

Cheerleading zveza Slovenije

Kunaverjeva ulica 2
1000 Ljubljana

tel: 041 41 21 31

e-mail: info@cheerleading.si

www.cheerleading.si



Ljubljana, 19. oktober 2018

TEKMOVALNI PRAVILNIK ZA CHEERLEADING IN CHEER PLES

2018/2019

KAZALO

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	6
1.6 Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi	6
1.7 Trener	7
1.8 Pritožbe	7
1.9 Oglaševanje	7
1.10 Zavarovanja	7
1.11 Sodniška komisija	7
1.12 Snemanje in fotografiranje tekmovanja	8
1.13 Anti-doping	8
2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA.....	9
2.1 Kategorije	10
2.2 Posebne kategorije.....	10
2.3 Odpoved kategorije	11
2.4 Starostni razredi – cheerleading kategorije	11
2.5 Starostni razredi – cheer plesne kategorije	11
2.6 Razredi po sestavi.....	11
2.7 Število tekmovalcev v skupini po kategorijah	12
2.8 Tekmovalna površina.....	12
2.9 Glasbeni medij	13
2.10 Predstavniki za predvajanje glasbe.....	13
2.11 Odgovornost za tehnične težave.....	13
2.12 Glasbeni sistem za vadbo	13
2.13 Dovoljena dolžina koreografij.....	14
2.14 Merjenje časa	14
2.15 Zdravstveni pripomočki	14
2.16 Predhodni trening.....	15

2.17	Pregled elementov.....	15
2.18	Diskvalifikacije.....	15
2.19	Izračun točk	15
3.	SISTEM KVALIFIKACIJ NA DRŽAVNO PRVENSTVO	17
3.1	Točkovanje.....	17
3.2	Primer izračuna točk na posameznem tekmovanju	18
3.3	Število kvalificiranih ekip na DP	18
3.4	Metodologija v primeru enakega števila točk	18
4.	CHEERLEADING	19
4.1	Splošna varnostna cheerleading določila in zahteve.....	19
4.2	Osnovne cheerleading skupine.....	21
	Akrobatika.....	21
	Dvigi.....	21
	Piramide.....	21
	Sestopi	21
	Meti.....	22
4.3	Otroške cheerleading skupine.....	23
	Akrobatika – splošno	23
	Akrobatika z mesta.....	23
	Akrobatika z zaletom	23
	Dvigi.....	24
	Piramide.....	25
	Sestopi	26
	Meti.....	27
4.4	Mladinske cheerleading skupine.....	28
	Akrobatika – splošno	28
	Akrobatika z mesta.....	28
	Akrobatika z zaletom	28
	Dvigi.....	28
	Piramide.....	30
	Sestopi	32
	Meti.....	33

4.5 Članske cheerleading skupine.....	34
Akrobatika – splošno	34
Akrobatika z mesta/zaletom	34
Dvigi.....	34
Piramide.....	36
Sestopi	37
Meti.....	39
4.6 Posamezniki	41
4.7 Cheerleading razdelitev točk	42
Članske in mladinske cheerleading skupine.....	42
Otroške in osnovne cheerleading skupine	43
Posamezniki.....	44
Partnerski in skupinski dvigi.....	45
Vrednosti odbitkov.....	46
5. CHEER PLES.....	47
5.1 Cheer pom.....	47
5.2 Cheer jazz	47
5.3 Cheer hip hop.....	47
5.4 Koreografija in dresi	50
5.5 Pripomočki.....	50
5.6 Osnovne cheer pom skupine	50
5.7 Odbitki	52
5.8 Cheer ples razdelitev točk	53
Cheer pom kategorije	53
Cheer jazz kategorije	54
Cheer hip hop kategorije	55
Kategorije parov.....	56
Kategorija osnovne cheer pom skupine	57
6. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV.....	58
7. SLOVAR CHEER PLESNIH POJMOV IN IZRAZOV	67

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 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, ki so plačala prijavnino organizatorju tekmovanja ter poravnala vse finančne obveznosti do CZS.

Tekmovanja se ne more udeležiti tekmovalec, 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 ipd.).

Državni prvak lahko postane samo skupina, ki ima vse člane registrirane v CZS in vsaj 75 % skupine mora imeti slovensko državljanstvo. Tudi v malih kategorijah (posamezniki, cheer pom pari in cheer hip hop pari) morajo biti vsi člani registrirani pri CZS in 100 % ekipe mora imeti slovensko državljanstvo, da lahko osvojijo naslov državnih prvakov.

1.4 Kvalifikacije na mednarodna tekmovanja

Na mednarodna tekmovanja se lahko kvalificirajo le skupine, ki izpolnjujejo sledeče pogoje:

- vsi tekmovalci v skupini morajo biti registrirani pri CZS na dan prijave na tekmovanje, prav tako na dan tekmovanja;

- v skupini nastopajo tekmovalci, ki imajo slovensko državljanstvo ali stalni naslov prebivališča v Sloveniji registriran vsaj šest mesecev.

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

Če pravila mednarodnega tekmovanja, na katerega se skupine kvalificirajo, določajo drugačne omejitve, kot so navedene s tem pravilnikom, so skupine dolžne same zagotoviti izpolnjevanje pravil mednarodnega tekmovanja v morebitnih rokih določenih s pravili mednarodnega tekmovanja.

1.5 Prijava tekmovalca

Tekmovalci in tekmovalke morajo na dan tekmovanja izkazati svojo istovetnost in datum rojstva z osebnim dokumentom (osebna izkaznica ali potni list), na katerem je fotografija in datum rojstva.

V izjemnih primerih lahko organizator ali CZS dovoli, da se istovetnost izkaže tudi na drugačen način. V tem primeru mora prijavitelj vsaj tri dni pred tekmovanjem zaprositi organizatorja za drugačen način identifikacije.

Vsaka skupina lahko prijavi trenerja in pomočnika trenerja brezplačno ter pet varovalcev ali spremljevalcev, za katere plača prijavnino za registrirane člane. Skupina s 15 člani ali več lahko prijavi trenerja in dva pomočnika trenerja brezplačno ter pet varovalcev ali spremljevalcev, za katere plača prijavnino za registrirane člane. Vsaka ekipa v malih kategorijah lahko prijavi enega trenerja in pomočnika trenerja brezplačno, brez spremljevalcev.

1.6 Prehodi med kategorijami in starostnimi razredi

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

Ne glede na določbo prejšnjega odstavka lahko tekmovalci, ki na posameznem tekmovanju tekmujejo v kategoriji Osnovne cheerleading in Osnovne Cheer Pom skupine, tekmujejo v tej kategoriji in v vseh malih klubskih kategorijah (parih, posameznikih ali skupinskih dvigih). Vsak posameznik lahko v osnovnih cheer pom kategorijah nastopa dve zaporedni leti. (Pojasnilo: če si že dve leti tekmoval v tekmovalnem sistemu CZS, ne moreš tekmovali v osnovnih cheer pom skupinah.)

V cheer plesnih kategorijah je vsak tekmovalec lahko na posameznem tekmovanju prijavljen le v enem starostnem razredu – prehodi med starostnimi razredi znotraj istega tekmovanja niso dovoljeni.

1.7 Trener

Za namene točke 1.8 tega tekmovalnega pravilnika je trener oseba, ki ima skladno s pravilnikom o licenciranju strokovnih delavcev v cheerleadingu in cheer plesu veljavno licenco za cheerleading in/ali cheer ples, oziroma je izpolnil in podpisal izjavo o pridobitvi ustrezne licence.

1.8 Pritožbe

Sodniške odločitve so dokončne in na njih ni mogoča pritožba oz. sprememba tekmovalnih rezultatov.

Za dodatno pisno informativno razlago sodniških odločitev lahko zaprosi trener skupine ali zakoniti zastopnik društva. Prošnja se poda na elektronski naslov Sodniške komisije CZS (sodniska.komisija@cheerleading.si).

1.9 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.

1.10 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.

1.11 Sodniška komisija

Posamezne sodniške sestave, ki sodijo na tekmovanju, določi sodniška komisija CZS v dogovoru z organizatorjem. Minimalne zahteve za sodniške sestave določi sodniška komisija.

1.12 Snemanje in fotografiranje 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 CZS dostaviti kopijo posnetka.

Organizator tekmovanja določi pravila, v skladu s katerimi se tretjim osebam dovoli snemanje ali fotografiranje tekmovanja.

Tekmovalci in trenerji, ki sodelujejo na tekmovanjih CZS, se s prijavo na tekmovanje strinjajo, da se njihov nastop ter ostalo javno dogajanje na tekmovanju (npr. otvoritev in podelitev nagrad) snema in fotografira ter da se posnetke in fotografije lahko shrani ter objavi.

1.13 Anti-doping

Na vseh tekmovanjih se upoštevajo veljavna anti-doping pravila Slovenske antidoping organizacije (SLOADO), World Anti-doping Agency (WADA) in vseh ostalih organizacij, ki zavezujejo CZS.

2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA

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

Vsi tekmovalci morajo biti med tekmovanjem pod nadzorom trenerja oziroma druge uradne osebe društva, 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

KATEGORIJE		STAROSTNI RAZREDI	Mini (Mini – M)	Otroški (PeeWee – P)	Mladinski (Junior – J)	Članski (Senior – S)
Cheerleading	Cheerleading skupine (dekliške) Team Cheerleading All Girl (TCLA)			✓ (PTCL)	✓	✓
	Cheerleading skupine (mešane) Team Cheerleading Coed (TCLC)				✓	✓
	Posamezniki Individual Cheerleading (ICL)			✓	✓	
	Osnovne cheerleading skupine* Team Cheerleading Prep (TCLP)	Glej poglavje 2.4.				
	Skupinski dvigi (dekliški)* All Girl Group Stunts (AGS)				✓	✓
	Skupinski dvigi (mešani)* Coed Group Stunts (CGS)				✓	✓
	Partnerski dvigi* Partner Stunts (PS)				✓	✓
Cheer ples	Cheer pom skupine Team Cheer Pom (TCP)		✓	✓	✓	✓
	Cheer pom pari Double Cheer Pom (DCP)				✓	✓
	Cheer hip hop skupine Team Cheer Hip Hop (TCHH)			✓	✓	✓
	Cheer hip hop pari Double Cheer Hip Hop (DCHH)				✓	✓
	Cheer jazz skupine Team Cheer Jazz (TCJ)			✓	✓	✓
	Cheer jazz pari* Double Cheer Jazz (DCJ)				✓	✓
	Osnovne cheer pom skupine* Team Cheer Pom Prep (TCPP)			✓	✓	✓

Tekmovalci lahko v isto tekmovalno kategorijo prijavljeni samo enkrat.

* Kategorija se ne izvaja v okviru državnega prvenstva in v njej ni mogoče postati državni prvak.

2.2 Posebne kategorije

Organizator tekmovanja lahko z dovoljenem izvršnega odbora CZS določi dodatne tekmovalne kategorije, ki niso opredeljene v tem pravilniku.

2.3 Odpoved kategorije

Odpoved kategorije ni možna.

2.4 Starostni razredi – cheerleading kategorije

Starostni razredi v cheerleading kategorijah za sezono 2018/2019 se določijo glede na leto rojstva.

Starostni razredi	Leto rojstva	Starost
Otroški	2006 in mlajši	13 let in mlajši
Mladinski	2003–2007	12–16 let
Članski	2004 in starejši	15 let in starejši
Osnovne skupine – mlajše (Younger – Y)	2002 in mlajši	17 let in mlajši
Osnovne skupine – starejše (Older – O)	2003 in starejši	16 let in starejši

2.5 Starostni razredi – cheer plesne kategorije

Starostni razredi v cheer plesnih kategorijah za sezono 2018/2019 se določijo glede na leto rojstva.

Starostni razredi	Leto rojstva	Starost
Mini	2011 in mlajši	8 let in mlajši
Otroški	2007–2012	7–12 let
Mladinski	2003–2007	12–16 let
Članski	2005 in starejši	14 let in starejši

2.6 Razredi po sestavi

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

Otroške in osnovne cheerleading skupine nimajo posebnih pravil glede sestave skupine glede na spol tekmovalcev (skupine lahko imajo vse tekmovalce istega ali različnega spola).

2.7 Število tekmovalcev v skupini po kategorijah

KATEGORIJE		ŠTEVILO TEKMOVALCEV		Število rezerv
		Najmanj	Največ	
Cheerleading	Cheerleading skupine	12*	25	do 5
	Posamezniki	1	1	/
	Osnovne cheerleading skupine	5	25	do 5
	Skupinski dvigi	4	5	do 2
	Partnerski dvigi	2	2	do 2
Cheer ples	Cheer pom skupine Cheer hip hop skupine Cheer jazz skupine Osnovne cheer pom skupine	4*	25	do 5
	Cheer pom pari Cheer hip hop pari Cheer jazz pari	2	2	do 1

* Na ECU evropsko prvenstvo se lahko kvalificirajo le skupine, ki so na državnem prvenstvu tekmovalce z najmanj toliko tekmovalci, kolikor jih bo zahtevanih v pravilniku evropske zveze ECU.

2.8 Tekmovalna površina

Cheerleading kategorije:

Tekmovalna površina meri 12 m × 12 m z najmanj 1 m varnostnega roba. Ni odbitkov za prestop tekmovalne površine. 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.

Cheer plesne kategorije:

Če se uporablja plesna podlaga (marley), tekmovalna površina meri 12 m × 12 m z vsaj 1,5 m varnostnega roba oz. meri 14 m × 14 m z vsaj 0,5 m varnostnega roba, če se plesna podlaga (marley) ne uporablja. Ni odbitkov za prestop tekmovalne površine.

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 dan tekmovanja 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 nastop ponovljen. 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. Če se ekipi dovoli ponoven nastop, mora ponovno izvesti celotno koreografijo, pri čemer pa pri izvedbi koreografije ne sme sodelovati tekmovalec, 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

KATEGORIJE		STAROSTNI RAZREDI	Mini in otroški	Mladinski in članski
Cheerleading	Cheerleading skupine		do 2:30	do 2:30
	Posamezniki		do 1:15	do 1:30
	Osnovne cheerleading skupine		do 2:00 (drugačna starostna razreda)	
	Skupinski dvigi		/	do 1:00
	Partnerski dvigi		/	do 1:00
Cheer ples	Cheer pom skupine Cheer hip hop skupine Cheer jazz skupine Osnovne cheer pom skupine		do 2:15	od 1:15 do 2:15
	Cheer pom pari Cheer hip hop pari Cheer jazz pari		/	do 1:30

Časi v zgornji tabeli so podani v formatu [minute:sekunde].

V kategoriji cheerleading skupin se navijanje lahko nahaja na začetku ali med koreografijo. Čas navijanja ne šteje v dolžino koreografije, če se med navijanjem ne predvaja posnet zvok. Navijanje znaša najmanj 30 sekund. Skupina ima največ 20 sekund med koncem navijanja in začetkom glasbe.

V primeru časovne prekoračitve so odbitki sledeči: odbitek ene (1) točke za prekoračitev časovne omejitve od petih (5) do desetih (10) sekund ter odbitek treh (3) točk za prekoračitev časovne omejitve nad deset (10) sekund.

2.14 Merjenje časa

Merjenje časa se prične s prvim koreografiranim gibom ali prvim tonom glasbe in se konča z zadnjim koreografiranim gibom ali tonom glasbe, kar nastopi kasneje.

2.15 Zdravstveni pripomočki

Uporaba očal je dovoljena (zaželeno je, da se uporabljajo plastična športna 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.

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

Če skupina ne zna presoditi, ali je določen element dovoljen, lahko pred tekmovanjem na zvezo (tj. sodniško komisijo) pošlje vprašanje glede legalnosti določenega elementa skupaj z video posnetkom, na katerem je jasno viden vprašljiv element. Posnetek mora biti prejet vsaj en teden pred datumom tekmovanja. V nasprotnem primeru se pregled posnetka zaračuna 30 €. Posnetki, ki bodo prispeli na ogled 24 ur ali manj pred tekmovanjem, ne bodo pregledani.

2.18 Diskvalifikacije

- Kršitev člena 1.6 tega pravilnika;
- kršenje pravil o oglaševanju;
- nošenje nedovoljenih medicinskih pripomočkov;
- uporaba nedovoljenih pripomočkov;
- nešportno vedenje;
- grobo neupoštevanje splošnih in 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.

2.19 Izračun točk

Na tekmovanju 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 pa 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 odbitki, ki so navedeni v tekmovalnem pravilniku, so odbitki na en upoštevan 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 določenih odbitkov.

Formula za izračun končne ocene:

- za sodniško sestavo s petimi člani ali več:

$$\sum_{i=1}^n s_i - \max_{i=1, \dots, n} s_i - \min_{i=1, \dots, n} s_i - (n - 2) * o$$

- za sestavo s štirimi člani ali manj:

$$\sum_{i=0}^n s_i - n * o$$

kjer so:

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

3. SISTEM KVALIFIKACIJ NA DRŽAVNO PRVENSTVO

Za kvalifikacijsko tekmovanje šteje vsako tekmovanje v sezoni pred državnim prvenstvom, ki se izvaja v skladu s tekmovalnim pravilnikom CZS.

3.1 Točkovanje

Udeležba – za udeležbo dobi vsaka ekipa 10 točk ne glede na uvrstitev. Te točke niso vštete v točke osvojene na podlagi uvrstitve.

Uvrstitev – točke glede na osvojeno mesto se podelijo po naslednjem sistemu:

Uvrstitev	Število točk
1. mesto	100 točk
2. mesto	80 točk
3. mesto	60 točk
4. mesto	45 točk
5. mesto	35 točk
6. mesto	25 točk
7. mesto	20 točk
8. mesto	15 točk
9. mesto	10 točk
10. mesto	5 točk
11. – zadnje mesto	0 točk

Velikost kategorije – za vsako ekipo, ki jo posamezna ekipa premaga, prejme dodatnih 10 točk.

3.2 Primer izračuna točk na posameznem tekmovanju

Ekipa je v kategoriji, kjer je tekmovalo 10 ekip, zmagala.

Udeležba – ekipa je za udeležbo na tekmovanju prejela 10 točk, katere jih prejme vsaka udeležena ekipa.

Uvrstitev – ekipa je za uvrstitev na 1. mesto v kategoriji prejela 100 točk glede na tabelo iz točke 3.1 tega pravilnika.

Velikost kategorije – za ekipo je v kategoriji uvrščenih še devet ekip. Za vsako od teh ekip je prejela 10 točk, torej skupno 90 dodatnih točk.

Ekipa je tako na tem tekmovanju skupno osvojila 200 točk.

3.3 Število kvalificiranih ekip na DP

Na državno prvenstvo se kvalificira prvih osem ekip, ki po vseh zaključenih kvalifikacijskih tekmovanjih zbere najvišje število točk. Upoštevajo se tri najboljša tekmovanja glede na dosežene kvalifikacijske točke.

Ekipa mora imeti za kvalifikacijo na državno prvenstvo po vseh izvedenih kvalifikacijskih tekmovanjih osvojenih vsaj 10 točk v vsaki kategoriji, za katero se želi kvalificirati.

Na kvalifikacijsko tekmovanje lahko prijavi vsako društvo v eni tekmovalni kategoriji največ dva plesna para in/ali dva posameznika.

Za upoštevanje kvalifikacijskih točk na določenem tekmovanju mora ekipa na dan prijave imeti vse člane registrirane, kar pomeni, da morajo biti oddani vsi obrazci.

3.4 Metodologija v primeru enakega števila točk

Če ima po vseh zaključenih kvalifikacijskih tekmovanjih na zadnjem (8.) mestu v posamezni kategoriji več ekip enako število točk, se na državno prvenstvo kvalificirajo vse ekipe.

4. CHEERLEADING

4.1 Splošna varnostna cheerleading določila in zahteve

1. Med vsemi uradnimi aktivnostmi tekmovanja morajo biti tekmovalci pod nadzorom usposobljene osebe za cheerleading (v skladu s 55. členom ZŠpo-1).
2. Trenerji morajo slediti načelu popolnosti pred napredkom. Trenerji morajo izbrati primerno raven tekmovanja glede na znanje in sposobnosti njihovega tekmovalca ali ekipe.
3. Ekipe morajo imeti pripravljen postopek reševanja v primeru poškodbe tekmovalca.
4. Tekmovalci, trenerji in druge uradne osebe ne smejo biti pod vplivom alkohola, narkotikov, poživil ali drugih prepovedanih substanc, ki bi zmanjšale njihovo zmožnost tekmovanja ali nadzora tekmovalcev.
5. Tekmovalci morajo vedno trenirati in tekrovati na primerni tekmovalni površini. Tehnični elementi (dvigi, piramide, meti, akrobatika) se ne smejo izvajati na betonu, asfaltu, mokrih ali neravnih podlagah ali podlagah z ovirami.
6. Plesni čevlji ali škornji in/ali gimnastični copati ali podobna obutev niso dovoljeni. Obutev ima lahko mehak podplat (cheerleading športni copati), ne sme pa imeti pretrdega, da ne pride do poškodb.
7. Ves nakit, predvsem (ne pa samo) v nosu, jeziku, popku, na obrazu je prepovedan. Nakit mora biti odstranjen in ne prekrit (izjema: medicinske zapestnice). Razlaga: kristalčki so dovoljeni, če so prilepljeni na tekmovalno opremo, in prepovedani, če so prilepljeni na kožo.
8. Kakršenkoli pripomoček, katerega funkcija je vreči tekmovalca v zrak, je prepovedan. Izjema: odbojni parter.
9. Zastave, table, cofi, megafoni in kosi blaga so edini pripomočki, ki so dovoljeni. Pripomočki, ki so pritrjeni na palice in podobno, med izvajanjem kakršnegakoli dviga ali akrobatike niso dovoljeni. Vsi pripomočki morajo biti po uporabi varno odstranjeni s tekmovalne površine. Primer: vreči tablo iz trdega materiala čez celotno tekmovalno površino je prepovedano. Vsak del uniforme, ki bo z namenom vizualnega efekta odstranjen s telesa, se bo smatral kot pripomoček po tem, ko bo odstranjen s telesa tekmovalca.
10. Opornice, ki niso spremenjene od prvotne oblike proizvajalca, ne zahtevajo dodatnega oblazinjenja. Opornice, ki so bile spremenjene od prvotne oblike, morajo biti podložene s peno, široko vsaj 1,27 cm, če je posameznik vključen v dvig, piramido, met ali akrobatiko. Posameznik, ki nosi mavec, ne sme biti udeležen v dvigu, piramidi, metu ali akrobatiki.
11. Vsi elementi, ki so dovoljeni v nižjih težavnostnih kategorijah, so posledično

dovoljeni v višjih težavnostnih kategorijah.

12. Varovalci, ki so zahtevani za izvajanje posameznih elementov, morajo biti osebe, ki so del ekipe in morajo biti usposobljeni za uspešno varovanje.
13. Padci predvsem (ne pa samo) 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. Element »Shushunova« je dovoljen. Pojasnilo: padci, pri katerih se večina teže ublaži preko rok in/ali nog, niso jasna kršitev tega pravila.
14. Tekmovalci morajo imeti vsaj eno nogo, roko ali del telesa (lasje ne štejejo kot del telesa) na tekmovalni površini v trenutku začetka tekmovalnega nastopa. Izjema: tekmovalci imajo lahko v trenutku začetka tekmovalnega nastopa stopala v rokah baz, v kolikor so le-te položene na tekmovalno površino (ground-up in podobni vzponi).
15. Tekmovalci, ki so ob začetku tekmovalnega nastopa na tekmovalni površini, morajo ostati v tekmovalnem nastopu do konca le-tega. Morebitne menjave tekmovalcev med izvajanjem tekmovalnega nastopa niso dovoljene.
16. Tekmovalci ne smejo imeti v ustih žvečilnega gumija, bonbona ali drugega predmeta, ki bi lahko povzročil dušenje med treningom in/ali tekmovalnim nastopom.
17. Vse koreografije, uniforme, make-up in/ali glasba morajo biti prilagojeni starostni kategoriji tekmovalcev ter primerni za gledalce vseh starosti. Koreografije, uniforme, make-up in/ali glasba, ki ne bodo primerni za gledalce vseh starosti, bodo dosegle slab odziv publike in slab rezultat v rubriki splošni vtis ter negativno vplivale na končen rezultat. V primeru hujših kršitev glej poglavje 2.18 Diskvalifikacije. Uniforme, ki razkrivajo tekmovalce v trebušnem predelu, so dovoljene, vendar CZS svetuje, da se jih ne uporablja v otroški in mladinski kategoriji.
18. Članski skupinski dvigi in članski partnerski dvigi morajo upoštevati pravilnik za Članske cheerleading skupine. Mladinski skupinski dvigi in mladinski partnerski dvigi morajo upoštevati pravilnik za mladinske cheerleading skupine. Pripomočki so prepovedani v kategoriji partnerskih in skupinskih dvigov.
19. S petimi (5) točkami odbitka se kaznuje vsaka kršitev tekmovalnega pravilnika, razen kršitev časovne omejitve, ki se kaznuje z 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 zaporedne) izvedbe prepovedanega elementa se kršitev šteje kot ena (kaznuje se z odbitkom petih točk). Primer: ob hkratni izvedbi petih dvojnih saltov v metih se kršitev kaznuje s petimi točkami odbitka in ne s 25 točkami odbitka.

4.2 Osnovne cheerleading skupine

Akrobatika

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini.
- B. Dovoljeni so samo naslednji elementi akrobatike:
 - preval naprej in preval nazaj,
 - premet v stran (kolo) in premet v stran s četrto obrata (rondat),
 - most naprej in most nazaj.
- C. Akrobatika čez, pod ali skozi dvig, tekmovalca ali pripomoček je prepovedana.
- D. Med izvajanjem akrobatike tekmovalec ne sme držati ali biti v stiku s katerikoli pripomočkom.
- E. Pri izvajanju akrobatike mora imeti tekmovalec težo na obeh rokah, ko potuje skozi obrnjen položaj.

Dvigi

- A. Varovalec je zahtevan za vsako osebo na višini in nad višino bokov.
- B. Dvigi na iztegnjenih rokah in dvigi, kjer baza drži roke nad glavo, so prepovedani.
- C. Težo letalke mora podpirati baza.
- D. Med dvigi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko.
- E. Enonožni dvigi so dovoljeni samo v pozicijah, kjer je stopalo letalke v višini ali pod višino bokov (npr. pozicije Liberty, Hitch, L).
- F. Vzdolžna in prečna rotacija letalke glede na baze ni dovoljena.
- G. Med dvigi in prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko.
- H. Noben dvig, piramida, oseba ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido, osebo ali pripomoček.

Piramide

- A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavja »Dvigi« in »Sestopi«.

Sestopi

- A. Sestope v zibko morata loviti dve izvorni bazi in dodaten varovalec, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- B. Sestope na tekmovalno površino mora asistirati izvorna baza in dodaten varovalec, če:
 - izvirajo višje od višine bokov ali
 - vsebujejo dodatne elemente.
- C. Sestope na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo

dodatnih elementov, mora asistirati izvorna baza ali varovalec.

- D. Rotacije pri sestopih z izjemo četrt obrata (90°) vzdolžne rotacije pri sestopu v zibko niso dovoljene.
- E. Letalke v ločenih sestopih ne smejo biti v stiku ena z drugo.

Meti

Meti niso dovoljeni.

4.3 Otroške cheerleading skupine

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. Izjema: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave. Primer: v kolikor bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrtem obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. V kolikor tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato pomaga/asistira pri odzivu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi, če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrtem obrata (90°).
- 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. Preval letno je dovoljen. Izjema 1: preval letno v usločenem položaju je prepovedan. Izjema 2: preval letno s kakršnokoli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, če bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.

Akrobatika z mesta

- A. Proste prečne rotacije in kolesa brez rok so prepovedane.
- B. Vezani premeti naprej in/ali nazaj so prepovedani. Razlaga: most nazaj vezan v premet nazaj je dovoljen.
- C. Skoki povezani s premetom/-i so prepovedani. Primer: toe touch vezan s premetom nazaj oz. premet nazaj vezan s toe touchom je prepovedan.
- D. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana. Izjema: premet v stran s četrtem obrata (90°) (rondat).

Akrobatika z zaletom

- A. Proste prečne rotacije in kolesa brez rok so prepovedana.
- B. Vezani premeti naprej in/ali nazaj so dovoljeni.
- C. Pri akrobatiki s fazo leta je vzdolžna rotacija prepovedana. Izjema: premet v stran s četrtem obrata (90°) (rondat).

Dvigi

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

A. Varovalci

1. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.
2. Varovalec je zahtevan za vsako osebo v talnem dvigu. Talni dvig predstavlja dvig, kjer baza leži na tleh in na iztegnjenih rokah drži letalko. Razlaga: varovalec lahko prime letalko v talnem dvigu za boke.

B. Nivoji dvigov

1. Dvigi na eni nogi v iztegnjenem položaju ali potujoči skozi iztegnjen položaj so prepovedani. Pojasnilo 1: dvig letalke nad glave baz je prepovedan. Pojasnilo 2: če baze držijo letalko nad glavo z iztegnjenimi rokami medtem ko baze čepijo, klečijo ali drugače znižajo višino dviga, se ta dvig še vedno smatra kot iztegnjen dvig ne glede na položaj baz in je zato prepovedan.

C. Pri vzponih in/ali prehodih je dovoljeno največ pol obrata (180°) 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 pol obrata (180°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim. Izjema: enojni vzdolžni obrati (»rolice«) so dovoljeni, če se obrat začne in konča v zibki in ga asistirajo baze. Pojasnilo: ti obrati ne smejo vključevati drugih elementov (npr. kick full) in jih ne smejo asistirati druge letalke.

D. Med prehodi mora vsaj ena baza ostati v nenehnem stiku z letalko.

E. Dvigi in prehodi s prostimi prečnimi rotacijami in/ali vodenimi prečnimi rotacijami so prepovedani.

F. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca. Pojasnilo 1: to se navezuje na trup tekmovalca, ki ne sme potovati čez ali pod trupom drugega tekmovalca in ne velja za roke in noge. Pojasnilo 2: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne. Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan. Izjema: tekmovalec lahko skoči čez drugega tekmovalca.

G. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.

H. Enobazni dvigi z več letalkami niso dovoljeni. Pojasnilo: »pravi«, neasistirani dvojni »cupiji« niso dovoljeni v iztegnjenem položaju, na prep višini in pod prep višino. »Pravi«, neasistirani dvojni »cupie« je dvig, v katerem ena baza drži dve letalki. Kljub temu je zaradi različnih tehnik izvajanja tega elementa t.i. »nepravi« cupie lahko tudi dovoljen ali ne.

I. Dvigi – izpusti

1. Izpusti z izjemo tistih, ki so dovoljeni v otroški kategoriji v »sestopih«, niso dovoljeni.
2. Izpusti ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.
3. Izpuste morajo ujeti iste baze, ki so vrgle letalko. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze. Izjema: glej otroška kategorija sestopi »C«.
4. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj niso dovoljeni.
5. Helikopterji niso dovoljeni.
6. Vzdolžna rotacija letalke iz zibke v zibko (»rolica«) je dovoljena do enega obrata (360°), v kolikor se začne in konča v zibki ter jo asistira baza. Pojasnilo 1: enobazne »rolice« morajo imeti dva lovilca. Večbazne »rolice« morajo imeti 3 lovilce. Pojasnilo 2: »rolica« se mora vrniti izvornim bazam, med izvajanjem tega elementa pa niso dovoljeni dodatni elementi (»kick-full« ipd.). Pojasnilo 3: elementa ne sme asistirati druga letalka.
7. Izpusti ne smejo namenoma potovati.
8. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.

J. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Prehodi iz obrnjenih v neobrnjen položaj so dovoljeni le, če se prehod prične na tekmovalni površini. Pojasnilo: vsi tekmovalci, ki so v obrnjenem položaju, morajo imeti stik s tekmovalno površino, razen če je letalka dvignjena neposredno v neobrnjen položaj. Primer 1: dovoljen je prehod iz stoje na rokah na tekmovalni površini v shoulder sit. Primer 2: prepovedan je prehod iz zibke v stoji na rokah ali prehod iz položaja na trebuhu (v zibki) v preval naprej.

- K. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju. Pojasnilo: osebe, ki stoji na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

- A. Piramide morajo slediti pravilom in določilom poglavij »Dvigi« in »Sestopi« in so dovoljene do višine 2 (po starem poimenovanju pomeni do višine 2,5, 2. nivo).
1. Enobazni ali asistirani enobazni iztegnjeni dvigi niso dovoljeni.
- B. Težo letalke mora podpirati baza. Pojasnilo: vedno, ko letalko baze med piramidnim prehodom izpustijo, mora letalka pristati v zibko ali na tekmovalno površino in mora upoštevati pravila in določila poglavja »Sestopi«.
- C. Letalke v iztegnjenem dvigu ne smejo držati ali se dotikati druge letalke v iztegnjenem dvigu.

- D. Noben dvig, piramida ali oseba ne sme potovati čez ali pod drug dvig, piramido ali tekmovalca. Pojasnilo: letalka ne sme potovati čez ali pod trupom druge letalke, ne glede na to, če je dvig ali piramida ločena ali ne. Primer: »shoulder sit«, ki potuje pod prepom, je prepovedan.
- E. Iztegnjeni dvigi na eni nogi:
1. Letalke v iztegnjenem dvigu na eni nogi morajo biti v stiku z vsaj eno letalko na prep višini ali pod prep višino. Stik mora biti izveden na način »roka-roka«. Stik »roka-roka« mora biti vzpostavljen ves čas, ko je letalka v iztegnjenem dvigu na eni nogi.
 2. Stik se mora vzpostaviti preden letalka prispe v iztegnjen dvig na eni nogi.
 3. Letalke na prep višini, ki so v stiku z letalko v iztegnjenem dvigu na eni nogi, morajo imeti obe nogi v rokah baz. Izjema so letalke, ki so v sedu na ramenih, ležečem položaju na prep višini, sedu na iztegnjenih rokah in stoji na ramenih.

Sestopi

Opomba: elementi spadajo v poglavje sestopi le, če letalka pristane v zibko, pristane z asistenco na tekmovalno površino (pop front) ali pristane s podobnim elementom.

- A. Sestopi v zibko iz partnerskih dvigov morajo imeti varovalca, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- B. Sestope v zibko iz skupinskih dvigov morata loviti dve osebi in dodaten varovalec, ki ves čas lovljenja v zibko z vsaj eno roko lovi/podpira letalko v področju med pasom in rameni in s tem varuje področje glave in ramen letalke.
- C. Sestope iz dvigov in/ali piramid, ki izvirajo višje od višine bokov, mora asistirati izvorna baza. Baze ne smejo namenoma vreči ali premakniti letalke na tekmovalno površino brez aktivne pomoči dodatnega varovalca. Ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine višje od bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.
- D. Dovoljeni so le ravni sestopi na tekmovalno površino, ravni sestopi v zibko ter sestopi v zibko s četrto obrata (90°) vzdolžne rotacije.
- E. Vzdolžna rotacija pri sestopu v zibko ne sme preseči četrto obrata (90°). Prav tako sestopi ne smejo vsebovati dodatnih elementov. Primer: »toe touch«, »pike«, »tuck« ...
- F. Noben dvig, piramida, oseba in/ali pripomoček ne sme potovati čez ali pod sestopom in noben sestop ne sme biti izveden čez, skozi ali pod drug dvig, piramido, osebo in/ali pripomoček.

- G. Sestopi v zibko iz iztegnjenih dvigov na eni nogi v piramidah so dovoljeni.
- H. Sestopi, ki vsebujejo proste prečne rotacije ali vodene prečne rotacije, niso dovoljeni.
- I. Sestope morajo loviti/ujeti izvirne baze.
- J. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- K. Letalke v ločenih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko izgubijo stik z bazami.
- L. Sestopi, pri katerih se celotna piramida ali dvig (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide ali dviga, so prepovedani.

Meti

Meti v otroški kategoriji niso dovoljeni.

4.4 Mladinske cheerleading skupine

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. Izjema: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave. Primer: v kolikor bi tekmovalec izvedel premet v stran s četrtem obrata (90°) (rondat), vezan s premetom nazaj, vezan s saltom nazaj, pri čemer bi mu v salto nazaj z metom ali potiskom pomagal drug tekmovalec, bi bila to kršitev tega pravila. Vidna mora biti jasna meja med akrobatiko in dvigom, da je element v skladu s pravili. V kolikor tekmovalca po odboju iz premeta nazaj ujame drug tekmovalec in mu nato pomaga/asistira pri odzivu v rotacijo, je to dovoljeno. Dovoljeno je tudi, če je začetek akrobatike premet nazaj z mesta brez predhodnega premeta v stran s četrtem obrata (90°).
- 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. Preval letno je dovoljen. Izjema: preval letno s kakršnokoli vzdolžno rotacijo je prepovedan.
- E. Skoki se ne smatrajo kot akrobatika z vidika prepovedanih elementov, zato bo skok, v kolikor bo vključen v sekvenco akrobatike, prekinil to sekvenco.

Akrobatika z mesta

- A. Pri akrobatiki z mesta je dovoljen največ en obrat (360°) prečne rotacije in/ali en obrat (360°) vzdolžne rotacije.
- B. Akrobatika s prečno in vzdolžno rotacijo, vezana v akrobatiko z vzdolžno rotacijo, je prepovedana.

Akrobatika z zaletom

- A. Pri akrobatiki z zaletom je dovoljen največ en obrat (360°) prečne rotacije in/ali en obrat (360°) vzdolžne rotacije.
- B. Akrobatika s prečno in vzdolžno rotacijo, vezana v akrobatiko z vzdolžno rotacijo, je prepovedana.

Dvigi

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

- A. Varovalec je zahtevan za vsako osebo nad prep višino.
- B. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.

- C. Pri vzponih in/ali prehodih sta dovoljena največ dva obrata in četrt (810°) 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 in četrt (810°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne prištevajo k prejšnjim.
- D. Proste prečne rotacije pri vzponih in prehodih niso dovoljene.
- E. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- F. Pri enobaznih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži dve letalki, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.
- G. Dvigi – izpusti
1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine 46 cm nad iztegnjenimi rokami baz. Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete. Za določanje višine izpusta v najvišji točki izvedbe se bo preverjala razdalja med boki letalke in iztegnjenimi rokami baz. Če je ta razdalja večja od dolžine noge letalke in dodatnih 46 cm, bo element upoštevan kot met.
 2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju (glava pod boki). Pri izvajanju izpustov iz obrnjenega položaja v neobrnjen položaj se bo za določanje položaja (obrnjeni ali neobrnjeni) štel trenutek, ko je letalka v najnižji točki pred odzivom. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj ne smejo vsebovati vzdolžnih rotacij. Izjema: premet naprej v iztegnjen dvig je dovoljen s polovico vzdolžne rotacije.
 3. Izpusti iz obrnjenega v neobrnjen položaj, ki pristanejo na višini prepa ali višje, morajo imeti varovalca. Pri izpustih morajo letalko loviti in ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči vsaj ene baze. Izjema 1: glej poglavje »Sestopi«, točka C v mladinskih cheerleading skupinah. Izjema 2: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.
 4. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
 5. Izpusti ne smejo namenoma potovati.
 6. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.
 7. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v kakršnikoli stik ena z drugo. Izjema: sestopi iz enobaznih dvigov, kjer baza drži več letalk.

H. Dvigi – obrnjeni elementi

1. Obrnjeni elementi v iztegnjenih dvigih so dovoljeni. Glej tudi poglavje »Dvigi« in »Piramide« v mladinskih cheerleading skupinah.
2. Letalka lahko v obrnjenem položaju potuje navzdol s prep višine ali višje, 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. Pojasnilo 1: oseba, ki letalko lovi, jo mora loviti v predelu glave in ramen. Pojasnilo 2: varovalec mora imeti stik z območjem med rameni in pasom, da lahko zaščiti glavo in območje vratu. Pojasnilo 3: obrnjeni elementi, ki potujejo navzdol s prep višine ali nižje, ne potrebujejo treh lovilcev. Če se dvig prične na prep višini ali nižje in potuje preko prep višine, so potrebni trije lovilci. (Trenutek, ko letalka potuje navzdol, je glavni varnostni pomislek.) Izjema: kontroliran poteg letalke iz iztegnjenega obrnjenega položaja do višine ramen je dovoljen (npr. stoja na rokah).
3. Letalka v navzdol potujočem obrnjenem elementu mora biti v nenehnem stiku z osnovno bazo. Izjema: osnovna baza lahko zgubi stik z letalko kadar se elementa drugače ne da izvesti. Primer: sestopi ali prehodi s pomočjo kolesa ali elementi podobni tem.
4. Letalka v navzdol potujočemu obrnjenemu elementu, ki se začne nad prep višino:
 - a. se ne sme ustaviti v obrnjenem položaju. Primer: pristanek s pomočjo kolesa ali podobnega elementa je dovoljen, saj letalka pristane na nogah. Izjema: kontroliran poteg letalke iz iztegnjenega obrnjenega položaja do višine ramen je dovoljen (npr. stoja na rokah ali »needle«);
 - b. ne sme pristati ali se dotakniti podlage, dokler je v obrnjenem položaju. Pojasnilo: pristanki na trebuh ali hrbet iz iztegnjenega dviga se morajo popolnoma ustaviti v neobrnjenem položaju, preden lahko nadaljujejo v obrnjen položaj na tekmovalno površino.
5. Letalke v navzdol potujočih obrnjenih elementih ne smejo priti v stik ena z drugo.

- I. Baze ne smejo podpirati teže letalk, ko so baze nagnjene nazaj ali v obrnjenem položaju. Pojasnilo: osebe, ki stoje na tleh, se ne smatra za letalko.

Piramide

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

- A. Za piramide veljajo ista določila in omejitve kot za dvige in sestope v mladinskih cheerleading skupinah. Piramide so dovoljene do višine 2.
- B. Večino teže letalk morajo podpirati baze. Izjema: glej mladinsko kategorijo »piramide – izpusti«.

C. Piramide – izpusti

1. Med prehodi v piramidah lahko letalka preseže višino 2, če je v nenehnem stiku z osebo na prep višini ali nižje. Skozi celoten prehod mora biti stik ohranjen z isto osebo. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo.
2. V nobenem trenutku ne sme letalka na drugem nivoju nositi večine teže druge letalke. Pojasnilo: gibanje mora biti neprekinjeno.
3. V piramidah, ki ne vsebujejo obrnjenih elementov, morata izpuste loviti vsaj dve osebi (en lovalec in en varovalec):
 - a. obe osebi, ki jo lovita, morata mirovati;
 - b. osebi, ki lovita, morata imeti nenehen očesni stik z letalko ves čas trajanja prehoda v piramidi.
4. 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 prep višini ali nižje. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo;
 - b. morata letalko loviti vsaj dve osebi (en lovalec in en varovalec). Obe osebi morata med lovljenjem mirovati in ne smeta izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido. Za začetek takega meta ali tranzicije se smatra najnižja točka v odzivu.
5. Izpusti ne smejo biti v stiku z letalko, ki je višje od prep višine.

D. Piramide – obrnjeni elementi

1. Veljajo ista določila in omejitve kot v poglavju »Dvigi – obrnjeni elementi« v mladinski kategoriji.

E. Piramide – izpusti/vodeni obrnjeni elementi

1. 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 prep višini ali nižje. Letalka mora biti ves čas trajanja prehoda v stiku z isto osebo. Pojasnilo: stik z bazo na tekmovalni površini mora biti vzpostavljen PREDEN letalka izgubi stik z osebo/-ami, ki jo vodi/jo.
2. Pri vodenih obrnjenih elementih (tudi vodene prečne rotacije) je dovoljena prečna rotacija do enega obrata in četrta (450°) in vzdolžna rotacija do pol obrata (180°).
3. Pri vodenih obrnjenih elementih, ki presežejo pol obrata (180°) vzdolžne rotacije, je dovoljenega tri četrta obrata (270°) prečne rotacije pod pogojem, da se začnejo v neobrnjenem položaju, ne potujejo preko horizontalnega položaja (zibka, lega na trebuhu ali hrbtu) in ne presežejo enega obrata (360°) vzdolžne rotacije. Pojasnilo: dovoljen je voden met, pri katerem letalka začne v neobrnjenem položaju in izvede en obrat (360°) vzdolžne rotacije poleg tega pa tri četrta obrata (270°) prečne

rotacije v smeri nazaj in pristane na trebuh. Letalka mora biti ves čas v stiku z vsaj eno osebo.

4. Obrnjene prehodne piramide lahko vsebujejo menjavo baz.
5. Gibanje v vodenih obrnjenih elementih (tudi vodenih prečnih rotacijah) mora biti neprekinjeno.
6. Vse vodene obrnjene elemente (tudi vodene prečne rotacije), ki ne izvajajo vzdolžnih rotacij, morajo loviti vsaj tri osebe. Izjema: vodene prečne rotacije, ki pristanejo v iztegnjenem neobrnjenem položaju na prep višini ali višje, zahtevajo minimalno enega lovilca in dva varovalca:
 - a. vsi trije varovalci/lovilci morajo v trenutku lovljenja mirovati;
 - b. vsi trije varovalci/lovilci morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko;
 - c. vsi trije varovalci/lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
7. Vsi vodeni obrnjeni elementi (tudi vodene prečne rotacije), ki izvajajo vzdolžne rotacije (četrt obrata ali več), ki pristanejo v iztegnjenem, neobrnjenem položaju na prep višini ali višje potrebujejo vsaj tri lovilce. Vsi trije lovilci morajo imeti stik pri lovljenju.
 - a. Vsi lovilci morajo v trenutku lovljenja mirovati;
 - b. vsi lovilci morajo imeti neprekinjen očesni stik z letalko;
 - c. vsi lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov ali biti vključeni v kak drug dvig ali piramido od začetka do konca prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.
8. Letalka ne sme potovati navzdol, dokler je v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo).
9. Letalke v vodenih prečnih rotacijah ne smejo priti v stik z drugim dvigom/piramido – izpustom.
10. Letalka v obrnjenem položaju (tudi med vodeno prečno rotacijo) ne sme biti v stiku z letalko, ki je nad prep višino.

Sestopi

Pojasnilo: sestop se smatra le takrat, ko letalka prileti v zibko, ali ko z asistenco pristane na noge na tekmovalno površino.

- A. Sestopi iz partnerskih dvigov v zibko morajo imeti dodatnega varovalca, ki mora letalko z vsaj eno roko aktivno loviti v predelu med pasom in rameni in s tem zaščititi predel glave in ramen.
- B. Pri sestopih iz skupinskih dvigov v zibko morata letalko loviti dva lovilca in dodatni varovalec, ki z vsaj eno roko aktivno lovi v predelu med pasom in rameni in s tem zaščititi predel glave in ramen.
- C. Sestope na tekmovalno površino mora loviti izvorna baza ali varovalec. Izjema: ravni sestopi in rahli odskoki na tekmovalno površino z višine bokov

ali nižje, ki ne vsebujejo dodatnih elementov, so edini dovoljeni sestopi, ki ne potrebujejo aktivne pomoči dodatnega varovalca. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino z višine višje od višine bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.

- D. Iz vseh elementov je pri sestopih dovoljena vzdolžna rotacija do največ dva obrata in četrta (810°).
- E. Pod ali nad sestopom ne sme potovati ali biti izvedena piramida, dvig, met, oseba ali pripomoček. Sestopa se ne sme vreči čez, pod ali skozi piramido, dvig, met, osebo ali pripomoček.
- F. Proste prečne rotacije so pri sestopih prepovedane.
- G. Sestope morajo loviti/ujeti izvirne baze.
- H. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- I. Letalke v sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko jih baze izpustijo.
- J. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.
- K. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata vsako letalko loviti dve osebi. Lovilci in baze morajo pred začetkom sestopa mirovati.
- L. Sestopi iz obrnjenega položaja ne smejo vsebovati vzdolžne rotacije.

Meti

- A. Mete lahko izvajajo največ 4 baze, od katerih mora med metom ena baza stati za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju.
- B. Meti se morajo začeti tako, da imajo vse baze svoja stopala na tekmovalni površini, 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. Primer: namerno potovanje metov ni dovoljeno. Izjema: baze se lahko obrnejo za pol obrata kadar letalka izvaja element »kick-full«.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.
- D. Prečne rotacije, obrnjeni elementi in premikanje v metih ni dovoljeno.
- E. 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.
- F. Vzdolžna rotacija je omejena na dva obrata in pol (900°).
- G. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- H. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

4.5 Članske cheerleading skupine

Akrobatika – splošno

- A. Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tekmovalni površini. Izjema 1: tekmovalec lahko v sklopu svoje akrobatike izvede odboj s svojih nog v tranzicijo ali dvig. Če odboj akrobatike vsebuje rotacijo bokov preko glave, mora biti tekmovalec ujet oz. ustavljen v neobrnjenem položaju pred nadaljevanjem v tranzicijo ali dvig, ki vsebuje rotacijo bokov preko glave. Izjema 2: premet v stran s četrto obrata (90°) (rondat) vezan z rewindom in premet nazaj z mesta vezan 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 katerikoli pripomočkom.
- D. Preval letno je dovoljen. Izjema: preval letno s kakršno koli vzdolžno rotacijo je prepovedan.

Akrobatika z mesta/zaletom

- A. Dovoljena je akrobatika z največ enim obratom (360°) prečne rotacije in enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.

Dvigi

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

- A. Notranji varovalec je obvezen:
1. med vsemi enoročnimi dvigi, ki so višje od prep višine, razen »libertyja« in »cupija«. Pojasnilo: enoročni dvigi kot so »heel strech«, »arabesque«, »high torch«, »scorpio«, »bow and arrow« ipd. potrebujejo varovalca;
 2. ko vzpon/prehod vsebuje izpust z vzdolžno rotacijo, večjo od enega obrata (360°), ali ko vsebuje izpust z obrnjenim elementom;
 3. pri dvigih, kjer je letalka v obrnjenem položaju višje od prep višine;
 4. pri dvigih, kjer je letalka izpuščena nad nivojem tekmovalne površine in pristane v enoročni dvig.
- B. Nivoji dvigov
1. Iztegnjeni dvigi na eni nogi so dovoljeni.
- C. Pri vzponih in/ali sestopih 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°). Tehnični sodnik bo za določanje omejitve pri rotacijah preverjal boke letalke. Ko je jasno razvidno, da je dvig zaključen in je letalka v mirujočem položaju, lahko

skupina nadaljuje z izvedbo novih rotacij, ki se ne seštevajo k prejšnjim.

- D. Rewindi (proste prečne rotacije) in dvigi z asistiranimi prečnimi rotacijami so dovoljene. Rewindi se lahko začnejo le na tekmovalni površini in so omejeni na en obrat (360°) prečne rotacije in en obrata in četrt (450°) vzdolžne rotacije. Izjema 1: rewindi v zibko so prečne rotacije z enim obratom in četrt (450°). Vse rewinde, kjer letalka pristane na višini ramen ali nižje, morata loviti dve osebi. Primer: prečna rotacija, ki se konča v položaju zibke. Izjema 2: premet v stran s četrt obrata (90°) (rondat) vezan z rewindom in premet nazaj z mesta vezan z rewindom sta dovoljena. Vezava dodatnih elementov pred tema dvema elementoma ni dovoljena. Pojasnilo 1: dvigi in prehodi, ki vsebujejo proste prečne rotacije in se ne začnejo na tekmovalni površini, niso dovoljeni. Pojasnilo 2: vzponi v dvige kot so »toe pitch«, »leg pitch« in podobni se ne smejo uporabljati pri vzpostavljanju prostih prečnih rotacij.
- E. Pri partnerskih dvigih lovljenje letalke v špago ni dovoljeno.
- F. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, mora imeti vsaka letalka svojega varovalca.
- G. Dvigi – izpusti
1. Izpusti so dovoljeni, vendar ne smejo presegati višine 46 cm nad iztegnjenimi rokami baz. Pojasnilo: če izpusti presegajo zapisano omejitev, bodo upoštevani kot met oz. sestop, kar pomeni, da morajo biti pri izvedbi spoštovana pravila za mete oz. sestope.
 2. Pri izpustih letalka ne sme pristati v obrnjenem položaju.
 3. Pri izpustih morajo letalko ujeti iste baze, ki so jo vrgle oziroma spustile. Izjema 1: meti letalke k drugi bazi, značilni za mešane skupine, so dovoljeni, če met izvede samo ena baza, baza, ki lovi, pa ima dodatnega varovalca. Ta varovalec v času izvedbe elementa ne sme izvajati nobene drugega elementa ali biti drugače vključen v koreografijo. Izjema 2: met v dvojni cupie je dovoljen, tudi brez vrnitve letalke k izvorni bazi. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino višje kot z višine bokov brez aktivne pomoči dodatnega varovalca.
 4. Helikopterji so omejeni na pol obrata (180°) globinske rotacije. Letalko morajo loviti vsaj tri osebe, od katerih je ena zadolžena za predel glave in ramen.
 5. Pri izpustih letalka ne sme namenoma potovati. Glej izjemo pri točki 3.
 6. Izpusti ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug element, dvig, piramido ali osebo.
 7. Letalke iz ločenih izpustov v času izvedbe ne smejo priti v kakršenkoli stik ena z drugo. Izjema: enobazni dvig z več letalkami.
- H. Dvigi – obrnjeni elementi
1. Letalko v navzdol potujočih obrnjenih položajih nad prep višino morata asistirati vsaj dva lovilca. Letalka mora imeti nenehen stik z vsaj eno bazo.

Piramide

Opomba: spremenjena je terminologija in pojmovanje višin v piramidah in dvigih. Za podrobno razlago posamezne višine glej slovar.

- A. Piramide so dovoljene do višine 2,5.
- B. Za vsako letalko na višini 2,5 sta potrebna vsaj dva varovalca. Eden zagotavlja piramidi dodatno podporo, oba pa sta zadolžena za letalko, ki je nad drugim nivojem in katerih glavna podpora nima vsaj ene noge na tleh. Oba varovalca morata biti v položaju, ko se letalka vzpenja na tretji nivo. En varovalec mora biti za letalko in drugi pred letalko oz. na strani piramide, kjer lahko letalko ujame, če bi izvedla sestop naprej. Ko piramida kaže ustrezno stabilnost in tik pred sestopom se varovalec lahko premakne nazaj oz. na primerno mesto, da ujame letalko. Ker se oblike piramid razlikujejo, svetujemo pregled vseh novih piramid, kjer so položaji varovalca lahko vprašljivi. Pojasnilo 1: vse »tower« piramide morajo imeti varovalca, ki ni v stiku s piramido in stoji za piramido. Če je potreben varovalec da asistira srednji nivo, le-ta ne šteje za dodatnega varovalca in je potreben dodaten varovalec, ki ni v stiku s piramido. Pojasnilo 2 (za vse piramide na višini 2,5 z vodoravnimi letalkami, npr. »flat back«, »swedish«): varovalci so potrebni na dveh od štirih strani piramide (spredaj, zadaj, levo, desno). Oseba, ki je na strani noge, ne šteje kot varovalec.
- C. Prosto leteči vzponi, ki se začnejo na tekmovalni površini, so omejeni na en obrat (360°) prečne (največ tričetrt proste rotacije med izpustom in pristankom) in en obrat (360°) vzdolžne rotacije ali nič obratov (0°) prečne rotacije in dva obrata (720°) vzdolžne rotacije. Prosto leteči vzponi, ki se začnejo nad tekmovalno površino, so dovoljeni in so omejeni na en obrat (360°) prečne rotacije (največ tričetrt proste rotacije med izpustom in pristankom) in 0 obratov (0°) vzdolžne rotacije, ali 0 obratov (0°) prečne rotacije in dva obrata (720°) vzdolžne rotacije. Pojasnilo: prosto leteči vzponi ne smejo prekomerno prekoračiti višine, potrebne za želen element, in ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug dvig, piramido ali tekmovalca.
- D. Piramide – izpusti
1. Pri prehodih v piramidah lahko letalka preseže višino 2,5 pod naslednjimi pogoji:
 - a. kadar izpust v piramidi izvede oseba na drugem nivoju, mora ista oseba na drugem nivoju, ki izpusti letalko na tretjem nivoju, tudi loviti/ujeti. Primer: »2-1-1 tower tic-tocs«;
 - b. izpusti iz piramid višine 2,5 ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju.
- E. Piramide – obrnjeni elementi
1. Obrnjeni elementi so dovoljeni do višine 2,5.
 2. Navzdol obrnjene potujoče elemente nad prep višino morata asistirati vsaj

dve bazi. Letalka mora imeti aktiven stik z bazo ali drugo letalko.

F. Piramide – izpusti/vodeni obrnjeni elementi

1. Vodene prečne rotacije so dovoljene do enega obrata in četrt (450°) z največ enim obratom (360°) vzdolžne rotacije.
2. Vodene prečne rotacije so dovoljene, če ima letalka ves čas stik z drugo letalko na prep višini ali nižje, ter če jo lovita vsaj dve osebi. Izjema: vodene obrnjene elemente do višine piramid 2,5 lahko lovi samo ena oseba.
3. Vsi vodeni obrnjeni elementi (vključno z vodenimi prečnimi rotacijami), ki pristanejo v pokončnem položaju na prep višini ali višje, zahtevajo eno bazo in dodatnega varovalca pod naslednjimi pogoji:
 - a. baza/varovalec mora mirovati;
 - b. baza/varovalec mora imeti neprekinjen očesni stik z letalko skozi celoten prehod;
 - c. lovilci ne smejo izvajati nobenih drugih elementov od začetka prehoda. Za začetek takega elementa se smatra najnižja točka v odzivu.

G. Prosto leteči elementi iz piramid višine 2,5:

1. ne smejo pristati na trebuhu ali v obrnjenem položaju;
2. so dovoljeni do nič prečnih rotacij in ene vzdolžne rotacije.

H. Enoročni iztegnjen dvig »Paper Dolls« zahteva varovalca za vsako letalko.

Sestopi

Pojasnilo: sestop se smatra le takrat, ko letalka prileti v zibko, ali ko z asistenco pristane na noge na tekmovalno površino.

- A. Sestope iz partnerskih dvigov v zibko, ki presežejo en obrat in četrt (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 morajo asistirati izvirne baze ali varovalci. Izjema: ravni izpusti ali majhni odzivi na tekmovalno površino brez dodatne asistencije so dovoljeni samo z višine bokov ali nižje. Pojasnilo: letalka ne sme pristati na tekmovalno površino brez pomoči.
 1. Sestopi na tekmovalno površino so dovoljeni do dveh obratov in četrt vzdolžne rotacije.
 2. Sestopi na tekmovalno površino, ki presegajo dva obrata in četrt vzdolžne rotacije, morajo biti asistirani z vsaj dvema lovilcema ali enim lovilcem in enim varovalcem. Izjema: sestopi na tekmovalno površino iz piramide na višini 2,5 so dovoljeni do enega obrata in četrt vzdolžne rotacije in morajo biti asistirani z dvema lovilcema ali s po enim lovilcem in varovalcem.
- C. Pri sestopih iz dvigov in piramid do višine 2 sta dovoljena največ dva obrata in četrt (810°) vzdolžne rotacije, loviti pa morata vsaj dve osebi. Pri sestopih iz piramid v zibko z višine 2,5 je dovoljen en obrat in četrt (450°) vzdolžne

rotacije. Tak sestop morata loviti dve osebi, pri čemer mora vsaj ena oseba mirovati pri začetku sestopa. Izjema: letalka lahko iz piramide 2-1-1 »tower« izvede sestop z dvema obratoma vzdolžne rotacije, če izvaja element, kjer je s telesom obrnjena proti publiku (npr.: »extension«, »liberty«, »heel stretch«)

- D. Prosti sestopi letalke iz piramid višine 2,5 ne smejo pristati na trebuh ali v obrnjen položaj.
- E. Sestopi v zibko s prosto prečno rotacijo:
1. so omejeni na en obrat in četrt (450°) prečne rotacije in pol obrata (180°) vzdolžne rotacije;
 2. zahtevajo vsaj dva lovilca, od katerih je eden izvorna baza;
 3. ne smejo namenoma potovati;
 4. morajo izvirati iz prep višine ali nižje. Ne smejo se začeti na višini 2,5. Izjema: tričetrt obrata (270°) prečne rotacije naprej (tj. salto naprej) iz piramid višine 2,5 (tretji nivo), vendar morata letalko loviti dve osebi, vsaka na eni strani letalke, pri čemer mora ena oseba mirovati na začetku sestopa. Pri tem sestopu so vzdolžne rotacije prepovedane.
- F. Sestopi na tekmovalno površino s prostimi prečnimi rotacijami lahko vsebujejo le proste prečne rotacije v smeri naprej. Pojasnilo: sestopi s prostimi prečnimi rotacijami v smeri nazaj se morajo končati v zibki.
1. Vsebujejo lahko največ en obrat (360°) prečne rotacije in nič obratov (0°) vzdolžne rotacije.
 2. Ujeti jih mora izvorna baza.
 3. Imeti morajo varovalca.
 4. Ne smejo namenoma potovati.
 5. Začeti se morajo na prep višini ali nižje. Ne smejo se začeti na višini 2,5.
- G. Sestopi, pri katerih se celotna piramida (tj. baze in letalke) nagne, dokler je letalka še del piramide, so prepovedani.
- H. Pri partnerskih dvigih, kjer baza dviguje in/ali drži več letalk, morata loviti vsako letalko dve osebi. Lovilci in baze morajo mirovati pred začetkom sestopa.
- I. Sestopi iz enoročnih dvigov, ki vsebujejo vzdolžno rotacijo, potrebujejo dodatnega varovalca, ki pomaga loviti in z vsaj eno roko varuje predel glave in ramen letalke.
- J. Sestopi ne smejo potovati čez, pod ali skozi drug dvig, piramido ali osebo.
- K. Sestope mora/jo loviti izvorna/-e baza/-e. Izjema: pri enobaznih dvigih z več letalkami ni potrebna vrnitev k izvorni bazi.
- L. Sestopi ne smejo namenoma potovati.
- M. Letalke v različnih sestopih ne smejo priti v stik ena z drugo po tem, ko jih baze izpustijo.

Meti

- A. Mete lahko mečejo največ štiri baze, od katerih mora stati ena baza za letalko. Zadnja baza lahko pomaga pri metanju. Izjema 1: pri metih z menjavo baz, kjer bi letalka preletela zadnjega varovalca. Izjema 2: pri arabian metih lahko tretja oseba na začetku meta stoji spredaj, da je v položaju zadaj pri lovljenju v zibko.
- B. Vse baze, ki izvajajo met, morajo imeti obe nogi na tekmovalni površini. Meti morajo izvirati s tal in se morajo končati v zibki. V zibko morajo letalko ujeti vsaj tri baze, od katerih je ena postavljena tako, da lovi in varuje predel glave in ramen letalke. Koreografija metov ne sme biti takšna, da se morajo baze premakniti, da bi ujele letalko.
- C. Letalka mora imeti v metu obe nogi na rokah baz, ko se met prične.
- D. Meti, ki vsebujejo prečne rotacije, so omejeni z enim obratom in četrt (540°) prečne rotacije in dvema dodatnima elementoma. Skrčen, sklonjen ali iztegnjen salto ne šteje med dva dodatna elementa. »Tuck open« z dvojnimi twistom je dovoljen. »Tuck X-out« z dvojnimi twistom je prepovedan, saj šteje X-out 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

Pojasnilo: »Arabian front« spojen z enim obratom in pol (540°) vzdolžne rotacije je dovoljen.

- E. 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.
- F. Meti, ki ne vsebujejo prečne rotacije, so omejeni na tri in pol obrate (1260°) vzdolžne rotacije.
- G. Pri metih, kjer letalko lovi druga skupina baz, lahko letalka izvede elemente, ki vsebujejo nič obratov (0°) prečne rotacije in en obrat in pol (540°) vzdolžne rotacije ali tričetrt (270°) obrata prečne rotacije v smeri naprej in nič obratov vzdolžne rotacije. V času trajanja meta baze, ki lovijo letalko, ne

smejo izvajati nobenega drugega elementa ter morajo vzdrževati neprekinjen očesni kontakt z letalko. Letalko morajo loviti najmanj tri baze. Vse baze, ki so vključene v izvedbo takšnega elementa, ne smejo potovati.

- H. Letalke iz različnih metov med izvedbo metov ne smejo priti v stik ena z drugo in morajo biti brez stika baz in lovilcev.
- I. V posameznem metu je lahko udeležena samo ena letalka.

4.6 Posamezniki

Naslednja pravila veljajo v vseh starostnih kategorijah posameznikov.

Točka posameznika mora vsebovati naslednje elemente:

- najmanj tri cheerleading skoke,
- najmanj dve seriji akrobatike iz zaleta,
- najmanj eno serijo akrobatike z mesta,
- navijanje, ki lahko vsebuje tudi skoke in akrobatiko, ki bodo ocenjeni v navijanju (čas navijanja šteje v čas koreografije).

Pripomočki so dovoljeni.

Akrobatika:

- otroci: največ en obrat prečne rotacije brez vzdolžne rotacije;
- mladinci: največ en obrat (360°) prečne rotacije v kombinaciji z največ enim obratom (360°) vzdolžne rotacije;

4.7 Cheerleading razdelitev točk

Članske in mladinske cheerleading 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
Potek tekmovalne koreografije	Izvedba tekmovalne koreografije: potek, tempo, časovna razporeditev elementov, prehodi.	5
Splošni vtis	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike.	10
Skupaj		100

Otroške in osnovne cheerleading 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
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	Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, odziv publike.	10
Skupaj		90

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

Partnerski in skupinski dvigi

Kategorija		Opis	Točke
Dvigi in meti	Izvedba	Pravilna tehnična izvedba dvigov, lahkoten izgled dvigov.	30
	Težavnost	Težavnost in sposobnost izvedbe dvigov v koreografiji. Vključuje tudi čim manjše ustavljanje dvigov, povezane tranzicije, enoročne dvige, mete v dvige itn. (težavnost osnovana na napredku).	25
	Izgled	Mirovanje dvigov, popolnoma iztegnjene roke, pravilen položaj dvigov, ki zahtevajo veliko gibljivosti, sproščeni izrazi tekmovalcev ipd.	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
	Splošni vtis	Zanimivost koreografije, koreografija in elementi se ujemajo z glasbo in efekti, kreativni dvigi in vizualni efekti, hiter tempo, mimika in energija.	10
Skupaj			100

Vrednosti odbitkov

Odbitki	Vrednost odbitka	Število odbitkov	Skupaj
Nedovoljen element	5 točk		
Manjkajoč notranji varovalec	5 točk		
Časovna omejitev, presežek od 5 do 10 sekund	1 točka		
Časovna omejitev, presežek nad 11 sekund	3 točke		
Druge kršitve tekmovalnih pravil	5 točk		
Neizveden obvezni element (samo posamezniki)	5 točk		
Skupaj			

Diskvalifikacija (zakaj):

5. CHEER PLES

5.1 Cheer pom

Cheer pom vsebuje raznovrstne plesne stile s poudarkom na koreografiji, pravilni tehniki, vizualnih efektih, kreativnosti, nastopu in enotnosti ekipe. Uporaba cofov je obvezna v 80–100 % koreografije. Pomembne značilnosti te kategorije so enakost in vizualni efekti, definirane in močne pozicije rok (motions), močna pom tehnika z vključevanjem različnih plesnih stilov in tehničnih elementov. Vizualne efekte predstavljajo nivoji, skupine, menjave, uporaba različne barve cofov. Glej sodniški list za več informacij.

5.2 Cheer jazz

Cheer jazz 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.

5.3 Cheer hip hop

Cheer hip hop 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.

IZVAJAJO POSAMEZNIKI (akrobatika in triki v zraku)
Akrobatika in triki v zraku so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.
Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

CHEER POM (mini/otroci)	CHEER JAZZ (otroci)	CHEER HIP HOP (otroci)	CHEER POM (mladinci/člani)	CHEER JAZZ (mladinci/člani)	CHEER HIP HOP (mladinci/člani)
----------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

1. OBRNJENI ELEMENTI:

a) dovoljena je akrobatika, ki je ves čas v stiku s tlemi.					
b) izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni.		b) izvedeni v zraku z ali brez opore rok, s pristankom v pravokotni ali ramenski inverziji niso dovoljeni. (Pojasnilo: ne smejo imeti vzvratnega momentuma ob začetku izvedbe)		b) izvedeni v zraku ob podpori rok in pristanku v pravokotni ali ramenski inverziji, so dovoljeni. c) izvedeni v zraku z oporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi.	

2. ELEMENTI Z ROTACIJO BOKOV PREKO GLAVE:

a) s podporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi. (Izjema: preval naprej in preval nazaj sta dovoljena).					
b) dovoljena je akrobatika, ki je ves čas v stiku s tlemi.					
c) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave z ali brez opore rok ni dovoljena. (Primer: rondat ali premet nista dovoljena. Izjema: Dovoljeno je kolo brez rok, v kolikor se ne povezuje s še enim elementom, ki ima rotacijo bokov preko glave).			c) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave ob opori rok je dovoljena, če:		
i. je omejena na dva zaporedno izvedena elementa z rotacijo bokov preko glave. (Pojasnilo: Oba elementa morata biti izvedena ob opori rok.);					
ii. faza leta ni dovoljena v začetku izvedbe elementa, lahko pa je prisotna ob zaključku elementa (Pojasnilo: pri začetku izvedbe elementa se morajo roke dotakniti tal, preden se lahko noge odlepijo. Primer: premet nazaj ni dovoljen.)					
d) Akrobatika v zraku z rotacijo bokov preko glave brez opore rok:					
i. ni dovoljena. (Izjema: Dovoljeno je kolo brez rok, v kolikor se ne povezuje s še enim elementom, ki ima rotacijo bokov preko glave).			i. je dovoljena, če je izvedena maksimalno ena vzdolžna rotacija. ii. je dovoljena, če se ne povezuje v naslednji element, izveden v zraku, z rotacijo bokov preko glave brez podpore rok. iii. je dovoljena, če je omejena na dva zaporedno izvedena elementa z rotacijo bokov preko glave.		

3. ISTOČASNO IZVAJANJE AKROBATIKE Z ROTACIJO BOKOV PREKO GLAVE:

a) nad ali pod drugim izvajalcem, pri čemer oba vpletena izvajata to rotacijo, ni dovoljena.

4. SPUSTI:

a) na kolena, stegno, zadnjico, trebuh, hrbet, ramo ali glavo iz zraka so dovoljeni samo, kadar se teža najprej prenese na dlan/dlani ali stopalo/stopala, da izvajalec s tem ublaži padec.	a) na ramo, hrbet ali v sedeči položaj so dovoljeni pod pogojem, da višina izvajalca v zraku ne presega višine bokov. (Pojasnilo: Neposredni izpust na koleno, stegno, sprednji del telesa ali glavo niso dovoljeni.)
---	---

5. SPUSTI V POZICIJO »SKLECE« (opora na dlani in stopala v vodoravni poziciji na tleh):

a) iz zraka na tekmovalno površino niso dovoljeni.	a) iz zraka na tekmovalno površino so dovoljeni iz vsakega skoka.
--	---

IZVAJAJO SKUPINE ALI PARI**Dvigi in partnering so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.****Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:**

CHEER POM (mini/otroci)	CHEER JAZZ (otroci)	CHEER HIP HOP (otroci)	CHEER POM (mladinci/člani)	CHEER JAZZ (mladinci/člani)	CHEER HIP HOP (mladinci/člani)
----------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

1. POSAMEZNIK, KI NUDI PODPORO ALI NOSI TEŽO IZVAJALCA:

Posameznik, ki nudi podporo ali nosi težo izvajalca tistemu, ki element izvaja, mora biti ves čas v kontaktu s tekmovalno površino. (Izjema so skoki v kick liniji.)

Posamezniku, ki nudi podporo ali nosi težo izvajalca, ni potrebno ostati ves čas v kontaktu s tekmovalno površino pod pogojem, da nivo trika/dviga ne preseže višine ramen.

2. Če se izvaja ELEMENT, KI GRE ČEZ VIŠINO:

a) ramen, mora vsaj en posameznik, ki nudi podporo ali dviguje, obdržati kontakt z dvignjenim.

Če se izvaja element, ki gre čez višino glave, mora vsaj en posameznik, ki nudi podporo ali dviguje, obdržati kontakt z dvignjenim.

Posameznik, ki sam nudi podporo ali sam dviguje drugega posameznika, lahko prekine kontakt v katerikoli fazi dviga z izvajalcem elementa pod naslednjimi pogoji:

a) Izvajalec elementa ne sme preiti skozi obrnjeno pozicijo po izpustu.

b) Izvajalca elementa ulovi ali podpre eden ali več podpornih posameznikov na tekmovalno površino.

c) Izpuščeni posameznik ne sme biti ulovljen obrnjen z obrazom proti tlom.

d) Posameznik, ki nudi podporo ali nosi težo z dlanmi mora imeti proste roke pri izpustu, lovljenju ali pri pomoči sestopa izvajalca na tekmovalno površino.

3. ROTACIJE BOKOV ČEZ GLAVO POSAMEZNIKA SO DOVOLJENE:

a) če vsaj en posameznik, ki dviguje oz. nudi podporo, ostane v kontaktu z izvajalcem elementa, dokler se le tega ne spusti nazaj na tekmovalno površino oziroma se ne vrne v pokončni položaj.

b) ob enkratni rotaciji.

4. VERTIKALNA INVERZIJA JE DOVOLJENA, če:

a) vsaj en posameznik, ki dviguje oz. nudi podporo, ostane v kontaktu z izvajalcem elementa, dokler se le tega ne spusti nazaj na tekmovalno površino oziroma se ne vrne v pokončni položaj.

b) je pri izvajanju elementa, ki je nad višino ramen (ramena izvajalca elementa nad višino ramen), udeležen vsaj še en varovalec, ki ne sme nositi teže izvajalca. (Pojasnilo: Pri treh podpornih posameznikih varovalec ni potreben.)

Neasistirani sestopi na tekmovalno površino**(Pojasnilo: Dvignjenemu posamezniku lahko pomagajo pri sestopu, ni pa obvezno.)****5. POSAMEZNIK LAHKO SESTOPI, SKOČI Z ALI SE ODRINE OD POSAMEZNIKA, KI NUDI PODPORO ALI NOSI TEŽO:**

a) kadar v najvišji točki izpusta boki izvajalca ne presežejo višine ramen.

a) kadar v najvišji točki izpusta boki izvajalca ne presežejo višine glave.

a) kadar v najvišji točki izpusta vsaj del telesa izvajalca elementa ne preseže višine glave.

b) kadar izvajalec po izpustu ne gre skozi obrnjeno pozicijo ali njegovo telo ni obrnjeno z obrazom proti tlom.

6. POSAMEZNIK/I, KI NUDI/JO PODPORO, LAHKO VRŽE/JO IZVAJALCA ELEMENTA Z NASLEDNJIMI OMEJITVAMI:

a) V najvišji točki leta boki izvajalca elementa, ne smejo preseči višine ramen.

a) V najvišji točki leta boki izvajalca elementa, ne smejo preseči višine glave.

a) V najvišji točki leta vsaj del telesa izvajalca elementa ne sme preseči višine glave.

b) Izvajalec v fazi izpusta ne sme biti v obrnjeni poziciji ali v ležečem položaju z obrazom proti stropu.

b) Izvajalec gre lahko v fazi izpusta skozi obrnjeno pozicijo ali iz ležečega položaja z obrazom proti stropu, v kolikor pristane na stopala.

c) Izvajalec v fazi leta ne sme skozi obrnjeno pozicijo ali telo vrženega posameznika v fazi leta ne sme biti obrnjeno z obrazom proti tlom po izpustu.

c) Izvajalec v fazi leta ne sme skozi obrnjeno pozicijo.

5.4 Koreografija in dresi

1. Žaljive in vulgarne koreografije, oblačila, make-up in izgled, ki niso primerni za gledalce vseh starosti, so nezaželeni. Neprimerna koreografija, oblačila, make-up in/ali glasba bi lahko negativno vplivala na sodnike pri ocenjevanju.
2. Koreografije naj bodo primerne za gledalce vseh starosti. Vulgaren ali žaljiv material je definiran kot gibanje ali koreografija, ki vključuje neprimerne ali nespodobne gibe s seksualno ali napadalno vsebino ali/in imajo prostaške kretnje.
3. Besedilo glasbe za koreografijo naj bo primerno za gledalce vseh starosti. Uporaba vulgarnega, rasističnega ali seksualnega besedila v glasbi ali navijanju se lahko kaznuje z odbitkom.
4. Med nastopom morajo vsi tekmovalci nositi obutev. Gimnastične špičke so dovoljene. Nastop z boso nogo, nogavicami, hlačnimi nogavicami, čevlji z visoko peto, rolerji, kotalkami ali drugo neprimerno obutvijo je prepovedan. Če ste v dvomih, se prosimo, posvetujte s sodniško komisijo CZS.
5. Nakit kot del tekmovalnega oblačila je dovoljen.
6. Oblačila naj bodo dobro pritrjena in naj zakrivajo vse intimne dele telesa. Disfunkcija dresa, katerega rezultat je razkritje intimnih ali neprimernih delov telesa tekmovalcev, je lahko vzrok za diskvalifikacijo. Zato pred tekmovanjem zagotovite zadostno število vaj v tekmovalnih oblačilih, da lahko že predhodno odpravite vse morebitne napake. Tekmovalno oblačilo vseh moških tekmovalcev mora vsebovati majico, ki je pritrjena, ki pa je lahko brez rokavov. Hlačne nogavice so obvezne pod zelo kratkimi hlačkami (hot pants).
7. Navijanje med koreografijo ni dovoljeno.

5.5 Pripomočki

1. Prostostoječi pripomočki in pripomočki, ki jih držimo v rokah ob prihodu na tekmovalno površino niso dovoljeni v nobeni kategoriji.
2. Uporaba dela kostuma (kot npr. pokrivala, jakne, verižice, ...) je dovoljena in je lahko odvržena.
3. V kategoriji cheer pom se pom poni smatrajo kot del uniforme in morajo biti uporabljeni skozi celotno koreografijo.

5.6 Osnovne cheer pom skupine

1. Kombinacija tehničnih elementov lahko vsebuje največ dva elementa. (Pojasnilo: tehnični elementi, ki se ne prekinejo s korakom ali premorom, veljajo za kombinacijo tehničnih elementov.)
2. Obrati na mestu so dovoljeni:
 - kadar je delovna noga v passe ali coupe poziciji,
 - podporna noga je v stiku s tlemi ves čas obrata,
 - in obrat vsebuje največ dve rotaciji (primer: dvojna pirueta je

kombinacija dveh elementov).

3. Skoki so dovoljeni:

- kadar ne vsebujejo spremembe pozicije trupa, spremembe fokusa ali spremembe pozicije noge vse od priprave do zaključka (primer: tilt ni dovoljen),
- kadar ne vsebujejo rotacije (primer: disc skok ni dovoljen),
- kadar noge ne »sekajo« vertikalne osi (primer: switch skoki niso dovoljeni).

IZVAJAJO POSAMEZNIKI (akrobatika in triki v zraku)

Akrobatika in triki v zraku so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.

Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

1	<p>Obrnjeni elementi:</p> <p>a) Dovoljena je akrobatika, ki je ves čas v stiku s tlemi, če vsaj ena roka nudi oporo pri izvajanju elementa (primer: stoja).</p> <p>b) Elementi, izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni (izjema: kip-up, ki se z oporo rok izvaja s plesne površine).</p> <p>c) Elementi z oporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi.</p>
2	<p>Elementi z rotacijo bokov preko glave:</p> <p>a) Elementi z oporoko rok so dovoljeni (največ dva zaporedna elementa).</p> <p>b) Elementi z oporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi (izjema: preval naprej in preval nazaj sta dovoljena).</p> <p>c) Elementi, izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni (primer: rondat ali premet nista dovoljena).</p>
3	<p>Istočasno izvajanje akrobatike z rotacijo bokov preko glave nad ali pod drugim izvajalcem, pri čemer oba vpletena izvajata to rotacijo, ni dovoljena.</p>
4	<p>Spusti na kolena, stegno, zadnjico, trebuh, hrbet, ramo ali glavo iz zraka so dovoljeni samo, kadar se teža najprej prenese na dlan/dlani ali stopalo/stopala, da izvajalec s tem ublaži padec.</p>
5	<p>Spusti v pozicijo »sklece« (opora na dlani in stopala v vodoravni poziciji na tleh) iz zraka na tekmovalno površino niso dovoljeni.</p>

IZVAJAJO SKUPINE ALI PARI**Dvigi in partnering so dovoljeni, ne pa tudi obvezni.****Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:**

1	Posameznik, ki nudi podporo tistemu, ki element izvaja, mora biti ves čas v kontaktu s tekmovalno površino.
2	Vsaj en posameznik, ki dviguje ali nudi oporo, mora obdržati kontakt z dvignjenim posameznikom ves čas dviga in boki dvignjenega posameznika ne smejo preseči višine glave (<i>Pojasnilo: Dvignjen posameznik ne sme biti spuščen.</i>)
3	Obrnjena pozicija in rotacije bokov čez glavo niso dovoljene, če se izvajalca elementa dvigne s tekmovalne površine.
4	Vertikalna inverzija je dovoljena, če je izvajalec elementa v stiku s tekmovalno površino.
Neasistirani sestopi na tekmovalno površino (Pojasnilo: dvignjenemu posamezniku lahko pomagajo pri sestopu, ni pa obvezno.)	
5	Izvajalec elementa mora biti ves čas v stiku s podpornimi posamezniki.

4. Ostala določila

- Obvezna je uporaba cofov. Čas uporabe cofov je neomejen oz. nedoločen.
- Dovoljena je uporaba dodatnih pripomočkov, ki morajo izpolnjevati zahteve iz člena 5.5.
- Izpolnjene morajo biti tudi zahteve iz člena 5.4.

5.7 Odbitki

Dejanje	Število odbitih točk
5-10 sekund prekoračitve časovne omejitve	1 točka
11 in več sekund prekoračitve časovne omejitve	3 točke
Neuporaba cofov pri cheer pom skupinah in cheer pom parih	20 točk
Druga kršitev tekmovalnega pravilnika	5 točk

5.8 Cheer ples razdelitev točk

Cheer pom kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba pom tehnike	Pravilna postavitev rok in linij, kontrolirano in močno izvajanje gibov z rokami	10
	Izvedba plesne tehnike	Pravilna postavitev in nivo rok/trupa/bokov/nog/dlani/stopal, kontrola telesa, gibljivost, ravnotežje, stil gibanja	10
	Izvedba tehničnih elementov (mini kategorija nima tega kriterija)	Pravilna izvedba plesnih skokov, obratov, cheerleading skokov, dvigov, dela v paru itd.	10
Skupinska izvedba	Enotnost	Gibanje kot ena oseba v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja (mini kategorija nima tega kriterija)	Gibi so enotni na vseh plesalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost/kreativnost/originalnost	Uporaba glasbenih poudarkov, stila, kreativnosti, originalnega gibanja	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Formacije in menjave, vizualni efekt skupin, nivojev, nasprotij, pomov ...	10
	Težavnost (mini kategorija nima tega kriterija)	Težavnost tehničnih elementov in gibanja, prenosi teže, tempo ...	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki	10
Skupaj			100 70 (mini)

Cheer jazz kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba tehničnih elementov	Pravilna izvedba plesnih skokov, obratov, cheerleading skokov, dvigov, dela v paru itd.	10
	Postavitev/kontrola/ekstenzija	Pravilna postavitvev in nivo rok/trupa/bokov/nog/dlani/stopal, kontrola telesa, ekstenzija, ravnotežje, stil gibanja	10
	Stil/moč gibanja	Stil, moč gibanja	10
Skupinska izvedba	Enotnost	Gibanje kot ena oseba v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja	Gibi so enotni na vseh plesalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost/kreativnost/originalnost	Uporaba glasbenih poudarkov, stila, kreativnosti, originalnega gibanja	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Formacije in menjave, vizualni efekt skupin, nivojev, nasprotij ...	10
	Težavnost	Težavnost tehničnih elementov in gibanja, prenosi teže, tempo ...	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki	10
Skupaj			100

Cheer hip hop kategorije

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Moč gibanja	Moč gibanja	10
	Izvedba hip hop stilov – postavitev/kontrola	Pravilna postavitev in nivo rok/trupa/bokov/nog/dlani/stopal, kontrola telesa, ekstenzija in izvedba hip hop stilov: tutting, popping, locking, waving, lyrical ...	10
	Izvedba tehničnih elementov/trikov	Izvedba talnih elementov, freezov, partneringa, dvigov, trikov, skokov ...	10
Skupinska izvedba	Enotnost	Gibanje kot ena oseba v skladu z glasbo	10
	Enotnost gibanja	Gibi so enotni na vseh plesalcih, natančni, čisti, enaki	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost/kreativnost/originalnost	Uporaba glasbenih poudarkov, stila, kreativnosti, originalnega gibanja	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Formacije in menjave, vizualni efekt skupin, nivojev, nasprotij ...	10
	Težavnost	Težavnost tehničnih elementov in gibanja, prenosi teže, tempo ...	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki	10
Skupaj			100

Kategorije parov

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba tehničnih elementov in plesnega stila (pom - jazz - hip hop)	Kontinuiranost gibanja in izvedba nastopa v skladu s plesnim stilom Izvedba tehničnih elementov kot so obrati, skoki, cheerleading skoki, freezi, itd. v skladu s plesnim znanjem para	10
	Postavitev/kontrola	Pravilna postavitvev in kontrola delov telesa skozi nastop Kontrolirane postavitve in nivoji (pom motions) rok. Odprta in pravilna postavitvev boka/noge/stopala v kickih, skokih, obratih, ... Kontrola trupa in delov telesa skozi gibanje in tehnične elemente	10
	Moč gibanja	Napeto, močno in natančno gibanje	10
	Ekstenzija/fleksibilnost	Prikaz popolne ekstenzije (v rokah, nogah, stopalih, ...) in gibljivosti in fleksibilnosti v gibanju	10
Koreografija	Muzikalnost	Uporaba glasbenih poudarkov, ritma, besedila in stila	10
	Težavnost	Težavnost tehničnih elementov, gibanja, prenosi teže, tempo,...	10
	Kreativnost/stil	Kreativnost, originalno gibanje v skladu s plesnim stilom kategorije	10
	Nastop na odru	Tekoča uporaba kreativnih prehodov, menjav, sodelovanja in interakcija v paru z dobro uporabo plesnega prostora	10
Izvedba	Enotnost	Enotno gibanje v skladu z glasbo	10
Skupni vtis	Komunikacija/projekcija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije s pozitivnim odzivom občinstva Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki	10
Skupaj			100

Kategorija osnovne cheer pom skupine

Kriterij sojenja		Opis	Točke
Tehnika	Izvedba pom tehnike	Pravilna postavitev rok in linij, kontrolirano in močno izvajanje gibov z rokami	10
	Izvedba plesne tehnike	Pravilna postavitev in nivo rok/trupa/bokov/nog/dlani/stopal, kontrola telesa, gibljivost, ravnotežje, stil gibanja	10
Skupinska izvedba	Enotnost	Gibanje kot ena oseba v skladu z glasbo	10
	Razmiki	Sposobnost postavitve tekmovalcev v pravilne pozicije z enakimi razdaljami med plesalci v vseh pozicijah in skozi celoten nastop	10
Koreografija	Muzikalnost/kreativnost/originalnost	Uporaba glasbenih poudarkov, stila, kreativnosti, originalnega gibanja	10
	Nastop na odru/vizualni efekti	Formacije in menjave, vizualni efekt skupin, nivojev, nasprotij, pomov ...	10
Skupni vtis	Komunikacija/odziv publike/primernost	Prikaz dinamične in energične koreografije Primernost glasbe, oblačil in koreografije publiki	10
Skupaj			70

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 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 elemente akrobatike (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°) 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 z 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, oz. položaj, kjer so roke v položaju T, 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: glej »Dvig«.

Dvig s saltom brez kontakta (salto 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.

Dvonivojske piramide (po novem piramide višine 2): 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 kolena obrnjenimi naprej, letalka pa naredi high V in s tem izvede položaj X v zraku. Ta element je prepovedan.

Enonožni dvig: glej »Dvig«.

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

»Full-Up Toe Touch«: 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 ponovno ujamejo.

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

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: chair, 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 se 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 zaključí v položaju zibke.

»**Kick Double Full**«: povezava dveh elementov, običajno uporabljena v metih, ki vključuje brco in vzdolžno rotacijo za dva obrata (720 °). Četrtnina 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 °). Četrtnina 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 »spongea«: element z več bazami, pri katerem baze letalko držijo za nogo 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 stoji 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 stoji 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 stoji 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 dvonivojski. 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 (skok, 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.

Obrat: en obrat predstavlja rotacijo za 360° okoli katerekoli telesne osi.

Obrnjeni elementi: elementi, ko so ramena letalke pod njenimi boki in je vsaj ena noga nad njeno glavo.

Obrnjen element v smeri proti tlom: 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, v 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 tlom.

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 z ramen; lahko se izvaja naprej ali nazaj.

Premet v stran s četrt obrata (90°): 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. Rečemo mu tudi rondat.

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

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 ...).

Prvotna ali izvorna 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 prvin. 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, prečna 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).

Salto: 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.

Salto 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 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.

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 salto: salto, kjer je telo ves čas v vleknjenem položaju (ni v skrčenem ali iztegnjenem položaju). Element zgleda kot premet nazaj brez rok oz. je 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 eno- ali večbazni 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.

Tronivojske piramide (višine 2,5): za 2,5 visoko tronivojsko piramido morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji:

- letalka na drugem nivoju ne sme biti višje od višine 2;
- če letalka na tretjem nivoju stoji na podlakteh 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;
- če 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 so 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: izraz višina se uporablja drugače kot se je do sedaj. V preteklosti se je višina nanašala na dejansko višino dviga ali piramide. Torej človek, ki stoji na tleh in ima roke ob telesu je bil višina 1, z rokami v vzročenu višina 1,5, stoja na ramenih višina 2 itd. Sedaj se beseda višina uporablja za določanje višine piramide, vendar le z vidika koliko oseb visoka je piramida. Torej piramida višine 2 pomeni dvonivojsko piramido ne glede na to ali je letalka na iztegnjenih rokah ali na prep višini. Višina 2,5 pomeni dve in pol osebi visoko piramido, kar je enako kot tronivojska piramida. Vendar je lahko taka piramida tudi dva seda na ramenih eden na drugem, kar bi po novem poimenovanju pomenilo piramido višine 2,5, po starem pa bi taka piramida bila višine dva.

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

Vodena prečna rotacija: element, pri katerem je letalka med izvajanjem prečne rotacije ves čas v stiku z drugo osebo.

Vzdolžna rotacija (twist): rotacija okoli vzdolžne osi telesa, kjer letalka nima kontakta z drugimi osebami. En obrat predstavlja rotacijo za 360°.

Vzpon: glej »Dvig«.

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

»**Wolf wall**« **tranzicija:** tranzicija, ki vključuje potovanje letalke (z 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**«: salto (prečna rotacija), ki vključuje iztegnjene roke in noge med izvedbo (salta, kjer se letalka odpre in izvede t.i. položaj telesa X).

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.

7. SLOVAR CHEER PLESNIH POJMOV IN IZRAZOV

Akrobatika: nabor elementov, ki vsebujejo akrobatske ali gimnastične prvine, ki jih izvaja posameznik brez pomoči, kontakta ali podpore in se prične ter zaključi na tekmovalni površini.

Dvig (izvaja ga par ali skupina): element pri katerem posameznik ali skupina dvigne posameznika iz tekmovalne površine in ga nanjo vrne. V dvigu sodelujejo izvajalec elementa in podporni posameznik/i.

Dvignjen: gibanje v katerem se posameznika dvigne na višjo pozicijo od predhodne.

Izvajalec elementa: posameznik, ki je udeležen pri izvajanju elementa v skupinah ali parih in ga podpira podporni posameznik.

Kategorija: označuje stil koreografije, kot na primer jazz, pom ali hip hop.

Kolo brez rok (Aerial Cartwheel): element v zraku, ki ima značilnosti kolesa vendar se izvede brez dotika s tekmovalno površino.

Kontakt (izvajajo pari ali skupine): stanje fizičnega stika. Dotikanje las ali oblačila ni kontakt.

Leg na hrbtu (Supine): pozicija telesa, pri kateri hrbet posameznika gleda proti tlu, sprednji del telesa pa je obrnjen navzgor.

Leg na trebuhu (Prone): oseba leži na trebuhu na tleh, hrbet gleda proti stropu.

Met: element, pri katerem podporni posameznik/i izpusti/jo izvajalca elementa. Obe stopali izvajalca elementa se ne dotikajo tekmovalne površine ob pričetku meta.

Obrnjen element (Inverted skill): element, pri katerem so boki, pas in stopala posameznika višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).

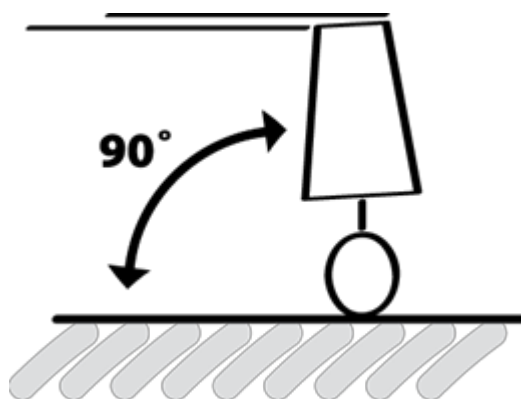
Obrnjena pozicija (Inversion): položaj v katerem so boki, pas in stopala posameznika višje od njegove glave in ramen.

Spust (Drop): gibanje v katerem posameznik ne pristane na stopala ali roke.

Partnering (izvaja se v paru): vsak element, kjer si posameznika dajeta oporo. Partnering lahko vsebuje podporne in izvajalske elemente.

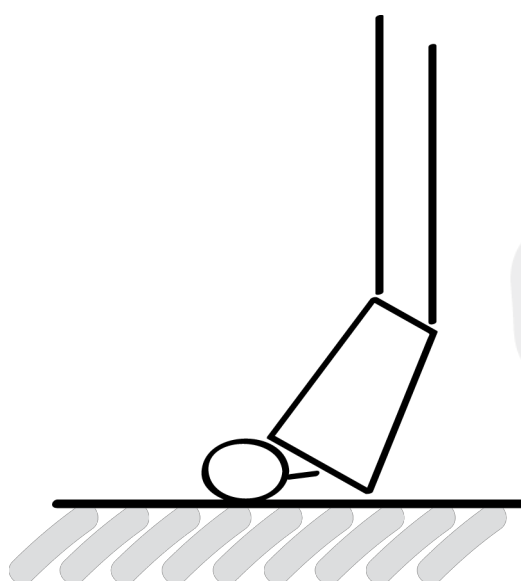
Podporni posameznik: posameznik, ki je udeležen pri izvajanju elementa v skupinah ali parih in podpira izvajalca elementa.

Pravokotna inverzija (Perpendicular Inversion): obrnjena pozicija v kateri so posameznikova glava, vrat in ramena poravnana s tekmovalno površino v 90 stopinjskem kotu.



Pripomoček: vse kar se uporablja v koreografiji in ni del dresa (pojasnilo: pom poni ali cofi so del dresa).

Ramenska inverzija: položaj v katerem so ramena in zgornji del hrbta v stiku s tekmovalno površino, boki, pas in stopala posameznika pa višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).



Rotacija bokov preko glave (Hip Over Head Rotation executed by an individual): gibanje, kjer se boki gibajo preko glave posameznika s kontinuiranim gibanjem kot npr. v mostu nazaj ali kolesu.

Rotacija bokov preko glave v zraku: gibanje, kjer se boki gibajo preko glave posameznika s kontinuiranim gibanjem in izvajalec je za trenutek brez kontakta s tekmovalno površino kot npr. v rondatu ali premetu nazaj.

Vertikalna inverzija: položaj v katerem so boki, pas in obe stopali posameznika višje od njegove glave in ramen in je vsaj za trenutek statičen (gibanje se ustavi).

Vezava elementov (Consecutive Skills): je neposredna vezava različnih tehničnih elementov brez vmesnih korakov ali premorov.

Višina bokov (Hip Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojimi boki v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem itd. ne spremeni).

Višina elementa: višina, na kateri se element izvaja.

Višina glave (Head Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojo glavo v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem itd. ne spremeni).

Višina ramen (Shoulder Level): določena povprečna višina; višina, ki jo določa posameznik s svojimi rameni v pokončnem položaju. (To je približno opredeljena višina in se z upogibanjem, obračanjem, itd. ne spremeni).

V zraku (Airborne executed by individuals, groups or pairs): stanje v katerem je izvajalec elementa brez stika s tekmovalno površino ali drugim posameznikom.