

Cheerleading zveza Slovenije

Kunaverjeva ulica 2

1000 Ljubljana

tel: 041 41 21 31

e-mail: info@cheerleading.si

www.cheerleading.si



Ljubljana, 1. marec 2019

TEKMOVALNI PRAVILNIK ZA ŠOLSKA CHEERLEADING IN CHEER PLESNA TEKMOVANJA

2018/2019

KAZALO

| | |
|--|-----------|
| 1. SPLOŠNA DOLOČILA | 5 |
| 1.1 Namen | 5 |
| 1.2 Veljavnost pravilnika..... | 5 |
| 1.3 Tekmovalna sezona | 5 |
| 1.4 Prijava in udeležba na tekmovanjih..... | 5 |
| 1.5 Zavarovanja | 6 |
| 1.6 Snemanje tekmovanja | 6 |
| 2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA | 7 |
| 2.1 Kategorije in starostne skupine | 7 |
| Sestava ekipe..... | 7 |
| 2.2 Tekmovalna površina | 8 |
| 2.3 Uradni trening | 8 |
| 2.4 Ozvočenje in predvajanje glasbe | 8 |
| Glasbeni sistem za vadbo..... | 8 |
| Glasbeni medij | 8 |
| Predstavnik za predvajanje glasbe | 9 |
| Odgovornost za tehnične težave | 9 |
| 2.5 Oblačila, obutev in zunanja podoba | 9 |
| Oblačila | 9 |
| Obutev | 9 |
| Oglaševanje..... | 9 |
| 2.6 Pripomočki | 9 |
| Tekmovalni pripomočki | 9 |
| Nakit..... | 10 |
| Zdravstveni pripomočki | 10 |
| 2.7 Sojenje..... | 10 |
| Sodniška komisija..... | 10 |
| Sodniški listi | 10 |
| Izračun točk..... | 10 |
| 2.8 Diskvalifikacije..... | 11 |
| 2.9 Pritožbe | 11 |
| 3. CHEERLEADING | 12 |
| 3.1 Splošno | 12 |

| | |
|---|-----------|
| Število nastopajočih | 12 |
| Zunanji varovalci | 12 |
| Dolžina koreografije | 12 |
| Merjenje časa | 12 |
| Odbitki | 12 |
| 3.2 Splošna varnostna določila | 12 |
| Akrobatika | 12 |
| Dvigi | 13 |
| Prehodi | 13 |
| Meti | 13 |
| Varovanje | 13 |
| 3.3 Osnovne šole | 13 |
| Starost | 13 |
| Število nastopajočih | 13 |
| Težavnost akrobatike | 13 |
| Težavnost dvigov in piramid | 14 |
| Težavnost vzponov, prehodov in sestopov | 14 |
| Meti | 14 |
| 3.4 Srednje šole | 15 |
| Starost | 15 |
| Število nastopajočih | 15 |
| Težavnost akrobatike | 15 |
| Težavnost dvigov in piramid | 15 |
| Težavnost vzponov, prehodov in sestopov | 15 |
| Meti | 16 |
| 3.5 Cheerleading razdelitev točk | 16 |
| Osnovnošolske cheerleading skupine | 16 |
| Srednješolske cheerleading skupine | 17 |
| Vrednosti odbitkov | 17 |
| 4. CHEER PLES | 18 |
| 4.1 Splošno | 18 |
| Število nastopajočih | 18 |
| Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih | 18 |
| Merjenje časa | 18 |

| | |
|--|-----------|
| Pripomočki | 18 |
| Plesni stili | 18 |
| Akrobatika in dvigi | 19 |
| Odbitki | 20 |
| 4.2 Osnovne šole mlajši | 20 |
| Starost nastopajočih | 20 |
| Število nastopajočih | 20 |
| Dolžina koreografije | 20 |
| 4.3 Osnovne šole starejši | 21 |
| Starost nastopajočih | 21 |
| Število nastopajočih | 21 |
| Dolžina koreografije | 21 |
| 4.4 Srednje šole | 21 |
| Starost nastopajočih | 21 |
| Število nastopajočih | 21 |
| Dolžina koreografije | 21 |
| 4.5 Cheer ples razdelitev točk | 22 |
| 5. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV | 23 |
| 6. SLOVAR CHEER PLESNIH POJMOV IN IZRAZOV | 24 |

1. SPLOŠNA DOLOČILA

1.1 Namen

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

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

1.2 Veljavnost pravilnika

Ta pravilnik velja za šolsko leto **2018/2019**.

1.3 Tekmovalna sezona

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

1.4 Prijava in udeležba na tekmovanjih

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

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

Tekmovanja se ne more udeležiti oseba, ki:

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

Vsi tekmovalci morajo na dan tekmovanja izkazati svojo istovetnost in datum rojstva z originalnim osebnim dokumentom ali drugo veljavno listino. Tekmovalci in tekmovalke, ki svoje istovetnosti ne morejo izkazati, se tekmovanja ne morejo udeležiti.

1.5 Zavarovanja

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

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

1.6 Snemanje tekmovanja

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

V kolikor se organizator odloči za snemanje tekmovanja, mora CZS dostaviti eno kopijo posnetka za namene obravnavanja poizvedb o sojenju in sodniškega izobraževanja. Organizator tekmovanja določi pravila, s skladu s katerimi se dovoli snemanje ali fotografiranje tekmovanja s strani tretjih oseb.

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.

2. SPLOŠNA TEKMOVALNA PRAVILA

2.1 Kategorije in starostne skupine

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

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

| Kategorija | Starostne skupine | Starost (leto rojstva) |
|----------------------|-----------------------|------------------------|
| Cheerleading skupine | Osnovne šole | 2004 in mlajši |
| | Srednje šole | 2000-2003 |
| Cheer plesne skupine | Osnovne šole mlajši | 2007 in mlajši |
| | Osnovne šole starejši | 2004 in mlajši |
| | Srednje šole | 2000-2003 |

Sestava ekipe

Dovoljene so mešane ekipe iz dveh ali več šol, vendar mora biti najmanj 75% tekmovalcev v ekipi vpisanih v šolo, ki jo zastopajo.

Primer 1: Skupina sestoji iz 4 tekmovalcev, 3 iz šole A in 1 iz šole B

Primer 2: Skupina sestoji iz 8 tekmovalcev, 6 tekmovalcev je iz šole A, 2 tekmovalca sta iz šole B.

Primer 3: Skupina sestoji iz 15 tekmovalcev, 11 iz šole A, 3 iz šole B in 1 iz šole C.

Primer 4: Skupina sestoji iz 25 tekmovalcev, 19 iz šole A, 3 iz šole B, 2 iz šole C in 1 iz šole D.

2.3 Tekmovalna površina

Cheerleading kategorije:

Tekmovalna površina meri vsaj 12 x 12 m z najmanj 1 m varnostnega robu. Odbitkov za prestopne ni.

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

Višina stropa je minimalno 8 m.

Cheer plesne kategorije:

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

Če se uporablja plesna podlaga (marley), tekmovalna površina meri 12m x 12m z vsaj 1,5m varnostnega roba oz. meri 14m x 14m z vsaj 0,5m varnostnega roba, če se plesna podlaga (marley) ne uporablja. Odbitkov za prestopne ni.

Višina stropa je minimalno 8 m.

2.4 Uradni trening

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

2.5 Ozvočenje in predvajanje glasbe

Glasbeni sistem za vadbo

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

Glasbeni medij

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

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

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

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

Predstavnik za predvajanje glasbe

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

Odgovornost za tehnične težave

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

2.6 Oblačila, obutev in zunanja podoba

Oblačila

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

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

Obutev

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

Tekmovalci ne smejo tekmovali brez obutve.

Oglaševanje

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. Te oblike oglaševanja organizator tekmovanja ne sme zaračunati.

2.7 Pripomočki

Tekmovalni pripomočki

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

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

Pripomočkov, ki so v času nastopa izven tekmovalne površine ali so bili s tekmovalne površine odstranjeni, tekmovalci ne smejo pobirati ali drugače prinašati na tekmovalno površino.

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

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

Nakit

Prepovedano je nošenje kakršnegakoli nakita med nastopom v cheerleading kategorijah. V cheer ples kategorijah je uniformiran nakit dovoljen.

Zdravstveni pripomočki

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

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

2.8 Sojenje

Sodniška komisija

Sodniške sestave določi sodniška komisija CZS. O številu sodniških sestav in številu sodnikov v sestavah se dogovorita sodniška komisija CZS in organizator tekmovanja, ter pri tem spoštujeta določbe tega pravilnika in veljavnega sodniškega pravilnika.

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

Sodniški listi

Uporabljajo se sodniški listi, ki so navedeni v tem pravilniku.

Izračun točk

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

Vsi dobitki, ki so navedeni v tekmovalnem pravilniku, so odbitki na en sodniški list. Pojasnilo: Če je v sodniški sestavi sedem sodnikov, se zaradi zgornjega odstavka odštejeta najvišja in najnižja ocena. Ostane pet sodniških listov,

katerih ocene se sešteje. Od seštevka se odšteje petkratna vrednost določenega odbitka. Formula za izračun končne ocene:

Za pet ali več člansko sodniško sestavo:

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

Za štiri ali manj člansko sestavo:

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

Kjer so:

n ... število sodnikov v sodniški zasedbi

s_i , $i=1, \dots, n$... ocene sodnikov

o ... odbitek

2.9 Diskvalifikacije

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

Razlogi za diskvalifikacijo so:

- v ekipi tekmuje neprijavljen tekmovalec
- v ekipi tekmuje več tekmovalcev, ki niso vpisani v šolo, ki jo zastopajo, kot to dovoljujejo pravila
- tekmovalec tekmuje v napačni starostni skupini
- kršenje pravil o oglaševanju
- nošenje nedovoljenih medicinskih pripomočkov
- uporaba nedovoljenih pripomočkov
- nešportno vedenje
- druge kršitve disciplinskega pravilnika CZS

2.10 Pritožbe

Sodniške odločitve so dokončne in na njih ni mogoča pritožba oz. sprememba tekmovalnih rezultatov. Glede sodniških odločitev je možno podati informativno poizvedbo na elektronski naslov Sodniške komisije CZS (sodniska.komisija@cheerleading.si).

3. CHEERLEADING

3.1 Splošno

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

Zunanji varovalci

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

Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti daljša od 2:30 min. Čas navijanja se ne šteje v dolžino koreografije, če se med navijanjem ne predvaja posnet zvok. Priporočen čas navijanja znaša 30 sekund.

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 pride kasneje.

Odbitki

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

3.2 Splošna varnostna določila

Akrobatika

Vsa akrobatika se mora začeti in končati na tleh.

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

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

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

Dvigi

Baze morajo z obema nogama stati na tleh.

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

Prehodi

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

Meti

Baze v metu morajo z obema nogama stati na tleh.

Posamezen met lahko izvajajo največ 4 baze in največ ena letalka.

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

Letalka mora pristati v poziciji zibke.

Varovanje

Vse piramide in dvigi morajo imeti ustrezno število varovalcev.

3.3 Osnovne šole

Starost

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 2004 in mlajši.

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

Težavnost akrobatike

Tekmovalci smejo izvajati sledeče elemente:

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

Vezave zgoraj navedenih elementov so dovoljene.

Ostali elementi so prepovedani.

Težavnost dvigov in piramid

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

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

Dovoljene so piramide v katerih letalke ne presežejo višine 2 in nimajo več kot dveh nivojev (vsako letalko mora podpirati baza).

Dvigi in piramide, kjer imajo letalke boke nad glavo so prepovedani.

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

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

Težavnost vzponov, prehodov in sestopov

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

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

Vzponi, prehodi in sestopi z rotacijami preko prečne osi (npr. salto) so prepovedani.

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

Prehodi v katerih potuje letalka skozi visečo pozicijo so prepovedani.

Letalko morata pri sestopu na tekmovalno površino loviti vsaj dve osebi, od katerih mora biti vsaj ena prvotna baza.

Sestope v zibko morajo loviti tri osebe (dve stranski bazi ter varovalec za področje glave in ramen).

Letalka v sestopu ne sme pristati z obrazom proti tlem.

Meti

Meti so prepovedani.

3.4 Srednje šole

Starost

V tej starostni skupini smejo tekmovati dijaki rojeni leta **2000-2003**.

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 8 in največ 28 tekmovalcev.

Težavnost akrobatike

Akrobatika je omejena na 1 obrat (360°) prečne osi ter 0 obratov vzdolžne osi. Primer: salte so dovoljene, salte z obrati pa ne. Dovoljeni so vsi elementi, ki so dovoljeni v cheerleading kategoriji Osnovne šole.

Ostali elementi so prepovedani.

Težavnost dvigov in piramid

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

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

Dovoljene so piramide v katerih letalke ne presežejo višine 2,5 in nimajo več kot dveh nivojev (vsako letalko mora podpirati baza).

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

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

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

Težavnost vzponov, prehodov in sestopov

Dovoljeni so vzponi, prehodi in sestopi z največ $1\frac{1}{4}$ obrata (450°) preko vzdolžne osi ali največ $1\frac{1}{4}$ obrata (450°) preko prečne osi. Kombinacije obratov so v vzponih, prehodih in sestopih prepovedane. Pri prečnih rotacijah mora biti letalka ves čas v stiku z vsaj eno osebo.

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

Prehodi v katerih potuje letalka skozi visečo pozicijo so prepovedani.

Letalko morata pri sestopu na tekmovalno površino loviti vsaj dve osebi, od katerih mora biti vsaj ena prvotna baza.

Sestope v zibko iz partnerskih dvigov mora loviti vsaj prvotna baza ter varovalec za področje glave in ramen.

Sestope v zibko iz skupinskih dvigov morajo loviti tri osebe (dve stranski bazi ter varovalec za področje glave in ramen).

Letalka v sestopu ne sme pristati na trebuh.

Meti

Dovoljeni so meti v katerih letalka izvaja največ 2 elementa. Prepovedani so elementi z rotacijami preko prečne osi (npr. salto).

Za 1 element se šteje:

- Vsak element navijaškega skoka (npr. raznožka)
- Vsak obrat za 360° preko vzdolžne osi.

3.5 Cheerleading razdelitev točk

Osnovnošolske 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 | Izvedba tekmovalne koreografije: potek, tempo, časovna razporeditev elementov, prehodi. Celotna predstavitev, ustvarjanje vzdušja, ples, odziv publike. | 10 |
| Skupaj | | 90 |

Srednješolske 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 |

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 | | |
| Skupaj | | | |

4. CHEER PLES

4.1 Splošno

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

Oblačila, obutev in zunanja podoba nastopajočih

Veljajo splošna določila navedena v členu 2.5.

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 pride kasneje.

Pripomočki

Splošna določila

Splošna določila so navedena v členu 2.6.

Obvezni pripomočki

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

Ostali pripomočki

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

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

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

Plesni stili

Dovoljeni so raznovrstni plesni stili.

Akrobatika in dvigi

IZVAJAJO POSAMEZNIKI (akrobatika in triki v zraku)

Akrobatika in triki kot del koreografije so dovoljeni, ne pa tudi obvezni. Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

| | |
|---|--|
| 1 | Obrnjeni elementi izvedeni v zraku z ali brez opore rok niso dovoljeni. |
| 2 | Elementi z rotacijo bokov preko glave s podporo rok se izvajajo s prostimi dlanmi. (Izjema: Preval naprej in preval nazaj sta dovoljena). |
| 3 | 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). |
| 4 | Istočasno izvajanje akrobatike z rotacijo bokov preko glave nad ali pod drugim izvajalcem, pri čemer oba vpletena izvajata to rotacijo, ni dovoljena. |
| 5 | 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. |
| 6 | Spusti v pozicijo »sklece« (opora na dlani in stopala v vodoravni poziciji na tleh) iz zraka na tekmovalno površino niso dovoljeni. |

IZVAJAJO SKUPINE ALI PARI

Dvigi in partnering so v vseh starostnih kategorijah dovoljeni, ne pa tudi obvezni. Upoštevati je potrebno naslednje omejitve:

| | |
|---|--|
| 1 | 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.) |
| 2 | Če se izvaja element, ki gre čez višino ramen, mora vsaj en posameznik, ki nudi podporo ali dviguje, obdržati kontakt z dvignjenim. |
| 3 | Rotacije bokov čez glavo 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 | <p>Posameznik lahko sestopi, skoči z ali se odrine od posameznika, ki nudi podporo ali nosi težo:</p> <p>a) kadar v najvišji točki izpusta boki izvajalca ne presežejo višine ramen.</p> <p>b) kadar izvajalec po izpustu ne gre skozi obrnjeno pozicijo ali njegovo telo ni obrnjeno z obrazom proti tlom.</p> |
| 6 | <p>Posameznik/i, ki nudi/jo podporo, lahko vrže/jo izvajalca elementa z naslednjimi omejitvami:</p> <p>a) V najvišji točki leta boki izvajalca elementa, ne smejo preseči višine ramen.</p> <p>b) Izvajalec v fazi izpusta ne sme biti v obrnjeni poziciji ali v ležečem položaju z obrazom proti stropu.</p> <p>c) Izvajalec v fazi leta ne sme skozi obrnjeno pozicijo ali telo v fazi leta ne sme biti obrnjeno z obrazom proti tlom po izpustu.</p> |

Odbitki

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.

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

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

Sodnik za odbitke dosodi 20 kazenskih točk na sodnika za neuporabo cofov.

4.2 Osnovne šole mlajši

Starost nastopajočih

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 2007 in mlajši.

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti daljša od 2:30 min.

4.3 Osnovne šole starejši

Starost nastopajočih

V tej starostni skupini smejo tekmovati učenci rojeni leta 2004 in mlajši.

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti daljša od 2:30 min.

4.4 Srednje šole

Starost nastopajočih

V tej starostni skupini smejo tekmovati dijaki rojeni leta 2000-2003.

Število nastopajočih

V skupini lahko nastopa najmanj 4 in največ 28 tekmovalcev.

Dolžina koreografije

Koreografija ne sme biti daljša od 2:30 min.

4.5 Cheer ples razdelitev točk

| 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 |

5. SLOVAR CHEERLEADING POJMOV IN IZRAZOV

Baza: Oseba, ki s celotno svojo težo obremenjuje tla in nosi težo letalca.

Dvig: Element v katerem ena ali več baz podpirajo enega letalca.

Enobazni dvig: Dvig z eno bazo.

Letalec: Oseba, ki nima stika s tlemi.

Menikeli: Premet nazaj z doskokom na eno nogo.

Met: Kakršnokoli dejanje pri katerem se namerno prekine kontakt med letalcem in bazami pri gibanju v smeri stran od tal.

Nivo piramide: Najmanjše število ljudi med najvišjim letalcem in tlemi, vključno z najvišjim letalcem. Npr.: 2 nivoja: letalec, ki ga nosi baza; 3 nivoji: letalec, ki ga nosi letalec, ki ga nosi baza.

Obrat: Vrtenje okoli vzdolžne osi telesa (os poteka od stopal do glave) ali okoli prečne osi. Primer: stegnjeni salto.

Piramida: Element z eno ali več bazami in dvema ali več letalci, ki se med seboj dotikajo.

Prehod: Premik letalca iz enega dviga v drugega

Sed na ramenih: Dvig, kjer letalec sedi na ramenih baze.

Sestop: Premik letalca iz dviga na tla ali v zibko.

Večbazni dvig: Dvig z dvema ali več bazami.

Višina: Seštevek delov telesa med tlemi in glavo oz. najvišjo okončino najvišjega letalca. Vsak del telesa se šteje kot 0,5 oz. $\frac{1}{2}$ višine. Npr: Višina 0,5: stoječi bazi držita ležečega letalca v višini bokov (tla-boki = 0,5); Višina 1,0: stoječi bazi držita ležečega letalca v višini ramen (tla-boki + boki-ramena = 0,5 + 0,5 = 1); Višina 1,5: letalec sedi na ramenih baze (tla-boki + boki-ramena + boki-ramena letalca = 1,5).

Vzpon: Premik letalca s tal v dvig

Zibka: Dvig višine 1 kjer ena ali več baz držijo letalca v naročju.

6. 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, high kick 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.

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

Lega 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 stopala 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, etc. 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, etc. 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, etc. 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.