



Regolamento Cheerleading

GLOSSARIO

CHEERLEADING

Regolamento

Cheerleading

Performance Cheer

Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni ASI (Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) e a tutte le disposizioni legislative e regolamentari, sia comunitarie che nazionali o locali.

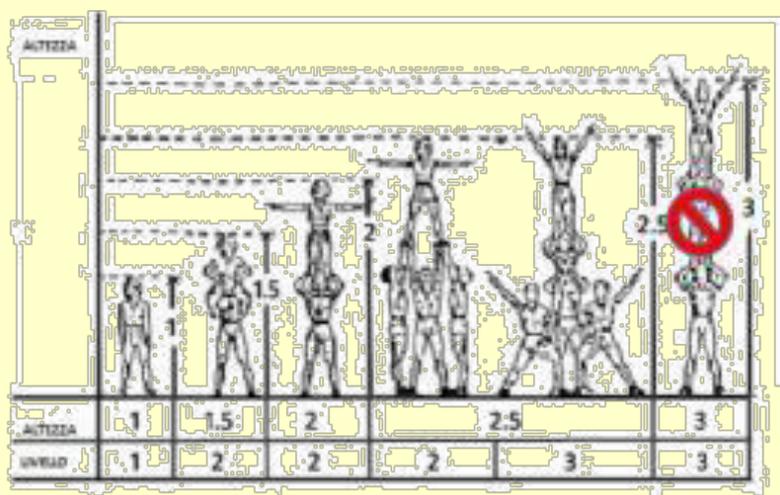
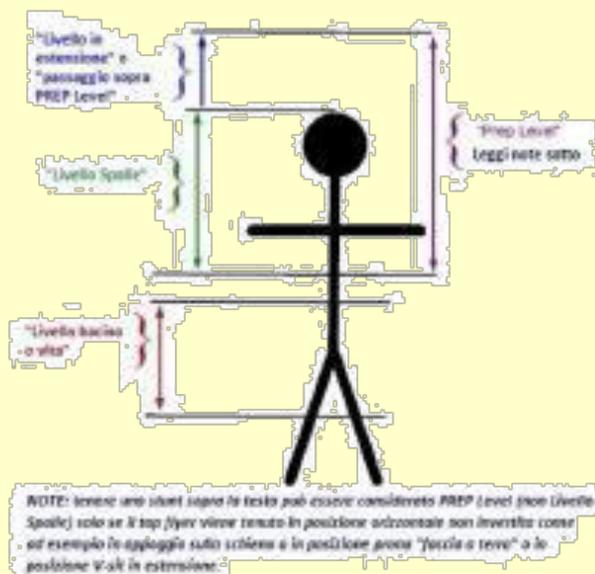
REGOLE GENERALI CHEERLEADING

1. Tutti gli atleti devono essere sorvegliati durante tutte le funzioni ufficiali da parte di un direttore qualificato / allenatore.
2. Gli allenatori devono richiedere la conoscenza prima della progressione delle abilità. Gli allenatori devono prendere in considerazione gli atleti, il gruppo, e livelli di abilità di squadra per quanto riguarda il corretto posizionamento nei livelli
3. Tutte le squadre, società sportive, allenatori e dirigenti devono avere un piano di emergenza in caso di infortunio.
4. Gli atleti e allenatori non devono essere sotto l'influenza di alcool, farmaci, stupefacenti, sostanze dopanti che possano migliorare le prestazioni o ostacolare la capacità di sorvegliare o eseguire una routine in modo sicuro.
5. Gli atleti devono sempre praticare ed eseguire lo sport su una superficie appropriata. Le competenze tecniche (acrobazie, piramidi, lanci o acrobatica) non possono essere eseguite su cemento, asfalto, bagnato, superfici irregolari o superfici con ostruzioni.
6. Le scarpe con suola morbida devono essere indossate durante la gara. Scarpe da ballo, stivali, scarpette da ginnastica (o simili) non sono consentite. Le scarpe devono avere una suola solida.
7. Gioielli di qualsiasi tipo, che comprendono, in via non limitativa piercing all'orecchio, al naso, alla lingua, all'ombelico e piercings facciali, gioielli di plastica trasparente, bracciali, collane e spille sulle uniformi non sono ammessi. I gioielli devono essere rimossi e non possono essere solamente coperti con del tape (ad eccezione di accessori medico sanitari).
8. Qualsiasi apparecchio che incrementi la spinta dell'altezza dell'atleta non è permesso.
9. Bandiere, striscioni, cartelli, poms, megafoni e pezzi di abbigliamento sono gli unici oggetti di scena consentiti. Oggetti di scena con pali o supporti simili non possono essere utilizzati in combinazione con qualsiasi tipo di stunt o tumbling. Tutti gli oggetti di scena devono essere messi da parte in sicurezza (ad esempio: lanciare un cartellone duro da uno stunt non è consentito). Qualsiasi pezzo dell'uniforme volutamente rimosso dal corpo e utilizzato per effetto visivo sarà considerato come oggetto di scena una volta rimosso dal corpo.



10. Supporti, tutori e fasciature morbide che non sono stati alterati non serve siano ricoperti da un'imbottitura Supporti, tutori o fasciature alterate rispetto al prodotto originale devono essere ricoperti da un'imbottitura spessa almeno 1,27 cm (½ inch). Un atleta che indossa un dispositivo medico rigido come il gesso, tutori di plastica ecc, non possono essere inclusi in stunt, piramidi, basket toss o tumbling.
11. Tutte le competenze consentite per un determinato livello ammettono anche tutte le competenze consentite nel livello precedente.
12. Gli spotter necessari per tutte le competenze devono essere membri del proprio team e devono essere preparati in modo corretto per fare da spotter con la migliore tecnica.
13. Non sono ammessi atterraggi diretti in ginocchia, schiena, spaccata da un salto, uno stunt o da una posizione invertita a meno che la maggior parte del peso del corpo venga prima attutita da piedi o mani che rompe l'impatto dell'atterraggio. Eccezione: sono ammesse le shushinovas. Precisazione: Atterraggi che includono qualsiasi contatto di peso con piedi e mani non sono in chiara violazione di questa regola.
14. Gli atleti devono avere almeno un piede, una mano o una parte del corpo (diversi dai capelli) sulla superficie di gara quando la routine inizia. Eccezione: Gli atleti possono avere i piedi nelle mani delle basi se le mani delle basi si adagiano sulla superficie di gara.
15. Gli atleti che iniziano una routine devono restare tali per tutto il corso di una routine. Non è consentito che un atleta venga "sostituito" da un altro durante una routine.
16. Un atleta non deve avere gomme, caramelle, caramelle per la tosse o altri oggetti commestibili o non commestibili, che possono causare soffocamento, nella bocca durante l'esercizio e / o la gara.





Utilizzare i due grafici come riferimento

Altezza: misurazione basata sulla lunghezza di un corpo che poggia su un altro.

Livello: numero di persone poggiate una sull'altra.

DIVISIONI – Cheerleading

Divisioni e numero di atleti per la categoria Cheerleading

Il livello scritto (livello PRINCIPIANTI, BASE, INTERMEDIO o AVANZATO) indica il livello massimo che si può raggiungere nella routine.



| DIVISIONE | ATLETI |
|--------------------------|--------------------|
| Mini LPB | 8-24 Atleti |
| Peewee LPB | 8-24 Atleti |
| Junior All Girl LPBIA | 8-24 Atleti |
| Junior Coed LPBIA | 8-24 Atleti |
| Senior All Girl LPBIA | 8-24 Atleti |
| Senior Coed LPBIA | 8-24 Atleti |
| Group Stunt Mini LB | 5 Atleti |
| Group Stunt Peewee LB | 4-5 Atleti |
| Group Stunt Junior LBIA | 4-5 Atleti |
| Group Stunt Senior LBIA | 4-5 Atleti |
| Individual Mini LB | 1 Atleta |
| Individual Peewee LB | 1 Atleta |
| Individual Junior LBIA | 1 Atleta |
| Individual Senior LBIA | 1 Atleta |
| Partner Stunt Junior LIA | 2 Atleta + Spotter |
| Partner Stunt Senior LIA | 2 Atleta + Spotter |

LEGENDA:

L=Livello; P=Principiante; B=Base;
I=Intermedio; A=Avanzato.

Nelle divisioni Coed, almeno un atleta di sesso maschile deve partecipare nel team.

Atleti di sesso maschile non sono ammessi nelle divisioni All Girl.

Nella divisione Partner Stunt, la coppia deve essere composta da un atleta maschile e uno femminile e uno spotter, il quale può essere sia maschio che femmina.



DIVISIONI - Performance Cheer

Divisioni e numero di atleti per la categoria Performance cheer

| DIVISIONE | ATLETI |
|---|---------------|
| Team Freestyle Pom Mini – Peewee – Junior - Senior | 4-24 Atleti |
| Team Jazz Mini – Peewee – Junior - Senior | 4-24 Atleti |
| Team Hip Hop Mini – Peewee – Junior - Senior | 4-24 Atleti |
| Team High Kick Mini – Peewee – Junior - Senior | 4-24 Atleti |
| Duoble Freestyle Pom Mini – Peewee – Junior - Senior | 2 Atleti |
| Duoble Jazz Mini – Peewee – Junior - Senior | 2 Atleti |
| Duoble Hip Hop Mini – Peewee – Junior - Senior | 2 Atleti |
| Duoble High Kick Mini – Peewee – Junior – Senior | 2 Atleti |

Maschi e Femmine possono partecipare nello stesso Team.



Nella divisione Performance Cheer non ci sono restrizioni sulla quantità di atleti di sesso maschile o femminile.

ETA' E DEROGHE

| DIVISIONE | ATLETI |
|--------------------|------------------|
| MINI | DAL 2011 AL 2016 |
| PEEWEE | DAL 2008 AL 2015 |
| JUNIOR LBIA | DAL 2005 AL 2009 |
| SENIOR LBIA | NON OLTRE 2005 |

DEROGHE

Deroga di 3 anni d'età maggiore o inferiore per massimo il 50% dei componenti della squadra. Esempio. Il team peewee è costituito da 12 atleti; 6 di questi atleti sono nati tra il 2008 ed il 2015, altri 4 sono nati nel 2016 e altri 2 nel 2005. Questo team può iscriversi nella categoria peewee.

Qualsiasi team in violazione con i requisiti d'età sarà automaticamente squalificato.

Se un atleta gareggia in due team nella stessa divisione si avvisa che potrebbero verificarsi conflitti nella scaletta di gara

Si prega di notare la variazione di tempo della routine. Non più 2:30 ma 2:15!

➤ **Team Cheerleading**



1. Parte del Cheer (chant): può essere messo all'inizio o a metà della routine.
È richiesto un
2. tempo **minimo** di 30 secondi (0:30).
3. Tempo **massimo** di durata tra il Cheer e la Musica: 20 secondi (0:20).
4. Parte della Musica: **massimo** 2 minuti, 15 secondi (2:15).

➤ **Partner Stunt e Group Stunt**

1. **Massimo** 1 minuto (1:00).

➤ **Individual**

1. Parte del Cheer (chant): tempo **minimo** : 30 secondi (0:30).
2. Tempo **massimo** di durata tra il Cheer e la Musica: 20 secondi (0:20).
3. Parte della Musica: tempo **massimo** 1 minuto (1:00).

➤ **Team Performance Cheer**

1. Tempo **massimo** 2 minuti, 30 secondi (2:30).

➤ **Performance Cheer Double**

1. Tempo **massimo** 1 minuto e 30 secondi (1:30).

1. Il testo della musica deve essere appropriato a tutti i membri della squadra e al pubblico.
2. La durata di ogni routine inizierà con il primo movimento coreografato o nota musicale e finirà con l'ultimo movimento coreografato o nota musicale, qualunque sia l'ultimo.



3. Se un team supera il limite del tempo massimo della parte musicale o il tempo tra il cheer chant) e la musica o se un team non rientra nel limite del tempo minimo del cheer, verrà applicata una penalità per ogni violazione. Un (1) punto di deduzione per 5-10 secondi e tre (3) punti di deduzione per 11 secondi e più per giudice.
4. Data la severità delle penalità, si consiglia a tutti i team di cronometrare la durata della loro performance precedentemente alla competizione più volte e di lasciare qualche secondo vuoto in più per ammortizzare nel caso in cui ci fossero delle variazioni nell'attrezzatura musicale.
5. Ogni team deve avere un coach/rappresentante per mettere la musica. Questa persona ha la responsabilità di dare il via alla musica in accordo con il tecnico audio.
6. **Tutte le musiche devono essere inviate assieme all'iscrizione in formato MP3 e portate il giorno della gara in una pennetta USB o CD.**
7. Il tempo massimo per l'ingresso del team nella superficie di gara è di 20 secondi. Non è permesso l'ingresso che includa evoluzioni acrobatiche, tumbling o elementi di danza.

SUPERFICIE DI GARA - CONDOTTA SPORTIVA

SUPERFICIE DI GARA

1. Performance Cheer: Tappeto di Linoleum, Taraflex o una superficie in parquet di legno. La superficie dell'area minima è di 12 metri x 12 metri.
2. Cheerleading: Non sono ammesse superfici molleggianti, verrà utilizzato il tappeto morbido standard. La superficie dell'area minima è di 12 metri x 12 metri. Le strisce (corsie) saranno posizionate in verticale.
3. I team possono allinearsi dove vogliono dentro l'area di competizione.



4. Non ci saranno penalità per chi esce fuori dall'area di gara, a meno che non venga eseguita un'intera acrobazia all'estero dell'area di gara.

Esempio : un flic iniziato fuori o al limitare dell'area di gara e terminato al di fuori dell'area di gara verrà penalizzato dai giudici.

Esempio : una diagonale iniziata nell'area di gara e il cui ultimo elemento terminasse appena al di fuori dell'area di gara non verrà penalizzato.

CONDOTTA SPORTIVA

Il Cheerleading è uno sport che si basa sull'incoraggiamento, l'incitamento e la fratellanza.

E' richiesto un comportamento in conformità con lo spirito sportivo "Cheer Spirit" a tutti i partecipanti e spettatori. Tutti i partecipanti accettano di comportarsi con buone maniere e con sportività durante la competizione con atteggiamento positivo dall'entrata e uscita dell'area della performance, lo stesso durante la routine. Il responsabile e coach di ogni team è responsabile per controllare che i membri del team, coach, parenti e qualunque altra persona affiliata al team si comporti nel modo adeguato durante tutto l'evento. Casi severi di comportamenti antisportivi sono motivazione di squalificazione.

INTERRUZIONE DELLA PERFORMANCE

➤ **Circostanze impreviste**

1. Se, in opinione dei giudici, la routine di un team è interrotta per causa di un guasto dell'equipaggiamento, attrezzature o altri fattori attribuiti alla competizione piuttosto che al team, il team interessato deve fermare la routine.
2. Il team rifarà ancora la routine per intero, ma sarà giudicata solo dal punto dove si è interrotta precedentemente. Il livello e il risultato dell'interruzione sarà determinato dagli ufficiali della competizione.
3. Se una squadra ha bisogno di ricominciare la routine ma sbaglia l'intera performance, la squadra riceverà un punteggio basato sul livello più basso della performance.



➤ **Colpa del Team**

1. Nel caso in cui la routine di un team è interrotta per causa del fallimento dell'equipaggio del team, il team deve continuare comunque la routine o ritirarsi dalla competizione.
2. Gli ufficiali della competizione determineranno se il team avrà il consenso di fare la performance più tardi. Se deciso dagli ufficiali, il team rifarà ancora la routine intera, ma sarà giudicata solo dal punto in cui si è interrotta precedentemente.
3. Se un team ha bisogno di ri-fare una routine ma fallisce nel fare la routine per intero, il team riceverà il punteggio basato sulla performance di livello minore.

➤ **Infortunio**

1. Le uniche persone che possono fermare una routine per infortunio sono:
 - Gli ufficiali di gara
 - Il responsabile/coach del team performante
 - Un atleta infortunato
2. Gli ufficiali di gara determineranno se il team avrà il consenso di fare la performance più tardi. Se gli ufficiali consentono che una routine potrà essere svolta più tardi, il posto in scaletta dove la performance sarà messa è solo a discrezione degli ufficiali di gara. Il team può rifare la routine per intero, ma sarà valutata solo dal punto in cui è stata interrotta precedentemente.
3. Se un team ha bisogno di ri-fare una routine ma fallisce nel fare la routine per intero, il team riceverà il punteggio basato sulla performance di livello minore.



4. Il partecipante infortunato che desidera esibirsi non può tornare sul campo di gara a meno che:

- Gli ufficiali di gara ricevano autorizzazione da, per primi il personale medico il quale si è preso cura del partecipante, il genitore (se presente) e poi il coach/rappresentate del team partecipante.
- Se il personale medico non da autorizzazione al partecipante, il partecipante può tornare alla competizione solo se il genitore o tutore legale presenti alla competizione, firmano la rinuncia per tornare a partecipare.
- In caso di sospetta commozione cerebrale, il partecipante non può tornare a gareggiare senza l'autorizzazione da parte di un medico che ha avuto come formazione di studi infortuni riguardanti la testa e aspettando 24 ore, anche con una rinuncia da un genitore o da un tutore legale.
- Oltre alla polizza sulle lesioni alla testa, l'ECU incoraggia a conoscere la legge specifica dove si svolge la competizione.

INTERPRETAZIONI E/O REGOLAMENTI – SQUALIFICA PROCEDURA DI GIUDIZIO - PUNTEGGI

INTERPRETAZIONI E/O REGOLAMENTI

Qualsiasi interpretazione di qualsiasi aspetto di queste Regole o di qualsiasi decisione che coinvolga qualsiasi altro aspetto della gara sarà gestito dal Comitato per le Regole di gara dell'ECU. Il Comitato emetterà una sentenza nel tentativo di garantire che la gara proceda in modo coerente con spirito generale e obiettivi di gara.

Se l'interpretazione deve essere fatta durante una gara in corso, verrà fatta da quei membri del comitato presenti e in possesso di un ruolo nella giuria della rispettiva competizione e dal giudice capo.

SQUALIFICA

Qualsiasi squadra che non rispetta i termini e le procedure di queste "Regole e Regolamenti" sarà soggetta a squalificazione dalla gara, perderà automaticamente qualsiasi diritto a qualsiasi premio o riconoscimento presentato dal concorso.



possono anche perdere l'opportunità di partecipare alla competizione l'anno seguente.

PROCEDURA DI GIUDIZIO

Nel momento in cui i team si esibiscono, un gruppo di giudici segnerà i punteggi dei team usando un sistema di 100 punti. Verrà eseguita una somma tra i punteggi dei 3 giudici e sottratte le eventuali penalità rilevate dal giudice addetto alle penalità (Safety judge).

PUNTEGGI

I singoli fogli di valutazione sono destinati esclusivamente ad ogni singolo giudice.

Ogni giudice ha la responsabilità e potere di controllare e presentare i suoi punteggi e classifiche finali prima del conteggio finale per tutte le squadre.

I punteggi ufficiali saranno comunicati alla fine della gara durante le premiazioni. Verranno riconosciuti i primi 3 classificati per ogni Divisione e Categoria in gara, mentre ogni atleta verrà premiato con un premio di partecipazione.

I punteggi ufficiali saranno invece disponibili sulla pagina dell'evento facebook, Instagram e sul sito ufficiale Asi Cheerleading entro i 3 giorni successivi dal termine della gara. Le schede di valutazione potranno essere ritirate dalle società che desiderano averle al termine delle premiazioni. Nessun punteggio o classifica sarà dato tramite telefono.

CLASSIFICHE – FINALITA' DELLE DECISIONI – SANZIONI

CLASSIFICHE

Per ogni categoria verranno stilate due classifiche:

- La **classifica Open** , cioè la classifica generale della Asi Cheer Cup in cui saranno incluse tutte le squadre che hanno gareggiato nella categoria.

- La **classifica Regular** , cioè la classifica che include solo i team di quella data divisione e categoria che non hanno nessun atleta che ha dovuto appellarsi alla deroga di età per rientrare nel team.



FINALITÀ DELLE DECISIONI

Partecipando a questo campionato, ogni squadra accetta che le decisioni dei giudici siano definitive e non saranno oggetto di revisione. Ogni squadra riconosce la necessità dei giudici di rendere pronte e corrette le decisioni in questa gara e ogni squadra dunque rinuncia espressamente a qualsiasi legale, equo, riesame amministrativo o procedurale di tali decisioni. I reclami relativi all'organizzazione delle competizioni o relativi a squadre e/o atleti appartenenti ad altre società devono essere presentati alla mail: info@asicheerleading.it

ENTRO 1 SETTIMANA dalla data dell'ultimo giorno della competizione.

I reclami verranno considerati solo se accompagnati dalla tassa di apertura pratica pari a €100,00 (Cento/00), la quale verrà rimborsata qualora il reclamo venga accolto.

Tutti i reclami verranno valutati dalla Commissione Giudici, i quali prenderanno la decisione finale.

SANZIONI

Una penalità di cinque (5) punti per giudice, il cui punteggio individuale è stato aggiunto al punteggio complessivo della squadra sarà valutato a qualsiasi squadra violante una qualsiasi regola specifica. Questa deduzione non si applica violazioni che sono designate con un valore minore. Violazioni di una regola specifica in più istanze allo stesso tempo (a canone) saranno considerate come una sola violazione di quella specifica regola e risulterà come una penalità di cinque (5) punti.

Questo deve essere presentato chiaramente con il nome della squadra, il nome della persona di contatto, il numero di telefono e l'e-mail.

Il logo dello sponsor sulla divisa di gara deve essere di una dimensione massima di 4x8 cm, pari alla dimensione di una carta di credito.

Non ci sono restrizioni di dimensioni su loghi e pubblicità apportati nelle borse e nelle tute e/o abbigliamento d'allenamento delle squadre.

RIPRESE VIDEO E FOTOGRAFIE

Durante la gara, le esibizioni e gli atleti non possono essere né registrati né fotografati nell'area di gara senza l'Autorizzazione Riprese video e Foto rilasciata dalla segreteria di gara (atleti, coach, sostituti, spotter e accompagnatori inclusi). Ogni squadra può richiedere l'autorizzazione al momento dell'iscrizione, inviando



una all'ufficio Competizioni. Dopo aver effettuato la richiesta, l'Autorizzazione, se rilasciata, verrà inviata tramite posta elettronica al responsabile di squadra. Coloro che desiderano essere accreditati come fotografi o per le riprese video, devono espressamente farne richiesta attraverso la società di appartenenza che partecipa alla gara. È responsabilità del referente di squadra informare i genitori, parenti e amici degli atleti riguardo la sopracitata norma. L'Autorizzazione va tenuta sempre a portata di mano durante i giorni della gara e durante la presenza in campo gara. Chi non adempie a queste norme, verrà allontanato dal campo gara o dal palazzetto dove si svolge la gara.

ASSICURAZIONE E CERTIFICATO MEDICO

Ogni atleta, sostituto, spotter, coach e assistente deve essere regolarmente tesserato e assicurato. Gli atleti partecipanti dovranno anche essere obbligatoriamente muniti di certificato medico sportivo che attesta l'idoneità alla pratica sportiva, con le seguenti specifiche: Cat. Mini e Peewee: è sufficiente il certificato medico di sana e robusta costituzione con ECG a riposo in corso di validità. Cat. Junior e Senior: è obbligatorio il certificato medico rilasciato dal Centro di Medicina Sportiva. La responsabilità di essere in possesso di tale idoneità è a carico del Presidente della Associazione Sportiva / Società di appartenenza. In assenza della certificazione idonea, l'assicurazione sarà nulla. L'organizzazione non è responsabile per qualsiasi infortunio che avviene prima, durante o dopo la competizione. È responsabilità di ogni società partecipante rispettare tutte le norme e regolamenti indicati.

DOPING

L'uso di ogni tipo di sostanze illegali, come specificato e indicato dalla World Anti-doping Agency, è proibito. Le normative Anti-doping sono in accordo con il codice mondiale Anti-doping fornito dalla World Anti-doping Agency.

CHEERLEADING – LIVELLO PRINCIPIANTE

Livello Principiante - Tumbling Generale

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

B. Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso Nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (prop).



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

D. Non sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

E. I salti (jump) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, la sequenza stessa viene interrotta.

Livello Principiante - Tumbling da fermo e con rincorsa

A. Gli elementi di acrobatica devono essere eseguiti in costante contatto con il suolo.

B. Sono consentite capovolte avanti e indietro, rovesciate avanti e indietro, e verticali.

C. Sono consentite ruote e rondate.

D. Non è consentito collegare alcun elemento di tumbling dopo la rondata

E. Non sono consentiti flic avanti/indietro.

Livello Principiante– Stunt

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

B. È richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer che esegua uno Stunt al suolo.

C. Stunt in cui la flyer sia in equilibrio su una sola gamba sono permessi solamente al livello waist.

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

E. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 1/4 di rotazione della flyer sul proprio asse verticale in relazione alla superficie di gara.

F. Almeno una base deve restare in contatto con la flyer durante le transizioni.



G. Non sono consentiti Stunt e/o transizioni che comportino rotazioni sull'asse orizzontale del corpo, sia con che senza assistenza.

H. Non è consentito che gli Stunt, le piramidi o i singoli atleti si muovano sotto o sopra ad altri Stunt, piramidi o individui.

I. Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.

J. Non è consentito per una singola base sollevare più flyer, a qualsiasi livello di altezza.

Livello Principiante -Stunt - Release Moves

A. Non sono consentiti Release Move al di fuori di quelli permessi nella sezione Dismounts del livello Principiante.

B. I Release move non possono terminare in posizione prona o invertita.

C. Dopo un Release Move le Flyer devono tornare alle basi che hanno originato il movimento.

D. Le figure di "elicottero" non sono consentite.

E. Non sono consentiti barrel roll/twisting log con una rotazione completa.

F. I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali.

G. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.

Livello Principiante - Stunt – Inversioni

A. Non sono consentite inversioni.

B. Il peso delle Flyer non può in alcun modo essere sorretto da basi che si trovino in posizione di "ponte" o invertita.

Livello Principiante – Piramidi



A. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni “Stunt” e “Discese” del livello 1 e sono consentite fino ad un’altezza massima di 2. Stunt a livello esteso in single base, con o senza assistenza, non sono consentiti nelle categorie Tiny, Mini e Peewee.

B. Le flyer devono ricevere il supporto primario da una base.

C. Stunt su due gambe:

a. Negli Stunt a livello esteso, deve essere stabilito un contatto mano/braccio con una flyer a livello prep o inferiore. La connessione deve essere iniziata a livello prep o inferiore.

b. Le flyer a livello prep che fungono da “bracers” (“allacciano” le altre) devono avere entrambi i piedi sulle mani delle proprie basi.

c. Le flyer che eseguono stunt estesi su due gambe non possono fare da bracer essere assistite da altre flyer che si trovino in stunt a livello esteso.

D. Stunt su una gamba:

a. Negli Stunt eseguiti a livello prep su una gamba, la flyer deve essere allacciata tramite mano e/o braccio con almeno un’altra flyer a livello prep o inferiore.

b. La connessione dev’essere iniziata prima di eseguire lo stunt su una gamba sola

c. Le flyer a livello prep che fungono da “bracers” (“allacciano” le altre) devono avere entrambi i piedi sulle mani delle proprie basi.

d. Non sono consentiti Stunt a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola.

E. Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto o sopra un altro Stunt, piramide o atleta.

Livello Principiante – Dismount o Discese

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

A. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite da uno spotter che con almeno un braccio possa ammortizzare la discesa, proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.



B. Discese in cradle da stunt con più basi devono essere riprese da almeno due basi ed uno spotter (backspot) che supporti con almeno una mano la parte alta del corpo della flyer a protezione della testa e delle spalle della stessa.

C. Le discese a terra devono essere assistite da almeno una base originale e da uno spotter.

D. Discese dirette sulla superficie di gara devono essere assistite dalla/e base/i che hanno eseguito la sequenza di Stunt/piramide. Le basi non possono intenzionalmente “lanciare” (pop) una flyer a terra senza assistenza.

E. Le uniche discese consentite sono i pop-down diretti e i cradle di base.

F. Non sono consentite discese con rotazioni sull’asse verticale (neanche con 1/4 di giro).

G. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa, e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.

H. Non sono consentite discese da livelli superiori al prep.

I. Non sono consentite rotazioni sull’asse orizzontale del corpo, sia libere con che senza assistenza.

J. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.

K. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.

L. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

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

Livello Principiante – Basket Toss

A. Basket Toss non sono permessi.

CHEERLEADING – LIVELLO BASE

Livello Base – Tumbling Generale



- A. Tutti gli elementi di acrobatica a terra (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara.
- B. Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (prop).
- C. Non è permesso eseguire elementi di acrobatica a terra tenendo in mano alcun accessorio (prop).
- D. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).
- E. I salti (jump) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, la sequenza stessa viene interrotta.

Livello Base - Tumbling da fermo

- A. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale (flip).
- B. Sono consentite serie di flic avanti e/o indietro.
- C. Non sono consentite rotazioni sull'asse verticale (twist) in fase aerea, (sono consentite le rondate)

Livello 3 - Tumbling con rincorsa

- A. Rotazioni sull'asse orizzontale (flip):

- ★ I salti indietro sono permessi SOLO in posizione raccolta e solo se preceduti da una rondata o una rondata + flic.

- ★ È consentito eseguire altri elementi col supporto di (almeno) una mano prima di una rondata o di una rondata flic.



★ Non sono consentite le sequenze ruota + salto raccolto e/o ruota + flic + salto.

★ È consentito eseguire ruote senza mani, salto avanti con rincorsa, 3/4 salt avanti frontale.

B. Non è consentito eseguire altri elementi di tumbling dopo un flip o una ruota senza mani.

C. Non sono permessi avvitamamenti in aria sull'asse verticale.

D. Sono consentite rondate e ruote senza mani.

Livello Base – Stunt

A. Spotter

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

B. Livello degli Stunt:

★ Sono consentiti Stunt a livello esteso durante i quali la flyer come Liberty, Arabesque, Scorpion.

C. Stunt e transizioni con rotazione:

★ Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 1 rotazione della flyer sul proprio asse verticale con partenza e arrivo a livello prep o inferiore.

D. Almeno una base deve restare in contatto con la flyer durante le transizioni.

E. Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale.



- F. Non è consentito che gli Stunt, le piramidi o i singoli atleti si muovano sotto o sopra ad altri Stunt, piramidi o atleti.

Nota Bene: Se una single base solleva più flyer, è richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer. Una flyer in exstation su una sola gamba non può essere in contatto con altre flyer che si trovino in exstation.

Livello Base - Stunt - Release Move

- A. I Release Move sono consentiti, ma non devono superare l'altezza delle braccia distese delle basi.
- B. I Release Move non possono terminare in posizione invertita. Release move da una posizione invertita a una non invertita sono proibiti.
- C. Durante un Release Move è consentito effettuare un solo elemento (skill/trick) e nessun twist. Vengono considerati soltanto gli elementi effettuati durante il release move. Assumere una "body position" non è considerato "elemento" e, pertanto, è consentito.
- D. Dopo un Release Move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.
- E. Le figure di "elicottero" non sono consentite.
- F. I Release Move non devono prevedere spostamenti.
- G. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
- H. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.



Livello Base - Stunt – Inversioni

- A. Non sono consentiti stunt invertiti al di sopra del livello delle spalle. La connessione ed il supporto della flyer con la/e base/i deve avvenire a livello spalle o inferiore.
- B. Durante un'inversione è possibile effettuare un massimo di 1/2 twist per arrivare a livello esteso, ed 1 twist per arrivare a livello prep o inferiore.
- C. Una capovolta sospesa in avanti che preveda più di 1/2 twist deve terminare in cradle.
- D. Figure invertite verso il basso sono consentite soltanto a livello waist e devono essere assistite da almeno due basi/ricevitori posizionati nella zona tra i fianchi e le spalle per proteggere la testa e le spalle della flyer. La flyer deve mantenere il contatto con una base originale.
- E. Flyer che eseguono figure invertite non possono venire in contatto tra di loro.
- F. Il peso delle Flyer non può in alcun modo essere sorretto da basi che si trovino in posizione di "ponte" o invertita.

Livello Base – Piramidi

- A. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello Base e sono consentite fino ad un'altezza massima di 2. Stunt a livello esteso in single base, con o senza assistenza, non sono consentiti nella categoria Peewee.
- B. Le Flyer devono ricevere il supporto primario da una base.
- C. Le flyer che eseguono stunt estesi su una gamba **non possono** fare da braceri essere assistite da altre flyer che si trovino in stunt a livello esteso.



D. Nessuno Stunt, piramide o atleta può passare sotto o sopra un altro Stunt, piramide o atleta.

E. Ogni elemento consentito come release move LB lo è anche per le piramidi se vi è una connessione con una base e due bracers. Stunt e transizioni a livello esteso con rotazione sull'asse verticale possono includere fino a una rotazione (1 twist), se connessi almeno ad un bracer a livello prep o inferiore e ad almeno una base. La connessione al bracer deve essere mano/braccio a mano/braccio, deve essere effettuata prima dell'inizio dell'elemento e deve permanere durante tutto l'elemento. La connessione mano/braccio non include la spalla.

Livello Base - Piramidi – Release Move

Importante: ogni qualvolta una flyer venga rilasciata dalle basi durante una transizione in una Piramide e non segua le seguenti 4 regole, la flyer deve arrivare in cradle o scendere sulla superficie di gara e deve seguire le regole della sezione Livello Base – Dismount.

A. Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova a diretto contatto fisico con almeno 2 persone a livello prep o inferiore con connessione braccio/braccio. Il contatto deve essere mantenuto con le stesse persone per tutta la durata della transizione.

B. La flyer deve rimanere in contatto con almeno due diverse flyer a livello prep o inferiore. Uno di questi contatti deve essere braccio/mano con braccio/mano; il secondo contatto può essere uguale, oppure braccio/mano con piede o una qualunque parte della gamba al di sotto del ginocchio.

C. Queste transizioni non possono prevedere un cambio delle basi.

D. In queste transizioni la flyer deve essere ripresa da almeno 2 basi, di cui una a protezione delle spalle e della testa:

★ a. entrambe le basi devono essere stazionarie;



- ★ b. entrambe le basi devono mantenere il contatto visivo con la flyer durante tutte le fasi della transizione.

E. I Release move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

Livello Base - Piramidi – Inversioni

- A. Devono seguire le regole della sezione LB Stunt - Inversioni.
- B. Durante una transizione in piramide una flyer può passare attraverso una posizione invertita se rimane connessa con una (o più) base/i che siano a contatto con la superficie di gara ed una flyer (bracer) a livello prep o inferiore. La flyer deve rimanere a contatto con entrambi (la base e il bracer) durante tutta la transizione. La base che mantiene il contatto con la flyer può distendere le braccia durante la transizione, se il movimento ha origine e termina a livello prep o inferiore.

Livello Base - Piramidi – Release move con Inversioni assistite

- A. Le transizioni in piramide non possono prevedere inversioni mentre vengono rilasciate dalle basi.

Livello Base – Dismount o Discese

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

- A. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite uno spotter che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.



- B. Discese in cradle da Stunt con più basi devono prevedere due basi ed uno spotter, che con almeno una mano/braccio possano ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
- C. Le discese a terra devono essere assistite da una base originale o spotter.
- D. Da stunt ad 1 gamba sono consentiti solo pop down, Straight Cradle e discese con 1/4 di rotazione.
- E. Da stunt a 2 gambe sono consentite rotazioni sull'asse verticale (twist) fino a 1 rotazione e 1/4.
- F. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- G. Durante una discesa da uno stunt a 2 gambe è consentito effettuare solo un elemento (trick).
- H. Qualunque discesa da livello prep o superiore che comprenda un elemento/trick (es: twist , toe touch..), deve essere ripresa in cradle.
- I. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
- J. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- K. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
- L. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi
- M. Non sono consentiti tension drop/roll di alcun tipo.



Nota bene: Per le discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base, è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

O. Discese da posizioni invertite non possono prevedere twist.

Livello Base – Basket Toss o Lanci

A. Nella categoria peewee sono permessi SOLO straight basket.

B. Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.

C. Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

D. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il toss abbia inizio.

E. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.

F. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.

G. È consentito eseguire 1 solo elemento durante un Basket Toss. Non è consentito effettuare più di 1 rotazione e 1/4 sull'asse verticale.

H. Durante un Basket Toss che preveda la rotazione sull'asse verticale, non sono consentiti altri elementi oltre al twist stesso.



I. Flyer di diversi Basket Toss non possono entrare in contatto tra loro.

J. È consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.

CHEERLEADING – LIVELLO INTERMEDIO

Livello Intermedio – Tumbling Generale

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

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

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

B. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate) tranne i Twist

E. I salti (jump) non sono considerati elementi di acrobatica dal punto di vista del regolamento; di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, la sequenza stessa viene interrotta.

Livello Intermedio - Tumbling da fermo e con rincorsa

A. E' consentito eseguire al massimo 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 sull'asse verticale (twist).

Livello Intermedio – Stunt

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

B. Sono consentiti Stunt estesi con le Flyer in equilibrio su una gamba sola.



- C. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 2 rotazioni e un 1/4 sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara; figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 2 rotazioni e 1/4. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni in una sequenza. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definitiva, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.
- D. Non sono consentite salite e transizioni con rotazioni libere sull'asse orizzontale.
- E. Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.
- F. Se una single base solleva più flyer, è richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

Livello Intermedio - Stunt - Release Move

- A. I Release Move sono consentiti, ma il distacco della flyer dalle basi non deve superare 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle braccia delle basi in posizione estesa; sono consentiti i tic-tock.
- C. I Release Move non possono terminare in una posizione invertita. Nell'eseguire un Release move da una posizione invertita ad una non invertita, il punto più basso raggiunto nel caricamento verrà preso come riferimento per determinare se la posizione iniziale era invertita o meno. I Release Move da una posizione invertita a una non invertita devono essere eseguiti senza alcuna rotazione sull'asse verticale (twist); si può eseguire una ribaltata avanti con 1/2 twist per salire in uno Stunt in posizione estesa.
- C. I Release Move da una posizione invertita ad una non invertita (posizione eretta) a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter.



- D. I release che arrivano in una posizione invertita devono prevedere tre catchers negli stunt con più basi e due catchers nei single base.
- E. Dopo un Release move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.
- F. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e deve essere presa da almeno 3 persone, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.
- G. I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali.
- H. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.
- I. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra tranne discese da uno stunt in single base con più flyer.

Livello Intermedio - Stunt – Inversioni

- A. Sono consentiti Stunt invertiti a livello esteso. Si vedano i paragrafi “Stunt” e “Piramidi” del livello Intermedio.
- B. Sono consentiti Stunt invertiti verso il basso dal livello prep e superiore, ma devono essere assistite da almeno 3 basi, 2 delle quali posizionate a protezione della testa e delle spalle della flyer. Il contatto iniziale deve avvenire all'altezza delle spalle (o superiore) delle basi.
- C. Figure invertite verso il basso devono mantenere il contatto con le basi originali.
- D. Figure invertite da livello superiore al prep:
- Non possono fermarsi in posizione invertita.
 - Non possono atterrare o toccare il suolo mentre sono ancora invertite.



- E. Le Flyer che eseguono figure invertite non possono venire in contatto tra di loro.
- F. Il peso delle Flyer non può in alcun modo essere sorretto da basi che si trovino in posizione di “ponte” o invertita.

Livello Intermedio – Piramidi

- A. Le piramidi devono seguire il regolamento delle sezioni "Stunt" e "Discese" del Livello Intermedio e sono consentite fino ad una altezza massima di 2.
- B. Le flyer devono ricevere il supporto primario da una base.

Livello Intermedio - Piramidi - Release Move

- A. Durante una transizione in piramide, una flyer può superare l'altezza 2 se si trova diretto contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore. Il contatto devessere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione; prima die perdere contatto con la persona che assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.
- B. Il peso principale della flyer non può ricadere sulle middle Flyer.
- C. I Release Move non invertiti dalle piramidi devono essere presi da almeno 2 persone (minimo una base e uno spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa:
 - a. entrambi devono essere stazionari;
 - b. entrambi devono mantenere il contatto visivo con la top flyer durante tutte le fasi della transizione.



D. Transizioni non invertite dalle piramidi possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono la flyer principale al termine della stessa. In tal caso:

a. la flyer principale deve restare fisicamente in contatto con una persona a livello prep o inferiore; prima di perdere contatto con la persona che assiste la transizione invertita deve essere stabilito un contatto con una base che si trovi sulla superficie di gara.

b. la flyer principale dev'essere ripresa da almeno due basi (minimo una base e uno spotter), di cui una a protezione delle spalle e della testa. Entrambi devono essere stazionari e non devono essere coinvolti in alcun movimento o coreografia quando inizia la transizione (il caricamento per sollevare flyer viene considerato l'inizio della sequenza).

E. I Release Move non possono essere connessi con flyer che si trovino al di sopra del livello prep.

Livello Intermedio - Piramidi – Inversioni

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

Livello Intermedio - Piramidi – Release Move con inversioni assistite

A. Le transizioni dalle piramidi possono contenere inversioni assistite (compresi flip assistiti) durante la fase di distacco dalle basi, se viene mantenuto il contatto con almeno una persona a livello prep o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto con la stessa persona per tutta la durata della transizione.

B. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) sono consentite fino ad un massimo di rotazione e $1/4$ sull'asse orizzontale (flip) e $1/2$ rotazione sull'asse verticale (twist).

C. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) con più di $1/2$ rotazione sull'asse verticale sono consentite soltanto se la rotazione orizzontale non supera $3/4$ di giro, e a condizione che: partano da una posizione eretta non



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

D. Transizioni invertite possono prevedere un cambio delle basi.

E. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) devono essere eseguite in continuo movimento.

F. Tutte le inversioni assistite (compresi flip assistiti) senza rotazioni verticali devono essere riprese da almeno 3 persone.

a. Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie;

b. tutte e 3 le basi devono rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione;

c. tutte e 3 le basi non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.

G. Tutte le inversioni assistite (compresi flip assistiti) con twist pari a $1/4$ di rotazione o superiore devono essere riprese da almeno 3 basi. Tutti e 3 i ricevitori devono entrare in contatto con la flyer.

a. Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie;

b. tutte e 3 le basi devono rimanere in costante contatto visivo con la flyer durante tutta la transizione;

c. tutte e 3 le basi non devono essere impegnate in alcun elemento o coreografia dal momento del caricamento iniziale e per l'intera durata della transizione.

H. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti), non possono essere direzionate verso il basso mentre sono in posizione invertita.

I. I flip assistiti non possono entrare in contatto con altri Release Move.

K. Le inversioni assistite (compresi flip assistiti) non possono essere connesse a flyer che si trovino al di sopra del livello prep.



Nota : sono considerate “discese” solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione di cradle oppure viene accompagnata a terra con assistenza.

- A. Discese in cradle da single base Stunt devono essere assistite da uno spotter separato per ogni flyer, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
- B. Discese in cradle da Stunt con più basi devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.
- C. Le discese a terra devono essere assistite dalle basi originali e/o spotter.
- D. Da tutti gli Stunt sono consentite discese con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2 rotazioni ed 1/4.
- G. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa e una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.
- H. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale del corpo.
- I. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.
- J. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.
- K. Le flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.
- L. Non sono consentiti Tension drop/Rolls di alcun tipo.



K. Per le discese in cradle partendo da uno stunt in single base con più flyer, è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

M. Le Discese da una posizione invertita non possono includere twist.

Livello Intermedio – Basket Toss o Lanci

A. Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.

B. Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa da almeno 3 basi originali, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

C. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il lancio abbia inizio.

D. Non sono consentiti lanci con rotazioni della flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.

N. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.

O. E' consentito eseguire al massimo 2 rotazioni e 1/2 sull'asse verticale (twist).

G. Flyer di diversi lanci non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.

H. E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.



CHEERLEADING - LIVELLO AVANZATO

Livello Avanzato – Tumbling Generale

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

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

Eccezione : La rondata seguita da rewind e il flic da fermo sono consentiti. Non sono consentiti altri elementi di acrobatica prima della rondata o del flic.

B. Gli elementi di acrobatica non possono essere eseguiti sopra, sotto e/o attraverso Nessuno Stunt, piramide e/o attrezzo (prop).

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

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

D. Sono consentiti i Dive Rolls (capovolte saltate).

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

Livello Avanzato - Tumbling da fermo e con rincorsa

A. E' consentito eseguire al massimo 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 rotazione sull'asse verticale (twist).

Livello Avanzato – Stunt



A. E' richiesta la presenza di uno spotter:

a. Durante gli Stunt a un braccio (one-arm) eseguiti al di sopra del livello prep, se diversi da Cupie o Liberty.

Chiarimento : heel stretch, arabesque, high torch, scorpions, bow and arrow, etc. effettuate con il supporto di un solo braccio (one-arm) richiedono la presenza di uno spotter.

b. Quando il caricamento/transizione prevede un release move con una rotazione sull'asse verticale (twist) maggiore di 360° o un release move con inversione che arrivi a livello prep o inferiore, quando si esegue un free flipping.

c. durante gli stunt in cui la flyer si trova in posizione invertita a livello superiore al prep

d. a livello superiore al suolo, ogni volta che la flyer si stacca dalla base passando da una qualsiasi posizione a uno stunt su 1 braccio.

B. Sono consentiti Single Leg stunt a livello esteso.

C. Sono consentiti Stunt e transizioni che comportino al massimo 2 rotazioni e un 1/4 sull'asse verticale rispetto alla superficie di gara.

Chiarimento : La figura risulta proibita se la somma della rotazione eseguita dalla flyer con l'eventuale rotazione contemporanea delle basi supera 2 rotazioni e 1/4. Il giudice incaricato della sicurezza osserverà i fianchi della flyer come punto di riferimento per determinare il numero totale delle rotazioni in una sequenza. Quando una posizione di Stunt è assunta in maniera definitiva, e gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, la figura potrà essere sviluppata con ulteriori movimenti di rotazione.

D. Sono consentiti sia i rewind (rotazioni libere sull'asse orizzontale) che Stunt o transizioni con rotazioni assistite. I rewind possono partire solo da terra e sono permessi fino a 1 rotazione sull'asse orizzontale (flip) e 1 e 1/4 su quello verticale (twist).

Eccezione : I rewind che terminano in un cradle sono rotazioni consentite da 1 e 1/4. Tutti i rewind ripresi al di sotto del livello delle spalle devono essere presi da due basi (Esempio: un rewind che termina in posizione di cradle).

Eccezione : Rondata + rewind o un singolo flic da fermo + rewind sono permessi. Non sono consentiti elementi di tumbling prima della rondata o del flic da fermo.

Chiarimento : Non sono permessi Stunt o transizioni con rotazioni libere che non inizino sulla superficie di gara.

Chiarimento : Toe pitch, leg pitch e altri tipi di lanci simili non sono permessi prima di iniziare una rotazione libera sull'asse orizzontale.



E. Non sono consentite prese in Split Catch effettuate da una singola base.

F. Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

Livello Avanzato - Stunt - Release Move

A. I Release Move sono consentiti, ma il distacco della flyer dalle basi non deve superare 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle braccia delle basi in posizione estesa. Esempio: sono consentiti i tic-tock.

Chiarimento : se la flyer, durante un Release move, dovesse oltrepassare di più di 46 centimetri il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un Toss o un Dismount e dovrà seguirne le regole specifiche.

B. I Release Move non possono terminare in una posizione invertita.

C. Dopo un Release move le Flyer devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

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

Eccezione : in caso di stunt in single base con più flyer è consentito non ritornare sulla stessa base.

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

D. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi e deve essere ripresa da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo della flyer.

E. I Release Move non devono prevedere spostamenti intenzionali (tranne Eccezione di cui al punto 3 qui sopra).

F. I Release Move non possono passare sopra, sotto, o attraverso uno Stunt, piramide o atleta.



G. Le flyer che effettuano contemporaneamente Release Move separati non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

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

Livello Avanzato - Stunt – Inversioni

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

Livello Avanzato – Piramidi

A. Le piramidi sono permesse fino ad un'altezza di 2.5 (3 layers).

B. Per le piramidi alte 2,5 devono esserci almeno 2 spotters per ciascun flyer che passi

per l'altezza 2,5 e il cui supporto principale venga da uno o più middle layer (persone non a contatto con la superficie di gara). Entrambi questi spotters devono essere in posizione quando la flyer inizia la salita e dovranno essere posizionati uno dietro alla piramide (questo spotter può fornire supporto alla stabilità della piramide) ed uno davanti alla flyer o lateralmente alla piramide, in una posizione tale da poter assistere la flyer principale in caso di discesa in avanti. Nel momento in cui la piramide sarà stabile e solamente poco prima della discesa, questo secondo spotter potrà spostarsi dietro alla piramide per raccogliere un'eventuale discesa in cradle. Chiarimento: nel caso di una Tower Pyramid, ci devono essere uno spotter non in contatto con la piramide posizionato dietro alla stessa ed uno aggiuntivo che sostenga la schiena del middle layer.

C. Le salite non assistite a partire da terra non devono iniziare dalla posizione di verticale sulle mani, e sono consentite eseguendo fino ad 1 rotazione sull'asse orizzontale (flipping) - di cui al massimo 3/4 libera tra la spinta e la presa - ed 1 rotazione sull'asse verticale (twisting); oppure nessuna rotazione sull'asse orizzontale e 2 rotazioni sull'asse verticale.

Le salite non assistite da un livello superiore al suolo sono consentite eseguendo fino a ad 1 rotazione sull'asse orizzontale (flipping) - di cui al massimo 3/4 libera tra la spinta e la presa - e nessuna rotazione sull'asse verticale (twisting); oppure nessuna rotazione sull'asse orizzontale e 2 rotazioni sull'asse verticale.

Chiarimento : le salite libere non devono eccedere significativamente l'altezza necessaria per eseguire lo skill e non devono passare al di sopra, al di sotto o attraverso altri Stunt, Piramidi o atleti.

Livello Avanzato - Piramidi - Release Move



A. Durante le transizioni in piramide, una flyer può superare l'altezza 2,5 alle seguenti condizioni:

- a. ogni volta che un Release move viene rilasciato da un middle layer e preso da un middle layer, il middle layer che raccoglie la flyer deve anche essere quello che ha dato origine al Release move (esempio: tic-tock in una Tower Pyramid);
- b. I movimenti liberi in rilascio (free Release Move) da una Piramide alta 2,5 non possono terminare in posizione prona e/o invertita.

Livello Avanzato - Piramidi – Inversioni

A. Figure invertite sono consentite fino ad un'altezza di 2,5.

B. Inversioni verso il basso da un'altezza superiore al livello prep devono essere assistite da almeno due basi. La flyer principale deve mantenere il contatto con una base o un'altra flyer.

Livello Avanzato - Piramidi - Release Move e inversioni assistite

A. Sono consentite rotazioni assistite fino ad un massimo di 1 e 1/4 sull'asse orizzontale (braced flip) ed 1 sull'asse verticale (twist).

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

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

C. Tutte le inversioni assistite (compresi i flip assistiti) che terminino in posizione eretta a livello prep o superiore richiedono almeno una base ed uno spotter aggiuntivo con le seguenti condizioni:

- a. la base/spotter dev'essere stazionario;
- b. la base/spotter deve mantenere il contatto visivo con la flyer per l'intera durata della transizione;
- c. la base/spotter non deve essere coinvolto in nessun altro elemento o coreografia dal momento in cui la flyer effettua il caricamento fino al termine della transizione.



- D. Release move non assistiti da una piramide di altezza 2,5:
- non possono atterrare in posizione prona o invertita.
 - sono consentiti se eseguiti senza nessuna rotazione sull'asse orizzontale e con al massimo 1 rotazione sull'asse verticale.
- E. La piramide Paper Dolls eseguita dalle basi su un braccio a livello esteso richiede uno spotter per ogni flyer.

Livello Avanzato – Dismount o Discese

Nota : sono considerate “discese” solamente quei movimenti in cui la flyer termina in posizione di cradle oppure viene accompagnata a terra con assistenza.

A. Discese in cradle da single base in cui la flyer esegua più di 1 rotazione e 1/4 devono essere assistite da uno spotter dedicato, che con almeno una mano/braccio possa ammortizzare la discesa, proteggendo la parte superiore del corpo della flyer.

B. Le discese a terra devono essere assistite dalle basi originali e/o spotter.

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

Chiarimento : una flyer che parta da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi non può scendere a terra senza essere accompagnata nella discesa.

C. Da tutti gli Stunt e dalle piramidi alte fino a 2 è consentito scendere in cradle eseguendo al massimo 2 rotazioni ed 1/4 sull'asse verticale (twist) ed è richiesta la presenza di almeno 2 ricevitori. Dalle piramidi di altezza 2,5 è consentito scendere in cradle con al massimo 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale ed è richiesta la presenza di 2 ricevitori, una delle quali deve essere stazionaria all'inizio del cradle.

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

D. Discese libere da piramidi alte 2,5 non devono atterrare in posizione prona o invertita.

E. Discese con rotazione libera sull'asse orizzontale che terminino in posizione di cradle:

- sono consentite fino ad 1 rotazione e 1/4 sull'asse orizzontale e 1/2 rotazione sull'asse verticale (arabians);



- b. richiedono la presenza di almeno 2 ricevitori, uno dei quali deve essere una base originale;
- c. non possono “viaggiare” intenzionalmente;
- d. devono originarsi a livello prep o inferiore (non possono avere origine da una piramide di altezza 2,5).

Eccezione : da una piramide di altezza 2,5 è consentito scendere in cradle eseguendo fino a 3/4 di rotazione frontale sull’asse orizzontale, a condizione che siano presenti 2 basi, 1 su ogni lato della flyer, una delle quali deve anche essere stazionaria quando il cradle inizia. Queste discese devono essere eseguite senza rotazioni sull’asse verticale (twist).

F. Discese a terra con rotazioni libere sull’asse orizzontale (flip) e che terminino con i piedi della flyer a contatto col suolo sono consentite unicamente in caso di rotazione in avanti.

Chiarimento : una discesa che preveda una rotazione indietro può terminare soltanto in posizione cradle.

- a. è consentito eseguire al massimo 1 rotazione frontale sull’asse orizzontale (flip) e nessuna rotazione sull’asse verticale (no twist);
- b. devono ritornare sulla/e base/i originale/i, cioè quelle che hanno originato il movimento;
- c. devono prevedere uno spotter dedicato;
- d. non possono “viaggiare” intenzionalmente;
- e. il movimento deve partire con la flyer a livello prep o inferiore (non possono avere origine da una piramide di altezza 2,5).

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

H. Per discese in cradle di più flyer sostenute da una singola base è richiesta la presenza di due ricevitori per ciascuna flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell’inizio della discesa.

I. Per le discese in cradle con rotazione sull’asse verticale partendo da stunt su un braccio è richiesta la presenza di uno spotter dedicato che assista nel cradle con almeno una mano o braccio a protezione della testa e delle spalle della flyer.

J. Una discesa non può essere eseguita passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide o un atleta.

K. Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i che hanno originato il movimento.

Eccezione : in caso di stunt in single base con più flyer è consentito non ritornare



sulla stessa base

L. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.

M. Le Flyer che stanno eseguendo delle discese non possono entrare in contatto tra di loro nella fase di distacco dalle rispettive basi.

Livello Avanzato – Basket Toss o Lanci

A. Sono consentiti lanci (Toss) con un numero di basi non superiore a 4 persone. Una base deve trovarsi dietro alla flyer durante tutto il lancio e può aiutare la flyer nell'esecuzione.

Eccezione : lanci in cui la flyer voli su altre basi passando al di sopra della testa dello spotter posteriore.

Eccezione : Arabians, in cui la terza persona dovrebbe iniziare davanti per essere in posizione tale da poter riprendere la flyer da dietro.

B. Tutte le basi coinvolte nel lancio devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. La flyer deve terminare il lancio nella posizione "cradle" e deve essere ripresa al termine del lancio da almeno 3 basi, una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo della flyer. I lanci devono essere diretti in modo tale da evitare spostamenti delle basi per prendere la flyer al termine del lancio.

C. La flyer deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi prima che il lancio abbia inizio.

D. Sono consentiti lanci che comportino fino ad 1 rotazione e 1/4 sull'asse orizzontale (flip), seguita da due elementi aggiuntivi. Tuck, Pike e Lay Out non vengono contati

come elementi aggiuntivi. Un Pike Open Double Full è consentito. Tuck X-Out Double Full è proibito, in quanto l'X-Out viene contato come elemento.

Elementi permessi (2 skill)

Tuck flip, X-Out, Full Twist

Double Full-Twisting Layout

Kick, Full-Twisting Layout

Pike, Open, Double Full-Twist

Arabian Front, Full-Twist

Elementi illegali (3 skill)

Tuck flip, X-Out, Double Full Twist Kick, Double Full-Full Twisting Layout



Kick, Full-Twisting Layout, Kick
Pike, Split, Double Full-Twist
Full-Twisting Layout, Split, Full-Twist.

Nota: Arabian in avanti seguita da 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale (Twist) è consentita.

E. Nessuno Stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) può muoversi sopra o sotto ad un lancio, e un lancio non può essere eseguito passando sopra, sotto o attraverso uno Stunt, una piramide, un atleta o un accessorio.

F. Sono consentiti lanci con un massimo di 3 rotazioni e 1/2 sull'asse verticale (twist).

G. La flyer che viene lanciata da un set di basi ad un altro deve essere presa in posizione cradle da almeno 3 basi stazionarie che devono mantenere un costante contatto visivo con la flyer dall'inizio del lancio e non devono essere impegnate in alcun movimento e/o coreografia durante tutta l'esecuzione del lancio. Tali lanci possono comprendere al massimo 1 rotazione e 1/2 sull'asse verticale e nessuna rotazione su quello orizzontale, oppure 3/4 di rotazione sull'asse orizzontale e nessuna rotazione su quello verticale. Le basi devono rimanere stazionarie durante il lancio.

H. Flyer di diversi lanci (Basket Toss) non possono entrare in contatto tra loro e devono essere libere da qualsiasi contatto con le basi, altri atleti o altre flyer.

I. E' consentito lanciare solo una flyer in ogni Basket Toss.



REGOLE GENERALI PERFORMANCE CHEER

1. Tutte le squadre / partecipanti devono essere controllati durante tutte le funzioni ufficiali da un direttore / consulente / coach qualificato.
2. Gli allenatori devono considerare il livello di abilità del team e la performance per quanto riguarda le competenze incorporate e una corretta progressione.
3. Tutti i direttori, i consulenti e gli allenatori devono disporre e riesaminare un piano di emergenza in caso di lesioni.
4. Le squadre non possono compromettere l'integrità della superficie di prestazione (esempi: residui da Sprays, Polveri, olii, ecc.). La violazione comporta una deduzione.
5. L'uso di fuoco, gas nocivi, animali vivi e altri elementi potenzialmente pericolosi sono rigorosamente vietati. La violazione comporterà la squalifica.
6. Tutti i partecipanti concordano di comportarsi in modo da mostrare una buona sportività durante tutta la gara con una presentazione positiva all'entrata e all'uscita dalla superficie di gara così come in tutta la routine. Il consulente e l'allenatore di ogni squadra di ogni team sono responsabili di vedere che i membri del team, gli allenatori, i genitori e le altre persone affiliate al team si comportano di conseguenza. Gravi casi di comportamento non sportivo sono motivi di squalifica.

Coreografia e costumi

1. I costumi, il make up, la coreografia e la musica, devono essere appropriati all'età dei performers e comunque accettabili alla visione familiare. Questo potrebbe interessare l'impressione globale dei giudici ed il punteggio della routine. Una coreografia può essere definita volgare o suggestiva a causa di movimenti che implicino gesti inappropriati ed indecenti, che appaiano offensivi o a sfondo sessuale e/o trasmettano gesti volgari ed osceni.



2. Tutta la coreografia deve essere appropriata al pubblico di tutte le età.
3. Ogni prova deve essere fatta per assicurare che i testi della musica siano appropriati per tutti gli spettatori.
4. Sono richieste calzature. Le dance paws sono accettabili. L'utilizzo di scarpe da danza jazz, mezze punte, scarpette morbide o da ritmica, è obbligatorio nelle categorie jazz e freestyle, per quanto riguarda l'hip hop sono consigliate calzature sportive con suola e forma robusta. Sono ammessi gioielli, se fanno parte del costume.
5. Tutti i costumi devono essere confortevoli e garantire copertura completa delle parti intime del corpo. I Collant devono essere indossati sotto slip, pantaloncini o shorts eccessivamente corti e sono obbligatori nelle categorie Junior e Senior. Tutti i performer maschi devono indossare una t-shirt, che può anche essere senza maniche.
Malfunzionamenti del costume può essere motivo di squalifica.
6. Cheer e chants non sono consentiti.

Props

1. Props portatili e props che stanno in piedi da soli in tutte le categorie non sono ammessi. Uso di parti di un costume (elementi di costume come collana, giacca, cappello, ecc.) sono consentiti e possono essere utilizzati e scartati (Chiarimento: I poms sono considerati parte del costume nella categoria Pom e devono essere utilizzati per tutta la routine)

REGOLE SPECIFICHE FREESTYLE POM

Mini & Peewee

TUMBLING E ABILITA' AEREE (ESEGUITI DAL SINGOLO INDIVIDUO)

Il tumbling come abilità è ammesso, ma non richiesto, con le seguenti limitazioni:

1. Abilità invertite aeree con o senza il supporto della mano non sono ammesse



2. Abilità di tumbling con rotazione del bacino sopra la testa:

- a. abilità aeree con e senza supporto della mano non sono ammesse
- b. con supporto della mano non sono ammessi nel momento in cui si tengono

i

poms/props nella mano di supporto. (Eccezione: capovolte avanti e indietro sono ammesse)

3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.

4. Cadute aeree non sono consentite se l'individuo che le esegue atterra sulla superficie di gara con ginocchia, cosce, sedere, schiena, spalle o testa, a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.

5. Atterraggio in posizione di flessioni (push up) non consentito se innescato da una figura aerea.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening) - Elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:

1. L'individuo che esegue deve mantenere il contatto con l'individuo di supporto che è in diretto contatto con la superficie di gara. (Eccezione: kick line leaps)

2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello delle spalle.

3. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation of the executing individual) E' consentita purchè:



- a. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
- b. L'esecutore è limitato a una rotazione continua (Hip over head).

4. Inversioni Verticali Sono consentite se:

- a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara o sulla superficie di gara.
- b. E' presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (Chiarimento: Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:
 - a. Nel punto più alto del rilascio, i fianchi dell'esecutore non superano il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.
 - b. L'esecutore non può passare dalla "prone position" o invertita dopo il rilascio.
2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:
 - a. Nel punto più alto del rilascio, i fianchi dell'esecutore non superano il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.
 - b. L'esecutore non è in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio.
 - c. L'esecutore non deve passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE FREESTYLE POMS

Junior & Senior



Tumbling e Abilità aeree (Eseguiti dal Singolo Individuo)

Il tumbling come abilità è ammesso, ma non richiesto, con le seguenti limitazioni:

1. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) con supporto della mano: i movimenti continui, dove i fianchi della persona che sta eseguendo la rotazione passano sopra la testa in un movimento acrobatico (ad esempio rovesciata o ruota), non sono ammessi quando i poms sono impugnati nella mano/i di sostegno. Eccezione: Capovolta avanti/indietro (consentito).
2. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) senza supporto della mano (fase aerea) Le rotazioni dei fianchi sopra la testa in un movimento acrobatico senza contatto con la superficie di gara non sono ammesse. Eccezione: ruota e rovesciata senza mani (consentito).
3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.
4. Cadute aeree non sono consentite se l'individuo che le esegue atterra sulla superficie di gara con ginocchia, cosce, sedere, schiena, spalle o testa, a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.
4. Atterraggio in posizione di flessioni (push up) non consentito se innescato da una figura aerea.
- 5.

PERMESSI

Capovolta avanti/dietro/su spalla

Verticale/verticale su testa

Ponte/rovesciata avanti – dietro

PROIBITI

Salto avanti – dietro

Ribaltata / flick

Shushunova



Ruota – ruota senza mani

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening) - Elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:

1. L'individuo che da supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara purché l'altezza dell'elemento eseguito non superi il livello della spalla.
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello delle spalle. Eccezione: Quando l'individuo esecutore è supportato da una singola persona, essi possono lasciarlo ad ogni altezza, secondo le seguenti regole:
 - a. L'esecutore non deve passare da una posizione invertita (Invert), dopo il rilascio.
 - b. L'esecutore è ripreso o accompagnato sulla superficie di gara da una o più persone.
 - c. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto).
 - d. Chi è di supporto non può impugnare i poms durante la presa o il rilascio/assistenza.
3. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation of the executing individual) E' consentita purchè:
 - a. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta.
4. Inversione Verticale Sono consentite se:
 - a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.



- b. E' presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (Chiarimento: Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:
 - a. Nel punto più alto del rilascio, i fianchi dell'esecutore non superano il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.
 - b. L'esecutore non può passare dalla "prone position" o invertita dopo il rilascio.

2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:
 - a. Nel punto più alto del rilascio, i fianchi dell'esecutore non superano il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.
 - b. L'esecutore non è in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio.
 - c. L'esecutore non deve passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE – HIP HOP per Mini & Peewee

TUMBLING E ABILITA' AEREE STREET STYLE

Tumbling come abilità è ammesso, ma non richiesto con le seguenti limitazioni:

1. Inverted skills
 - a. Abilità non aeree sono ammesse (esempio: verticale sulla testa)
 - b. Abilità aeree con e senza supporto della mano che atterra in "PERPENDICULAR INVERSION" o "SHOULDER INVERSION" non possono avere una sospensione all'indietro nell'aria nell'approccio.



2. Tumbling con rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation)

a. Abilità non aeree sono ammesse (fino a due abilità).

b. Airborne skills con supporto della mano sono ammesse purchè:

- Non è aereo nell'approccio ma può esserlo in discesa (precisazione: nell'approccio le mani devono toccare terra prima che i piedi tocchino terra). (Eccezione: Dive Rolls)
- Se ne possono eseguire per un massimo di due elementi consecutivi, ovvero non intervallati da passi o pause.

c. Airborne skills senza supporto della mano non sono permessi (Eccezioni: ruota senza mani che non è connesso a qualunque altra abilità con rotazione bacino sopra la testa)

d. Hip over head rotation con la mano di supporto, non sono consentite mentre si impugnano props nella/e mano/i di sostegno. (Eccezione: Capovolta avanti e indietro sono ammesse).

3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, o eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.

4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere non sono ammessi a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.

5. Atterraggio in posizione di push up da un salto in cui le gambe sono davanti al corpo e "scivolano" dietro non è ammesso.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening) v/glossario: elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:



1. L'individuo che esegue deve mantenere il contatto con l'individuo di supporto che è in diretto contatto con la superficie di gara.
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello delle spalle.
3. Rotazione del bacino sopra testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché:
 - a. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
 - b. L'esecutore è limitato a una rotazione continua (hip over head)
4. Vertical inversion: sono consentite se:
 - a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
 - b. È presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (Chiarimento: Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:
 - a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello della testa nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
 - b. L'esecutore non può passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.
2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:
 - a. Nel toss, le anche dell'individuo che viene lanciato non devono superare l'altezza delle spalle di chi lancia.



- b. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio
- c. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE HIP HOP - Junior & Senior

TUMBLING E ABILITA' AEREE STREET STYLE

Tumbling come abilità è ammesso, ma non richiesto con le seguenti limitazioni:

1. Inverted skills

- a. Abilità non aeree sono ammesse (esempio: verticale sulla testa, freezes ecc.)

- b. Abilità aeree con e senza supporto della mano che atterra in "PERPENDICULAR INVERSION" o "SHOULDER INVERSION" non possono avere una sospensione all'indietro nell'aria nell'approccio.

2. Tumbling con rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation)

- a. Abilità non aeree sono ammesse.

- b. Airborne skills con supporto della mano:

- Sono consentite (esempio: flick) con supporto mano/i
- Se ne possono eseguire per un massimo di due elementi consecutivi, ovvero non intervallati da passi o pause, con supporto mano/i

- c. Airborne skills senza supporto della mano sono permessi secondo le seguenti regole:

- Comporta non più di un twist (avvitamento)



- Non può essere connesso a nessun altro elemento di aerea, con rotazione del bacino sopra la testa con o senza supporto delle mani.
- Hip over head rotation con la mano di supporto, non sono consentite mentre si impugnano props nella/e mano/i di sostegno; con ammissione capovolta avanti e indietro.

3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.

4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere sono ammessi a patto che l'altezza dell'elemento con fase di volo, non sia superiore al livello dei fianchi dell'esecutore; con la NON ammissione delle cadute sulle ginocchia, gambe, fronte o testa.

5. Atterraggio in posizione di push up può coinvolgere qualsiasi salto.

PERMESSI

Capovolta avanti/dietro/su spalla/con tuffo

Verticale/verticale su testa

Ponte/rovesciata avanti – dietro

Giri su testa

Wind mills/flairs

Kippe di testa (Kip-up)

PROIBITI

Salto avanti – indietro

Ribaltata



SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening) v/glossario: elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:

1. L'individuo che da supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara purché l'altezza dell'elemento eseguito non superi il livello della propria spalla.
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello delle spalle. Eccezione: Quando l'individuo esecutore è supportato da una singola persona, essi possono lasciarlo ad ogni altezza, secondo le seguenti regole:
 - a. L'esecutore non deve passare in posizione invertita, dove il suo bacino, fianchi o piedi sono più alti della sua testa o spalle, dopo il rilascio.
 - b. L'esecutore è preso o assistito verso la superficie di gara da uno o più elementi di supporto.
 - c. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto)
3. Rotazione del bacino sopra testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché:
 - a. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
4. Vertical inversion v/glossario: sono consentite se:



- a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta. b. È presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:

- a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello della testa nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
- b. L'esecutore non può passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:

- a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello della testa nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
- b. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio, ma deve atterrare sul piede/piedi.
- c. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.

REGOLE SPECIFICHE – JAZZ & HIGH KICK

per Mini e Peewee

TUMBLING E ABILITA' AEREE

Il tumbling (acrobatica) come abilità è consentito, ma non richiesto con le seguenti limitazioni:

1. Abilità invertite aeree con e senza il supporto delle mani non sono ammesse.



2. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation):

a. Abilità aeree con o senza supporto della mano non sono ammesse

b. Hip over head rotation con la mano di supporto, non sono consentite mentre si impugnano props nella/e mano/i di sostegno. (Eccezione: Capovolta avanti e indietro sono ammesse).

3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.

4. Cadute aeree su spalle, schiena o sedere non sono ammessi a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano/i o piede/i.

5. Atterraggio in posizione di push up da un salto in cui le gambe sono davanti al corpo e “scivolano” dietro non è ammesso.

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening): elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:

1. L'individuo che esegue deve mantenere il contatto con l'individuo di supporto che è in diretto contatto con la superficie di gara
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello delle spalle.
3. Rotazione del bacino sopra testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché:



- b. L'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
 - b. L'esecutore è limitato a una rotazione continua hip over head
4. Vertical inversion v/glossario: sono consentite se:

- a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
- b. È presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (Chiarimento: Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:
 - c. Nel toss, le anche dell'individuo che viene lanciato non devono superare l'altezza delle spalle di chi lancia.
 - b. l'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio
 - c. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.
2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:
 - a. Nel toss, le anche dell'individuo che viene lanciato non devono superare l'altezza delle spalle di chi lancia
 - b. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio, ma deve atterrare sul piede/piedi.
 - c. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.



REGOLE SPECIFICHE JAZZ & HIGH KICK

Junior & Senior

TUMBLING E ABILITA' AEREE

Il tumbling (acrobatica) come abilità è consentito, ma non richiesto con le seguenti limitazioni:

1. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) con supporto della mano i movimenti continui, dove i fianchi della persona che sta eseguendo la rotazione passano sopra la testa in un movimento acrobatico (ad esempio rovesciata o ruota), non sono ammessi quando i poms sono impugnati nella mano(i) di sostegno; capovolta avanti/indietro (consentito).
2. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) senza supporto della mano (fase aerea) Le rotazioni dei fianchi sopra la testa in un movimento acrobatico senza contatto con la superficie di gara non sono ammesse. Eccezione: ruota/rovesciata senza mani (consentito).
3. Elemento acrobatico simultaneo eseguito sopra o sotto un altro individuo Inteso come elemento dove il bacino ruota sopra la testa in un esercizio acrobatico, eseguito da entrambi gli atleti, non è ammesso.
4. Cadute aeree non sono consentite se l'individuo che le esegue atterra sulla superficie di gara con ginocchia, cosce, sedere, schiena, spalle o testa, a meno che l'individuo non atterri (e quindi ponga il peso) prima con mano(i) o piede(i).
5. Atterraggio in posizione di push up può coinvolgere qualsiasi salto. Eccezione: shushunova (non permesso).



PERMESSI

Capovolta avanti/dietro/su spalla

Verticale/verticale su testa

Ponte/rovesciata avanti – dietro

Ruota – ruota senza mani

PROIBITI

Capovolta con tuffo

Salto avanti - dietro

Ribaltata/flick

Shushunova

SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnening): elementi dove una persona è sollevata dalla superficie di gara da una o più persone e appoggiata a terra, o dove due ballerine si danno sostegno tra di loro, sono ammessi ma non richiesti, con seguenti limitazioni:

1. L'individuo che da supporto può non mantenere il contatto con la superficie di gara purché l'altezza dell'elemento eseguito non superi il livello della propria spalla.
2. Almeno un individuo di supporto deve mantenere il contatto con la persona sollevata, durante tutta la durata dell'azione, sopra il livello della propria testa. Eccezione:
Quando l'individuo esecutore è supportato da una singola persona, essi possono lasciarlo ad ogni altezza, secondo le seguenti regole:
 - a. L'esecutore non deve essere in posizione invertita (Invert), dopo il rilascio.
 - b. L'esecutore è preso o supportato durante la discesa sulla superficie di gara da una o più persone.
 - c. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto)
3. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation of the executing individual-s): è consentito purché l'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta.



4. Inversione Verticale: è consentita se:

- a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta o sulla superficie di gara.
- b. È presente almeno uno spotter che non deve supportare il peso dell'esecutore quando l'altezza delle spalle dell'esecutore supera il livello delle spalle dell'elemento di sostegno. (Chiarimento: Quando ci sono tre persone di supporto, non è richiesto un'ulteriore spotter).

DISCESE SULLA SUPERFICIE DI GARA

1. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:

- a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello della testa nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
- b. L'esecutore non può passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

2. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:

- a. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello della testa nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
- b. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio, ma deve atterrare sul piede/piedi.
- c. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.

DOUBLES (Freestyle pom, hip hop, jazz & high kick)

Possono essere eseguite abilità in conformità alle regole e disposizioni della categoria di età. Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo Norme di Sicurezza di ogni categoria.

