK	1 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
PRESTOP	1 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
ČAS (otroške in mini 0:45-1:15, ostale 1:00-1:30)	5 t	ČAS KOREOGRAFIJE:	
DRUGA KRŠITEV	5 t	ŠTEVILO ODBITKOV:	
SKUPAJ:			

DISKVALIFIKACIJA (zakaj):

PODPIS SODNIKA:

5. SLOVAR CHEER DANCE POJMOV IN IZRAZOV

Faza leta (Airborne) – nisi v stiku s tlemi niti s katerokoli drugo osebo.

Kip-up – Plesalec leži na hrbtu, upogne kolena, potegne noge k prsnemu košu, malce upogne hrbet, nato pa brčne z nogami navzgor. Sila brče pomaga plesalcu, da pristane v pokončni poziciji.

http://www.flashmavi.com/traditional_ditangquan_kip_up_how_to_do_a_kipup.shtml

Kolo – Gibanje vstran čez obrnjeno pozicijo, teža je na rokah (roki), pristanek na eno stopalo.

Kolo brez dotika rok (Aerial Cartwheel) – Kolo, izvedeno brez da se roke (dlani) dotaknejo tal.

http://www.flashmavi.com/wushu_jumps_cartwheel_without_hands.shtml

Medvedka – Preval v zraku, noge in roke so istočasno v zraku.

http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_dive_roll_how_to_do_a_diveroll.shtml

Met (Toss) – Baze vržejo letalko v zrak. Ko pristane, jo baze ulovijo.

Mlin (Windmill) – Začne se leže na hrbtu, plesalec se zavrti iz zgornjega dela hrba na prsni koš, medtem pa vrti noge v poziciji V. Gibanje nog da gibanju večino moči, kar omogoča telesu, da se obrne s hrba na prsni koš.

http://www.flashmavi.com/breakdance_windmill.shtml

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.

http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_back_walkover_how_to_do_a_walkover.shtml

Most naprej (Front Walkover) – Gibanje se začne naprej čez obrnjeno pozicijo, nadaljuje s 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.

http://www.flashmavi.com/gymnastics_how_to_do_a_front_walkover.shtml

Obrnjena pozicija - Z glavo navzdol, z nogami v zraku.

Partnering – Vsak trik, kjer sodelujejo plesalci med seboj in eden izkorišča druge za podporo oz. oporo.

Plesni dvig – 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/sede na spodnji del hrbta baze.

Premet v stran (rondat) – Gibanje, podobno kot pri kolesu, le da je bolj intenzivno, pristanek je sonožen in obrnjen za 90° v primerjavi z začetno pozicijo.

http://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_round_off.shtml

Preval čez ramo (shoulder roll) – Preval naprej ali nazaj, med katerim se glava nagne na stran, gibanje pa gre čez nasprotno ramo.

Rotacija bokov preko glave – 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 nedovoljeno.

Shoulder Sit – Baza stoji s stegnjenimi nogami malo širše od bokov. Letalka 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 – Bazi v poziciji lunge (ena noga skrčena, druga stegnjena), top da noge v žep baz. Bazi top podpirata z eno roko zadaj in naokrog noge, z drugo pa držita 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.

http://www.flashmavi.com/breakdance_headspin_learn_the_head_spin.shtml

6. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV

Akrobatika

Kakršnakoli izvedena akrobatska ali gimnastična prvina ali element.

Akrobatika s fazo leta

Element, kjer oseba izvaja prečno rotacijo in se s pomočjo svojega telesa in podlage odlepi od tekmovalne površine.

Akrobatika z mesta

Akrobatski element (serija elementov), ki se izvede iz mirovanja brez zaleta. Za akrobatiko z mesta se šteje tudi, če se pred izvedbo akrobatskega elementa izvede enega ali več korakov nazaj.

Asistirana akrobatika

Vsaka fizična pomoč posamezniku, ki izvaja akrobatiko, pri čemer akrobatika ni vezana z nobenim dvigom, piramido ali metom. To ne velja za gimnastične elemente (dovoljene v različnih kategorijah), ki jih izvaja več posameznikov skupaj in so v nenehnem stiku med izvajanjem elementa.

Asistiran vzpon s prečno rotacijo

Vzpon, pri katerem letalka izvede prečno rotacijo. Ko prehaja skozi obrnjen položaj, je ves čas v stiku z drugo letalko ali bazo.

»Awesome«

Iztegnjen dvig, kjer ima letalka stopali spojeni v roki(ah) baz(e). Ta element imenujemo tudi »cupie«.

»Barrel Roll«

Prosti element, kjer oseba v fazi leta izvede vsaj en obrat (360^o) okoli vzdolžne osi.

Baza

Oseba, ki podpira težo letalke. (Pojasnilo: pri elementih, kjer baza stoji na stegnih dveh drugih baz, hkrati pa drži letalko v dvigu. Primer: high chair, high liberty itd. Osebo na vmesnem nivoju, ki podpira težo letalke, prav tako imenujemo baza – hkrati je ta oseba tudi letalka, saj jo podpirajo baze na nižjem nivoju.) Oseba, ki dviguje, drži ali meče letalko v dvig ali met. Nova baza postane oseba, ki prej ni podpirala teže letalke, po izvedbi nekega elementa pa jo.

»Block«

Gimnastični izraz, ki se nanaša na odziv iz rok in ramen od podlage med izvajanjem nekega akrobatskega elementa. Trenutna faza leta, ki s tem odzivom nastane, je dovoljena v mladinski in članski kategoriji.

»Block« kolo

Kolo, pri katerem oseba z blokom pride do faze leta. (Glej Block)

»Cupie«

Glej »Awesome«.

»Dirty bird« (D-Bird)

Element, ki se večinoma izvaja pri metih. Letalka v najvišji točki meta zavzame t.i. položaj ležeči X, oziroma položaj, kjer so roke v T položaju, telo je usločeno, glava je obrnjena

naprej. Večinoma letalka nato s predklonom glave povzroči prečno rotacijo v sklonjenem položaju in pristane v zibko.

Drugi nivo

Položaj letalke v dvigu, pri čemer večino teže letalke podpira takšna baza, pri kateri se večina teže prenaša neposredno na tekmovalno površino (npr. stoji na tekmovalni površini).

Dvig

Kakršenkoli element, pri katerem je letalka dvignjena nad tekmovalno površino s pomočjo ene ali več oseb. Dvig je lahko npr. enonožni (letalka stoji na eni nogi) ali dvonožni (letalka stoji na dveh nogah).

Dvig na dveh nogah

Poglej »Dvig«.

Dvig s salto brez kontakta (salta v dvig brez kontakta)

Element tik pred dvigom, pri čemer lahko odziv (vstop) letalke v dvig asistira ena ali več oseb, po odzivu pa je letalka med prečno rotacijo brez fizičnega kontakta z bazo, varovalcem ali tekmovalno površino.

Dvo-nivojske piramide

Piramide, pri katerih se teža vsake letalke v piramidi prenaša neposredno na bazo, ki ima neposreden stik s tlemi (prenaša večino svoje teže neposredno na tekmovalno površino).

Dvonožni iztegnjeni dvig

Dvig, kjer letalka stoji na obeh nogah na iztegnjenih rokah baz.

Elite kategorija

Mladinske cheerleading skupine, v tujini se uporablja termin Elite.

Enobazni dvig

Element, ki ga izvaja samo ena baza.

Enobazni »Double Awesome /Cupie«

Enobazni dvig, pri katerem baza v vsaki roki podpira eno letalko, ki stoji z obema nogama skupaj (letalka je v položaju »awesome«, glej »awesome«).

Enobazni »Split catch«

Element, pri katerem samo ena baza drži letalko na notranji strani stegen v iztegnjenem položaju s koleno obrnjenimi naprej, letalka pa naredi high V in s tem izvede položaj X v zraku. Ta element je prepovedan.

Enonožni dvig

Glej »Dvig«.

»Prep«

Dvig, pri katerem letalko podpirajo baze z rokami (dlanmi) v višini ramen.

Faza leta

Faza, ko oseba ni v stiku s podlago ali drugo osebo.

»Full-Up Toe Tuck«

Element, ki ne vsebuje prečnih rotacij (salto) in v katerem oseba izvede vzdolžno rotacijo enega obrata (360°) preden izvede toe touch (običajno se izvaja v sestopih ali metih).

Gibanje v smeri proti tlom

Gibanje, pri katerem se težišče izvajalca giba proti tekmovalni površini.

Helikopter

Element, kjer letalko v ležečem vodoravnem položaju baze vržejo tako, da se zavrti okoli globinske osi, preden jo spet ujamejo.

Iztegnjen dvig

Dvig, pri katerem se letalka nahaja v pokončnem navpičnem položaju, podpira pa jo ena ali več baz s popolnoma iztegnjenimi rokami (primeri dvigov, ki ne spadajo med iztegnjene dvige, čeprav jih podpirajo baze z iztegnjenimi rokami: stol, položaj letalke v raznožnem sedu, letalka v ležečem položaju ... V teh primerih je namreč višina letalke nižja kot v iztegnjenem dvigu – npr. primerljiva z višino dviga na ramenih - shoulder stand). Pojasnilo: če baze počepnejo ali spustijo na kolena in imajo še zmeraj iztegnjene roke nad glavo, se tak dvig še zmeraj obravnava kot iztegnjen dvig.

Iztegnjen dvig na eni nogi

Iztegnjen dvig, pri katerem letalka podpira svojo težo na eni nogi.

Iztegnjen položaj

Položaj, kjer letalko podpira ena ali več baz s popolnoma iztegnjenimi rokami. Iztegnjene roke baze niso edino pravilo za definicijo »iztegnjenega dviga«. Za pojasnilo glej »iztegnjen dvig«.

Iztegnjeni salto

Salto (prečna rotacija) v iztegnjenem položaju telesa.

Iztegnjeni salto v korak

Podobno kot iztegnjeni salto, samo da oseba razširi noge v položaj "škarjic" in pristane na tla z eno nogo prej kot z drugo.

»Kick arch«

Element, ki vključuje raven met z brco ene noge, ki ji sledi arch (usločen položaj trupa) in se zaključi v položaju zibke.

»Kick Double Full«

Povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje brco in vzdolžno rotacijo za dva obrata (720 °). Četrtna obrata, ki ga letalka izvede med izvajanjem brce, je poljubna in dovoljena za začetek rotacije.

»Kick Full«

Povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje brco in vzdolžno rotacijo za en obrat (360 °). Četrtna obrata, ki ga letalka izvede med izvajanjem brce, je poljubna in dovoljena za začetek rotacije.

Kolo

Akrobatski element brez faze leta, kjer oseba iz stoje na nogah s stranskim gibanjem (okoli globinske vodoravne osi) prenese težo na roke in preko stoje na rokah pristane na tla z vsako nogo posebej.

»Leap Frog«

Element, pri katerem letalka vodeno preskoči iz enega seta baz v drugi set baz ali nazaj k prvotnemu setu baz, tako da medtem skoči skozi prijem. Letalka mora ostati v pokončni legi in mora ostati skozi celotno gibanje vodena (v stiku z drugimi osebami).

Preskok čez drugi nivo: enako kot zgoraj, samo da se element izvede v katerem izmed višjih nivojev.

Letalka

Oseba, ki se jo dviguje ali oseba, ki se jo meče. Letalka je lahko hkrati tudi baza – »vmesna baza« (npr. na drugem nivoju v piramidi s tremi nivoji).

Ležeči položaj

Dvig, pri katerem se letalka nahaja v ležečem vodoravnem položaju in jo običajno podpira ena ali več baz.

»Log Roll«

Spust, pri katerem se telo letalke zavrti za vsaj en obrat (360 °) okoli vzdolžne osi in je med tem ves čas vzporedna s tlemi.

Met

Element, pri katerem največ štiri baze vržejo letalko v zrak. Od teh štirih baz dve bazi s pomočjo prijema za zapestje oblikujeta t.i. odskočno mizo. Ena baza stoji za letalko in ji pomaga v naskok, pri lovljenju pa je zadolžena za zaščito predela glave in ramen letalke. Četrta baza stoji pred letalko in pomaga pri metanju s prijemom pod »odskočno mizo«. Met se lahko izvaja samo na prvem nivoju (neposreden prenos teže baz na tekmovalno površino).

Met iz »sponge-a«

Element z več bazami, pri katerem baze letalko držijo za noge pred samim metom.

Met v salto

Met, pri katerem se letalka obrača skozi obrnjen položaj okoli prečne osi telesa.

Met z rotacijo

Meti, ki vključujejo rotacijo letalke za najmanj četrto obrata (90°) vzdolžne rotacije.

Most naprej

Element, pri katerem izvajalec najprej naredi stojo na rokah v obrnjen položaj, nato pa se ukrivi tako, da mu noge in boki rotirajo preko glave (prečna rotacija) na tla v položaj mostu, pri čemer se tal dotakne samo z eno nogo in nato nadaljuje z gibanjem do pokončnega stoječega položaja. Pri izvedbi elementa ima stalen kontakt s tekmovalno površino.

Most naprej na obe nogi

Element, pri katerem izvajalec najprej naredi stojo na rokah v obrnjen položaj, nato pa se ukrivi tako, da mu noge in boki rotirajo preko glave (prečna rotacija) na tla v položaj mostu – pristanek na obe nogi hkrati (tako roke kot noge imajo v tej fazi stik s tekmovalno površino). Pri izvedbi elementa izvajalec vzdržuje stalen kontakt s tekmovalno površino.

Most nazaj

Akrobatski element brez faze leta, kjer se oseba iz stoje na nogah nagne nazaj do položaja, ko se z rokami dotakne tal, nato pa z rotacijo bokov preko glave (prečna rotacija) in zamahom noge pristane najprej na zamašno nogo, ki zamahne, nato pa še na odzivno.

Navadna zibka

Sestop letalke, pri katerem letalka ne izvaja nobenih akrobatskih (vzdolžnih/prečnih rotacij, kick ipd.) elementov.

Nivo

Nivo predstavlja »sloje« piramide ali dviga.

Prvi, talni nivo, predstavljajo osebe, katerih teža se prenaša neposredno na tekmovalno površino (baze).

Drugi nivo predstavljajo osebe (letalke), katerih večina teže se neposredno prenaša na osebe iz prvega nivoja. Vsi dvigi ali piramide so najmanj dvo-nivojski. Tretji nivo predstavljajo osebe (letalke), katerih večina teže se neposredno prenaša na osebe iz drugega nivoja. V tem primeru letalke na drugem nivoju postanejo tudi baze (srednje baze), drugi nivo pa imenujemo tudi srednji, vmesni nivo.

Notranji varovalec

Oseba, član nastopajoče ekipe, ki je zadolžena za lovljenje ali kontroliranje sestopa letalke, vendar ne podpira večine teže letalke. Notranji varovalec lahko pomaga pri stabilizaciji dviga, vzpona, sestopa ali prehoda. Med varovanjem ne sme izvajati nobenih drugih elementov (skoki, ples, akrobatika,..)

Nova baza

Baza, ki ni bila v predhodnem kontaktu z letalko.

Objem

Fizičen stik baze ali varovalca, ki pomaga pri stabilizaciji dviga, vzpona ali prehoda letalke.

Vodena prečna rotacija

Element, pri katerem je letalka med izvajanjem prečne rotacije ves čas v stiku z drugo osebo.

Obrat

En obrat predstavlja rotacijo za 360° okoli katerikoli telesne osi.

Obrnjeni elementi

Elementi, ko so ramena letalke pod njenim pasom in je vsaj ena noga nad njeno glavo.

Obrnjen element v smeri proti tlam

Dvig ali piramida, pri kateri se središče težnosti letalke, ki se nahaja v obrnjenem položaju (glej zgoraj), giblje proti tekmovalni površini.

Padec

Padec je sestop na kolena, stegna, sedeči položaj, plosko na trebuh ali hrbet ter sestop v položaj špage na tekmovalno površino iz letečega ali obrnjenega položaja, pri čemer izvajalec prej ne prenese večine teže na roke ali noge tako, da bi ublažil pristanek.

Padec na kolena

Glej padec.

»Paper doll«

Več povezanih istih dvigov, ki so lahko iztegnjeni ali ne. (Primer: več libertyjev kjer se letalke med seboj držijo za roke)

»Pike«

Skok, v katerem je oseba v sklonjenem položaju, tako da so roke in noge vzporedne s podlago.

Piramida

Piramida je skupina povezanih dvigov, ki so lahko povezani preko baz, letalk ali drugih oseb na prvem nivoju.

Položaj na trebuhu

Telo v ležečem položaju s trebuhom obrnjenim proti tlam.

Polni obrat

En obrat okoli vzdolžne osi telesa za 360°.

Poskok

Element ki ne vsebuje prečne rotacije, pri katerem se oseba s pomočjo nog in spodnjega dela telesa odrine od tekmovalne površine. Vmes ne izvede nobenega drugega elementa.

Povezana akrobatika

Akrobatika, kjer je več akrobatskih elementov povezanih en za drugim.

Povezava z rokami

Fizični kontakt med rokami dveh ali več oseb.

Premier kategorija

Članske cheerleading skupine, v tujini se uporablja termin Premier.

Pripravljalni položaj

Pričetek ali faza vstopa v dvig, met ali akrobatiko.

Prečna rotacija naprej za tričetrt obrata (270°)

Prečna rotacija naprej iz stoječega položaja v položaj zibke.

Prehod

Premik letalke z enega dviga v drug dvig. Pri tem ni potrebno, da se ob izvedbi menjajo baze.

Premet

Odboj z rok, tako da se prenese teža na roke in nato telo odrine z močnim odzivom iz ramen; lahko se izvaja naprej ali nazaj.

Premet v stran

Iz stoje na nogah z izpadnim korakom in zamahom z zamašno nogo preidemo preko stoje na rokah nazaj na noge. V stoji na rokah se nogi spojita in z obratom za 90° okoli vzdolžne osi in aktivnim potegom nog pod trup pristanemo nazaj na noge.

Premikajoči met

Met, pri katerem se baze pri lovljenju premaknejo (na tem mestu ni mišljen obrat celotne skupine lovilcev okoli navpične osi meta – npr. pri lovljenju »kick full«, temveč premik celotne skupine vzporedno s tekmovalno površino).

»Prep« višina

Dvig v višini ramen baze.

Preval letno

Preval naprej v zraku, pri čemer v določeni fazi elementa nimajo niti roke niti noge stika s tekmovalno površino.

Preval naprej

Akrobatski element, pri katerem ima izvajalec stalen kontakt s tekmovalno površino, telo pa potuje skozi obrnjen položaj tako, da dvigne boke preko ramen in glave (prečna rotacija). Hkrati ukrivi hrbtenico v sključen položaj tako da doseže gibanje, ki je podobno kotaljenju žoge po površini.

Preval nazaj

Akrobatski element brez faze leta, kjer se oseba iz čepa zakotali preko usločenega hrbta v smeri nazaj (prečna rotacija). Z rotacijo in dvigom bokov nad glavo in ramena ter oporo na dlaneh spet pristane na nogah v čep. Element je podoben kotaljenju žoge po tleh.

Pripomoček

Pripomoček, ki se lahko uporablja pri navijanju (zastava, megafon, tabla, cof ...).

Prosti element

Element, kjer baze in letalka za trenutek izgubijo stik, vendar se letalka vrne v roke prvotnih baz.

Prvotna baza

Oseba, ki je baza letalki na začetku dviga ali piramide.

Raven met

Položaj telesa letalke med izvajanjem meta, ki ne vsebuje nobenih tehničnih ali akrobatskih prvov. To je raven/iztegnjen položaj letalke, ki jo uči, da doseže maksimalno višino v meta.

»Retake«

Element, kjer letalka iz zibke, tal ali drugega položaja s pomočjo rahlega meta baz preide v položaj priprave za dvig ali met.

»Rewind«

Vzpon, pri katerem letalka izvaja prečno rotacijo in se večinoma uporablja pri grajenju dvigov in/ali piramid.

Rotacija

Kroženje telesa okoli ene od treh telesnih osi.

Te so vzdolžna, prečna in globinska. Tako imenujemo te rotacije vzdolžna rotacija, prečna rotacija in globinska rotacija:

- Vzdolžna os je navidezna os, ki potuje skozi teme glave preko celotne dolžine telesa (primer: skok na mestu z enim obratom (360°))
- Prečna os je navidezna os, ki potuje po širini telesa od boka do boka telesa. (primer: salto)
- Globinska os je navidezna os, ki potuje po globini telesa, tj. vstopa skozi popek in izstopa skozi hrbet telesa. (primer: Premet v stran)

Salta

Akrobatski element, pri katerem se izvaja rotacija bokov preko glave (okoli prečne osi telesa) brez stika s tekmovalno površino tako, da telo potuje skozi obrnjen položaj.

Salta naprej

Akrobatski element, pri katerem izvajalec izvede rotacijo preko prečne osi (boki preko glave) tako, da boki potujejo v smeri zadnjice, glava pa v smeri nosu.

»Scooper«

Element ali prehod v dvig, pri katerem oseba (navadno letalka) potuje med nogami in pod prsnim košem druge osebe (navadno baze).

Serija premetov naprej in/ali nazaj

Več premetov naprej in/ali nazaj, ki jih povezano zaporedoma izvede posameznik.

Sestop

Element, pri katerem letalka prehaja iz višjega položaja na nižji položaj, in tam ostane. Sestop se lahko izvaja v zibko ali na tekmovalno površino. Gibanje pri katerem letalka stopi iz zibke na tekmovalno površino se ne obravnava kot sestop.

»Show and Go«

Prehodni element, pri katerem element potuje skozi iztegnjen dvig in pristane v pripravljalnem položaju ali neiztegnjenem dvigu.

»Shushunova«

Izvedba skoka toe-touch, ki se zaključi s pristankom v položaju z obrazom navzdol (položaj za skleco).

Skok

Lega v zraku, ki je ustvarjena z odzivom od tekmovalne površine z uporabo svojih nog in spodnjega dela telesa in ki ne vključuje prečnih rotacij (boki čez glavo).

Skrčka

Položaj, pri katerem povlečemo kolena in boke navzgor k telesu (k prsnemu košu).

Spojena akrobatika

Akrobatika, kjer sta dve ali več oseb spojeni med sabo, oziroma v nenehnem stiku med izvajanjem akrobatike.

Sprednji varovalec

Oseba, ki se nahaja pred dvigom in lahko nudi dodatno podporo ali pomaga pri višanju dviga. Včasih se sprednjega varovalca imenuje tudi »četrti baza«.

Srednji nivo

Srednji nivo predstavljajo osebe, ki so hkrati letalke in baze. Torej jih na eni strani podpirajo baze, ki so v neposrednem kontaktu s tekmovalno površino, hkrati pa same podpirajo letalke, ki se nahajajo na višjem nivoju kot se same.

Stoja na rokah

Obrnjena postavitev ravnega telesa, kjer so roke stegnjene ob glavi in ušesih.

»Suspended Flip/Roll«

Element pri katerem zgornja oseba izvede prečno rotacijo med tem pa je v stalnem kontaktu z osebo ki stoji na tekmovalni površini.

Talni nivo

Talni nivo predstavljajo osebe, ki so v neposrednem stiku s tekmovalno površino in hkrati na tekmovalno površino neposredno prenašajo večino svoje teže.

Tempo salta

Salta, kjer je telo ves čas v uleknjenem položaju (ni v skrčenem ali iztegnjenem položaju). Element zglada kot premet nazaj brez rok oz. brez kontakta s tlemi.

»Tension Roll / Drop«

Piramida oz. element pri katerem se baza(e) in zgornja oseba(e) nagnejo in ohranijo postavitev, dokler zgornja oseba ne zapusti baze brez pomoči.

»Tic toc«

Dvig, kjer letalka stoji na eni nogi. Baze med rahlim metom spustijo letalko na poti navzgor, tako da lahko le-ta zamenja nogo in pristane na drugi nogi.

»Toe/Leg Pitch« - Met s pomočjo noge letalke

Je enojen ali večbazen met, pri katerem se letalka z eno nogo upre na roke baz. Te jo vržejo navpično v zrak – z dodatno uporabo noge letalke se poveča predvidena višina meta.

»Toe touch« - Raznožka s polovico obrata (180°)

Povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih ali sestopih, kjer oseba najprej izvede polovico obrata (180°) nato pa toe touch.

Trinivojske piramide (višine 2,5)

Za 2,5 visoko trinivojsko piramido morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

Letalka na drugem nivoju ne sme biti višje od višine 2.

V kolikor letalka na tretjem nivoju stoji na podlahteh letalke na drugem nivoju, je lahko (letalka na tretjem nivoju) v iztegnjenem položaju. Letalka na drugem nivoju ne sme biti višje kot na višini 2.

V kolikor so roke letalke na drugem nivoju, ki stoji na višini 2, iztegnjene, je letalka na tretjem nivoju lahko le v ležečem položaju ali v položaju zaprte knjige.

Dovoljene so piramide, kjer letalka stoji na iztegnjenih rokah srednje baze, ki stoji v višini pasu baz (npr. high liberty piramida). Dovoljene si tudi piramide, kjer letalka sedi na iztegnjenih rokah srednje baze, ki se nahaja na višini 2 (npr. high chair piramida).

»Tuck arch«

Met, pri katerem se v zraku izvede element skrčke, ki ga poznamo pri skokih, nato pa preide v usločen hrbtni položaj (arch).

Varovalec

Oseba, katere primarna naloga je varovanje predela glave in ramen letalke med izvajanjem dvigov in metov.

Biti mora v neposrednem kontaktu s tekmovalno površino.

Aktivno mora opazovati element, ki ga varuje.

Mora biti v pravilnem položaju, da lahko prepreči poškodbo. Pri tem ni nujno, da je v direktnem kontaktu z elementom.

Ne sme stati tako, da se njegov prsni koš nahaja pod osebo, ki jo varuje.

Varovalec lahko prime za zapestje(a) baz(e), druge dele rok baz(e), dele nog/gleženj(e) letalke ali pa se elementa sploh ne dotika. Varovalec ne sme imeti obeh rok pod stopalom nog letalke ali pod rokami baz. Lahko ima eno roko pod stopalom, če je druga zadaj na zapestju baze ali zadaj na gležnju letalke.

vsi varovalci morajo biti člani skupine in morajo znati pravilno varovati.

Varovana akrobatika

Glej »asistirana akrobatika«.

Večbazni dvig

Dvig z dvema ali več bazami, če ne štejemo varovalcev.

Viseča piramida

Piramida, kjer eno ali več oseb dvignejo s tekmovalne površine s pomočjo ene ali več letalk tako, da se nahaja v visečem položaju (glavnina teže letalke se podpira tako, da le-ta visi).

Višina

Višina dviga ali piramide se določa na podlagi višine/dolžine telesa:

- višina 1 znaša od pet do ramen pokončno stoječe osebe;
- višina $\frac{1}{2}$ znaša od pet do bokov oziroma od bokov do ramen oziroma od ramen do konca iztegnjenih rok v primeru pokončno stoječe osebe z rokami iztegnjenimi navpično nad glavo;
- pokončno stoječa oseba z rokami iztegnjenimi navpično nad glavo ima višino 1,5;
- pri letalkah na vrhu dviga ali piramide se višina iztegnjenih rok nad glavo ne šteje k višini dviga ali piramide (Primer: višina iztegnjenega dviga, pri katerem ima letalka roke iztegnjene nad glavo, znaša 2,5 višine)
- elementi kot so chair, thigh stand (stoja na stegnih), in shoulder straddle (sed na ramenih) so višine 1,5;
- shoulder stand (stanje na ramenih) je višine 2;
- iztegnjeni dvigi (extension, liberty ...) so višine 2,5.

Višina iztegnjenih rok (višina 1,5)

Razdalja med tekmovalno površino in najvišjo točko rok baze, kadar le-ta stoji vzravnano in ima roke popolnoma iztegnjene nad glavo. Iztegnjene roke baze niso edino pravilo za definicijo »iztegnjenega dviga«. Za pojasnilo glej »iztegnjen dvig«.

Vzdolžna rotacija (twist)

Rotacija okoli vzdolžne osi telesa, kjer letalka nima kontakta z drugimi osebami. En obrat predstavlja rotacijo za 360°.

Vzpon

Poglej pod »Dvig«.

Vzpon z rotacijo

Vzpon, ki se začne z rotacijo letalke v vzdolžni osi telesa.

»Wolf wall« tranzicija

Tranzicija, ki vključuje potovanje letalke (iz ene strani na drugo, od spredaj nazaj ali obratno) čez nogo letalke na drugem nivoju. Nogo ima iztegnjeno stran od telesa, tako da je stopalo povezano z bokom tretje letalke na drugem nivoju (noga ob boku).

»X-out«

Salta (prečna rotacija), ki vključuje iztegnjene roke in noge med izvedbo (salta, kjer se letalka odpre in izvede t.i. X položaj telesa).

Zadnji varovalec

Oseba, ki stoji za dvigom in varuje predel glave in ramen letalke.

Zibka

Sestop, pri katerem lovilci (baze in varovalci) z dlanmi obrnjenimi navzgor (proti letalki) ulovijo letalko tako, da stranske osebe položijo eno roko pod hrbet letalke, drugo pa pod stegna letalke. Zadnji varovalec letalko s komolčnim pregibom lovi za pod pazduhe in tako varuje njen predel glave in ramen. Letalka mora pristati v sklonjenem položaju s trebuhom obrnjenim navzgor.