



Cheerleading Challenge Trophy

2016

CAMPIONATO
ITALIANO

cheerleading • cheerdance

FICAD – FISAC

NORME E REGOLAMENTI

*Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading & Cheerdance
Cheerleading Challenge Trophy*



- ufficiali da Ottobre 2015 fino ad Agosto 2016 -

SOMMARIO

1. Generali	Pag. 3
1.1 Iscrizioni	Pag. 3
1.2 Identificazione	Pag. 4
1.3 Categorie di Età	Pag. 4
1.4 Qualificazioni Campionato, Europei e Mondiali	Pag. 5
1.5 Riprese Video e Fotografie	Pag. 5
1.6 Assicurazione e Certificato Medico	Pag. 5
1.7 Doping	Pag. 5
1.8 Giuria	Pag. 6
2. Direttive di Gara	Pag. 7
3. Divisione CHEERLEADING	Pag. 10
4. Norme di Sicurezza CHEERLEADING	Pag. 13
4.1 Mini & Peewee (L2)	Pag. 15
4.2 Cadet (L4)	Pag. 17
4.3 Junior & Senior (L3)	Pag. 22
4.4 Junior & Senior Elite (L5)	Pag. 26
4.5 Senior Premier (L6)	Pag. 30
5. Divisione CHEERDANCE	Pag. 33
6. Norme di Sicurezza CHEERDANCE	Pag. 35
6.1 Norme Freestyle Pom	Pag. 35
6.2 Norme Cheer Jazz	Pag. 36
6.3 Norme Cheer Hip Hop	Pag. 37
6.4 Abbigliamento	Pag. 39
6.5 Accessori	Pag. 39
7. Divisione NON COMPETITIVA	Pag. 39
8. Schede di Valutazione	Pag. 40
9. Penalità	Pag. 44
10. Glossario	Pag. 44
10.1 Cheerleading	Pag. 49
10.2 Cheerdance	Pag. 49

1. GENERALI

Le seguenti norme e regolamenti devono essere applicate ai **Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading e Cheerdance** e al **Cheerleading Challenge Trophy**, organizzati dalla **Federazione Italiana Cheerleading Acrobatico e Dance (FICad)** e dalla **Federazione Italiana Sport Acrobatici e Coreografici (FISAC)**. Le categorie Mini e Peewee concorreranno per l'assegnazione del Cheerleading Challenge Trophy, mentre le categorie Cadet, Junior e Senior per i Campionati Italiani Assoluti di Cheerleading e Cheerdance. Le qui presenti norme e regolamenti devono essere completamente compresi e rispettati da tutti i partecipanti.

1.1 ISCRIZIONI

1.1.1 Modulo di iscrizione

Per poter iscrivere la propria squadra alle competizioni, sarà necessario compilare il relativo modulo di iscrizione in formato excel o attraverso la procedura online (*se disponibile*). Il modulo deve essere compilato dal responsabile di squadra, quale garante dei dati inseriti, inserendo tutti i dati dei partecipanti, data e luogo di nascita. Potranno avere accesso al campo di gara solamente coloro (atleti, sostituti, spotter, coach e accompagnatori) che sono stati regolarmente registrati nel modulo di iscrizione. Una copia del modulo d'iscrizione, completa di tutte le sue pagine, va stampata e consegnata all'organizzazione il giorno della competizione.

1.1.2 Scadenze

Il modulo di iscrizione o l'iscrizione online deve essere inviato via e-mail o via fax allo 02.45500880 con la firma originale o elettronica all'ufficio Competizioni: competizioni@ficad.it **ENTRO E NON OLTRE LE 2 SETTIMANE** precedenti la data della competizione.

Oltre tale data, l'associazione potrà iscriversi alla competizione, previo consenso del Comitato Organizzatore, con una maggiorazione di € 50,00 oltre al previsto costo dell'iscrizione.

La FICad e la FISAC non sono responsabili dei moduli di iscrizione non ricevuti

1.1.3 Quote di iscrizione per singola gara

€ 100,00 (*cento/00*) – Iscrizione Associazione Sportiva Dilettantistica o Società di Appartenenza.

€ 10,00 (*dieci/00*) – Iscrizione atleta partecipante e sostituti ad una divisione/categoria.

€ 5,00 (*cinque/00*) – Iscrizione atleta partecipante e sostituti ad una divisione/categoria aggiuntiva.

I coach, gli assistenti (accompagnatori e addetti alla musica) e i general spotter regolarmente registrati nel modulo di iscrizione avranno accesso **GRATUITO** alla gara, purché non partecipino come atleti iscritti alla competizione.

Le quote di iscrizione devono essere versate tramite **Bonifico Bancario** ai seguenti estremi, **SOLO** dopo aver ricevuto il riepilogo giustificativo dalla Segreteria di Gara:

Intestazione: Federazione Italiana Cheerleading A. e D.

Banca: Banco Popolare di Lodi – Filiale di Corsico

IBAN: IT44Y050343303000000000698

CAUSALE: Iscrizione "nome team" - "nome gara" (*es. Iscrizione Super Cheerleaders – Campionato*)

ENTRO E NON OLTRE LE 2 SETTIMANE prima della data della competizione, pena l'annullamento dell'iscrizione

1.1.4 Recesso

Le squadre e/o gli atleti che si sono regolarmente iscritti alla competizione ma che non possono partecipare al campionato, devono informare la **FICad** e/o **FISAC** via e-mail all'ufficio Competizioni competizioni@ficad.it attraverso una notifica ufficiale scritta dall'email societaria (*es. codicesocietà@ficad.it*), motivando la richiesta di recesso.

N.B. Le quote di iscrizione non sono rimborsabili qualora la squadra receda dalla gara dopo la data di chiusura delle iscrizioni.

1.2 IDENTIFICAZIONE

Ogni atleta dovrà essere munito di proprio documento di identità valido o altro documento identificativo con foto. Ogni responsabile di squadra è responsabile dei documenti dei partecipanti sia durante la fase di identificazione che per tutta la durata della competizione. In casi eccezionali, verranno accettati altri mezzi di identificazione se approvati dalla maggioranza della Giuria di Gara.

N.B. Sulla base dell'articolo 10 del decreto legge n. 70/2011 è stato eliminato il limite minimo di età per il rilascio della carta d'identità, che può quindi essere rilasciata a tutti sin dalla nascita. Pertanto, è responsabilità del referente di squadra informare le famiglie dei propri atleti.

L'atleta sprovvisto di documento d'identità valido, potrà partecipare alla competizione previo pagamento in loco di una sanzione di € 20,00, e il risultato ottenuto dalla propria squadra resterà ufficioso fino all'opportuna verifica della commissione gare.

1.2.1 Sostituti

I sostituti possono solo prendere il posto di un'atleta nella relativa divisione e categoria alla quale vengono iscritti. L'atleta indisposto e/o infortunato che è stato sostituito non può in nessun momento rientrare in gara. Anche i coach possono iscriversi come sostituti previo pagamento della quota di iscrizione.

1.2.2 Assistenti

Gli assistenti regolarmente registrati nel modulo di iscrizione della squadra, potranno avere accesso gratuitamente all'area di gara e negli spogliatoi, rispettando le distinzioni di sesso.

N.B. Nel caso l'intera squadra sia composta da minorenni, almeno uno degli assistenti deve essere maggiorenne.

Sarà possibile iscrivere:

- Massimo **2** assistenti: per società che iscrivono da 1 a 20 atleti complessivi;
- Massimo **4** assistenti: per società che iscrivono da 21 a 40 atleti complessivi;
- Massimo **6** assistenti: per società che iscrivono da 41 e oltre atleti complessivi;

1.3 CATEGORIE DI ETÀ NEL 2016 *(nell'anno delle competizioni)*

Nome Categoria	Nati dall'anno	All'anno
MINI (5 – 8 anni)	2011	2008
PEEWEE (8 – 10 anni)	2008	2006
CADET (10 – 12 anni)	2006	2004
JUNIOR L3 e L5 (12 – 16 anni)	2004	2000
SENIOR L3 e L5 (14 anni e +)	2002	-
SENIOR PREMIER (L6) (15 anni e +)	2001	-

Le squadre e gli atleti possono partecipare in più divisioni diverse, sia competitive che non competitive.

Ogni atleta può partecipare in più categorie se si trova a cavallo tra due categorie di età - *vedi Precisazione* – Questa eccezione NON è ammessa nelle competizioni quali l'ECL European Cheer League, l'ECU European Cheerleading e Cheerdance Championship e l'ICU World Cheerleading and Cheerdance Championship, dove un atleta a cavallo tra due categorie d'età può partecipare solo in una.

Concetto di Categoria: Mini, Peewee, Cadet, Junior, Senior Élite, Senior Premier

Concetto di Divisione: Cheerleading e le sue varianti, Cheerdance e le sue varianti

Precisazione:

- Gli atleti di 8 anni possono partecipare in entrambe le categorie Mini e Peewee
- Gli atleti di 10 anni possono partecipare in entrambe le categorie Peewee e Cadet
- Gli atleti di 12 anni possono partecipare in entrambe le categorie Cadet e Junior
- Gli atleti di 14 anni possono partecipare in entrambe le categorie Junior e Senior Élite
- Gli atleti dai 15 anni in su possono partecipare nelle 3 categorie: Junior, Senior Élite e Senior Premier

1.4 QUALIFICAZIONI CAMPIONATO, EUROPEI E MONDIALI

COPPA ITALIA

Concorrono per l'assegnazione della Coppa Italia tutte le squadre che parteciperanno* a Gara1 e Gara2, e la classifica definitiva sarà stilata dalla somma dei due risultati finali delle due gare.

**Partecipano all'assegnazione della Coppa Italia le categorie Cadet, Junior e Senior nelle divisioni: cheerleading, All girl e Coed, team freestyle pom e team Cheer hip hop, Group stunt All girl e Coed.*

CAMPIONATO ITALIANO

Tutte le squadre che parteciperanno* al campionato, che si svolge al meglio delle 3 gare**, concorreranno per l'assegnazione del titolo di **Campione Italiano**.

La classifica definitiva sarà stilata dalla somma dei due migliori risultati finali ottenuti nelle 3 gare.

*Partecipano all'assegnazione del titolo Italiano le categorie Cadet, Junior e Senior in tutte le divisioni di gara.

**Per entrare in classifica è obbligatoria la partecipazione ad almeno 2 giornate di gara.

IMPORTANTE:

Sono in deroga e possono quindi rinunciare alla 2° gara di Campionato Italiano in programma in Aprile, le società che partecipano al Campionato del Mondo per Club o hanno atleti in rappresentativa Nazionale che partecipano al Campionato del Mondo per Nazioni. La loro classifica per il Campionato Italiano sarà obbligatoriamente determinata dalla somma dei punteggi di gara1 e gara3.

MONDIALI

Per la partecipazione al Mondiale per Club (Aprile) ha diritto all'iscrizione la squadra Campione d'Italia della stagione sportiva precedente; in caso di rinuncia si scende di graduatoria.

EUROPEI

Per la partecipazione all'Europeo per Club (Giugno) ha diritto all'iscrizione la squadra Campione d'Italia della stagione sportiva in corso; in caso di rinuncia si scende di graduatoria.

1.5 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 **FICad** e/o **FISAC** (atleti, coach, sostituti, spotter e accompagnatori inclusi). Ogni squadra può richiedere l'autorizzazione al momento dell'iscrizione, inviando una e-mail all'ufficio Competizioni (competizioni@ficad.it). 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.

E' 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.

1.6 ASSICURAZIONE E CERTIFICATO MEDICO

Ogni atleta, sostituto, spotter, coach e assistente deve essere regolarmente tesserato e assicurato presso la **FICad** e/o **FISAC**.

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. Cadet: si suggerisce, ove possibile, il certificato medico rilasciato dal Centro di Medicina Sportiva.

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.

La **FICad** e la **FISAC** non saranno responsabili per qualsiasi infortunio che avviene prima, durante o dopo la competizione. E' responsabilità di ogni società partecipante rispettare tutte le norme e regolamenti indicate da **FICad** e **FISAC**.

1.7 DOPING

L'uso di ogni tipo di sostanze illegali, come specificato e indicato dalla **World Anti-doping Agency**, è proibito in qualsiasi gara organizzata dalla **FICad** e/o **FISAC** e il relativo momento di prove di gara.

Le normative Anti-doping sono in accordo con il codice mondiale Anti-doping fornito dalla World Anti-doping Agency (www.wada-ama.org). Versione italiana nel sito www.coni.it.

1.8 GIURIA

La giuria viene nominata dalla FICad e dalla FISAC. Essa è composta da almeno 1 Giudice Nazionale per la divisione Cheerleading e 1 Giudice Nazionale per la divisione Cheerdance, fino ad un massimo di 6 giudici per ogni divisione.

Partecipando alla competizione, ogni squadra accetta che le decisioni dei giudici sono definitive e non saranno soggette a rivalutazione. Ogni squadra deve riconoscere l'esigenza dei giudici nel prendere decisioni rapide ed eque durante la gara, perciò si consiglia di rinunciare espressamente ad ogni tipo di reclamo legale, amministrativo e procedurale.

1.8.1 Commissione Giudici

La Commissione Giudici dà un giudizio per garantire che la gara proceda in conformità con lo spirito sportivo e con gli obiettivi generali di gara e avrà la responsabilità di interpretare ogni aspetto delle norme e regolamenti o qualsiasi decisione riguardante altri aspetti relativi alla gara.

La Commissione Giudici è composta dal Presidente di Giuria, dai Presidenti Federali FICad e FISAC, dai Direttori Generali FICad e FISAC, o da un commissario designato dai Presidenti Federali.

1.8.2 Punteggi

Il sistema di assegnazione punti avverrà tramite foglio cartaceo, approvato dalla Commissione Giudici, su un totale di 100 punti. I punteggi ufficiali saranno disponibili sul sito della FICad e/o della FISAC entro due settimane dalla conclusione della gara. Le schede di valutazione verranno inoltrate via email alle società che ne faranno richiesta scritta al Comitato Nazionale Giudici di Gara: gng@ficad.it dopo la pubblicazione dei punteggi ufficiali sul sito www.federcheer.it

1.8.3 Valutazione

In sede di assegnazione del punteggio definitivo della squadra, la valutazione avverrà con le seguenti modalità:

- Esclusione del voto più alto e del voto più basso.
- Detrazione punti, se presente, dalla somma dei punteggi restanti.
- Punteggio definitivo calcolato sulla media dei voti restanti.

In caso di parità al primo posto, verranno aggiunti il voto più alto e quello più basso al punteggio totale. Nel caso di parità anche dopo l'aggiunta dei voti più alti e bassi, si procederà con la votazione dei giudici.

1.8.4 Penalità o Squalifica

In caso di violazione delle norme e regolamenti, la squadra verrà penalizzata con 5 punti di detrazione da ogni giudice sul punteggio finale o squalificata. Questa detrazione non verrà applicata alle violazioni che prevedono meno punti. La violazione di specifiche norme che avviene in più momenti allo stesso tempo o in canone (ripple), verrà considerata come unica violazione e prevedrà la detrazione di 5 punti di penalità.

Se avete dubbi sulla legalità di un specifico movimento, mandate un video al Comitato Nazionale Giudici di Gara: gng@ficad.it

1.8.5 Premiazioni

Verranno riconosciuti i primi 3 classificati per ogni Divisione e Categoria in gara, mentre ogni atleta verrà premiato con un premio di partecipazione.

1.8.6 Reclami

I reclami relativi all'organizzazione delle competizioni o relativi a squadre e/o atleti appartenenti ad altre società devono essere presentati al Presidente Federale (presidenza@ficad.it) e al Direttore Generale (direzione@ficad.it) in forma scritta **ENTRO 1 SETTIMANA** dalla data dell'ultimo giorno della competizione, tramite l'e-mail societaria (codicesocietà@ficad.it).

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** della FICad e FISAC, i quali prenderanno la decisione finale.

2. DIRETTIVE DI GARA

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.

Codice di Condotta

- Osservare le norme e regolamenti
- Rispettare le altre squadre, gli spettatori, i commissari e i giudici.
- Le coreografie, le musiche, l'abbigliamento e l'atteggiamento in genere devono essere rispettosi nei confronti delle altre squadre, degli atleti, degli spettatori e di tutti i partecipanti in genere.
- Seguire le decisioni e le direttive della Commissione Giudici, della Giuria e degli organizzatori della competizione.

Sicurezza

- Ogni squadra deve munirsi della propria borsa medica per il primo soccorso.
- E' vietato gareggiare sotto l'influenza di alcool, droghe e altre sostanze che possono risultare dopanti.
- Le prove devono sempre essere eseguite in superfici appropriate valutando anche l'altezza del soffitto se necessario.
- Il coach deve assolutamente dare priorità alla sicurezza dei propri atleti e, prima di cimentarsi in elementi più difficili, deve valutare attentamente il livello della squadra.
- E vietata ogni azione che possa danneggiare persone o l'area di gara.
- Gli atleti non possono gareggiare con ingessature, ginocchiere o simili, a meno che appropriatamente ricoperti di materiale imbottito e solo dopo insindacabile giudizio della Commissione Giudici e Giuria.
- Non è permesso nessun attrezzo che faccia aumentare l'elevazione (*Es. trampolino*)

2.1 MUSICA, CRONOMETRAGGIO E INGRESSO TEAMS

1. Assicurarsi che i testi della musica e la musica stessa sia appropriata per tutti i membri della squadra anche in base alla loro età.
2. Il cronometraggio partirà con il primo movimento coreografato o la prima nota musicale e verrà interrotto all'ultimo movimento coreografato o all'ultima nota della musica.
3. Se la squadra eccede il limite massimo consentito, verrà introdotta una penalità per ogni violazione. 1 punto di detrazione per violazione dai 5 ai 10 secondi oltre il limite, 3 punti di detrazione per violazione da 11 secondi e oltre per giudice.
4. Poiché le penalità sono severe, si raccomanda a tutti i teams di provare la propria routine più volte prima della competizione e di lasciare qualche secondo in più per permettere delle variazioni di emergenza.
5. Ogni squadra deve avere un coach o un addetto alla musica. Tale persona avrà la responsabilità di portare la musica all'Audio Desk e premere "play" e "stop" per conto della squadra.
6. Tutte le musiche dovranno essere su CD-ROM in duplice copia e NO formato MP3. La FICad e la FISAC raccomandano espressamente di portare le tracce musicali anche su chiavetta USB in formato MP3 nell'eventualità di problemi dell'impianto audio nella lettura dei CD.
7. Per permettere che la scaletta di gara proceda in tempo, tutte le squadre devono entrare nel campo di gara il prima possibile. Le squadre hanno il tempo limitato per entrare (**Max. 20 secondi**), sistemarsi ed iniziare la propria routine, e per uscire (**Max. 20 secondi**). Non verranno ammesse entrate e uscite in tumbling.

2.1.1 Interruzione di routine

a. Casi Imprevisti:

1° CASO: qualora, in base all'opinione degli ufficiali di gara, la routine di squadra venisse interrotta a causa di un malfunzionamento degli impianti o della struttura stessa dove si svolge la competizione o di altri fattori che non sono riconducibili al team in pedana, il team potrà ricominciare interamente la routine, la quale verrà valutata solo dal punto in cui si è interrotta la precedente performance. Il grado e l'influenza dell'interruzione verrà determinata dagli ufficiali di gara.

2° CASO: qualora si verifichi un problema o malfunzionamento al "play" della musica (*Es. traccia musicale errata*), il team potrà eseguire l'intera routine, solo se gli atleti siano rimasti in una posizione d'arresto, riconoscendo il malfunzionamento o l'errato file musicale e quindi la giuria non abbia iniziato con l'assegnazione dei punti.

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.

b. Causa del Team

1° Nel momento in cui la routine viene interrotta dalla squadra a causa della squadra stessa, la squadra può decidere di continuare ad eseguire la routine oppure può ritirarsi dalla competizione.

2° Gli ufficiali di gara determineranno se la squadra potrà esibirsi in un secondo momento della giornata. Se così deciso, la squadra potrà eseguire nuovamente l'intera routine, ma verrà valutata dal punto in cui c'è stata l'interruzione della propria performance precedente.

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.

c. Infortunio

1° Le uniche persone che hanno l'autorità di interrompere la routine sono: gli ufficiali di gara, il proprietario/responsabile del palazzetto, il coach della squadra in gara o l'atleta stesso che si è infortunato.

2° Gli ufficiali di gara determineranno se la squadra potrà esibirsi nuovamente in un secondo momento della giornata. Se gli ufficiali di gara lo permetteranno, la squadra potrà ripetere interamente la routine che verrà valutata solo dal punto in cui si è interrotta quella precedente.

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.

4° L'atleta infortunato che desidera ritornare in gara, potrà solo se:

- Gli ufficiali di gara ricevono il consenso dal personale medico che ha soccorso l'atleta, dai genitori/tutori (se presenti) e dal coach o dal responsabile della squadra in gara.
- Se il personale medico non dà il consenso, l'atleta potrà tornare in gara solo se il genitore/tutore firma l'autorizzazione del ritorno in gara. Nel caso di trauma cranico, l'atleta infortunato non potrà ritornare in gara senza il consenso del personale medico che l'ha assistito, anche se in possesso di autorizzazione da parte del genitore/tutore.

2.1.2 Prove di gara

Ogni squadra ha la possibilità di eseguire la propria prova ufficiale di gara in pedana per un massimo di 3 minuti, a seconda della divisione e categoria d'età alla quale è iscritta. Le prove non sono obbligatorie, ma si consiglia espressamente di presentarsi nell'orario prestabilito nella scaletta di gara, in quanto i giudici, se presenti al momento delle prove, potranno verificare ed eventualmente correggere le eventuali violazioni/infrazioni dei regolamenti, senza apportare detrazioni.

Le prove potranno essere eseguite con o senza musica e tutti gli atleti dovranno indossare la propria divisa di gara.

2.2 AREA DI GARA

L'area di gara per il Cheerleading e per il Cheerdance è di 144 mq² (12 mt x 12 mt), con un metro di sicurezza intorno. Mentre l'altezza della location dove si svolge la gara deve essere superiore agli 8 metri.

1. **Cheerleading:** non sono ammesse pedane spingenti.
2. **Cheerdance:** la pavimentazione ideale è in parquet.
3. Le squadre possono posizionarsi ovunque dentro l'area di gara.
4. Non sono previste penalità per uscite dal campo gara, ma potrebbe influenzare negativamente il giudizio della Giuria.

2.3 SPOTTER DI GARA

Per garantire ulteriormente la sicurezza, la FICad e la FISAC forniranno i propri spotter ufficiali di gara qualificati durante la divisione di Cheerleading e le sue varianti.

Gli spotter di gara hanno il compito di fungere da "general spotting" con il solo contatto visivo durante le routine di gara. Essi possono intervenire solo ed esclusivamente in casi gravi di necessità.

Si consiglia espressamente alle squadre, di provvedere, in fase di iscrizione alla competizione, ad iscrivere i propri General Spotter, appartenenti alla società, in quanto conoscono la performance di gara per un più pronto eventuale intervento.

2.4 SPORTSMANSHIP

Tutti i partecipanti accettano di avere un atteggiamento che dimostri la massima sportività durante la competizione con un comportamento positivo dal momento di entrata al momento di uscita dall'area di gara, durante la propria performance e al di fuori dell'area di gara.

Il responsabile e il coach di ogni squadra sono responsabili del comportamento dei propri atleti, coach, assistenti, parenti e altre persone legate alla squadra o alla società per l'intera durata della competizione. Casi gravi comporteranno una squalifica della squadra legata a chi viola questa norma. Vi ricordiamo il punto **8. Penalità** del presente Regolamento: **condotta antisportiva – Squalifica + € 20,00 di sanzione.**

2.5 INTERPRETAZIONE E REGOLAMENTI

Ogni interpretazione di ciascun aspetto delle presenti norme e regolamenti o qualsiasi decisione che riguarda gli aspetti della competizione saranno fornite dalla **Commissione Regolamenti Gare FICad e FISAC**. La commissione fornirà un metodo di giudizio in modo da assicurare che la competizione proceda in maniera conforme e trasparente allo spirito e agli obiettivi generali della gara stessa. Per dubbi e/o chiarimenti scrivere a competizioni@ficad.it oppure consultare le FAQ nel sito www.federcheer.it

2.6 LOGHI E PUBBLICITÀ SULL'ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento, le sponsorizzazioni e le pubblicità devono essere approvate da FICad e FISAC. 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.

2.7 NUMERO ATLETI PER DIVISIONE

Divisioni	Validi per tutte le cat. Di età
CHEERLEADING	N. minimo – N. massimo
Cheerleading, Cheerleading L3, L5 e L6 All Girl e Coed	12 – 25 atlete
Game Time Cheer	4 – 30 atlete/i
Group Stunt All Girl e Coed	4 - 5 atlete/i
Partner Stunt	2 atleti
CHEERDANCE	
Freestyle Pom e Cheer Hip Hop	12 – 25 atlete/i
Double Freestyle Pom e Cheer Hip Hop	2 atlete/i
NON COMPETITIVA	
Half Time	Illimitata

Nelle divisioni "Coed" ogni squadra deve avere almeno un atleta di sesso maschile.

Nelle divisioni "All Girl" non è ammesso nessun atleta di sesso maschile.

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.

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

Sostituti nel Cheerleading

Nelle divisioni di squadra (Cheerleading, Cheerleading All Girl e Coed e Game Time Cheer) si possono registrare fino a un massimo di 5 sostituti.

Nelle divisioni di Group e Partner Stunt si possono registrare fino a un massimo di 2 sostituti.

Sostituti nel Cheer Dance

Nelle divisioni di squadra (Freestyle Pom e Cheer Hip Hop) si possono registrare fino ad un massimo di 5 sostituti.

Le divisioni Double possono registrare massimo 1 sostituto.

2.8 Durata Routine per Divisione

Divisioni	Validi per tutte le categorie d'età
CHEERLEADING	
Cheerleading, Cheerleading L3, L5 e L6 All Girl e Coed*	Max.: 2 minuti e 30 secondi <i>(Porzione routine musicale)</i>
Game Time Cheer	Max.: 2 minuti e 30 secondi
Group Stunt All Girl/Coed e Partner Stunt	Max: 1 minuto
CHEERDANCE	
Freestyle Pom e Cheer Hip Hop	Max.: 2 minuti e 30 secondi
Doubles: Freestyle Pom e Cheer Hip Hop	Max.: 1 minuto e 30 secondi
NON COMPETITIVA	
Half Time	Max.: 2 minuti e 30 secondi

***Nelle divisioni di Cheerleading (eccetto per Group Stunt, Partner Stunt e Game Time Cheer), il Cheer o Chant obbligatorio deve avere una durata minima di 30 secondi e NON è inclusa nella durata della routine riportata nella tabella sopra! Il Cheer può avvenire prima, dopo o nel mezzo della routine musicale. Tra il Cheer o Chant e l'inizio della routine musicale possono trascorrere massimo 20 secondi!**

3. DIVISIONE CHEERLEADING

3.1 DIVISIONE CHEERLEADING PREMIER L6 (ALL GIRL E COED)

Valide per: Senior PREMIER (dal 2001)	
N. Atleti	Min.: 12 – Max. 25
Tempo di preparazione in campo	Max.: 20''
Durata Routine musicale	Max.: 2' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max.: 20''

Elementi obbligatori:

- Arm motions
- Almeno 1 Jump (solo per All Girl)
- Almeno 1 elemento di Tumbling
- Almeno 1 Stunts
- Almeno 1 Pyramid
- Almeno 1 Basket Toss
- Parte Dance (solo per All Girl)
- Cheer o Chant (durata minima 30'')

Gli elementi obbligatori devono fare in modo di coinvolgere tutti i membri della squadra. Il mancato coinvolgimento di tutti i membri del team comporterà delle conseguenze negative sulla valutazione dei giudici. Si consiglia, dove possibile, di eseguire lo stesso tipo di Stunt per ogni Group Stunt, Jump e Tumbling per rendere la valutazione il più omogenea possibile.

Per la legalità o illegalità delle abilità di esecuzione attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza DIVISIONE PREMIER** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

3.2 DIVISIONE CHEERLEADING L3 E L5 (ALL GIRL E COED)

Valide per: JUNIOR (dal 2004 al 2000) – SENIOR (dal 2002) L3 e L5	
N. Atleti	Min.: 12 – Max. 25
Tempo di preparazione in campo	Max.: 20''
Durata Routine musicale	Max.: 2' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max.: 20''

Elementi obbligatori:

- Arm motions
- Almeno 1 Jump (solo per All Girl)
- Almeno 1 elemento di Tumbling
- Almeno 1 Stunts
- Almeno 1 Pyramid
- Almeno 1 Basket Toss
- Parte Dance (solo per All Girl)
- Cheer o Chant (durata minima 30'')

Gli elementi obbligatori devono fare in modo di coinvolgere tutti i membri della squadra. Il mancato coinvolgimento di tutti i membri del team comporterà delle conseguenze negative sulla valutazione dei giudici. Si consiglia, dove possibile, di eseguire lo stesso tipo di Stunt per ogni Group Stunt, Jump e Tumbling per rendere la valutazione il più omogenea possibile.

Per la legalità o illegalità delle abilità di esecuzione attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza DIVISIONE LEVEL 3 o DIVISIONE ELITE** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

3.3 DIVISIONE CHEERLEADING

Valide per: MINI (dal 2011 al 2008) – PEEWEE (dal 2008 al 2006) – CADET (dal 2004 al 2000)	
N. Atleti	Min.: 12 – Max. 25
Tempo di preparazione in campo	Max.: 20''
Durata Routine musicale	Max.: 2' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max.: 20''

Elementi obbligatori:

- Arm motions
- Almeno 1 Jump
- Almeno 1 elemento di Tumbling
- Almeno 1 Stunts
- Almeno 1 Pyramid
- Parte Dance
- Cheer o Chant (durata minima 30'')

Gli elementi obbligatori devono fare in modo di coinvolgere tutti i membri della squadra. Il mancato coinvolgimento di tutti i membri del team comporterà delle conseguenze negative sulla valutazione dei giudici. Si consiglia, dove possibile, di eseguire lo stesso tipo di Stunt per ogni Group Stunt, Jump e Tumbling per rendere la valutazione il più omogenea possibile.

Per la legalità o illegalità delle abilità di esecuzione attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza Cat. MINI e PEEWEE (Level 2) e Norme di Sicurezza Cat. CADET (Level 4)** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

3.4 DIVISIONE GAME TIME CHEER

Valide per: tutte le categorie d'età fino alla divisione Senior L5	
N. Atleti	Min.: 4 – Max. 30
Tempo di preparazione in campo	Max.: 20''
Durata Routine	Max.: 2' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max.: 20''

Elementi obbligatori:

- Cheer e/o Chant e Sideline
- Arm Motions
- Almeno 1 Stunt
- Almeno 2 formazioni di tipo diverso
- Almeno 1 Pyramid

E' obbligatorio l'uso di props (megafoni e/o cartelli, banners, pom poms e altri materiali idonei). **E' vietato** l'uso della musica.

Gli elementi obbligatori devono fare in modo di coinvolgere tutti i membri della squadra. Il mancato coinvolgimento di tutti i membri del team comporterà delle conseguenze negative sulla valutazione dei giudici. Si consiglia, dove possibile, di eseguire lo stesso tipo di Stunt per ogni Group Stunt per rendere la valutazione il più omogenea possibile.

Cheers e Chants

I cheers e chants devono essere eseguiti senza sfondo musicale. Essi devono contenere parole e nomi che richiamino la propria squadra e/o che incitino il pubblico a ripetere ciò che viene detto, ma soprattutto devono essere appropriati e in conformità con lo sport del Cheerleading. Le parole ed espressioni non devono essere volgari, offensive, violente, volgari, razziste e discriminatorie. I cheers e chants possono essere in lingua inglese o italiano.

Stunts

Gli stunts devono essere eseguiti contemporaneamente con i Cheers e Chants. Nella loro esecuzione, ci si deve attenere alle norme di sicurezza della propria categoria di età.

N.B. Sono permessi Jumps e Tumbling ma in conformità alle norme di sicurezza della relativa categoria di età.

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza DIVISIONE MINI, PEEWEE, CADET, L3 e L5** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

3.5 DIVISIONE GROUP STUNT (ALL GIRL E COED)

Valide per: SENIOR PREMIER L6 (dal 2001) – JUNIOR ELITE L5 (dal 2004 al 2000)	
N. Atleti	Min. 4 – Max 5
Tempo preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine	Max: 1'
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

Possono essere eseguiti stunts consecutivi a propria scelta in conformità alle norme di sicurezza della categoria di età. Tutti i membri devono avere almeno un piede sul tappeto di gara al momento dell'inizio della routine.

Proibiti: accessori di vario genere (props) e i cheers o chants.

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza DIVISIONE PREMIER L6 per Senior e DIVISIONE ELITE L5 per Junior** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

3.6 DIVISIONE PARTNER STUNT

Valide per: Senior PREMIER L6 (dal 2001) – Junior ELITE L5 (dal 2004 al 2000)	
N. Atleti	Min. – Max 2
Tempo preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine	Max: 1'
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

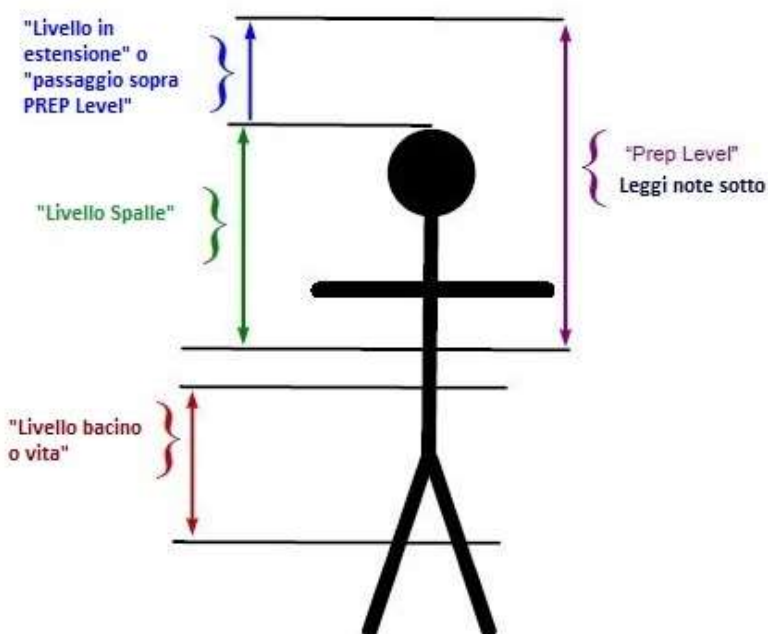
Possono essere eseguiti single-base Partner Stunts consecutivi a vostra scelta in conformità alle regole e disposizioni della categoria di età. Tutti i membri devono avere almeno un piede sul tappeto di gara al momento dell'inizio della routine.

Ogni coppia deve avere il proprio spotter per assistere durante le fasi di dismount (discesa) in "cradle" e per fornire assistenza, se necessario, durante l'intera routine. La responsabilità dello spotter è quella di osservare, assistere e proteggere, ma non può aiutare nei lanci o sostenere durante gli stunts durante la routine.

Proibiti: accessori di vario genere (props) e i cheers o chants.

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza DIVISIONE PREMIER L6 per Senior e DIVISIONE ELITE L5 per Junior** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it.

4. NORME DI SICUREZZA CHEERLEADING



NOTE: tenere uno stunt sopra la testa può essere considerato PREP Level (non Livello Spalle) solo se il top flyer viene tenuto in posizione orizzontale non invertita come ad esempio in appoggio sulla schiena o in posizione prona "faccia a terra" o in posizione V-sit in estensione.



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.

PREMESSA

- A.** Tutti gli atleti devono essere supervisionati durante tutte le funzioni ufficiali da un coach o un responsabile qualificato.
- B.** I coach devono valutare il livello della propria squadra prima di salire di livello. I coach devono considerare l'atleta, il gruppo e il livello di abilità con riguardo durante l'iscrizione al livello della divisione scelta.
- C.** Tutte le squadre, palestre, coach e direttori devono prevedere un piano di emergenza nel caso di infortuni.
- D.** E' vietato utilizzare scarpe con suola morbida, scarpe di danza, stivali, calzini o calzini della ginnastica durante la gara. Saranno ammesse solo calzature con suola rigida.
- E.** Gli atleti possono effettuare prove ed eseguire le tecniche di routine solo ed esclusivamente su superfici adeguate. Le abilità tecniche quali stunt, pyramids e tumbling non possono essere eseguiti su asfalto, superfici sconnesse, bagnate e che presentano ostacoli.
- F.** E' vietato indossare qualsiasi tipo di gioielleria: orecchini, collane, piercing, bracciali, anelli, bracciali in plastica e in tessuto, spille, etc. I gioielli devono essere rimossi e non potranno essere ricoperti da cerotti, ad eccezione di materiale medico con imbottitura morbida. Sono assolutamente vietate le unghie finte e/o in Gel o unghie laccate con smalti colorati per motivi di primo soccorso, in quanto possono dare segni indicativi nel caso di trauma emorragico interno.
- G.** La coreografia, le uniformi, il trucco e la musica devono essere appropriati all'età e presentabili al pubblico. Sono considerati elementi offensivi e volgari tutti quei movimenti o la coreografia che implica qualcosa di improprio o indecente, che appare offensiva, abbia contenuto a sfondo sessuale o gesti scurrili o profani. Atteggiamenti ed elementi sopraccitati possono influenzare il giudizio della giuria di gara.
- H.** Uniformi che prevedono top corti che espongono l'area addominale del corpo sono ammessi, ma si consiglia espressamente di evitarle nelle categorie da Junior in giù. E' fatto assoluto divieto tenere i capelli sciolti durante l'esecuzione della routine. I capelli che arrivano ad altezza spalle o oltre devono essere fermati e tenuti legati all'indietro, onde evitare che possano ostruire la visuale durante l'esecuzione degli esercizi.
- I.** Non sono ammessi strumenti che aumentino l'elevazione.
- L.** Bandiere, cartelloni, cartelli, pom poms, megafoni e i capi di abbigliamento sono gli unici strumenti permessi. Strumenti che possiedono bastoni o simili apparati di supporto non possono essere usati in congiunzione con ogni tipo di stunt o tumbling. Tutti gli strumenti devono essere usati e spostati in massima sicurezza (es. è vietato lanciare un cartellone composto da materiale rigido e dannoso da uno stunt). Ogni capo dell'uniforme che viene appositamente rimosso dal corpo ed utilizzato per effetti visivi è considerato uno strumento una volta rimosso dal corpo.
- M.** Strumenti che presentano bordi appuntiti o sono di materiale duro che potrebbe arrecare danno devono essere appropriatamente ricoperti da materiale imbottito per proteggere gli atleti da eventuali infortuni.
- N.** Gli spotter richiesti per ogni livello di abilità devono appartenere alla propria squadra se disponibili e devono essere preparati nelle tecniche di Spotting.
- O.** 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. Eccezione: sono ammesse le shushinovas.

P. Quando la routine comincia, tutti gli atleti devono avere almeno un piede, mano o una parte del corpo (eccetto i capelli) sul campo di gara. *Eccezione:* gli atleti possono avere i piedi nelle mani delle proprie basi se queste ultime poggiano le proprie mani sopra la superficie del campo di gara.

Q. Gli atleti che cominciano una routine devono essere gli stessi durante il corso della stessa. Non ci possono essere sostituzioni durante la routine.

R. Gli atleti non devono avere caramelle, cicche o altri commestibili e non in bocca durante le prove di gara e durante la performance di gara.

S. Non sono ammessi strumenti nelle categorie Group Stunt e Partner Stunt.

4.1 DIVISIONE LEVEL 2 PER CATEGORIE MINI e PEWEWE

4.1.1 TUMBLING GENERALE

1. Tutte le figure di acrobatica a terra (tumbling) devono iniziare e finire sulla superficie di gara.

Chiarimento: è possibile rimbalzare da una figura di acrobatica a terra in una stunt (transizione). Nel caso in cui questo 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 la stunt e/o la transizione.

Esempio: rondata flick seguita da un contatto con una o più basi andrebbe a violare questa regola: è necessaria una chiara separazione tra il passaggio di acrobatica e la stunt al fine di renderla legale.

Prendere il rimbalzo della flyer in uscita dalla figura di acrobatica ed effettuare il caricamento da parte delle basi sarà considerato legale.

2. Le figure di acrobatica a terra (tumbling) non possono essere eseguite oltre, sopra e/o attraverso nessuna stunt, piramide, persona e/o attrezzo (props).

Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro singolo atleta.

3. Non è permesso eseguire figure di acrobatica a terra (tumbling) tenendo in mano alcun tipo di accessorio (props). D. Sono permessi i "Dive rolls".

Eccezione 1: non sono consentiti "Dive rolls" eseguiti in posizione arcata.

Eccezione 2: non sono consentiti "Dive rolls" che prevedano rotazioni sull'asse verticale del corpo

4. I salti, anche se vengono valutati unitamente al tumbling, da un punto di vista regolamentare non sono considerati figure di acrobatica a terra (tumbling); di conseguenza, se un salto viene incluso in una sequenza di tumbling, il salto spezzerà la sequenza.

4.1.2 RUNNING/STANDING TUMBLING (ACROBATICA CON RINCORSA/DA FERMO)

1. Non sono consentite rotazioni sull'asse orizzontale né verticale del corpo da fermo.

Eccezione: sono consentite le rondate.

a. Con rincorsa, è possibile eseguire un salto giro indietro SOLAMENTE in posizione raggruppata dopo una rondata o flick.

Esempio: non sono consentiti X-out, tesi, pike, aerial walkover e Arabians.

b. Con rincorsa, sono consentite figure acrobatiche che prevedano il supporto con almeno una mano eseguite prima della rondata o prima di una rondata collegata a uno o più flick.

Esempio: Ribaltate seguite da una rondata flick e salto giro raggruppato sono legali.

c. Non sono consentite ruote seguite immediatamente da un salto giro raggruppato e/o ruote seguite da flick e salto giro raggruppato.

d. Non sono consentite ruote senza mani e salti mortali in avanti.

2. Con rincorsa, non sono consentite figure di acrobatica a terra immediatamente dopo un salto giro indietro raggruppato.

3. E' consentita l'esecuzione di elementi in sequenza (serie) da fermo.

4. Non è consentito eseguire salti da fermo in diretta combinazione con flick (anche in serie).

Esempio: toe touch flick non è permesso.

4.1.3 STUNTS

Altezza massima consentita: 2

Livello massimo consentito: 2

1. È fatto obbligo predisporre uno spotter per ciascuna flyer a livello prep o superiore
2. Non sono consentite figure durante le quali la flyer sia in equilibrio su una gamba sola se eseguite oltre il livello PREP. Figure di questo tipo sono permesse solamente fino al livello PREP.

Chiarimento 1: figure di questo tipo eseguite oltre la testa delle basi risulteranno illegali.

Chiarimento 2: indipendentemente dalla loro posizione del corpo (in ginocchio, gambe piegate, ecc...) qualora le basi estendano le braccia per supportare una stunt, essa sarà considerata a livello esteso e di conseguenza illegale.

3. Non sono consentite figure in cui la flyer sia portata a livello esteso in Partner Stunt o Partner Stunt assistito.
4. Durante le salite e le transizioni sono consentite rotazioni sull'asse verticale del corpo fino a mezzo giro in relazione alla superficie di gara.

Chiarimento: una rotazione sull'asse verticale eseguita dalla flyer in combinazione con una rotazione eseguita dalle proprie basi durante la stessa figura, risulterà in una violazione di questa regola qualora la somma delle rotazioni superi il mezzo giro. I giudici useranno come punto di riferimento i fianchi della flyer per determinare il numero complessivo di rotazioni. Una volta terminata la figura (es. PREP) ovvero quando gli atleti saranno completamente fermi in relazione alla stunt, potranno aggiungere ulteriori movimenti di rotazione sempre rispettando i parametri massimi precedentemente esposti.

5. È fatto obbligo ad almeno una base di restare in contatto con la flyer durante le transizioni.
6. Non sono consentite rotazioni sull'asse orizzontale del corpo.
7. Non è consentito per le stunt, le piramidi o i singoli atleti di muoversi sotto o sopra ad altre stunt, piramidi od atleti.

Esempio: una Shoulder Sit in movimento sotto un PREP risulterà illegale!

Eccezione: un singolo atleta può saltare sopra un altro singolo atleta.

8. Non sono consentite prese in spaccate eseguite da una singola base.
9. Non sono consentiti i "Double Cupie"

Chiarimento: per "Double Cupie" si intende la figura in cui due flyer sono sollevate da una singola base (con o senza assistenza).

4.1.3.1 STUNTS CON LASCIATA – RIPRESA (RELEASE MOVES)

1. Non sono consentiti "release moves" al di fuori di quelli permessi nella sezione "Discese" e "Lanci" del livello 2.
2. Non sono consentiti "release moves" che terminino in posizione prona o invertita.
3. Tutti i "release moves" devono terminare sulle stesse basi di partenza.

Chiarimento: non è consentito ai singoli atleti di ritornare sulla superficie di gara senza assistenza.

4. Non sono consentiti "release moves" che inizino da una posizione invertita e terminino in una non invertita.
5. Non è consentita la figura detta "elicottero".
6. I "release moves" non devono "viaggiare" intenzionalmente.
7. Non è consentito ai "release moves" di passare sopra, sotto e/o attraverso altre stunt, piramidi e/o singoli atleti.

4.1.3.2 STUNT – INVERSIONI

1. Sono consentite figure che prevedano il passaggio da una posizione invertita sulla superficie di gara ad una non invertita. Non sono consentite ulteriori inversioni.

Chiarimento: tutti gli atleti devono mantenere il contatto con la superficie di gara fino a quando la flyer non termina il movimento di inversione ad una posizione non invertita.

Esempio 1: è consentito passare da una verticale sulla superficie di gara ad una Shoulder Sit.

Esempio 2: non è consentito passare da un cradle ad una verticale.

2. Non è consentito alle basi che si trovano in posizione piegata e/o invertita di supportare il peso della flyer.

Chiarimento: quando un atleta di trova sulla superficie di gara non è considerato flyer.

4.1.4 PIRAMIDI (PYRAMIDS)

Altezza massima consentita: 2,5

Livello massimo consentito: 2

1. Le piramidi devono seguire le regole delle sezioni "Stunt" e "Discese" del livello 2.
2. I flyer devono ricevere il supporto primario dalle basi.

Chiarimento: ogni volta che una flyer è lasciata dalle basi durante le transizioni in piramide, essa deve atterrare sempre in cradle o direttamente sulla superficie di gara sempre in rispetto di quanto riportato nella sezione “Discese” del livello 2.

3. I Flyer che stanno eseguendo figure a livello esteso, non possono entrare in contatto tra loro.

4. Stunt a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola.

a. Nelle figure eseguite a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola, essa dev’essere in contatto esclusivamente con mano-braccio con un’altra flyer a livello prep o inferiore.

b. La connessione dev’essere iniziata e deve terminare a livello prep o inferiore.

c. Le flyer che si trovano a livello prep e devono “collegarsi” ad altre flyer devono avere entrambe i piedi sulle mani delle proprie basi.

Eccezione: possono trovarsi in shoulder sit, flat back straddle e/ shoulder stand.

4.1.5 DISCESE (DISMOUNTS)

Nota: sono considerate “Discese” solamente quei movimenti che terminano in cradle o assistiti direttamente sulla superficie di gara.

1. Sono consentiti i cradles da figure in single base ma devono prevedere uno spotter dedicato che supporti con almeno una mano la zona della testa e delle spalle della flyer.

2. Sono consentiti i cradles da figure che prevedono più di una base, purché siano ripresi da almeno due basi originali ed uno spotter, quest’ultimo deve supportare con almeno una mano la zona della testa e delle spalle della flyer.

3. Discese direttamente sulla superficie di gara devono essere assistite da almeno una base originale ed uno spotter. Eccezione: discese dirette a terra o piccoli salti a terra da altezza bacino o inferiore sono le uniche discese dirette sulla superficie di gara per le quali non è richiesta assistenza.

Chiarimento: nessun atleta può scendere direttamente a terra senza assistenza partendo da un’altezza superiore a quella del bacino. D. Sono consentite discese dirette sulla superficie di gara e discese in cradles.

4. Durante le discese sono consentite rotazioni sull’asse verticale del corpo, fino ad un massimo di una rotazione.

Esempio: toe touch, pike, mortale raggruppato, etc....non sono figure consentite.

5. Durante le piramidi, sono consentite discese in cradles da figure a livello esteso con la flyer in equilibrio su una gamba sola.

6. Non sono consentite rotazioni sull’asse orizzontale del corpo.

7. Le discese devono terminare sulle stesse basi di partenza.

8. Le discese non possono “viaggiare” intenzionalmente.

9. Le flyer non possono entrare in contatto l’una con l’altra una volta “rilasciate” dalle basi.

4.1.6 LANCI (Tosses)

1. Non sono consentiti lanci nelle categorie.

2. Sono consentiti lanci che prevedano fino a 4 basi. Una di esse dev’essere posizionata dietro la flyer.

3. Tutti i lanci devono essere eseguiti da basi in diretto contatto con la superficie di gara e devono terminare in posizione Cradles. La flyer dovrà essere ripresa in questa posizione da almeno 3 basi che abbiano originato il lancio, una delle quali dovrà essere posizionata a protezione della testa e delle spalle della flyer. Durante il lancio le basi devono rimanere stazionarie.

4. Al momento del lancio, la flyer dovrà avere entrambi i piedi sulle mani delle proprie basi.

5. Non sono consentiti lanci che prevedano inversioni e/o rotazioni sull’asse verticale del corpo e/o rotazioni sull’asse orizzontale del corpo.

6. Nessuna stunt, piramide, singolo atleta o accessorio (props) possono passare sopra, sotto o attraverso un lancio.

7. Le uniche posizioni del corpo consentite alle flyer in volo sono: straight, arco e toe touch.

8. Durante lanci eseguiti in posizione straight/dritta, la flyer potrà inviare saluti, baci ed altre variazioni di questo tipo, purché mantenga le gambe ed il copro in posizione eretta.

9. Le flyer non possono entrare in contatto tra di loro durante i lanci. J. Per ogni set di lancio è consentito un solo flyer.

4.2 DIVISIONE LEVEL 4 PER CATEGORIA CADET

4.2.1 TUMBLING GENERALE

1. Qualsiasi elemento di acrobatica (tumbling) deve iniziare e atterrare sulla superficie di gara.

Chiarimento: l’atleta può eseguire una figura di acrobatica (senza rotazione sull’asse trasversale-orizzontale) collegata ad una transizione, purché di livello non superiore alla rotonda e purché ci sia una netta interruzione tra l’elemento di acrobatica e

l'ingresso in stunt. E' consentito inoltre collegare una figura di acrobatica ad uno stunt partendo da una posizione prona "faccia a terra". In ogni caso, per considerare valido il movimento, dovrà esserci una chiara distinzione tra la figura di acrobatica (tumbling) e il successivo stunt.

Esempio: è legale tenere il flyer in posizione invertita o prona "faccia a terra" dopo l'esecuzione di un tumbling, prendere la spinta e lanciarlo per riposizionarlo in posizione non-invertita.

2. E' fatto assoluto divieto di eseguire figure di acrobatica (tumbling) oltre, sotto e/o attraverso uno stunt, una persona e/o accessori di qualsiasi tipo.

Chiarimento: un individuo può saltare (rimbalzare) su un altro individuo.

3. E' fatto assoluto divieto agli atleti di tenere e/o toccare qualsiasi accessorio (props) durante l'esecuzione di qualsiasi figura acrobatica (tumbling).

4. Sono consentite le capovolte (dive rolls).

- Non è consentito eseguire capovolte che prevedano uno o più twist.
- Non è consentito eseguire capovolte in posizione arcata (capovolta in stile ritmica)

5. Da un punto di vista di valutazione, i salti (Jumps) non sono considerati come elementi di acrobatica (tumbling skills), di conseguenza se un salto è inserito in un esercizio/passaggio di acrobatica, il salto segnerà un'interruzione nel passaggio.

4.2.2 RUNNING/STANDING TUMBLING (ACROBATICA CON RINCORSA/DA FERMO)

1. Gli elementi sono consentiti fino ad un massimo di una rotazione sull'asse trasversale-orizzontale (flipping rotation).

Eccezione: è consentita la ruota senza mani.

2. Non sono consentite combinazioni Flip-Flip avanti o Flip-Flip indietro (es. salto indietro+salto indietro) e combinazioni Jumps + Flip avanti o Flip indietro (toe touch + salto indietro o salto indietro+toe touch)

4.2.3 STUNTS

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. E' richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascun flyer in stunts oltre il PREP level.

2. Sono consentiti Single Leg Stunt (*Top flyer in equilibrio su una gamba*) in estensione.

3. Non sono consentiti Stunts a base singola a livello PREP e Stunt a base singola in estensione assistiti con il supporto di altri flyer.

4. Sono consentite gli Stunts e le transizioni in twist a PREP level, o al di sotto, fino ad un massimo di $1 - \frac{1}{2}$ rotazioni effettuate dal top flyer.

Chiarimenti: il twist eseguito dal flyer sommato ad un movimento rotatorio delle basi nello stesso passaggio risulta illegale se il movimento totale del flyer supera l' $1 \frac{1}{2}$ rotazione. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni del flyer, userà come punto di riferimento i fianchi dello stesso. Solo al termine di ciascuno stunt, ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, allora possono continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo di $1 \frac{1}{2}$.

5. Sono consentiti gli Stunts e le transizioni in twist in estensione (extended position), solo ed esclusivamente seguendo le seguenti condizioni:

a. La rotazione può essere eseguita fino a $\frac{1}{2}$ twist:

Esempio: da Half Up a Liberty in estensione è legale. Ogni giro aggiuntivo eseguito dalle basi nello stesso esercizio renderà l'abilità illegale, se il totale delle rotazioni del top flyer supera $\frac{1}{2}$ twist. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni del flyer, userà come punto di riferimento i fianchi dello stesso. Solo al termine di ciascuno stunt, ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, allora possono continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo di $\frac{1}{2}$.

b. Nelle esecuzioni in estensione, che superano $\frac{1}{2}$ e fino a 1 twist, il flyer deve terminare l'esercizio in stunt con entrambe le gambe.

Esempio: da Full Up a Liberty in estensione è illegale. Da Full Up a Extension o Cupie è legale.

Eccezione: terminare l'esercizio in posizione "Platform" è consentito. La posizione di "Platform" deve essere visibilmente eseguita e tenuta prima di procedere con single Leg stunt.

Platform position: quando la flyer è in equilibrio su una gamba, mentre l'altra gamba è tenuta tesa leggermente avanti rispetto alla gamba d'appoggio in nessuna posizione. Le basi tengono solo il piede della gamba d'appoggio, l'altra gamba è libera dal loro contatto.

Chiarimento: ogni giro aggiuntivo eseguito dalle basi nello stesso esercizio renderà l'abilità illegale, se il totale delle rotazioni del top flyer supera 1 twist. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni del flyer, userà come punto di riferimento i fianchi dello stesso. Solo al termine di ciascuno stunt, ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, allora possono continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo consentito.

6. Durante le transition, almeno una base deve rimanere in contatto con il top flyer. Per le eccezioni attenersi al paragrafo "Release Moves".

7. Non sono consentite rotazioni libere, senza sostegno, sull'asse trasversale-orizzontale durante le salite e le transizioni (es. free flipping)

8. Gli stunt, le pyramids e gli individui in genere, non possono muoversi sopra/sotto un altro, stunt separato, Pyramid o individuo.

Esempio: passare sotto un PREP in Shoulder Sit è illegale

Eccezione 1: un individuo può saltare sopra un altro individuo.

Eccezione 2: un individuo può muoversi sotto uno stunt, o uno stunt può muoversi sopra un individuo.

9. Se lo stunt è eseguito da una sola base, non sono consentite prese in spaccata.

10. Quando la figura "double cupie" è eseguita da una sola base, deve essere posizionato uno spotter per ciascun flyer.

4.2.3.1 STUNT CON LASCIATA – RIPRESA (RELEASE MOVES)

1. Durante gli stunt è possibile effettuare delle figure "lasciata-ripresa" del flyer purché lo stesso non superi il livello delle braccia estese delle basi.

Precisazione: non sono consentiti i tick tocks in estensione.

Chiarimenti: se il flyer dovesse superare il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (toss) e di conseguenza la valutazione seguirebbe i criteri e le regole dei lanci (tosses/basket tosses). Per determinare il punto più alto del rilascio, verrà considerata la distanza dai fianchi del flyer al punto più alto delle braccia delle basi. Se la distanza è più grande della lunghezza delle gambe del top flyer, allora l'esercizio verrà considerato un "toss" o "dismount" e la valutazione seguirà i relativi criteri e regole.

2. Nelle release moves, i flyer non possono terminare in una posizione invertita. Quando si esegue una figura "lasciata-ripresa" da una posizione invertita a una non-invertita, il punto di carico verrà usato per determinare se la posizione iniziale era invertita. Le "release moves" da una posizione invertita a una non-invertita non possono roteare (twist).

Le "release moves" da posizione invertita a non-invertita possono terminare a PREP level o al di sopra solo con la presenza di uno spotter.

3. Questo tipo di figure richiedono che il flyer venga ripreso dalle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un flyer non può arrivare direttamente sulla superficie di gara senza assistenza da un movimento lanciato (deve essere ripreso dalle basi che hanno originato il movimento lanciato). (Per le eccezioni vedi Paragrafo "Dismounts").

4. Le release-moves che partono da una posizione in estensione non possono roteare (twist).

5. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di 180 gradi; in ogni caso il flyer deve essere preso da almeno 3 persone, delle quali, almeno una, deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer (testa e spalle).

6. Non è consentito effettuare dei movimenti lanciati-ripresi che vadano oltre, sotto e/o attraverso altri stunts, piramidi e/o persone, ovvero il top flyer non può essere lanciato da uno stunt all'altro.

7. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro. *Eccezione:* discesa da True Double Cupies.

4.2.3.2 STUNT – INVERSIONI

1. Sono consentiti Stunt a posizione invertita in estensione.

2. Sono consentite inversioni verso il basso da livello PREP purché il flyer sia sempre assistito da almeno 3 persone, delle quali, almeno 2, siano posizionate in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer (testa e spalle). Il contatto deve partire dal livello delle spalle delle basi o al di sopra. Le inversioni verso il basso che partono dal livello PREP o al di sotto non richiedono 3 basi.

Eccezione: è consentito eseguire stunt in posizione invertita da Verticale in estensione a Shoulder Stand.

Chiarimento 1: lo stunt non può passare sopra il livello PREP e terminare in posizione invertita a livello PREP o al di sotto.

Chiarimento 2: le basi devono tenere il contatto dall'altezza del bacino all'altezza delle spalle per proteggere la parte superiore del corpo del flyer (testa e spalle).

Chiarimento 3: le inversioni verso il basso che partono al di sotto del livello PREP, non richiedono 3 basi.

Eccezione: l'esercizio di "pancake" a piedi uniti deve iniziare al livello spalle o al di sotto e può passare al di sopra della testa delle basi durante l'esecuzione.

Chiarimento: l'esercizio di "pancake" a piedi uniti non può fermarsi o terminare in posizione invertita.

3. Le inversioni verso il basso richiedono che il flyer tenga il contatto con almeno una delle basi originarie. I flyer non possono mai terminare il movimento al suolo o toccare il pavimento in posizione invertita.

4. Le basi non possono supportare alcun peso di un top flyer mentre le stesse sono in una posizione in "ponte" o invertita.

4.2.4 PIRAMIDI (PYRAMIDS)

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. Le piramidi devono attenersi ai criteri e norme di sicurezza del paragrafo "Stunt", "Inversioni" e "Release Moves" della divisione CADET (Level 4) e sono ammesse fino a 2 livelli.

Eccezione: le salite e le transition in twist che terminano in stunt in estensione con il top flyer in equilibrio su una gamba (Single Leg) sono consentite fino a un massimo di 1 twist solo se connesse ad un top flyer a livello PREP o al di sotto. La connessione deve avvenire prima dell'inizio della transition o della salita e deve essere tenuta per tutta la sua durata.

2. Non sono consentiti Stunts a base singola a livello PREP e Stunt a base singola in estensione assistiti con il supporto di altri flyer.

3. Stunts in estensione con il top flyer in equilibrio su una gamba (Single Leg Stunt) non possono collegarsi o essere collegati ad altri stunts in estensione con il top flyer in equilibrio su una gamba.

4. Gli stunt, le pyramids e gli individui in genere, non possono muoversi sopra/sotto un altro, stunt separato, Pyramid o individuo.

Esempio: passare sotto un PREP in Shoulder Sit è illegale.

Eccezione 1: un individuo può saltare sopra un altro individuo.

Eccezione 2: un individuo può muoversi sotto uno stunt, o uno stunt può muoversi sopra un individuo.

5. Ogni esercizio consentito come "lasciata-presa" da Pyramid risulta legale se rimane connesso con una base e un bracer (o due bracers quando richiesto).

Esempio 1: le salite e le transition in twist che terminano in stunt in estensione sono consentite fino a un massimo di 1 ½ twist solo se connesse ad un top flyer a livello PREP o al di sotto. La connessione deve avvenire prima dell'inizio della transition o della salita e deve essere tenuta per tutta la sua durata.

Esempio 2: l'esecuzione di "pancake" a livello in estensione richiede il contatto con 2 persone che tengano ciascun braccio di chi esegue l'esercizio.

6. I top flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.

4.2.4.1 PIRAMIDI – RELEASE MOVES

1. Durante una transizione in piramide, il top flyer può superare l'altezza di 2 persone, purché sia in diretto contatto con almeno un top flyer a livello PREP o al di sotto. Il contatto deve mantenersi per tutta la durata dell'esecuzione con lo stesso bracer o bracers.

Precisazione: il contatto di chi esegue la transizione deve avvenire con una base posizionata sopra la superficie di gara e deve verificarsi PRIMA che il contatto braccio-mano con il top flyer a livello PREP o al di sotto venga interrotto.

Chiarimento: mentre non sono consentiti i tick tocks da una posizione in estensione in riferimento agli stunts, nelle Pyramid sono consentiti solo se il top flyer viene tenuto da almeno 1 persona a livello PREP o al di sotto. Chi esegue il tick tock deve tenere il contatto per l'intera durata del rilascio, fino a quando non viene ripreso dalle basi.

2. Durante una transition in Pyramid, un top flyer può spostarsi su un altro top flyer solo se viene tenuto il contatto con quel top flyer a livello PREP o al di sotto.

3. Il peso primario non può essere sostenuto da un top flyer posizionato al secondo livello.

Chiarimento: la transizione al secondo livello deve essere continuativa, senza quindi interruzione del movimento.

4. Nei movimenti di lasciata-ripresa (Release Moves) in posizione non-invertita da una Pyramid i top flyer devono essere ripresi da almeno 2 persone, minimo 1 base e 1 spotter (es. wolf wall):

a. Entrambi i catchers (coloro che riprendono il top flyer) devono stare stazionari.

b. Entrambi i catchers devono mantenere costantemente il contatto visivo per l'intera durata della transizione.

5. Le Pyramid transitorie in posizione non-invertita possono prevedere cambi di basi.

Nell'eventualità di uno scambio di basi:

- a. il top flyer deve sempre restare in contatto fisico con almeno una persona a livello PREP (altezza 2) o inferiore.
- b. il top flyer deve essere preso da almeno due basi stazionarie che non devono essere impegnate in altre figure al momento iniziale della transizione (cioè all'inizio del caricamento).

Chiarimento: il contatto del top flyer deve avvenire con almeno una base posizionata sulla superficie di gara PRIMA che il contatto con il top flyer a livello PREP o al di sotto venga interrotto.

6. Le Release-Moves non possono essere collegate con top flyer posizionati oltre il PREP level.

4.2.4.2 PIRAMIDI – INVERSIONI

1. Le inversioni devono seguire le condizioni indicate nel paragrafo “Stunt – Inversioni”

4.2.4.3 PIRAMIDI – INVERSIONI ASSISTITE

1. Sono consentite le inversioni assistite anche con rotazioni del flyer sull'asse trasversale-orizzontale (Flipping rotation) purché il flyer sia sempre in contatto con almeno 2 top flyer, uno per ogni braccio, a livello PREP o inferiore. Il contatto deve essere mantenuto costante per l'intera durata dell'esercizio.

Precisazione: il contatto di chi esegue l'inversione deve avvenire con una base posizionata sopra la superficie di gara e deve verificarsi PRIMA che il contatto braccio-mano con i top flyer a livello PREP o al di sotto venga interrotto.

2. Le inversioni assistite tramite il contatto braccio-mano (incluse le flipping rotation) sono concesse fino a rotazioni di 1-¼ sull'asse trasversale-orizzontale (flipping) e 0 sull'asse longitudinale (twisting).

3. Le Pyramid transitorie in posizione invertita possono prevedere cambi di basi.

4. Le inversioni assistite devono essere eseguite come un movimento continuo e transitorio.

5. Tutte le inversioni assistite, compresi i flip assistiti con contatto braccio-mano, devono essere riprese da almeno 3 persone (catchers), alle seguenti condizioni:

- a. I 3 catchers (coloro che riprendono il top flyer) devono stare stazionari.
- b. I 3 catchers devono mantenere costantemente il contatto visivo per l'intera durata della transizione.
- c. I 3 catchers non possono eseguire altre abilità o movimenti coreografati per l'intera durata della transizione.

Eccezione: i flip assistiti con il contatto braccio-mano che terminano in posizione non-invertita a livello PREP o al di sopra richiedono almeno 1 base e 2 spotters, alle seguenti condizioni:

- a. I 3 catchers (coloro che riprendono il top flyer) devono stare stazionari.
- b. I 3 catchers devono mantenere costantemente il contatto visivo per l'intera durata della transizione.
- c. I 3 catchers non possono eseguire altre abilità o movimenti coreografati per l'intera durata della transizione.

6. Le inversioni assistite non possono prevedere movimenti verso il basso mentre il top flyer è in posizione invertita.

7. I flip assistiti e le inversioni assistite con il contatto braccio-mano non possono entrare in contatto l'uno con l'altro.

8. I flip assistiti e le inversioni non possono essere collegate con top flyer posizionati oltre il PREP level.

4.2.5 DISCESE (DISMOUNTS)

1. Sono considerate discese tutti i movimenti che prevedono il rilascio del top flyer e che terminano in cradle o direttamente sulla superficie di gara purché assistiti.

2. Discese in cradle da single base in livello PREP o superiore devono prevedere, per ogni flyer, uno spotter separato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo).

3. Discese in cradle da due basi a livello PREP o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo).

4. Discese a terra partendo da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite da almeno una delle basi originali. E' fatto assoluto divieto alle basi di lanciare, lasciare e/o spingere il flyer a terra senza un'assistenza continuata. Discese a terra in salto dritto (straight drop) che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono, solo in questo caso, essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

5. Sono consentiti stunt a due gambe che prevedano la discesa in twist fino ad un massimo di 2 ¼ rotazioni.

Chiarimento: le rotazioni da "Platform position" sono concesse fino a $1 \frac{1}{4}$ di rotazione, poiché la "Platform position" non è considerata stunt a due gambe.

6. Sono consentiti stunt con il top flyer in equilibrio su una gamba (Single Leg stunts) che prevedano la discesa in twist fino ad un massimo di $1 \frac{1}{4}$ rotazioni.
7. E' fatto assoluto divieto di eseguire rotazioni libere sull'asse trasversale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
8. Per discese in cradle partendo da una figura di double awesomes/cupie in single base, è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascun flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.
9. Tutte le discese devono terminare sulle basi che hanno originato il movimento e non possono essere eseguiti in spostamento.
10. Durante le discese i top flyer non possono entrare in contatto l'uno con l'altro.
11. Durante la discesa in cradle che eccede $1 \frac{1}{4}$ di rotazione in twist, non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist.
12. Non sono consentite capovolte in aria di nessun tipo durante la discesa.

4.2.6 LANCI (TOSSES)

1. Sono consentiti lanci (tosses) purché il numero di basi non sia superiore a 4 persone. Di queste, una deve obbligatoriamente trovarsi dietro al flyer durante tutto il lancio e può aiutare il flyer nell'esecuzione.
2. Il top flyer, prima che il lancio cominci, deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi.
3. Per effettuare un lancio, le basi devono trovarsi con i piedi sul tappeto di gara; i flyer devono terminare il lancio nella posizione "cradle". Il flyer deve essere ripreso al termine del lancio, da almeno 3 basi una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo del flyer. Le basi devono assolutamente rimanere ferme durante il lancio nel senso che non deve esserci una intenzione di movimento durante il lancio.

Eccezione: le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full basket.

4. Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse trasversale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
 5. Durante il toss, sono concesse abilità fino a 2 figure (*Es:* Kick full o full up + toe touch)
 6. Durante un lancio che eccede $1 \frac{1}{2}$ di rotazione in twist, non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist.
- Esempio:* non sono concessi kick double tosses.
7. I lanci non possono eccedere i $2 \frac{1}{4}$ di rotazione in twist.
 8. Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro.
 9. Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.
 10. E' fatto assoluto divieto far passare stunts, Pyramid o individui sotto un lancio e viceversa, un flyer non può essere lanciato su stunts, Pyramid, individui o accessori.
 11. Un lancio (toss) viene considerato tale solo ed esclusivamente quando il top flyer viene liberato dal contatto delle basi, spotter, assistenti e qualsiasi altro atleta.

4.3 DIVISIONE LEVEL 3 PER CATEGORIA JUNIOR e SENIOR

4.3.1 TUMBLING GENERALE

1. Qualsiasi elemento di acrobatica (tumbling) deve iniziare e atterrare sulla superficie di gara.

Chiarimento: è possibile effettuare più elementi di tumbling anche superiori alla rotonda, o qualsiasi altro elemento che preveda un rimbalzo all'arrivo, purché ci sia una netta interruzione tra l'elemento di tumbling, o altro elemento, e lo stunt. E' consentito inoltre collegare una figura di acrobatica ad uno stunt partendo da una posizione prona "faccia a terra". In ogni caso, per considerare valido il movimento, dovrà esserci una chiara distinzione tra la figura di acrobatica (tumbling) e il successivo stunt.

Esempio: è legale tenere il flyer in posizione invertita o prona "faccia a terra" dopo l'esecuzione di un tumbling, prendere la spinta e lanciarlo per riposizionarlo in posizione non-invertita.

2. E' fatto assoluto divieto di eseguire figure di acrobatica (tumbling) oltre, sotto e/o attraverso uno stunt, una persona e/o accessori di qualsiasi tipo.

Chiarimento: un individuo può saltare (rimbalzare) su un altro individuo.

3. E' fatto assoluto divieto agli atleti di tenere e/o toccare qualsiasi accessorio (props) durante l'esecuzione di qualsiasi figura acrobatica (tumbling).
4. Sono consentite le capovolte (dive rolls).
 - Non è consentito eseguire capovolte che prevedano uno o più twist.
 - Non è consentito eseguire capovolte in posizione arcata (capovolta in stile ritmica)

5. Da un punto di vista di valutazione, i salti (Jumps) non sono considerati come elementi di acrobatica (tumbling skills), di conseguenza se un salto è inserito in un esercizio/passaggio di acrobatica, il salto segnerà un'interruzione nel passaggio.

4.3.2 RUNNING/STANDING TUMBLING (ACROBATICA CON RINCORSA/DA FERMO)

1. Non è ammesso il flic in serie consecutive da fermo, ma è possibile con rincorsa.

Chiarimento: è possibile eseguire rovesciata indietro + flic.

2. Non è ammesso eseguire Jumps in combinazione successiva a un flic (Es. toe touch + flic o flic + toe touch).

3. Non è ammesso eseguire tumbling dopo un flip o dopo una ruota senza mani.

Eccezione: è possibile eseguire una capovolta avanti o indietro dopo un flip con rincorsa, ma dopo la capovolta non è possibile eseguire altri tumbling consecutivi.

Chiarimento: se un tumbling viene seguito da una capovolta avanti o indietro o un flip indietro, per eseguire il prossimo tumbling è necessario fare almeno un passo per separare il movimento dal precedente.

4. Non è possibile eseguire rotazioni del corpo in aria, né da fermo né con rincorsa.

Eccezione: sono ammesse la rondata, sia da fermo che con rincorsa e ruota senza mani solo con rincorsa.

4.3.4 STUNTS

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. E' richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascun flyer in stunts oltre il PREP level.

2. Sono consentiti Single Leg Stunt (*Top flyer in equilibrio su una gamba*) in estensione.

3. Non sono consentiti Stunts a base singola a livello PREP e Stunt a base singola in estensione assistiti con il supporto di altri flyer.

4. Sono consentiti gli Stunts e le transizioni in twist a PREP level, o al di sotto, fino ad un massimo di 1 rotazione effettuata dal top flyer.

Chiarimenti: il twist eseguito dal flyer sommato ad un movimento rotatorio delle basi nello stesso passaggio risulta illegale se il movimento totale del flyer supera l'1 rotazione. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni del flyer, userà come punto di riferimento i fianchi dello stesso. Solo al termine di ciascuno stunt, ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, allora possono continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 1.

5. Gli Stunts e le transizioni in twist devono arrivare e partire solamente da livello PREP o più' in basso (es. non è ammesso il full up in estensione).

6. Le transizioni in twist non possono superare la ½ rotazione (es. Half Up).

Chiarimento: da Half Up a Liberty in PREP level è legale. Ogni giro aggiuntivo eseguito dalle basi nello stesso esercizio renderà l'abilità illegale, se il totale delle rotazioni del top flyer supera ½ twist. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni del flyer, userà come punto di riferimento i fianchi dello stesso. Solo al termine di ciascuno stunt, ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, allora possono continuare con l'esercizio

7. Durante le transition, almeno una base deve rimanere in contatto con il top flyer. Per le eccezioni attenersi al paragrafo "Release Moves".

8. Non sono consentite rotazioni libere, senza sostegno, sull'asse trasversale-orizzontale durante le salite e le transizioni (es. free flipping)

9. Gli stunt, le pyramids e gli individui in genere, non possono muoversi sopra/sotto un altro, stunt separato, Pyramid o individuo.

Esempio: passare sotto un PREP in Shoulder Sit è illegale

Eccezione 1: un individuo può saltare sopra un altro individuo.

Eccezione 2: un individuo può muoversi sotto uno stunt, o uno stunt può muoversi sopra un individuo.

10. Se lo stunt è eseguito da una sola base, non sono consentite ricezioni in spaccata.

11. Quando la figura "double cupie" è eseguita da una sola base, deve essere posizionato uno spotter per ciascun flyer.

4.3.4.1 STUNT CON LASCIATA – RIPRESA (RELEASE MOVES)

1. Durante gli stunt è possibile effettuare delle figure "lasciata-ripresa" del flyer purché lo stesso non superi il livello delle braccia estese delle basi.

Precisazione: non sono consentiti i tick tocks in estensione.

Chiarimenti: se il flyer dovesse superare il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (toss) e di conseguenza la valutazione seguirebbe i criteri e le regole dei lanci (tosses/basket tosses). Per determinare il punto più alto del rilascio, verrà considerata la distanza dai fianchi del flyer al punto più alto delle braccia

delle basi. Se la distanza è più grande della lunghezza delle gambe del top flyer, allora l'esercizio verrà considerato un "toss" o "dismount" e la valutazione seguirà i relativi criteri e regole.

2. Nelle release moves, i flyer non possono terminare in una posizione invertita. Non sono ammesse neppure le "release moves" da posizione invertita a non-invertita.
3. Una release move deve partire al massimo dall'altezza vita/bacino e deve essere ripresa al livello PREP o più in basso.
4. Durante la release move, il top flyer può eseguire una sola figura e non può eseguire alcun twist.

Eccezione: il log/barrel roll può prevedere massimo una rotazione e può terminare in cradle o in posizione prona "faccia a terra", oppure con la posizione del corpo del top flyer in orizzontale e piatta "pancia in su".

5. Questo tipo di figure richiedono che il flyer venga ripreso dalle basi che hanno originato il movimento.

Chiarimento: un flyer non può arrivare direttamente sulla superficie di gara senza assistenza da un movimento lanciato (deve essere ripreso dalle basi che hanno originato il movimento lanciato). (Per le eccezioni vedi Paragrafo "Dismounts").

6. La figura dell'elicottero non è consentita

7. Non è consentito effettuare dei movimenti lanciati-ripresi che vadano oltre, sotto e/o attraverso altri stunts, piramidi e/o persone, ovvero il top flyer non può essere lanciato da uno stunt all'altro.

Chiarimento: questo si riferisce al torso di un atleta che non può andare sopra o sotto il torso di un altro atleta; braccia o le gambe sono escluse.

8. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro. *Eccezione:* discesa da True Double Cupies.

4.3.4.2 STUNT – INVERSIONI

1. Non sono consentiti Stunt a posizione invertita oltre il livello spalle (Shoulder level). La connessione e il supporto della base/i con il top flyer deve trovarsi a livello spalle o al di sotto.

Eccezione: capovolte in aria con più basi che terminano in cradle, in load-in position, in posizioni del flyer in flat "a pancia in su" livello PREP o direttamente sulla pedana di gara sono consentite. Durante la rotazione, entrambe le mani del top flyer devono essere in contatto con le basi (una mano per ogni base). Il contatto deve terminare solo ed esclusivamente una volta concluso il movimento.

2. Le inversioni sono consentite fino a ½ giro sull'asse trasversale-verticale (twist).

Eccezione: le capovolte avanti in aria con più basi possono prevedere fino a una rotazione completa, a patto che chiudano in cradle.

Eccezione: non sono consentite le capovolte indietro in aria con una o più basi.

3. Sono consentite inversioni verso il basso da livello vita/bacino purché il flyer sia sempre assistito da almeno 2 persone posizionate in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer (testa e spalle). Il contatto deve partire dal livello delle spalle delle basi o al di sopra. Il top flyer, durante l'esecuzione, deve mantenere il contatto con almeno una delle basi originarie.

Chiarimento 1: lo stunt non può passare a livello PREP e terminare in posizione invertita al di sotto di livello PREP.

Chiarimento 2: le basi devono tenere il contatto dall'altezza del bacino all'altezza delle spalle per proteggere la parte superiore del corpo del flyer (testa e spalle).

Chiarimento 3: non sono consentiti "Pancake".

4. Le inversioni verso il basso non possono entrare in contatto l'una con l'altra.

5. Le basi non possono supportare alcun peso di un top flyer mentre le stesse sono in una posizione in "ponte" o invertita.

4.3.5 PIRAMIDI (PYRAMIDS)

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. Le piramidi devono attenersi ai criteri e norme di sicurezza del paragrafo "Stunt", "Inversioni" e "Release Moves" della Divisione Level 3 e sono ammesse fino a 2 livelli.

2. I top flyer devono ricevere il supporto primario da una base. Per le eccezioni vedi "Pyramid – Release Moves".

3. Stunts in estensione con il top flyer in equilibrio su una gamba (Single Leg Stunt) non possono collegarsi o essere collegati ad altri stunts in estensione con il top flyer in equilibrio su una gamba.

4. Gli stunt, le pyramids e gli individui in genere, non possono muoversi sopra/sotto un altro, stunt separato, Pyramid o individuo.

Esempio: passare sotto un PREP in Shoulder Sit è illegale.

Eccezione 1: un individuo può saltare sopra un altro individuo.

Eccezione 2: un individuo può muoversi sotto uno stunt, o uno stunt può muoversi sopra un individuo.

5. Ogni esercizio consentito come “lasciata-presa” da Pyramid risulta legale se rimane connesso con una base e un bracer (o due bracers quando richiesto).

Esempio 1: le salite e le transition in twist che terminano in stunt in estensione sono consentite fino a un massimo di 1 twist solo se connesse ad un top flyer a livello PREP o al di sotto. La connessione si intende come contatto braccio-mano e deve avvenire prima dell'inizio della transition o della salita e deve essere tenuta per tutta la sua durata.

6. I top flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.

4.3.5.1 PYRAMIDS – RELEASE MOVES

Ogni qualvolta un top flyer viene rilasciato dalle basi durante una transizione in Pyramid e non si attiene alle seguenti condizioni, il top flyer deve chiudere la transition in cradle o in pop&down attenendosi alle disposizioni del paragrafo “Level 3 – Dismounts”.

1. Durante una transizione in piramide, il top flyer può superare l'altezza di 2 persone, purché sia in diretto contatto con almeno due top flyer a livello PREP o al di sotto. Il contatto deve avvenire prima dell'inizio del movimento e mantenersi per tutta la durata dell'esecuzione con gli stessi bracers.

Chiarimento: gli stunt e le transizioni in twist sono concessi fino ad un massimo di 1 rotazione, se collegati con contatto braccio-mano ad almeno altri due top flyer posizionati a livello PREP o al di sotto. Il contatto deve avvenire prima dell'inizio del movimento e mantenersi per tutta la durata dell'esecuzione con gli stessi bracers.

2. In Pyramid il top flyer deve rimanere in diretto contatto con almeno due persone, le quali devono essere posizionate a PREP level o al di sotto. Un tipo di contatto deve essere contatto “braccio-mano”, mentre l'altro può essere anche “mano-piede”.

3. Nei movimenti di lasciata-ripresa (Release Moves) in posizione non-invertita da una Pyramid i top flyer devono essere ripresi da almeno 2 persone, minimo 1 base e 1 spotter (es. wolf wall):

a. Entrambi i catchers (coloro che riprendono il top flyer) devono stare stazionari.

b. Entrambi i catchers devono mantenere costantemente il contatto visivo per l'intera durata della transizione.

4. Le Pyramid transitorie non possono prevedere cambi di basi.

5. Le Release-Moves non possono essere collegate con top flyer posizionati oltre il PREP level.

4.3.5.2 PIRAMIDI – INVERSIONI

1. Le inversioni devono seguire le condizioni indicate nel paragrafo “Level 3 Stunt – Inversioni”

4.3.5.3 PIRAMIDI – INVERSIONI ASSISTITE

1. Le transizioni in Pyramid non possono prevedere inversioni durante il rilascio delle basi.

4.3.6 DISCESE (DISMOUNTS)

1. Sono considerate discese tutti i movimenti che prevedono il rilascio del top flyer e che terminano in cradle o direttamente sulla superficie di gara purché assistiti.

2. Discese in cradle da single base devono prevedere, per ogni flyer, uno spotter separato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo).

3. Discese in cradle da due o più basi devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter dedicato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo).

4. Per gli stunt in Single Leg (flyer in equilibrio su una gamba) le uniche discese ammesse sono in pop&down, cradle con il top flyer in posizione eretta e cradle con massimo ¼ di giro in twist.

5. Discese a terra partendo da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite da almeno una delle basi originali. E' fatto assoluto divieto alle basi di lanciare, lasciare e/o spingere il flyer a terra senza un'assistenza continuata. Discese a terra in salto dritto (straight drop) che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono, solo in questo caso, essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

6. Sono consentiti stunt a due gambe che prevedano la discesa in twist fino ad un massimo di 1 e ¼ di giro.

Chiarimento: le rotazioni da “Platform position” non sono concesse poiché la “Platform position” non è considerata stunt a due gambe.

7. E' fatto assoluto divieto di eseguire rotazioni libere sull'asse trasversale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.

8. Tutte le discese devono terminare sulle basi che hanno originato il movimento e non possono essere eseguiti in spostamento.

9. Durante le discese i top flyer non possono entrare in contatto l'uno con l'altro.

10. Durante la discesa in cradle che eccede 1 ¼ di rotazione in twist, non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist.

11. Non sono consentite capovolte in aria di nessun tipo durante la discesa.

12. Negli stunt a due gambe, è concesso eseguire massimo 1 abilità durante la discesa.

13. Qualsiasi discesa da PREP level o al di sopra che prevede un'abilità (Es. toe-touch o twist) deve essere ripresa in cradle.

4.3.7 LANCI (TOSSES)

1. Sono consentiti lanci (tosses) purché il numero di basi non sia superiore a 4 persone. Di queste, una deve obbligatoriamente trovarsi dietro al flyer durante tutto il lancio e può aiutare il flyer nell'esecuzione.
2. Il top flyer, prima che il lancio cominci, deve avere entrambi i piedi sulle mani delle basi.
3. Per effettuare un lancio, le basi devono trovarsi con i piedi sul tappeto di gara; i flyer devono terminare il lancio nella posizione "cradle". Il flyer deve essere ripreso al termine del lancio, da almeno 3 basi una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo del flyer. Le basi devono assolutamente rimanere ferme durante il lancio nel senso che non deve esserci una intenzione di movimento durante il lancio.
Eccezione: le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full basket.
4. Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse trasversale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
5. Durante il toss è concesso eseguire solo una figura (*Es:* toe-touch, ball out, pretty girl).
Eccezione: l'unica eccezione ammessa è il ball X.
6. Durante un toss è consentito eseguire un twist di massimo 1 e $\frac{1}{4}$ di giro e non sono consentite altre abilità aggiuntive al twist.
Chiarimento: non sono concessi i kick full, $\frac{1}{2}$ twist toe touch.
7. Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro.
8. Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.
9. E' fatto assoluto divieto far passare stunts, Pyramid o individui sotto un lancio e viceversa, un flyer non può essere lanciato su stunts, Pyramid, individui o accessori.
10. Un lancio (toss) viene considerato tale solo ed esclusivamente quando il top flyer viene liberato dal contatto delle basi, spotter, assistenti e qualsiasi altro atleta.

4.4 DIVISIONE ELITE LEVEL 5 PER CATEGORIA JUNIOR e SENIOR

4.4.1 TUMBLING GENERALE

1. Qualsiasi elemento di acrobatica (tumbling) deve iniziare e terminare sulla superficie di gara.
Eccezioni: l'atleta può (senza eseguire figure che prevedano la rotazione dei fianchi sopra al livello della testa) rimbalzare/ricadere in una transizione di collegamento con una stunt (anche in posizione "prona" = faccia a terra).
2. In ogni caso, per considerare valido il movimento, dovrà esserci una chiara distinzione tra la figura di acrobatica (tumbling) e la successiva stunt.
3. E' fatto assoluto divieto di eseguire figure di acrobatica (tumbling) oltre, sotto e/o attraverso uno stunt, una persona e/o accessori di qualsiasi tipo.
Chiarimento: un atleta può saltare oltre un altro atleta.
4. E' fatto assoluto divieto agli atleti di tenere e/o toccare qualsiasi accessorio (props) durante l'esecuzione di qualsiasi figura acrobatica (tumbling)
5. Sono consentite le capovolte (dive rolls).
Eccezione: non è consentito eseguire capovolte che prevedano una o più rotazioni sull'asse verticale del corpo (twist).
6. Da un punto di vista di valutazione, i salti non sono considerati come elementi di acrobatica (tumbling), di conseguenza se un salto è inserito in un esercizio/passaggio di acrobatica, il salto segnerà un'interruzione nel passaggio.

4.4.2 RUNNING/STANDING TUMBLING (ACROBATICA CON RINCORSA / DA FERMO)

1. Gli elementi sono consentiti fino ad un massimo di una rotazione sull'asse orizzontale (flipping rotation) ed una sull'asse verticale (twisting rotation).
2. Gli elementi che prevedano rotazioni su entrambi gli assi, non possono essere seguiti direttamente da un altro elemento che preveda una o più rotazioni sull'asse verticale del corpo (twist).
3. Gli elementi che prevedano rotazioni sull'asse verticale (twist) non possono essere seguiti direttamente da un altro elemento che preveda la rotazione sullo stesso asse.

4.4.3 STUNTS

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. E' richiesta la presenza di uno spotter dedicato per ciascun flyer che si trovi ad un'altezza superiore al "livello PREP"
2. Sono consentite stunt estese (altezza 2,5) dove i flyers stiano in equilibrio su una gamba sola.
3. Sono consentite le salite e le transizioni che prevedano fino ad un massimo di due rotazioni ed un quarto effettuate dal top flyer sull'asse verticale (twist).

Chiarimenti: Il twist eseguito dal flyer sommato ad un movimento rotatorio delle basi nello stesso passaggio risulta illegale se il movimento totale del flyer supera le 2 rotazioni ed un quarto. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni, userà come punto di riferimento i fianchi del flyer. Solo al termine di ciascuna stunt ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, potranno continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 2 ed un quarto.

4. Non sono consentite rotazioni libere sull'asse orizzontale durante le salite e le transizioni (es. free flipping)
5. Non sono consentite prese effettuate da una singola base, in cui il flyer esegue una spaccata.
6. La figura del "double cupie" eseguita da una sola base, richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascuna flyer.

4.4.3.1 STUNT CON LASCIATA – RIPRESA (RELEASE MOVES)

1. I "Release moves", movimenti che prevedono un distacco del flyer dalle proprie basi, non possono essere più alti di 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle mani delle basi in posizione estesa.

Esempio: sono consentiti i tic-tocks.

Chiarimento: se il flyer, durante un release move, dovesse superare per più di 46 centimetri il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (toss) vero e proprio e di conseguenza dovrebbe seguire i criteri e le regole dei Lanci (tosses/basket tosses).

2. I release moves non possono terminare in una posizione invertita (testa in giù). Mentre si possono eseguire Release Moves partendo da una posizione invertita purché non prevedano alcuna rotazione sull'asse verticale (twist).

Eccezione: si può eseguire una ribaltata con partenza invertita e mezza rotazione sull'asse verticale (twist) fino al livello esteso.

3. I Release Moves che iniziano da una posizione invertita e che terminino in posizione eretta a livello prep o superiore devono prevedere uno spotter dedicato per ciascun flyer.

4. Dopo avere effettuato un Release Move, i flyers devono ritornare alle basi che hanno originato la sequenza.

Chiarimento: un flyer non può atterrare a terra senza essere assistito/a.

Eccezione: vedere paragrafo "discese" Livello

5. E. La figura dell'elicottero è consentita fino ad una rotazione massima di mezzo twist e/o 180 gradi, in ogni caso il flyer deve essere preso da almeno 3 persone, una delle quali deve essere posizionata in modo da proteggere la parte superiore del corpo del flyer.

6. I Release Moves non possono intenzionalmente "viaggiare" tra gruppi di basi.

7. Non è consentito effettuare dei movimenti lanciati-ripresi che vadano oltre, sotto e/o attraverso altre stunts, piramidi e/o persone.

8. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati-ripresi, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro.

4.4.3.2 STUNT – INVERSIONI

1. Stunt invertite a livello esteso sono consentite. Si veda anche i paragrafi "Stunts" e "Piramidi".

2. Figure invertite sottosopra sono consentite dal livello prep e superiore ma devono essere assistite da almeno 3 basi, due delle quali posizionate a protezione della testa e delle spalle del flyer. Il contatto iniziale deve avvenire almeno all'altezza delle spalle delle basi.

Chiarimento: le basi devono entrare in contatto con il flyer dai fianchi alle spalle al fine di proteggere in maniera adeguata la testa e le spalle dello stesso.

Chiarimento: Figure invertite in discesa che partano dal livello prep o inferiore non richiedono la presenza di 3 basi.

Eccezione: è consentito il "power prep" (caricamento) fino all'altezza delle spalle delle basi, di una stunt estesa invertita (es: verticale).

3. Il flyer che esegue figure invertite sottosopra deve mantenere il contatto con le basi originali.
4. Figure invertite sottosopra da livello esteso:
 - a. Non possono fermarsi in posizione invertita
Eccezione: è consentito il “power prep” (caricamento) fino all'altezza delle spalle delle basi, di una stunt estesa invertita (es: verticale).
 - b. Non possono toccare il suolo mentre sono ancora invertite
5. I flyers che eseguono figure invertite sottosopra non possono venire in contatto tra di loro.
6. Basi che si trovino in posizione “ponte” o “invertita” non possono supportare in alcuno modo uno o più flyers.

4.4.4 PIRAMIDI (PYRAMIDS)

Altezza massima: 2,5

Livello massimo: 2

1. Le piramidi si rifanno e seguono il regolamento delle "Stunt" e "Discese" della categoria Junior/Senior, Livello 5.
2. I flyer devono ricevere il supporto primario da almeno una base.

4.4.4.1 PIRAMIDI – RELEASE MOVES

1. Durante una transizione in piramide, il top flyer può superare l'altezza di 2 persone purché sia in diretto contatto con almeno un middle flyer a livello prep od inferiore.

Chiarimento: il contatto deve avvenire PRIMA che il top flyer inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa.

2. Il peso del top flyer non può ricadere sui middle flyers.

Chiarimento: il movimento della transizione dev'essere continuo.

3. Transizioni non invertite devono terminare con il top flyer preso 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 il top flyer durante tutte le fasi della transizione.

4. Transizioni non invertite possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono il top flyer al termine della stessa. In tal caso:

- a) il top flyer deve restare in contatto fisicamente con almeno un flyer a livello prep o inferiore.

Chiarimento: il contatto deve avvenire PRIMA che il top flyer inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa; il top flyer dev'essere ripreso da almeno due basi, di cui una a protezione della testa e delle spalle. Entrambe le basi devono essere stazionarie e non possono essere coinvolte in alcun ulteriore elemento acrobatico e/o coreografico per tutta la durata del movimento.

4.4.4.2 PIRAMIDI – INVERSIONI

1. Seguono le stesse regole delle inversioni delle Stunt della categoria Junior e Senior ELITE Livello 5

4.4.4.3 PIRAMIDI – INVERSIONI ASSISTITE

1. Transizioni durante le piramidi possono contenere inversioni assistite (anche flip-salti mortali assistiti). Questo purché sia mantenuto il contatto con almeno un flyer a livello prep o inferiore. Il contatto deve avvenire PRIMA che il top flyer inizi la transizione e deve continuare ininterrottamente sino al termine della stessa.

2. Le inversioni assistite sono consentite fino ad un massimo di una rotazione ed un quarto sull'asse orizzontale (flip) e mezza rotazione sull'asse verticale (twist).

Eccezione: se, al momento di iniziare una transizione, il flyer non si trova in posizione invertita, allora è possibile eseguire fino ad una rotazione completa sull'asse verticale del corpo (twist)

3. Transizioni invertite possono prevedere un cambio delle basi da quelle che originano la transizione a quelle che prendono il top flyer al termine della stessa.

4. Le inversioni assistite devono essere eseguite in continuo movimento.

5. Tutte le inversioni assistite devono essere riprese da almeno 3 basi.

Eccezione: tutte le inversioni assistite in cui il top flyer termini il movimento in posizione retta a livello prep o superiore.

- a. Tutte e 3 le basi devono essere stazionarie;
- b. tutte e 3 le basi devono rimanere in costante contatto visivo con il top flyer durante tutta la transizione;

- c. tutte e 3 le basi non devono essere impegnate in alcun elemento acrobatico e/o coreografico per l'intera durata della transizione (cioè dal momento del caricamento iniziale).
6. Tutte le inversioni assistite nelle quali il top flyer termina il movimento in posizione eretta a livello prep o superiore devono prevedere che lo stesso sia ripreso da almeno una base con due spotter aggiuntivi.
- La/e base/i e gli spotters devono essere stazionari;
 - la/e base/i e gli spotters devono mantenere un costante contatto visivo con il top flyer durante tutta la transizione;
 - la/e base/i e gli spotters non devono essere impegnati in alcun elemento acrobatico e/o coreografico per l'intera durata della transizione (cioè dal momento del caricamento iniziale).
7. Elementi invertiti, anche se assistiti, non possono essere direzionati verso il basso mentre sono in posizione invertita.
8. Salti mortali assistiti non possono entrare in contatto.

4.4.5 DISCESE (DISMOUNTS)

NOTA: sono considerate "discese" solamente quei movimenti nei quali il flyer termina in posizione cradle oppure a terra con assistenza.

- Discese in cradle - single base - da livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, uno spotter separato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo)
- Discese in cradle - due basi - da livello prep o superiore devono prevedere, per ogni flyer, due basi ed uno spotter separato che con almeno una mano/braccio ammortizzi la discesa prestando attenzione e protezione alla parte superiore del corpo del flyer (dal busto al collo).
- Discese a terra partendo da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite dalle basi originali. E' fatto assoluto divieto alle basi di lanciare, lasciare e/o spingere il flyer a terra senza un'assistenza continuata. Discese a terra dirette (straight drop) che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono, solo in questo caso, essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: un flyer che parta da un'altezza superiore a quella dei fianchi delle basi, non può entrare in contatto con il suolo senza assistenza.

- Sono consentite stunt che prevedano la discesa con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2-1/4 rotazioni.
- Nessuna stunt, piramide, atleta e/o accessorio (prop) possono muoversi sopra o sotto ad una sequenza in discesa.
- Non sono permesse le rotazioni libere sull'asse trasversale del corpo (free flipping rotations) durante le discese.
- Le discese devono terminare sulla/e stessa/e base/i
- Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.
- I top flyers che stanno eseguendo delle discese, non possono entrare in contatto tra di loro nel momento in cui entrambi non sono a diretto contatto con le proprie basi.
- Per discese in cradle partendo da una figura di double awesomes/cupie in single base, è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascun flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

4.4.6 LANCI (TOSSES)

- Sono consentiti lanci (tosses) purché il numero di basi non sia superiore a 4 persone. Di queste, una deve obbligatoriamente trovarsi dietro al flyer durante tutto il lancio e può aiutare il flyer nell'esecuzione.
- Per effettuare un lancio, tutte le basi coinvolte, devono trovarsi con i piedi sulla superficie di gara. I flyer devono terminare il lancio nella posizione "cradle". Il flyer deve essere ripreso al termine del lancio, da almeno 3 basi una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo del flyer. Le basi devono assolutamente rimanere ferme durante il lancio nel senso che non deve esserci una intenzione di movimento durante il lancio.

Chiarimento: I lanci non devono "viaggiare" intenzionalmente

Eccezione: le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full basket.

- Non è consentito effettuare lanci che prevedano rotazioni del flyer sull'asse orizzontale (flipping), inversioni e/o spostamenti.
- Sono consentiti lanci che prevedano rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 2- 1/4 rotazioni.
- Flyer di diversi lanci (basket tosses) non possono assolutamente entrare in contatto tra loro.
- Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.

4.5 DIVISIONE PREMIER LEVEL 6 PER CATEGORIA SENIOR

4.5.1 TUMBLING GENERALE

1. Qualsiasi elemento di acrobatica (tumbling) deve iniziare e atterrare sulla superficie di gara.

Eccezioni: l'atleta può eseguire una figura di acrobatica collegata ad uno stunt o transizione purché di livello non superiore alla rondata. E' consentito inoltre collegare uno stunt partendo da una posizione "faccia a terra".

Eccezione: rondata, rewinds e salti tesi sono consentiti.

2. E' fatto assoluto divieto di eseguire figure di acrobatica (tumbling) oltre, sotto e/o attraverso uno stunt, una persona e/o accessori di qualsiasi tipo.

Chiarimento: non è penalizzabile l'atleta che salta oltre un altro atleta.

3. E' fatto assoluto divieto agli atleti di tenere e/o toccare i pom pon (props) durante l'esecuzione di qualsiasi figura acrobatica (tumbling).

4. Sono consentite le capovolte (dive rolls).

- Non è consentito eseguire capovolte che prevedano uno o più twist.

4.5.2 RUNNING/STANDING TUMBLING (ACROBATICA CON RINCORSA/DA FERMO)

1. Gli elementi sono consentiti fino ad un massimo di una rotazione sull'asse trasversale (flipping rotation) ed una sull'asse longitudinale (twisting rotation).

4.5.3 STUNTS

Altezza massima consentita: 2,5

Livello massimo consentito: 3

1. Uno spotter è richiesto:

- a. durante figure estese dove il flyer sta in equilibrio su una sola mano di una sola base *Eccezione:* cupie e liberty;
- b. quando il caricamento/transizione prevede una inversione;
- c. quando il caricamento/transizione prevede una rotazione sull'asse verticale (twist) superiore a 360° (più di un twist);
- d. quando il top flyer si trova in posizione estesa ed invertita

2. Sono consentite le salite e le transizioni con rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di due rotazioni effettuate dal top flyer.

Chiarimenti: il twist eseguito dal flyer sommato ad un movimento rotatorio delle basi nello stesso passaggio risulta illegale se il movimento totale del flyer supera le 2 rotazioni. Il giudice incaricato della sicurezza, per determinare il numero totale delle rotazioni, userà come punto di riferimento i fianchi del flyer. Solo al termine di ciascuna stunt ovvero nel momento in cui gli atleti mostrano un chiaro ed effettivo stop nelle rotazioni, potranno continuare con l'esercizio inserendo nel caso altre rotazioni, sempre nel numero massimo di 2.

3. Sono consentite le rotazioni e le transizioni sia libere (rewinds) che assistite sull'asse orizzontale (flip). I rewinds devono partire da terra e possono prevedere rotazioni sull'asse orizzontale (massimo una) e sull'asse verticale (una ed un quarto).

Eccezione 1: i rewinds che finiscano nella posizione cradle sono permessi (richiedono un quarto di rotazione in più sull'asse orizzontale). Tutti i rewinds che vengono presi ad un livello inferiore dell'altezza delle spalle della/e base/i, devono prevedere almeno due basi per la presa.

Eccezione 2: è possibile collegare un rewind esclusivamente ad una rondata oppure ad una ribaltata da fermo. Non è possibile eseguire nessuna ulteriore figura di acrobatica prima di un rewind.

Chiarimento: non è possibile eseguire figure o transizioni che prevedano una rotazione libera sull'asse orizzontale del corpo a meno che le stesse non inizino da terra.

4. Non sono permesse prese in cui il top flyer finisce il movimento in spaccata se è presente una sola base per la presa.

5. La figura del "double cupie" eseguita da una sola base è permessa e richiede la presenza di uno spotter dedicato per ciascun top flyer.

4.5.3.1 STUNT CON LASCIATA – RIPRESA (RELEASE MOVES)

1. I "Release moves", movimenti che prevedono un distacco del flyer dalle proprie basi, non possono essere più alti di 46 centimetri rispetto al punto più alto raggiunto dalle mani delle basi in posizione estesa.

Esempio: sono consentiti i tic-tocks.

Chiarimento: se il flyer, durante un release move, dovesse superare per più di 46 centimetri il punto più alto raggiunto dalle mani delle basi, la figura verrebbe considerata un "lancio" (toss) vero e proprio e di conseguenza dovrebbe seguire i criteri e le regole dei Lanci (tosses/basket tosses).

2. I release moves non possono terminare in una posizione invertita (testa in giù).

3. I release moves devono ritornare alle basi che hanno originato il movimento.

Eccezione: salite lanciate (toss) in stile COED da una base ad un'altra sono permesse se il movimento è iniziato da una sola base e se ripreso da almeno una base ed uno spotter, quest'ultimo non deve essere impegnato in alcuna figura

acrobatica e/o coreografica per tutta la durata della sequenza.

Chiarimento: partendo da un livello superiore rispetto l'altezza dei fianchi delle basi, un flyer non può entrare in contatto con il terreno da solo, deve sempre essere assistito.

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

5. Non è consentito effettuare dei movimenti lanciati che vadano oltre, sotto e/o attraverso altre stunts, piramidi e/o persone.

6. Due o più flyer che effettuano contemporaneamente dei movimenti lanciati, non possono entrare in contatto l'uno con l'altro

4.5.3.2 STUNTS - INVERSIONI

1. Inversioni verso il basso da un livello prep o superiore (altezza 2) devono essere assistite da almeno due basi. Il flyer deve sempre rimanere in contatto con una base.

4.5.4 PIRAMIDI (PYRAMIDS)

1. Le piramidi sono consentite fino ad una altezza massima di 2,5 o al livello 3.

2. Durante le piramidi di livello 3 è fatto obbligo avere uno spotter davanti ed uno dietro per ogni flyer a livello 3 e devono rimanere in tale posizione per tutto il tempo in cui il flyer si trova a livello 3. Gli spotters possono sistemarsi un po' lateralmente ma devono comunque restare in una posizione adeguata per proteggere il top flyer; allo stesso tempo devono sempre mantenere un costante contatto visivo con il top flyer per tutto il tempo in cui resta a livello 3. Gli spotters non possono fungere a supporto primario della piramide.

Chiarimento: per le piramidi in stile "2-1-1 Thigh Stand Tower", ci deve essere uno spotter che non tiene alcun contatto con la piramide in essere dietro il top flyer. Se è necessario un bracer per assistere la parte centrale in Thigh stand, possono usufruire di quello spotter aggiuntivo che non è in contatto con la piramide.

3. Salite in volo sugli stunt devono partire dal livello della superficie di gara e sono ammesse fino ad 1 rotazione in flip e 1 in twist, oppure 0 in flip e 2 in twist.

4. Salite in volo sugli stunt che partono da sopra il livello della superficie di gara sono ammesse fino a 1 rotazione in flip e 0 in twist, oppure 0 in flip e 2 in twist.

5. Salite in volo sugli stunt non possono passare sotto o attraverso altri individui, stunts o pyramids.

4.5.4.1 PIRAMIDI – RELEASE MOVES

1. Durante una transizione con piramide, il top flyer può superare l'altezza 2,5.

2. Nei movimenti di rilascio senza contatto da Pyramids di 2,5 in altezza, i top flyer non possono terminare il movimento in posizione prona o invertita.

4.5.4.2 PIRAMIDI – INVERSIONI

1. Sono permesse piramidi invertite fino a 2,5 in altezza.

2. Inversioni verso il basso partendo da un livello superiore al prep devono obbligatoriamente essere assistite da almeno 2 basi. Il top flyer deve sempre rimanere in contatto con almeno una base o un altro flyer.

4.5.4.3 PIRAMIDI – INVERSIONI ASSISTITE

1. Sono consentiti "braced flips" se il top flyer è sempre in contatto fisico diretto con almeno un middle flyer in PREP od inferiore e viene preso da almeno 2 persone.

4.5.5 DISCESE (DISMOUNTS)

NOTA: sono considerate "discese" solamente quei movimenti nei quali il flyer termina in posizione cradle oppure a terra con assistenza.

1. Discese in cradle con una sola base nelle quali il flyer esegua più di una rotazione ed un quarto sull'asse verticale (twist) devono prevedere uno spotter dedicato che assista la base nel cradle almeno con una mano a protezione e supporto della testa e delle spalle del flyer.

2. Discese a terra partendo da un'altezza superiore ai fianchi delle basi, devono essere assistite da almeno una base originale. Non è permesso alle basi lanciare, lasciare e/o spingere il flyer a terra senza un'assistenza continuata. Discese a terra dritte in sponge (straight drop) che partano da un'altezza uguale o inferiore ai fianchi delle basi possono, solo in questo caso, essere eseguite dal flyer senza alcun tipo di assistenza.

Chiarimento: partendo da un livello superiore rispetto l'altezza dei fianchi delle basi, un flyer non può entrare in contatto con il terreno da solo, deve sempre essere assistito.

3. Sono permesse rotazioni libere sull'asse orizzontale che terminino in posizione di cradle purché:

- a. non prevedano più di una rotazione ed un quarto sull'asse orizzontale (flip) e mezza rotazione sull'asse verticale (Arabians);
- b. il flyer sia ripreso da almeno 2 basi, una delle quali deve aver anche originato il movimento;
- c. non "viaggino" intenzionalmente;
- d. il movimento deve partire da livello prep o inferiore.

4. Sono permesse discese a terra che prevedano rotazioni libere sull'asse orizzontale (flip) purché siano eseguiti esclusivamente salti mortali in avanti.

Chiarimento: una discesa che preveda un salto giro indietro, deve essere ripresa esclusivamente in posizione cradle.

- a. Sono permesse fino ad un massimo di una rotazione frontale sull'asse orizzontale (flip) senza alcuna rotazione sull'asse verticale (no twist);
- b. devono ritornare alle basi originali, cioè quelle che hanno originato il movimento;
- c. devono prevedere uno spotter dedicato;
- d. non possono "viaggiare" intenzionalmente;
- e. il movimento deve partire con il flyer a livello prep o inferiore.

5. Non sono permessi tension drops/rolls di nessun tipo.

6. Per discese in cradle partendo da una figura di double cupie in single base, è obbligatorio predisporre due basi statiche per prendere ciascun flyer. Le basi preposte dovranno essere in posizione prima dell'inizio della discesa.

7. Discese da figure in cui il flyer si trovi in equilibrio su una sola mano di una singola base e che terminino in posizione cradle, possono prevedere rotazioni sull'asse verticale (twist) fino ad un massimo di 1 rotazione e devono prevedere la presenza di uno spotter dedicato che assista nel cradle con almeno una mano a protezione della testa e delle spalle del flyer.

8. Mentre si trovano in fase discendente, i flyers non possono passare oltre, sotto o attraverso altre stunt e/o persone.

9. Le discese devono terminare con le stesse basi che hanno originato il movimento.

10. Le discese non possono "viaggiare" intenzionalmente.

4.5.6 LANCI (TOSSES)

1. Sono consentiti lanci (tosses) purché il numero di basi non sia superiore a 4 persone. Di queste, una deve obbligatoriamente trovarsi dietro al flyer durante tutto il lancio e può aiutare il flyer nell'esecuzione.

2. Per effettuare un lancio, le basi devono trovarsi con i piedi sul tappeto di gara; i flyer devono terminare il lancio nella posizione "cradle". Il flyer deve essere ripreso al termine del lancio, da almeno 3 basi una delle quali deve essere posizionata a protezione della parte superiore del corpo del flyer. Le basi devono assolutamente rimanere ferme durante il lancio nel senso che non deve esserci una intenzione di movimento durante il lancio.

Eccezione: le basi possono effettuare mezzo giro durante i kick full basket.

3. Sono consentiti lanci che prevedano fino ad una rotazione ed un quarto sull'asse orizzontale (flip) seguita da due elementi aggiuntivi.

Chiarimento; un tuck, pike o lay out non verranno contati come elementi aggiuntivi. La figura del “pike open double full” è legale. La figura del “tuck X-out double full” è illegale in quanto la figura “X-out” viene contato come elemento.

Figure permesse (2 elementi)

Tuck flip, X-Out, Full Twist
 Double Full-Twisting Layout
 Kick, Full-Twisting Layout
 Pike, Open, Double Full-Twist
 Arabian Front, Full-Twist

Figure illegali (3 elementi)

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: Un Arabian Front seguito da una rotazione e mezza sull'asse verticale (Twist) è legale.

4. Sono consentiti lanci che prevedano fino ad un massimo di 3 rotazioni e mezza sull'asse verticale (twist) purché in assenza di rotazioni sull'asse orizzontale (flip).
5. E' fatto assoluto divieto di effettuare lanci sopra, sotto, o attraverso qualsiasi tipo di persona, elemento e/o props.
6. Il flyer che viene lanciato da un set ad un altro, deve arrivare sul nuovo set in posizione cradle ed essere preso da almeno 3 basi stazionarie che devono mantenere un costante contatto visivo con il flyer e non siano impegnate in alcun movimento e/o altra figura durante tutta l'esecuzione del lancio. In questo caso non sono permesse rotazioni sull'asse trasversale ed un massimo di 1 rotazione e mezza su quello longitudinale.
7. Non sono consentiti lanci (basket tosses) che prevedano più di un flyer.

5. DIVISIONE CHEERDANCE

5.1 DIVISIONE FREESTYLE POM e DOUBLE FREESTYLE POM

Valide per: tutte le categorie d'età fino a Senior ELITE	
N. Atleti Freestyle Pom	Min.: 12 – Max: 25
N. Atleti Double Freestyle Pom	Min – Max: 2
Tempo di preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine Freestyle Pom	Max: 2' e 30''
Durata Routine Double Freestyle Pom	Max: 1' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

Elementi obbligatori

- Arm Motions
- Kicks
- Jumps
- Leaps (Grand Jetè)
- Piroette o Double Pirouette
- Split o Jazz split

Gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i componenti della squadra in contemporanea o in canone (ripple).

Verranno considerati quali elementi obbligatori, il tipo di Jump, il tipo di Pirouette, il tipo di Leap, il tipo di split o jazz split e i tipi di Kicks eseguiti uguali per tutti, facendo eccezione dei casi in cui i movimenti della stessa tipologia vengano coreografati:

Esempio: gli atleti sulla destra eseguono il Leap partendo tutti con la gamba destra, mentre gli atleti sulla sinistra eseguono il Leap partendo tutti con la gamba sinistra. Oppure, un gruppo esegue la split o jazz split con gamba destra frontale mentre l'altro gruppo esegue la split o jazz split con gamba sinistra frontale creando un effetto visivo.

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza** oppure mandare un video alla **Commissione Giudici** via email: gng@ficad.it

5.1 DIVISIONE CHEER HIP HOP e DOUBLE CHEER HIP HOP

La routine non richiede particolari elementi obbligatori ma deve rispettare lo stile di Hip Hop e dimostrare lo spirito che caratterizza il Cheer Hip Hop.

Si richiede di eseguire la routine in conformità alle Norme di Sicurezza della relativa categoria di età.

Valide per: tutte le categorie d'età fino a Senior ELITE	
N. Atleti Cheer Hip Hop	Min.: 12 – Max: 25
N. Atleti Double Cheer Hip Hop	Min. – Max: 2
Tempo di preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine Cheer Hip Hop	Max: 2' e 30''
Durata Routine Double Cheer Hip Hop	Max: 1' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza** oppure mandare un video alla **Commissione**

Giudici via email: gng@ficad.it

5.2 DIVISIONE CHEER JAZZ e DOUBLE CHEER JAZZ

La routine deve rispettare lo stile di Jazz e dimostrare lo spirito che caratterizza il Cheer Dance.

Si richiede di eseguire la routine in conformità alle norme di sicurezza della divisione e categoria di età.

Valide per: tutte le categorie d'età fino a Senior ELITE	
N. Atleti Cheer Jazz	Min.: 12 – Max: 25
N. Atleti Double Cheer Jazz	Min. – Max: 2
Tempo di preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine Cheer Jazz	Max: 2' e 30''
Durata Routine Double Cheer Jazz	Max: 1' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

Elementi obbligatori

- Arm Motions
- Kicks
- Jumps
- Leaps (Grand Jetè)
- Piroette o Double Pirouette
- Split o Jazz split

Gli elementi obbligatori devono essere eseguiti da tutti i componenti della squadra in contemporanea o in canone (ripple).

Verranno considerati quali elementi obbligatori, il tipo di Jump, il tipo di Pirouette, il tipo di Leap, il tipo di split o jazz split e i tipi di Kicks eseguiti uguali per tutti, facendo eccezione dei casi in cui i movimenti della stessa tipologia vengano coreografati:

Esempio: gli atleti sulla destra eseguono il Leap partendo tutti con la gamba destra, mentre gli atleti sulla sinistra eseguono il Leap partendo tutti con la gamba sinistra. Oppure, un gruppo esegue la split o jazz split con gamba destra frontale mentre l'altro gruppo esegue la split o jazz split con gamba sinistra frontale creando un effetto visivo.

Per la legalità o illegalità di certi elementi attenersi al capitolo **Norme di Sicurezza** oppure mandare un video alla **Commissione**

Giudici via email: gng@ficad.it.

6. NORME DI SICUREZZA CHEERDANCE

6.1 DEFINIZIONI

POM - tra le caratteristiche più importanti che deve avere una routine di Freestyle Pom sono incluse la sincronia, e gli effetti visivi creati proprio dai poms attraverso il corretto posizionamento delle braccia nelle Arm Motion e la tecnica di danza. Le Motion vanno eseguite con decisione, pulizia e precisione. Il team dovrebbe essere sincronizzato ed apparire come una sola persona; l'effetto visivo della routine è estremamente importante, inclusi i cambi di livello, lavori in gruppo, cambi formazioni, ecc. Per maggiori informazioni consultare il referto (scheda punteggio).

JAZZ - include movimenti e combinazioni di stile, cambi formazioni, lavori di gruppo ed elementi tecnici. Particolare attenzione verrà posta sulla corretta tecnica, estensione, scioltezza, controllo, linee del corpo, stile e continuità dei movimenti dell'intero gruppo. Per maggiori informazioni consultare il referto (scheda punteggio).

HIP HOP - la routine può includere movimenti di Street Style ponendo l'enfasi sull'esecuzione, stile, creatività, isolamento del corpo e controllo del movimento. L'uniformità di tutti i movimenti attraverso la performance può essere enfatizzata dai beat e dal ritmo della musica. La squadra può inoltre inserire altri elementi: salti, variazioni di salti, salti combinati, blocchi e floor work. Non sono ammessi props. Devono essere indossati indumenti ed accessori che riflettano la cultura Hip Hop. Per maggiori informazioni consultare il referto (scheda punteggio).

6.2 NORME DI SICUREZZA FREESTYLE POM

6.2.1 TUMBLING E ABILITA' AEREE

A. Tumbling (acrobatica) Si intende elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o supporto di altri individui, che vengono eseguiti sulla superficie di gara. Acrobatica come parte di ballo è consentita, ma non richiesta.

B. 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).

C. 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 senza mani (consentito).

D. 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.

E. 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.

F. Atterraggio in posizione di flessioni (push up)

G. Non consentito se innescato da una figura aerea (Shushunova)

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

6.2.2 SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

A. 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:

- a. 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.
- b. L'individuo singolo di supporto può lasciare la persona sollevata, in un'azione dove l'esecutore non è in contatto con le persone di supporto e atterra sulla superficie di ballo senza supporto, sopra il livello delle proprie spalle secondo le seguenti regole:
 - i. L'esecutore non deve essere in posizione invertita (Invert), dopo il rilascio.
 - ii. L'esecutore è in contatto durante la discesa con una o più persone.
 - iii. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto).

Chi è di supporto non può impugnare i poms durante la presa o il rilascio/assistenza.

Attenzione: l'esecutore può essere rilasciato solo da un elemento di sostegno.

B. Rotazione del bacino oltre la testa (hip over head rotation of the executing individual-s) - E' consentito purché l'atleta di supporto mantenga il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta.

C. Inversione Verticale Sono consentite se:

- a. Gli/elementi/o di sostegno mantengano il contatto fino al ritorno dell'esecutore in posizione eretta.
- 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.

D. Discese senza assistenza sulla superficie di gara.

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

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

- i. Nel punto più alto del rilascio, i fianchi dell'esecutore non superano il livello delle spalle dell'elemento di sostegno.
- ii. L'esecutore non è in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio.
- iii. L'esecutore non deve passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

6.3 NORME DI SICUREZZA CHEER JAZZ

6.3.1 TUMBLING E ABILITA' AEREE

A. Tumbling (acrobatica) Si intende elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o supporto di altri individui, che vengono eseguiti sulla superficie di gara. Acrobatica come parte di ballo è consentita, ma non richiesta.

B. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) con supporto della mano v/gloss: 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).

C. 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 senza mani (consentito).

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

Eccezione: shushunova (non permesso).

E. 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.

F. Cadute aeree

G. 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).

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

6.3.2 SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

A. 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:

a. 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.

b. L'individuo singolo di supporto può lasciare la persona sollevata, in un'azione dove l'esecutore non è in contatto con le persone di supporto, e atterra sulla superficie di ballo senza supporto, sopra il livello delle proprie spalle secondo le seguenti regole:

i. L'esecutore non deve essere in posizione invertita (Invert), dopo il rilascio.

ii. L'esecutore è in contatto durante la discesa da una o più persone. iii. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto)

Attenzione: l'esecutore può essere rilasciato solo da un elemento di sostegno.

B. Rotazione del bacino oltre 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.

C. Inversione Verticale: è consentita se:

a. Gli/l'elementi/o di sostegno mantengono 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.

D. Discese senza assistenza sulla superficie di gara:

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

i. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello delle spalle dell'elemento di sostegno nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.

ii. L'esecutore non può passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.

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

i. Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello delle spalle dell'elemento di sostegno nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.

ii. L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio, ma deve atterrare sul piede/piedi.

iii. L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.

6.4 NORME DI SICUREZZA CHEER HIP HOP

6.4.1 TUMBLING E ABILITA' AEREE

A. Tumbling Si intende elementi acrobatici o ginnici, eseguiti individualmente, senza alcun contatto, assistenza, o supporto di altri individui, che vengono eseguiti sulla superficie di gara. Acrobatica come parte di ballo è consentita, ma non richiesta.

B. Inverted skills

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

b. Abilità aeree con supporto della mano che atterra in "PERPENDICULAR INVERSION" sono permesse.

C. 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:

i. Sono consentite (esempio: flick);

ii. Se ne possono eseguire per un massimo di due elementi consecutivi, ovvero non intervallati da passi o pause.

Chiarimento: entrambi gli elementi devono avere supporto della mano/i

c. AIRBORNE SKILLS senza supporto della mano è permesso secondo le seguenti regole:

i. Comporta non più di un twist (avvitamento)

ii. Non può essere connesso a nessun altro elemento di aerea, con rotazione del bacino sopra la testa con o senza supporto delle mani.

D. 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.

E. 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.

Chiarimento: cadute sulle ginocchia, gambe, fronte o testa non sono permessi.

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

G. Rotazione del bacino sopra la testa (hip over head rotation) con supporto della mano v/gloss: 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 props sono impugnati nella mano(i) di sostegno. Eccezione: capovolta avanti/indietro (consentito).

PERMESSI

Capovolta avanti/indietro/su spalla/con tuffo

Verticale/verticale su testa

Ponte/rovesciata avanti/indietro

Giri su testa

Wind mills/flairs

Kippe di testa (kip-up)

Ruota – ruota senza mani - Rondana

Flick avanti/indietro

PROIBITI

Salto avanti/indietro

Ribaltata

6.4.2 SOLLEVAMENTI E COLLABORAZIONI IN COPPIA O GRUPPO

A. Sollevamenti (lifts) e collaborazioni (partnering) 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:

a. 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.

b) L'individuo singolo di supporto può lasciare la persona sollevata, in un'azione dove l'esecutore non è in contatto con le persone di supporto, ed atterra sulla superficie di ballo senza supporto, sopra il livello delle proprie spalle secondo le seguenti regole:

i. 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.

ii. L'esecutore è preso o assistito verso la superficie di ballo da uno o più elementi di supporto.

iii. L'esecutore non può essere ripreso nella "prone position" (con la faccia verso la superficie e con la schiena che guarda il soffitto)

Attenzione: l'esecutore può essere rilasciato solo da un elemento di sostegno.

B. Rotazione del bacino oltre 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.

C. Vertical inversion v/glossario: sono consentite se:

a. Gli/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.

D. Discese senza assistenza sulla superficie di gara

- a. L'esecutore può scendere, saltare o spingersi dalla persona di supporto purché:
- Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello delle spalle dell'elemento di sostegno nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
 - L'esecutore non può passare dalla posizione prona o invertita dopo il rilascio.
- b. Il sostenitore può lanciare (toss) l'esecutore se:
- Almeno una parte del corpo dell'esecutore è pari o inferiore il livello delle spalle dell'elemento di sostegno nel punto più alto del rilascio dell'elemento eseguito.
 - L'esecutore può essere in posizione supina o invertita quando subisce il rilascio, ma deve atterrare sul piede/piedi.
 - L'esecutore non deve passare dalla posizione invertita dopo il rilascio.

6.5 ABBIGLIAMENTO

Le collant devono essere indossate sotto le mutande e pantaloncini.

Le scarpe **devono essere** indossate durante la competizione. Le scarpe di danza sono ammesse (dance paws).

E' vietato eseguire la coreografia a piedi nudi o con le sole calze o con le sole collant, con le scarpe con il tacco, pattini a rotelle e altri tipi di calzature non idonee. Se in dubbio, contattate la FICad o la FISAC per approvazione.

6.6 ACCESSORI

Gli accessori sono quegli strumenti usati come parte della coreografia che non sono attaccati al costume indossato. Accessori indossabili o che possono essere tenuti nelle mani come parte della coreografia sono ammessi anche nell'Hip Hop. Essi possono essere rimossi dal corpo durante la coreografia. Nel Freestyle pom, non sono ammessi altri accessori oltre i pom poms in quanto questi ultimi devono essere utilizzati per l'80 – 100 % della routine. Gli atleti di sesso maschile non sono obbligati ad usare i pom poms. Non sono ammessi strumenti che aumentino l'elevazione (panche, trampolini, sedie, scalini, etc.).

7. DIVISIONE NON COMPETITIVA

7.1 DIVISIONE HALF TIME

Nella divisione Half Time Cheer, non sono richiesti elementi obbligatori, ma la routine deve essere eseguita in conformità allo sport del Cheerleading e del Cheerdance.

Durante l'esecuzione ci si deve attenere comunque alle Norme di Sicurezza della categoria di età.

Valide per: tutte le categorie d'età	
N. Atleti	Illimitato
Tempo di preparazione in campo	Max: 20''
Durata Routine	Max: 2' e 30''
Tempo di uscita dall'area di gara	Max: 20''

8. SCHEDE DI VALUTAZIONE

8.1 CHEERLEADING ALL GIRL E COED (Junior e Senior L3, Elite L5, Senior Premier L6)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
Cheerleading Style	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori, uso pratico di stunt/Pyramid nel coinvolgere il pubblico, esecuzione	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Basket Tosses	Esecuzione delle abilità, altezza, sincronizzazione (ove possibile), difficoltà, varietà	15
Tumbling	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps*), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Fluidità coreografia / Transition	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	5
Presentazione Generale, rapporto con il pubblico, Dance*	Impressione generale, showmanship, dance, effetti verso il pubblico.	10
TOTALE		100

* Jumps e sequenza di Dance sono valutabili sono nella divisione ALL GIRL.

8.2 CHEERLEADING (Mini, Peewee e Cadet)

Criterio di Valutazione	Descrizione	Punti
Cheerleading Style	Abilità di coinvolgere il pubblico, uso di accessori, uso pratico di stunt/Pyramid nel coinvolgere il pubblico, esecuzione	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	25
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	25
Espressioni/Movimenti	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	15
Tumbling	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Fluidità coreografia / Transition	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	5
Presentazione Generale, risposta del pubblico, Dance	Impressione generale, showmanship, dance, risposta del pubblico.	10
TOTALE		100

8.3 GAME TIME CHEER (tutte le categorie)

<u>Criterio di Valutazione</u>	<u>Descrizione</u>	<u>Punti</u>
Espressione	Abilità di coinvolgere il pubblico, voce, chiarezza delle parole, espressioni del viso	10
Arm Motions	Profondità, velocità ed energia nei movimenti	10
Stunts	Esecuzione e tecnica delle abilità, difficoltà (livello, n. di basi, n. di stunt di gruppo), sincronizzazione, varietà	10
Pyramids	Difficoltà, movimenti di transizione nelle salite e discese, esecuzione, tempo, creatività	5
Uso di strumenti	Voce, espressioni del viso, profondità, velocità ed energia nei movimenti	10
Creatività	Tumbling di gruppo, esecuzione delle abilità (Jumps), difficoltà, tecnica corretta, sincronizzazione	10
Effetti Visivi	Esecuzione dei componenti della routine, fluidità, agio degli atleti, tempo e coordinazione, transizioni	10
Sincronizzazione	Sincronizzazione dei movimenti, negli stunt e Pyramid se necessario, tempo	10
Presentazione Generale	Impressione generale, showmanship, risposta del pubblico.	10
Perfezione	Perfezione e pulizia dei movimenti	5
Spirito ed entusiasmo	Quanto la squadra arriva al pubblico e quanto riesce a coinvolgere	10
TOTALE		100

8.4 GROUP STUNT e PARTNER STUNT (Junior Elite L5 e Senior Premier L6)

<u>Criterio di Valutazione</u>	<u>Descrizione</u>	<u>Punti</u>	
STUNT E LANCI (TOSSES)	Esecuzione della Tecnica	Esecuzione della tecnica corretta nell'eseguire gli stunt, dando l'impressione che siano facili da eseguire.	30
	Difficoltà	Difficoltà e abilità nell'eseguire gli stunts nella routine. Inoltre include le transizioni continue, stunt su un braccio, lanci, etc. (difficoltà basate sulla progressione)	25
	Forma e Composizione degli Stunt	Stabilità negli stunt, braccia distese, flessibilità, espressioni del viso che dimostrino agio	20
IMPRESSIONE GENERALE	Transition	Stabilità nelle transizioni, effetti visivi e creatività nelle transizioni, marcando particolari punti con la musica, difficoltà e tecnica mantenuta nelle transizioni. Tra gli stunts ci devono essere meno interruzioni possibili.	15
	Showmanship	Livello di entusiasmo nella routine, coreografia sulla musica, stunts che marciano fasi particolari della musica, espressioni del viso ed energia	10
TOTALE		100	

8.5 FREESYLE POM (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Uso dei Pom Pons e tecnica dei movimenti	Arm motions puliti, scattanti, energici e movimenti precisi	10
	Esecuzione della tecnica di danza	Allocazione corretta e livelli delle braccia, petto, fianchi, gambe, mani e piedi, controllo del corpo, punte tese, equilibrio e stile in movimento	10
	Esecuzione delle abilità tecniche	Esecuzione appropriata dei leaps, Pirouette, jumps, lifts, lavoro in coppia, etc.	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione	L'abilità di sapersi muovere come un unico blocco con la musica	10
	Uniformità dei movimenti	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	Uso dello spazio	Spazi tra i componenti della squadra uguali e corretti durante la coreografia e durante le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità, Creatività e Originalità	Uso degli accenti della musica, stile, creatività, movimenti originali	10
	Effetti visivi e spostamenti	Formazioni e transizioni, impatti visivi del lavoro di gruppo, livello, opposizioni, canoni (ripple) pom poms, etc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà delle abilità, movimenti, cambi di tempo e di livelli di altezza	10
GENERALE	Comunicazione, Appeal verso il pubblico e adeguatezza	Abilità nell'esibire una routine dinamica con showmanship e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età, abbigliamento e coreografia che pone enfasi nella performance	10
TOTALE			100

8.6 CHEER JAZZ (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Esecuzione delle abilità tecniche	Esecuzione appropriata dei leaps, Pirouette, jumps, lifts, lavoro in coppia, etc.	10
	Esecuzione della tecnica di danza	Allocazione corretta e livelli delle braccia, petto, fianchi, gambe, mani e piedi, controllo del corpo, punte tese, equilibrio e stile in movimento	10
	Stile e forza nei movimenti	Stile, forza ed energia nei movimenti	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione	L'abilità di sapersi muovere come un unico blocco con la musica	10
	Uniformità dei movimenti	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	Uso dello spazio	Spazi tra i componenti della squadra uguali e corretti durante la coreografia e durante le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità, Creatività e Originalità	Uso degli accenti della musica, stile, creatività, movimenti originali	10
	Effetti visivi e spostamenti	Formazioni e transizioni, impatti visivi del lavoro di gruppo, livello, opposizioni, canoni (ripple) pom poms, etc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà delle abilità, movimenti, cambi di tempo e di livelli di altezza	10
GENERALE	Comunicazione, Appeal verso il pubblico e adeguatezza	Abilità nell'esibire una routine dinamica con showmanship e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età, abbigliamento e coreografia che pone enfasi nella performance	10
TOTALE			100

8.7 CHEER HIP HOP (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Forza nei movimenti	Stile, forza ed energia nei movimenti	10
	Esecuzione dello stile Hip Hop	Allocazione corretta e livelli delle braccia, petto, fianchi, gambe, mani e piedi, controllo del corpo, Corretto stile hip hop: tutting, popping, locking, waving, lyrical, etc.	10
	Esecuzione delle abilità / integrazioni atletiche	Esecuzione delle abilità nel pavimento, freezer, lavoro di gruppo, sollevamenti, tricks, jumps, etc.	10
ESECUZIONE DI GRUPPO	Sincronizzazione	L'abilità di sapersi muovere come un unico blocco con la musica	10
	Uniformità dei movimenti	I movimenti sono uguali per tutti, puliti, precisi e chiari	10
	Uso dello spazio	Spazi tra i componenti della squadra uguali e corretti durante la coreografia e durante le transizioni	10
COREOGRAFIA	Musicalità, Creatività e Originalità	Uso degli accenti della musica, stile, creatività, movimenti originali	10
	Effetti visivi e spostamenti	Formazioni e transizioni, impatti visivi del lavoro di gruppo, livello, opposizioni, canoni (ripple) pom poms, etc.	10
	Grado di difficoltà	Livello di difficoltà delle abilità, movimenti, cambi di tempo e di livelli di altezza	10
GENERALE	Comunicazione, Appeal verso il pubblico e adeguatezza	Abilità nell'esibire una routine dinamica con showmanship e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età, abbigliamento e coreografia che pone enfasi nella performance	10
TOTALE			100

8.8 DOUBLE FREESTYLE POM, CHEER JAZZ e CHEER HIP HOP (tutte le categorie)

Criterio di Valutazione		Descrizione	Punti
TECNICA	Esecuzione delle abilità e stile (Freestyle Pom, Jazz, Hip Hop)	Esecuzione dei movimenti e delle abilità nello stile della categoria scelta.	10
	Posizioni e Controllo	Dimostrare controllo, livello adeguato e posizione corretta nei movimenti delle braccia, dei fianchi, gambe, e piedi durante i Kicks, Leaps, Pirouette, etc. Controllo del busto e delle parti del corpo durante i movimenti e le varie abilità	10
	Forza dei movimenti	Intensità, forza ed energia nei movimenti	10
	Estensioni e flessibilità	Dimostrare la propria massima estensione (in braccia, gambe, piedi, etc.) e quando possibile la flessibilità nei movimenti	10
COREOGRAFIA	Musicalità	Uso degli accenti della musica, ritmo, stile, creatività, movimenti originali	10
	Difficoltà	Livello di difficoltà delle abilità, movimenti, cambi di livelli di altezza, ritmo e tempo	10
	Creatività e stile	Dimostrare movimenti originali e creativi in conformità dello stile scelto	10
	Spostamenti	Utilizzo dello spazio, transizioni, lavoro di coppia, interazione con il/la compagno/a per la fluidità della routine	10
ESECUZIONE	Sincronizzazione	Uniformità dei movimenti, capacità di muoversi come un unico blocco insieme e con la musica.	10
EFFETTI GENERALI	Comunicazione, Proiezione, Appeal verso il pubblico e adeguatezza	Abilità nell'esibire una routine dinamica con showmanship e stimolante verso il pubblico. Musica appropriata all'età, abbigliamento e coreografia che pone enfasi nella performance	10
TOTALE			100

9. PENALITA'

CAUSA	PENALITA'
<i>Dichiarazione età atleta errata</i>	Squalifica + Sanzione € 20,00
<i>Uso errato della musica, accessori, abbigliamento, etc.</i>	Squalifica
<i>Parole e atteggiamento volgare, razzista, etc.</i>	Squalifica + Sanzione € 20,00
<i>Routine copiata nella sua integrità</i>	Squalifica + Sanzione € 20,00
<i>Condotta antisportiva</i>	Squalifica + Sanzione € 20,00
<i>Partecipazione di uno o più atleti non regolarmente iscritti alla gara</i>	Squalifica + Sanzione € 50,00
<i>Uso di gioielli e/o accessori non idonei e non autorizzati</i>	Squalifica
<i>Uso di calzature inappropriate o mancanza di calzature</i>	Squalifica
<i>Violazione delle norme di sicurezza</i>	Squalifica
<i>Uso di strumenti medici in disaccordo con la giuria</i>	Squalifica
<i>Violazione delle disposizioni su Pubblicità/Sponsor</i>	Squalifica + Sanzione € 50,00
<i>Elementi obbligatori non eseguiti e Violazione del regolamento</i>	5 pt. Di detrazione da ogni giudice
<i>Caduta Props: caduta di qualsiasi strumento idoneo</i>	1 pt. Di detrazione per ogni props
<i>Non utilizzo dei poms nel Freestyle Pom</i>	20 pt. Di detrazione
<i>Violazione durata routine/sistemazione/Cheer o chant (da 5 a 10 secondi in meno o in eccesso)</i>	1 pt. Di detrazione da ogni giudice
<i>Violazione durata routine/sistemazione/Cheer o chant (oltre 11 secondi in meno o in eccesso)</i>	3 pt. Di detrazione da ogni giudice

10. GLOSSARIO

10.1 CHEERLEADING

ALL GIRL: team composto esclusivamente da sole femmine;

ARABESQUE: posizione one-leg stunt nella quale la flyer estende la gamba indietro formando un angolo di 90 gradi mentre mantiene il busto in verticale;

ARM MOTION: movimento del braccio;

CLEAN/SET: posizione di base nella quale i pugni sono affiancati al bacino;

AROUND THE WORLD: movimento di Jump in cui prima si esegue un pike e poi le gambe e le braccia vengono aperte e portate velocemente nella posizione toe-touch;

AVVITAMENTO: rotazione attorno all'asse verticale del corpo:

1 giro: 360° di twist si chiama anche full

2 giri: 720° di twist si chiama anche double;

BACK HAND SPRING: movimento in cui si salta indietro scaricando il peso sulle braccia e con una decisa spinta delle spalle, tradotto in flic;

BASE: l'atleta che all'interno del proprio team solleva o lancia la flyer;

BASE ORIGINALE: l'atleta che all'interno del proprio team non perde mai il contatto con la flyer durante la routine;

BASE PRINCIPALE: l'atleta che all'interno del proprio team si occupa esclusivamente di sollevare o lanciare la flyer;

BASKET TOSS: stunt avanzato nel quale le basi lanciano la flyer verso l'alto in modo da permettergli di eseguire una figura (toe touch, twist, kick-full, etc.) per poi tornare in posizione cradle. Il nome di basket deriva dal fatto che le basi intrecciano i polsi come un cestino;

BRACED: figura eseguita in stunt/Pyramid dove la flyer che la esegue è collegata tramite braccia o gambe ad un altro atleta; nello stunt la flyer viene sostenuta da due o tre basi e accompagnata nella discesa sulla pedana; in Pyramid la flyer viene sostenuta da una o due flyer a prep-level o inferiore per poi tornare in stunt oppure per scendere in cradle;

CARTWHEEL: movimento in cui si sostiene il peso con le braccia nel corso della rotazione laterale e si passa in posizione capovolta atterrando con i piedi alternati, tradotto in ruota;

CATCHER: atleta incaricato di prendere la flyer durante lo stunt, tradotto in ricevitore;

CHAIR: single based stunt in cui la base sostiene la flyer con un braccio esteso sopra la testa mentre la stessa flyer si siede sulla mano elevata della base;

CHEER: coro eseguito da tutto il team in coro accompagnato da una combinazione di Arm motion, che comprende parole di incoraggiamento o di esaltazione della propria squadra e il cui scopo è quello di suscitare l'attenzione del pubblico;

CHEER DANCE: routine che trae la propria ispirazione dalla danza;

CO-ED: team composto da atleti maschi e femmine;

CRADLE: posizione finale di dismount da stunt, Pyramid o toss in cui la base di dietro sostiene la flyer dalle ascelle mentre le due basi la prendono mettendo le braccia sotto la schiena e sotto le cosce, come se la flyer fosse all'interno di una culla immaginaria;

CRADLE CATCHING: presa che termina in cradle che viene utilizzata principalmente dopo toss e pop-up dismount;

DISMOUNT: discesa da stunt, Pyramid in cui la flyer scende in cradle oppure sulla pedana direttamente. Il movimento di cradle sulla pedana non viene considerato un dismount;

DOUBLE BASE THIGH STAND: stunt nel quale la flyer appoggia entrambi i piedi sulla coscia delle due basi in una posizione di affondo laterale;

EAGLE: movimento di Jump in cui le gambe sono stese e aperte a raffigurare una posizione a X e le ginocchia sono proiettate in avanti mentre le braccia assumono la posizione a high-V;

EXTENSION: un extended stunt nel quale la flyer si posiziona con i due piedi sulle mani delle basi le cui braccia sono distese sopra la testa. Tutti i tipi di stunts in cui le basi sostengono la flyer con le braccia distese sopra la testa, vengono denominati extended stunts;

FLYER: l'atleta che viene sollevata o lanciata dai compagni durante la routine. Si può definire anche Top;

FRONT/BACK FLIP: movimento che include una rotazione completa senza mantenere il contatto con la pedana, tradotto flip avanti/indietro;

FRONT/BACK ROLL: rotazione che passa in posizione invertita sollevando il bacino sopra la testa e le spalle mentre si curva la schiena, tradotto in capovolta avanti/indietro;

FRONT HAND SPRING: movimento in cui si salta in avanti scaricando il peso sulle braccia con una forte spinta delle braccia, tradotto in ribaltata;

FRONT HURDLER: movimento di Jump in cui una gamba è stesa in avanti, mentre l'altra è piegata indietro, con il ginocchio rivolto verso il basso. Le braccia assumono la posizione di touch down per bilanciare il movimento durante l'esecuzione;

FRONT/BACK WALKOVER: movimento non areo che include una rotazione con le mani a contatto con la pedana e l'atterraggio intercalato dei due piedi, tradotto in rovesciata avanti/indietro;

FULL UP: una entrata in stunt/Pyramid in cui la flyer esegue un avvitamento di 360 gradi sull'asse verticale del corpo

GROUP STUNT: stunt composto da più di due basi;

HIGH: l'altezza di stunt e Pyramid che viene calcolata in base alle persone coinvolte nell'esecuzione del movimento inserito all'interno di una routine. Ecco le regole per il calcolo dell'altezza: gamba = $\frac{1}{2}$ high tronco = $\frac{1}{2}$ high braccio esteso = $\frac{1}{2}$ high;

INVERTED POSITION: posizione nella quale la flyer viene invertita, nel senso che le spalle della flyer sono posizionate sotto le proprie anche con almeno un piede posto sopra la propria testa;

KICK FULL: tecnica che comprende un calcio a rotazione con twist di 360°, tradotto in calcio e twist;

KICK DOUBLE FULLS: tecnica che comprende un calcio a rotazione con twist di 720°, tradotto in calcio con doppio twist;

LIBERTY: figura nella quale la flyer si posiziona su una gamba e piega l'altra gamba con il piede al fianco del ginocchio della gamba distesa, posizione che porta alla mente la statua della libertà;

LOG ROLL: un toss stunt in cui la flyer viene lanciata in aria in posizione sdraiata e ruotato intorno all'asse verticale del corpo senza avvitamento, in pratica come se fosse un tronco d'albero, infatti tradotto è rotolo di tronco;

JUMP: salto eseguito in varie posizioni;

MULTI-BASED STUNT: stunt composto da due o più basi esclusi gli spotters;

ONE-LEG STUNT: stunt nel quale la flyer si posiziona su un solo piede;

PARTNER STUNT: stunt composto da una base e una flyer.

PENDULUM: stunt nel quale la flyer cade lontano dall'asse verticale e viene raccolto in posizione orizzontale da basi aggiunte. La postura della flyer si mantiene eretta e rigida nel corso dell'esercizio;

PIKE: movimento di Jump in cui le gambe sono unite e stese in avanti in parallelo con il terreno, le braccia assumono la posizione di touch down per bilanciare il movimento durante l'esecuzione, tradotto in carpiato;

PYRAMID: un gruppo di atleti che, con una combinazione di movimenti, forma una figura composta di più livelli in altezza:

- ½ UP – HALF UP una entrata in stunt/Pyramid in cui il flyer incrocia le gambe e sale su stunt/Pyramid con ½ giro di rotazione intorno all'asse verticale del corpo;
- 1 ½ HIGH – ONE HALF HIGH altezza di una persona e mezzo:
 - o Altezza del corpo di 1 ½ persona, lo stunt di 1 ½ high comprende Thigh stand, Shoulder Sit, etc.
- 2 HIGH – TWO HIGH altezza di due persone;
 - o Le basi di 2 high stunt/Pyramid hanno almeno un piede in contatto con la pedana. Gli stunt di 2 high comprendono: chair, half-extension, shoulder stand, etc.
- 2 ½ HIGH – TWO HALF HIGH altezza di due persone e mezzo;
 - o Lo stunt da 2 ½ high comprende: 2-1-1, 2-2-1, A-Frame (3-2-1), high split, Swedish fall, table top, wolf wall, etc. [CONSENTITI SOLAMENTE A LIVELLO 6];

POM PON: attrezzo distintivo del cheerleading formato da un fiocco frastagliato che si può distinguere per l'impugnatura e il colore. Viene utilizzato principalmente nelle routine di Cheerdance ed ha compito di aggiungere brillantezza ai movimenti degli atleti;

POP-DOWN: un release move o dismount nel quale la flyer viene rilasciata verso l'alto e torna in stunt su un livello inferiore rispetto alla partenza, oppure scende in cradle o direttamente sulla pedana;

POP CRADLE: dismount da stunt/Pyramid nel quale le basi lanciano la flyer verso l'alto e poi la riprendono in cradle, si chiama anche pop-down cradle;

PREP-LEVEL: riferimento dell'altezza calcolato attraverso l'altezza delle spalle dell'atleta che sta in piedi sulla pedana. Shoulder stand e Half extension sono gli stunts di prep-level in cui la flyer viene sostenuta ad un'altezza pari alle spalle delle basi, si chiama anche Shoulder-level;

PROP(S): sono gli accessori che gli atleti possono utilizzare durante la coreografia per arricchire il coro: megafoni, pom pon, cartelli e bandiere;

RELEASE MOVE: movimento nel quale la flyer viene rilasciata dalle basi e torna alle basi originali

REWIND: ingresso in stunt/Pyramid attraverso un flip indietro, tradotto in riavvolgimento

RIPPLE: è il movimento eseguito da un team in rapida successione, in tempi diversi ma comunque collegati con un effetto tipo onda;

ROUND OFF: movimento in cui si posizionano le mani a terra e con la spinta di un piede si sollevano le gambe come una ruota veloce. Importante che i piedi si muovano all'unisono sia nella fase di partenza sia in quella di arrivo, tradotto in rondata;

ROUTINE: coreografia tipica di un esercizio di cheerleading o Cheerdance;

SCORPION: figura della flyer in one-leg stunt nella quale la flyer posiziona la gamba dietro il corpo e avvicina la punta dell'altro piede dietro la testa. Posizione che ricorda la coda dello scorpione;

SHOULDER SIT: un single-based stunt in cui la flyer si siede a cavalcioni sulle spalle di una base, si chiama anche Shoulder straddle ed è valutato come 1/2 high stunt;

SHOULDER STAND: un single-based in cui la flyer sta in piedi sulle spalle di una base ed è valutato come 2 high stunt / prep level;

SIDELINE: posizione di bordo campo nella quale il team si posiziona per eseguire il cheer;

SINGLE BASED STUNT: Ogni stunt composta da una sola base;

SPOTTER: è colui che è responsabile della sicurezza della flyer durante la routine ed in particolare ha il compito di proteggere la testa e la parte superiore del corpo dell'atleta. La sua figura all'interno della routine è regolamentata a seconda della disciplina.

- **SPOTTER ESTERNO:** non ha un diretto contatto con gli atleti, ma ha ugualmente il compito di garantire la sicurezza [non fa parte degli atleti in gara nei livelli 1-5];

SPOTTING: è il termine generico per indicare l'assistenza al team in materia di sicurezza;

STRAIGHT CRADLE: dismount nel quale la flyer scende in cradle senza aver eseguito nessuna tecnica nel momento della discesa;
STRAIGHT RIDE BASKET TOSS: Un basket toss nel quale la flyer assume una posizione eretta senza aver eseguito nessuna tecnica nel momento della salita;

STRATO: l'unità di misura dello stunt o Pyramid, definito anche layer. Genericamente uno strato è composto da un atleta. Ecco le regole per il calcolo dello strato:

- 1° strato = un atleta
- 2° strato = quando la flyer viene sollevata da un atleta
- 3° strato = quando la flyer viene sollevata da un atleta che è, a sua volta, sollevata da altri atleti o basi [PERMESSO SOLAMENTE NEL LIVELLO 6];

STUNT: sollevamento di un'atleta da parte dei compagni durante la routine;

THIGH STAND: stunt nel quale la flyer appoggia un piede sulla coscia della base in una posizione di affondo laterale;

TOE-TOUCH: movimento di Jump in cui le gambe sono divaricate e parallele alla pedana, con le punte dei piedi tese e le ginocchia rivolte verso l'alto mentre le braccia assumono la posizione T. La schiena deve rimanere dritta con le gambe avvicinate al corpo;

TOSS: stunt aereo nel quale la flyer viene lanciata in aria, tradotto in lancio;

TRANSITION: esercizio nel quale durante uno stunt/Pyramid la flyer cambia le posizioni con il trasferimento dallo stunt/Pyramid iniziale ad un altro tipo, tradotto in transizione;

TUMBLING: movimenti acrobatici che comprendono tecniche di ginnastica artistica;

- **TUMBLING ASSISTITO:** coinvolge l'atleta che assiste i compagni durante un movimento;
- **TUMBLING COLLEGATO:** movimento nel quale due o più atleti del team sono in contatto fisico durante l'esecuzione di una routine;

TWIST: movimento nel quale l'atleta compie una rotazione attorno all'asse verticale del corpo, tradotto in avvistamento;

UNIVERSAL: movimento di Jump nel quale le gambe sono in posizione toe-touch mentre le braccia assumono la posizione di low touch down, tradotto in universo;

VISUAL CONTACT: è la maniera nella quale lo spotter osserva la flyer durante la routine di stunt/Pyramid per prevenire eventuali cadute e infortuni;

10.2 CHEERDANCE

AIRBORNE DROPS: fase in cui l'atleta non ha contatto con la superficie di gara e ritorna sulla superficie di gara;

AIRBORNE HIP OVER HEAD ROTATION (EXECUTED BY INDIVIDUAL): rotazione del bacino oltre la testa (eseguito dal singolo) – azione in cui il bacino ruota sopra la testa durante un esercizio di tumbling senza che l'atleta abbia alcun contatto con la superficie di gara;

AIRBORNE SKILL (EXECUTED BY INDIVIDUAL): abilità in fase di volo (eseguita dal singolo) – abilità che l'atleta esegue “in volo”, quindi senza il contatto con la superficie di gara;

AERIAL CARTWHEEL: ruota aerea eseguita senza l'appoggio delle mani sulla superficie di gara;

CONSECUTIVE SKILLS: abilità consecutive: azione in cui l'atleta collega un elemento immediatamente ad un altro senza passi o pause tra i due. *Esempi:* doppia Pirouette o doppio toe touch;

EXECUTING INDIVIDUAL: l'atleta che esegue un elemento in cui utilizza come supporto base uno o più atleti. Fare riferimento al regolamento ECU per le guide linea sulla sicurezza;

FRONT AERIAL: rovesciata in avanti senza mani – elemento di tumbling con fase aerea in cui si esegue una rovesciata in avanti senza l'appoggio delle mani sulla superficie di gara;

HIP LEVEL: livello dell'anca - altezza designata; l'altezza del bacino dell'atleta in posizione eretta e con le gambe tese;

(*Precisazione:* questa è un'altezza approssimativa per misurare lo spazio e non cambia con la flessione delle gambe o con le posizioni invertite – es.: verticale, ruota, etc.);

HIP OVER HEAD ROTATION (EXECUTED BY INDIVIDUAL): Bacino oltre la rotazione della testa (eseguito dal singolo) – azione in cui il bacino di un atleta ruota oltre la testa durante un elemento di tumbling. *Esempi:* rovesciata, ruota;

INVERSION Inversione: posizione in cui bacino, fianchi e piedi sono più alti della testa e delle spalle;

LIFTS (EXECUTED AS PARTNERS OR IN A GROUP): sollevamenti (eseguiti in due o in gruppo) – azione in cui un atleta viene sollevato dalla superficie di gara da uno o più atleti e poi rimesso sulla stessa. Un sollevamento è composto da individui che sollevano e individui che vengono sollevati. Fare riferimento al regolamento ECU per le guide linea sulla sicurezza;

LIFTING INDIVIDUAL Individuo che solleva: l'atleta che, nell'azione del sollevamento, è colui che solleva un altro atleta. L'individuo che solleva può anche essere lui stesso l'atleta che viene sollevato. Fare riferimento al regolamento ECU per le guide linea sulla sicurezza;

PARTNERING (EXECUTED IN PAIRS): collaborazione (eseguita in coppia) – azione in cui due atleti si usano come supporto l'uno con l'altro. La collaborazione può includere sia abilità di supporto sia di esecuzione. Fare riferimento al regolamento ECU per le guide linea sulla sicurezza;

PRONE Posizione prona: posizione “a pancia in giù”, in cui la parte davanti del corpo è appoggiata sulla superficie di gara, mentre la parte dietro guarda in su;

RELEASE MOVE (EXECUTED IN GROUPS OR PAIRS): movimento di rilascio (eseguito in gruppo o in coppia) – azione in cui l'individuo che era stato sollevato perde il contatto con l'individuo di supporto e non viene più assistito sulla superficie di gara;

SHOULDER LEVEL Livello delle spalle: altezza designata; l'altezza delle spalle dell'atleta in posizione eretta e con le gambe tese. (*Precisazione:* questa è un'altezza approssimativa per la misurazione dello spazio e non cambia con la flessione delle gambe o con le posizioni invertite – es.: verticale, ruota, etc);

SUPPORTING INDIVIDUAL Individuo di supporto/che solleva: uno o più individui che sollevano e reggono la maggior parte del peso dell'atleta che viene sollevato. L'individuo di supporto trattiene o lancia e/o mantiene il contatto con l'atleta che esegue l'elemento come parte di un esercizio o di una collaborazione in due. L'individuo di supporto può anche essere l'individuo che solleva. Fare riferimento al regolamento ECU per le guide linea sulla sicurezza;

SUPINE Posizione supina: posizione a “pancia in su”, in cui la parte dietro del corpo è appoggiata alla superficie di gara, mentre la parte davanti guarda in su;

TOSS Lancio in aria: movimento in cui l'individuo di supporto esegue un movimento di lancio per aumentare l'altezza dell'atleta che esegue l'esercizio. Quest'ultimo non ha contatto con la superficie di gara quando il lancio è cominciato;

TUMBLING: insieme di abilità che mettono in evidenza capacità di acrobatica e ginnastica, eseguite da un individuo che non ha contatto fisico con altri atleti e che non riceve assistenza né supporto; esercizi che cominciano e finiscono sulla superficie di gara. (*Precisazione:* il tumbling non deve per forza includere elementi in cui il bacino ruota oltre il livello della testa);

VERTICAL INVERSION (EXECUTED IN GROUPS OR PAIRS): l'individuo che esegue l'esercizio è in posizione invertita (verticale), e poggia il peso direttamente sull'individuo di supporto;